

Quyển 2

GIÁC THỪA

(Bodhiyana)

NỘI DUNG

<i>Quyển 2:</i>	
GIÁC THỪA	
41. Học Cách Lắng Nghe	3
42. Những Mảng Rời Của Giáo Lý	6
43. Món Quà Giáo Pháp	17
44. Bản Chất Tự Nhiên Của Giáo Pháp	28
45. Hai Mặt Của Thực Tại	40
46. Việc Tu Tập Cái Tâm	63
47. Sống Chung Rắn Hồ Mang	81
48. Hiểu Được Cái Tâm Tự Nhiên	96
49. Cứ Làm Như Vậy!	113
50. Hỏi và Trả Lời	125

41

Học Cách Lắng Nghe

¹Trong một lần gặp không chính thức vào một buổi chiều tại nơi ở của thiền sư Ajahn Chah, thầy nói rằng: “Khi bạn lắng nghe Giáo Pháp, bạn phải mở rộng trái tim và hòa mình vào giữa trái tim. Đừng cố nghe chỉ để thu thập những điều mình nghe được hoặc cố khắc ghi nó vào trong trí nhớ. Cứ để Giáo Pháp chảy vào trong tim bạn khi nó tự phơi bày, và bạn chỉ cần tiếp tục mở rộng trái tim để đón nhận dòng chảy đó ngay trong giây phút hiện tại. Giáo Pháp tự hiển hiện theo đường lối của nó, chứ không phải nhờ vào nỗ lực cố nghe, cố nhớ của phía người nghe.

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

¹ [Giảng vào tháng 9, năm 2521 PL (1978) ở chùa Wat Nong Pah Pong, tên gọi nhanh là Wat Pah Pong].

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

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

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

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

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

Những Mảng Rời Của Giáo Lý

²Tất cả quý vị đã tin vào Phật giáo nhiều năm nay nhờ nghe được nhiều giáo lý Phật giáo từ những nguồn kinh sách và giảng dạy khác nhau, đặc biệt là từ những nhà sư, nhà giáo. Nhiều lúc Phật giáo được giảng giải bằng những từ mô phạm, to tát và cao siêu nên Phật tử sau khi nghe rất khó đem ứng dụng vào đời sống. Nhiều lúc khác thì Phật giáo lại được giảng dạy bằng những ngôn từ cấp cao, thuật ngữ, đặc ngữ đến mức mà khi nghe chẳng mấy ai hiểu được, đặc biệt là những lúc họ giảng dạy với nhiều từ ngữ của kinh điển cổ xưa. Cuối cùng, có những lúc giáo lý Phật Pháp được giảng giải một cách cân bằng, không quá trừu tượng hay thâm sâu, không quá to tát cũng không quá chuyên biệt, chỉ vừa đủ vừa đúng cho người nghe hiểu được và họ có thể tu tập để mang lại lợi lạc cho mình. Hôm nay tôi muốn chia sẻ với quý vị những giáo lý thuộc loại tôi đã dùng để chỉ dạy những học trò của tôi trước kia; tôi hy vọng những giáo lý này sẽ mang lại được ít nhiều lợi lạc cho bản thân quý vị lắng nghe hôm nay.

Người muốn thấu đạt Phật Pháp:

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

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

² [Giảng cho Phật tử tại gia tại chùa Wat Pah Pong năm 1972].

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

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

• **Bước theo con đường Phật Pháp:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

• Cách Làm Trong Sạch Giới Hạnh Của Một Người

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

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

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

• **Tu Tập Sự Định Tâm (Thiền Định)**

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

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

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

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

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

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

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

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

• Sự Khởi Sinh Của Trí Tuệ

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

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

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

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

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

• Những Ích Lợi Của Việc Tu Tập

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

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

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

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

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

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

“Mãi lo đạo mấy vòng vui chơi
“Ngày qua nhanh đã đến lúc tối trời
“Lòng say khướt, chảy dài nước mắt
“Ngồi nhìn lại mới biết đà quá muộn
“Đường về xa không bước kịp nữa rồi”.

43

Món Quà Giáo Pháp

³Tôi vui lòng vì ông bà đã nhân dịp này ghé đến thăm chùa Wat Pah Pong, và thăm người con trai của ông bà là một tu sĩ ở đây. Tôi xin lỗi không mang có gì để gửi tặng cho ông bà. Nước Pháp chắc chẳng thiếu thứ gì về vật chất, nhưng Giáo Pháp thì vẫn có rất ít ở đó. Tôi đã đích thân đến thăm Pháp và nhận ra ở đó không có Giáo Pháp đích thực nào để dẫn đến sự bình an và tĩnh lặng cho con người. Ở đó chỉ có những thứ làm người ta bận rộn và phiền não.

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

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

³ [Bài giảng này được nói cho các Tăng, Ni, Phật Tử Người Âu Mỹ tại Tu viện Rừng Bung Wai, tỉnh Ubon, vào ngày 10-10-1977. Đúng hơn, đây là bài nói chuyện thiền sư Ajahn Chah với cha mẹ của một vị tăng người Pháp đang tu ở Thái Lan, khi họ từ Pháp đến thăm con và chùa].

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Khi hai thứ, tâm và những đối tượng của tâm, tiếp xúc với nhau, sự tiếp xúc sinh ra những cảm giác (cảm thọ, cảm thụ). Có những cảm thọ là tốt, có cảm thọ là xấu, có cảm thọ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Dù có tách rời bốn yếu tố đất, nước, gió, lửa, hoặc kết hợp chúng lại với nhau và đặt tên là một 'con người' thì tất cả chúng cũng đều là vô thường, khố và vô ngã. Chúng là không chắc chắn, không ổn định, và luôn ở trong trạng thái

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Mong quý vị luôn nhớ được giáo lý này.

Cầu cho quý vị được an lạc và hạnh phúc.

Bản Chất Tự Nhiên của Giáo Pháp

⁴Đôi khi, cây đang ra hoa kết nụ, một cơn gió nhẹ thổi qua, làm các nụ hoa rụng xuống đất. Một số nụ vẫn còn trên cây và sau đó lớn thành trái búp non xanh. Một cơn gió khác lại thổi qua, làm một số trái búp rụng xuống đất. Vẫn còn lại một số trái búp có thể lớn thành trái. Sau đó già và chín, trước khi cũng rụng xuống đất.

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

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

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

⁴ [Giảng cho các tăng người phương Tây ở Tu viện (chùa) Rừng Bung Wai trong kỳ An Cư Mùa Mưa năm 1977 ngay sau khi có một tu sĩ bỏ y bỏ chùa đi để hoàn tục].

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Nếu chúng ta có sự tỉnh giác và hiểu biết, nếu chúng ta tu học bằng trí tuệ và sự chánh niệm, thì chúng ta sẽ thấy

được Giáo Pháp là thực tại. Vậy là, chúng ta nhìn thấy người người cứ liên tục được sinh ra, thay đổi liên tục, và cuối cùng chết đi. Tất cả mọi người đều bị dính vào vòng luân hồi sinh tử, và bởi lý do này, mọi người trong vũ trụ này là Một. Vậy là, xem xét và nhìn thấy một cách rõ rệt và riêng biệt một người thì cũng giống như xem xét và nhìn thấy mọi người trên thế gian.

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

Phật ở đâu?

Phật ở trong Giáo Pháp.

Pháp ở đâu?

Pháp ở trong Phật.

Ngay tại đây, bây giờ!

Tăng ở đâu?

Tăng ở trong Giáo Pháp.

Phật, Pháp, Tăng có mặt trong tâm chúng ta, nhưng chúng ta cần phải nhìn thấy Tam Bảo trong tâm một cách rõ ràng. Một số người chọt nói: "À, Phật, Pháp, Tăng có ở trong tâm tôi". Trong khi sự tu tập của họ còn chưa phù hợp hay đúng đắn, thì không thể nói Tam Bảo có mặt trong tâm họ, bởi cái "tâm" đó trước tiên phải là cái tâm hiểu biết Giáo Pháp trước.

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

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

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

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

Ngay trong hiện tại, Đức Phật, Phật đích thực, vẫn đang sống, bởi Phật chính là Giáo Pháp, là Chân Pháp (*Sacca Dhamma*). Và Chân Pháp, là phương tiện giúp một người trở thành vị Phật, thì vẫn đang có mặt. Giáo Pháp chẳng bao giờ

mất đi ở đâu! Giáo Pháp giúp khởi sinh ra hai loại Phật: Phật trong thân này và Phật trong tâm này.

"Giáo Pháp đích thực chỉ có thể được chứng ngộ bằng việc tu tập", Đức Phật đã từng nói với ngài Ananda như vậy. Ai nhìn thấy Phật là nhìn thấy Giáo Pháp. Điều này nghĩa là sao? Trước kia chưa có vị Phật có mặt, trước đó chỉ có tu sĩ Cồ-đàm Tất-đạt-đa (*Siddhattha Gotama*)⁵, và sau khi giác ngộ Giáo Pháp người ấy trở thành Phật. Nếu chúng ta lý giải theo cách này thì Phật cũng giống chúng ta. Khi chúng ta còn si mê, chúng ta còn là chúng sinh; khi chúng ta thức tỉnh và giác ngộ Giáo Pháp, chúng ta cũng thành Phật. Nên chỗ này được gọi là Phật ở trong tâm, hay Tâm Pháp (*Nāma Dhamma*).

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

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

⁵ [Đây là của Đức Phật lịch sử. Còn Phật thì có nghĩa là "Người biết", "Người giác ngộ", là chỉ trạng thái Giác Ngộ hay Thức Tỉnh.]

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

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

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

Nếu một người thực sự tu tập thì người ấy sẽ nghe thấy Phật-Pháp khi đang ngồi dưới gốc cây, khi đang nằm, hay khi đang ở trong tư thế nào. Đây không phải là cái mình nghĩ ra. Mà đó là cái khởi sinh từ cái tâm trong sạch. Nhưng không phải chỉ ghi nhớ đúng về điều này là đủ, bởi điều này có được hay không tùy thuộc vào sự tự mình nhìn thấy Giáo Pháp, chứ không phải là điều gì khác. Do vậy, chúng ta phải quyết tâm tu tập để có thể nhìn thấy Giáo Pháp, và sự tu tập

của chúng sẽ đến lúc viên thành. Dù đang ngồi, đang đi, đang nằm, chúng ta sẽ nghe thấy Phật-Pháp.

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

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

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

(Phật đã làm ra con đường, và Phật đã đi hết con đường đó, và thành Phật. Và Phật chỉ lại con đường đó cho chúng ta. Con đường đó đã được chứng minh là con đường đúng đắn. Vậy là, chúng ta chỉ cần bước đi. Chúng ta không cần phải bỏ công sức, thời gian để phát quang hay tạo lập một

con đường nào mới để đi thử. Cũng như công cộng đã tính, thử nghiệm và làm xong con đường chạy thẳng về nhà mình, vậy là mình cứ đi để về đến nhà. Tội gì cứ ngồi nghĩ đến việc tự mình làm con đường nào khác để đi lại. Làm sao làm nổi).

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

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

Là người, chúng ta không nên để mình sau này sẽ tái sinh thành loài súc sinh hay ngã quý đầy khổ đau như vậy chỉ vì mình sống không có đạo đức, không giới hạnh và không kiềm chế. Đừng để mình bị rớt vào những cảnh giới tái sinh kinh khủng và khổ đau bất tận đó! Nói thẳng ra, ai trong chúng ta không có hy vọng đạt đến con đường dẫn đến sự Tự do, Giải thoát, đến Niết-bàn, thì người đó cũng không

có hy vọng tu dưỡng đức hạnh. Đừng vội nghĩ chúng ta đã hết hy vọng. Chỉ cần nghĩ mình không có hy vọng bước vào con đường đạo để đi đến sự giải thoát, Niết-bàn, thì bạn đã tự mình để mình rớt vào những cảnh giới khổ đau bất tận như những con vật kia kia.

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

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

Nếu ta không nghĩ đúng đắn thì ta không tu tập đúng đắn, chúng ta sẽ bị rớt xuống lại thành súc sinh, hoặc bị rớt vào địa ngục, thành ma trôi ngạ quỷ⁶. Là sao? Chỉ cần nhìn

⁶ [Theo Phật giáo có tám nẻo (cảnh giới) mà các chúng sinh sẽ bị/được tái sinh về sau khi chết, tùy thuộc vào những nghiệp xấu tốt của chúng sinh đó. Tám là gồm 3 cảnh giới tiên trời có các cõi chi toàn có phúc lành, hạnh phúc. Cảnh giới người có cả khổ đau và hạnh phúc. Cảnh giới quỷ thần A-tu-la, địa ngục, súc sinh, và ngạ quỷ chi toàn là khổ đau, đọa đày.

vào tâm mình. Khi sự tức giận (sân) khởi sinh, đó là gì vậy? Đó chỉ là vậy, chỉ cần nhìn nó! Khi sự ngu mờ (si) khởi sinh, nó là gì vậy? Nó chỉ là nó, chỉ cần nhìn nó! Khi thêm muốn (tham) khởi sinh, nó là gì vậy? Nhìn vào nó!

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

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

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

Hai Mặt Của Hiện Thực

⁷Trong đời chúng ta có hai khả năng: hưởng lạc trên thế gian và vượt lên khỏi thế gian. (Thế tục và siêu thế). Phật là người đã tự mình có thể giải thoát khỏi thế gian và vì vậy đã nhận ra con đường giải thoát tâm linh.

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

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

⁷ [Bài thuyết giảng này được nói cho nhóm các tăng sĩ sau lễ đọc tụng Giới Luật Tỳ Kheo (*pātimokkha*), tức lễ Tự Tứ, ở chùa Wat Pah Pong trong mùa An Cư Kiết Hạ năm 1976].

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

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

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

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

Người ta không nhận ra! Họ nói rằng họ sẽ hoàn thiện mọi thứ trên thế gian này. Họ luôn có kỳ vọng làm xong mọi thứ trên thế gian này. Cũng giống như một vị bộ trưởng (ở

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

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

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

• Cạm Bẫy của Các Giác Quan

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

Hình sắc... chẳng có gì sánh bằng hình sắc của một người phụ nữ. Không phải vậy sao? Không phải một người phụ nữ quyến rũ làm cho ta muốn nhìn ngắm hay sao? Một

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

Xưa có một thầy bùa ãn từ xứ Taxila thời Ấn Độ cổ xưa. Ông ta ã dạy tất cả mọi kiến thức, bí kíp hành nghề và thần chú cho người học trò của ông. Khi người học trò ã thông thuộc và sẵn sàng ra ãng tự mình hành nghề, vị thầy căn ãn một ãiều cuối cùng: "Ta ã dạy cho anh tất cả mọi thứ ta biết về bùa giải và thần chú hộ mệnh. Khi gặp những loài vật có răng nanh, răng nhọn, ãng to, sừng cong... anh không cần phải sợ. Anh ã ã được hộ mệnh khỏi tất cả những loài nguy hiểm ãó. Nhưng chỉ còn một thứ ta không bảo ãm anh ã ã được phòng hộ, ãó là sắc ãp của ãn bà⁸. Ta không thể giúp gì ã được anh. Chẳng có thứ bùa giải hay thần chú nào có thể ãi trị ã được sắc ãp của phụ nữ, anh phải tự mình bảo trọng".

Những ãi tượng của tâm khởi sinh trong tâm. Chúng phát sinh từ ãục vọng: ãục vọng ã được của cái giàu có, ãục vọng có ã được danh vọng, ã được ãn ngon, ã được ngủ sướng, (bốn ã dạng ãục vọng trong năm ã dạng ngũ ãục "tài, sắc, danh, thực, thù"), và vì vậy suốt ãời cứ chạy theo tìm kiếm mọi thứ. (Người nghèo luôn khát vọng có ã được những thứ ãó.

⁸ Nguyên văn trong câu chuyện: "ãó là loài có hai sừng mềm trên ngực".

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

Đức Phật dạy rằng những đối tượng của giác quan là chạm bẫy – chạm bẫy của ma vương *Māra*.⁹ *Māra* nên được hiểu là những thứ làm hại chúng ta. Chạm bẫy là trói buộc chúng ta, giống như một bẫy hầm, bẫy sập, bẫy lưới để bắt chết thú vật, chim, cá. Đó là bẫy của Ma Vương, bẫy của kẻ săn, và kẻ săn là Ma Vương.

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

Chạm bẫy của những hình sắc, âm thanh, mùi hương, mùi vị, chạm xúc và những đối tượng của tâm cũng giống như vậy. Chúng bẫy dính ta và trói buộc ta ngay tức khắc. Nếu chúng ta dính vào các giác quan thì cũng giống như cá cắn câu biết đâu mà gỡ vậy. Khi người câu đến bắt, dù ta có cố vùng quẫy để thoát ra, ta vẫn không thể nào thoát khỏi

⁹ [Ma vương (Mara) trong Phật giáo là hình tượng ma quỷ phá phách cản trở những người đang tu tập đời sống tâm linh thánh thiện bằng cách cám dỗ họ bằng những thứ khoái lạc phạm tục như sắc đẹp và những thứ lừa ảo khác. Thực ra, 'Ma vương' là hiện thân của những thói tâm phạm tục, bất thiện, không thiện khéo, chết chóc... cản trở tiến trình tu tập tâm linh của một người. Ma Vương là 'kẻ' cố cám dỗ và phá phách Phật ngay trước lúc Phật giác ngộ dưới Cây Bồ-Đề].

được lưỡi câu hàm ếch. Thực ra thì ta không bị bắt như một con cá, mà giống như một con ếch. Cá chỉ bị mắc lưỡi câu ở miệng, nhưng ếch thì bị lưỡi câu móc xuống tận ruột gan. (Cá còn có khi vùng vẫy rách miệng và thoát khỏi lưỡi câu còn sống thêm một thời gian bị thương. Nhưng ếch thì vô phương thoát ra khỏi lưỡi câu, vì lưỡi câu nuốt vào đã móc sâu vào trong ruột, có vùng quấy thì cũng đứt ruột chết ngay).

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

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

Đó cũng giống như người khát dục, thèm muốn khoái lạc giác quan, chạy theo cảm giác của các giác quan. Phật đã dạy các giác quan (sáu căn) là những thứ độc hại—những hình sắc, âm thanh, mùi hương, mùi vị, chạm xúc và những đối tượng của tâm; chúng là những cạm bẫy nguy hại. Nhưng nếu người đang khát cháy và chả thèm lắng nghe nước đó là nguy hại; cũng giống như người bệnh kia đang gào thét "nước đâu, đưa nước đây, tôi uống xong chết cũng được!". Rồi họ cứ uống vào, từng hớp nhỏ, từng hớp lớn, cho

đến khi “đã” con khát, họ bắt đầu dính bệnh dễ chết hơn sống. Họ không biết lắng nghe, không biết kiềm chế bởi vì sự thèm muốn đã áp đảo lý trí.

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

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

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

Chúng tôi trở thành những tăng ni là để thâm nhập vào cái trí tuệ đích thực, để mong giải thoát chúng tôi khỏi những ràng buộc với thế gian ô trược này. Tu hành là để giải thoát khỏi sự ràng buộc đó!. Điều tra quán xét về thân, điều

tra quán xét về mọi thứ xung quanh cho đến khi ta trở nên chán ngán và chán chường với tất cả mọi thứ và tâm bắt đầu từ bỏ, chán bỏ, và không còn mê đắm vào bất cứ thứ gì ở trên đời. Sự không còn tham đắm (vô tham, từ bỏ) sẽ không khởi sinh nếu tâm không nhìn thấy được bản chất giả tạm, giả lập, phù du, vô thường, khổ và vô ngã của tất cả mọi sự thể ở trên đời, kể cả thân và tâm của ta.

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

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

Tâm chúng ta không được bình an bởi do những thói tâm cố hữu của chúng ta. Chúng ta kế thừa những thói tâm (tập khí) bởi do những hành động (nghiệp) quá khứ, và vì vậy những thói tâm cứ theo chúng ta suốt đời, suốt kiếp,

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

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

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

Mọi thứ làm phải được làm bằng một sự hiểu biết rõ ràng và sự tỉnh giác. Khi bạn nhìn thấy rõ ràng thì bạn không

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

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

•Tu Tập Điều Đặn

Trong cách tu tập của chúng tôi, chúng tôi chỉ nhìn trực chỉ vào tâm. Khi nào sự tu tập bắt đầu chệnh mảng, chúng tôi nhìn tâm. Nhưng sau khi ổn định lại, sau một thời gian ngắn, việc tu tập cũng lại bị chệnh mảng. Đó là cách việc tu tập cứ kéo xô chúng tôi, lúc được lúc không, lúc tốt lúc xấu. Nhưng một người tu có sự chánh niệm tốt sẽ luôn luôn giữ

chắc tâm, thường xuyên thiết lập bản thân mình hướng về việc tu tập nghiêm túc, kéo mình về lại mỗi khi bị chệch mảng. Luyện tập, thực hành, tu tập và phát triển bản thân theo một cách kiên trì và đều đặn như vậy.

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

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

Quý vị chưa nhìn ra chính chỗ này là cốt lõi của Giáo Pháp! Giáo Pháp của Phật là thâm sâu và tinh tế. Mới nói ra thì không dễ hiểu ngay. Khi trí tuệ đích thực chưa khởi sinh, ta vẫn chưa thể nhìn thấy giáo pháp đó. Đừng nhìn tới, nhìn lui. Đừng nhìn này thành nọ, đừng phóng tâm này nọ. Khi trải nghiệm sướng, chỉ biết đó chỉ là sướng. Khi trải nghiệm

khổ, chỉ cần biết đó chỉ là khổ. Đừng đánh giá hay “đề tâm” theo một cảm nhận hay trạng thái nào cả. Bạn không biết rằng, mọi thứ chỉ là vậy, hễ có lớn là có nhỏ, có nhỏ là có lớn. Không cần phải bận tâm đối đãi. Bạn chỉ nhìn thấy một mặt của vấn đề, do vậy chẳng bao giờ chấm dứt được mọi sự trong tâm.

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

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

• **Gió Động hay Phướn Động**

Có lần tôi đọc một quyển sách của Thiên Tông. Trong Thiên Tông, họ không dạy bằng nhiều chữ nghĩa ngôn từ. (chủ trương bất lập văn tự). Chẳng hạn, khi một thiên sinh ngủ gục khi đang thiền, người thầy đến “quất” một roi xuống lưng. Khi thiên sinh ngủ gục bị đánh, anh ta nhận ra lỗi của mình, và cảm ơn người thầy hay người quán thiền đã đánh mình. Trong Thiên Tông, một người tu được dạy phải

nên biết ơn với tất cả mọi cảm thọ vì chúng là cơ hội để mình tu tập tiến bộ.

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

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

Nếu chúng ta tu tập theo hướng như vậy, chúng ta sẽ đạt đến kết quả và tất cả mọi vấn đề khó khổ đều chấm dứt. Trong cái tính không tuyệt vời đó, Thần Chết sẽ không còn tìm ta nữa. Chẳng còn già, bệnh, chết theo ta nữa. Khi chúng ta nhìn thấy và hiểu rõ theo đúng sự thật, tức bằng chánh kiến, thì chỉ thấy mọi sự chỉ là sự trống không. Rằng không có cái "ta", "chúng ta", "họ", không còn cái "ngã" nào cả.

• Rừng Cảm Giác

Thế gian với những đường lối bất tận của nó cứ tiếp diễn và tiếp diễn. Nếu chúng ta cố hiểu tất cả thế gian thì

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

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

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

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

(Nếu không có khái niệm cái ‘ta’ (ngã kiến, ngã chấp) thì không có gì. Chính do có ý nghĩ cái ‘ta’ nên mới sinh ra mọi thứ cảm giác sướng, khổ, buồn, vui, nóng, lạnh, tranh đấu, tham, sân... Ngã kiến và ngã chấp chỉ là một sự si mê, ngu mờ mà thôi.)

Do vậy, chúng tôi cần đến để thiền tập và sống theo Giáo Pháp. Chúng tôi rời bỏ nhà cửa, cha mẹ, anh em để vào sống trong rừng và tìm thấy sự bình an. Chúng tôi xuất gia đi tu là để hài lòng với bản thân mình, chứ không phải vì sợ hãi, sợ chết, hay vì trốn chạy. Nhưng một số người sống tu quen trong rừng và dần dà bị dính chấp theo lối sống trong rừng; cũng giống như những người ở phố thị thì bị dính theo lối sống phố thị. Họ đánh mất lối sống của mình theo phố thị khi ở phố thị, họ đánh mất lối sống của mình theo rừng khi ở trong rừng.

Đức Phật khen ngợi việc vô sống trong rừng vì đó là nơi yên tĩnh để dễ tu tập giải thoát. Tuy nhiên, Phật không phải muốn chúng ta bị dính hay phụ thuộc vào lối sống ở rừng, hoặc thậm chí bị dính hay tham đắm vào sự tĩnh lặng và bình an mà chúng ta có được khi ở trong rừng. *Mục tiêu chúng ta đến đây là tu tập để trí tuệ khởi sinh.* (Đó là mục tiêu của việc tu hành và thiền tập). Ở trong rừng này, chúng tôi có thể cày cấy, gieo trồng hạt giống trí tuệ. Sống ở nơi phố thị đông đúc ồn ào những hạt giống đó khó mọc lên được. Nhưng sau thời gian chúng tôi tu sống trong rừng, chúng tôi có thể trở lại phố thị và có thể sống hài lòng với cảnh trần ở đó và hài lòng với những kích thích giác quan khi ở đó. Sống tu trong rừng có nghĩa là làm cho trí tuệ khởi sinh và phát triển. Sau đó, chúng ta có thể dụng những trí tuệ đó ở bất cứ nơi đâu chúng ta đi đến.

Thói thường, khi các giác quan bị kích thích chúng ta bị kích động và các giác quan trở thành những kẻ quấy động

chúng ta. Chúng quấy động chúng ta vì chúng ta vẫn là những kẻ ngu và không có trí tuệ để xử lý chúng. Nhưng thực ra, chúng là những người thầy của chúng ta, nhưng, lại nữa, do chúng ta còn ngu si, nên chúng ta không nhìn thấy điều đó. Trước kia chúng tôi tu sống ở phố chợ nhưng chúng tôi chẳng nghĩ ra các giác quan có thể dạy chúng tôi. Khi đó trí tuệ vẫn chưa có nên chúng tôi cứ coi những giác quan và những đối tượng giác quan là những kẻ thù của chúng tôi, kẻ thù của người tu hành. Khi đã có trí tuệ, các giác quan không còn là kẻ thù của chúng tôi nữa, mà trở thành cánh cửa để đi đến trí tuệ minh sát và sự hiểu biết rõ ràng.

Ví dụ về con gà rừng ở trong khu rừng này. Chúng ta đều biết gà rừng rất sợ người. Tuy nhiên sống lâu ở đây, tôi có thể dạy chúng và học được nhiều từ chúng. Lúc đầu tôi rải gạo ra cho chúng ăn, chúng còn sợ và không dám đến gần. Sau này những con gà thấy quen và đến ăn và hằng ngày vẫn đến chờ để được rải đồ ăn. Bạn thấy không, chúng ta học được điều ở đây—ban đầu gà tưởng gạo là thứ nguy hiểm với chúng. Thực tế thì không có nguy hiểm gì trong gạo hết. Sau này gà biết được nên đến ăn tự nhiên.

Gà rừng học cách như vậy một cách tự nhiên. Sống trong rừng chúng tôi cũng học cách như vậy. Trước kia chúng tôi nghĩ các giác quan là vấn đề khó khăn, và chúng tôi không biết cách dụng chúng, cho nên chúng mới quấy động chúng tôi. Tuy nhiên, từ kinh nghiệm chúng tôi bắt đầu học cách sống thuận theo với lẽ thật. Chúng tôi học cách dụng theo các giác quan như cách những con gà học cách quen dần với gạo, với người. Khi các giác quan không còn đối nghịch với chúng tôi nữa thì vấn đề khó khăn không còn nữa.

Khi nào chúng ta còn nghĩ, suy xét, điều tra và hiểu biết một cách sai lạc, thì mọi sự sẽ đối nghịch với chúng ta.

Nhưng khi chúng ta bắt đầu suy xét, điều tra một cách đúng đắn, thì sự trải nghiệm của ta sẽ mang lại trí tuệ và sự hiểu biết rõ ràng, cũng giống như những con gà rừng sau đó đã hiểu được sự thật về gạo, về người. Tu tập theo cách như vậy được gọi là sự "minh sát" (*vipassanā*). Chúng ta nhìn thấy và hiểu biết sự thật một cách rõ ràng, một cách minh bạch và minh mẫn, đó là trí tuệ minh sát của chúng ta. Những con gà hiểu ra sự thật về người, về gạo, đó là trí tuệ của chúng.

Trong tu tập, chúng ta có các giác quan (sáu căn) làm công cụ, nếu biết dụng chúng một cách đúng đắn, trí tuệ sẽ khởi sinh và chúng ta trở nên giác ngộ Giáo Pháp. Đây là điều mà tất cả mọi thiền sinh phải nên tâm niệm. (Đây là lý tu hành). Nếu chúng ta không nhìn ra lý này, chúng ta cứ lẩn quẩn, loay hoay, xung khắc với sự tu hành của mình.

Do vậy, chúng tôi sống ở nơi tĩnh mịch trong rừng núi, chúng tôi tiếp tục tu tập những cảm thọ vi tế và chuẩn bị nền tảng cho việc tu dưỡng trí tuệ. Đừng nghĩ rằng sống tu ở trong rừng tâm được bình an là đủ, là tu xong. Đó không phải là mục tiêu! Hãy luôn nhớ rằng mọi sự ta làm và tu tập là để gieo trồng những hạt giống trí tuệ.

Khi trí tuệ chín muồi và ta bắt đầu hiểu biết theo đúng lẽ thật của thế giới thì ta sẽ không còn trôi lên hụp xuống theo mọi sự xảy ra trong sự sống của ta. Thói thường, khi ta có một trạng thái dễ chịu, chúng ta phản ứng theo một cách; khi chúng ta có một trạng thái khó chịu, chúng ta phản ứng theo một cách khác. Khi chúng ta thích cái gì, chúng ta vui lên; khi chúng ta không thích cái gì, chúng ta xiu xuống. Cứ như vậy, chúng ta cứ luôn xung khắc với những kẻ thù. Khi mọi thứ không còn đối nghịch với chúng ta, mọi thứ trở nên ổn định và cân bằng. Chẳng còn gì lên và xuống, vui và buồn, cao và thấp, thích hay ghét, sướng và khổ gì gì nữa. Chúng ta hiểu rõ những lẽ thực của thế giới và biết rõ đó chỉ

là cách mọi thứ diễn ra theo tự nhiên. (Còn lên xuống, buồn vui, sướng khổ, thích ghét...chỉ là do cái cảm nhận của thân (thân thọ) và nhận thức của tâm (tâm tướng) của chúng ta mà thôi). Đó chỉ là "pháp của thế gian".

"Pháp thế gian" (*dhamma*)¹⁰ thay đổi để trở thành con đường "đạo"¹¹. Pháp thế gian có tám cách. Con đường đạo (Bát chánh đạo) cũng có tám phần. Hễ khi nào còn những pháp thế gian thì vẫn còn có con đường đạo. Khi chúng ta sống với sự hiểu biết rõ ràng, thì tất cả mọi trải nghiệm thế tục của chúng ta trở thành sự thực hành của con đường tám phần (Bát chánh đạo) đó. Khi sự hiểu biết đúng đắn (chánh kiến) khởi sinh, sự giải thoát (khởi khổ đau) đang nằm ngay trước mắt chúng ta. Chúng ta không thể nào tìm thấy sự giải thoát bằng cách chạy đi tìm kiếm chỗ kia chỗ nọ!

Do vậy, đừng cố hấp tấp hay cố ép sự tu tập của mình. Cứ thiền tập một cách nhẹ nhàng, từ từ, từng bước, từng bước. Đối với sự bình an, nếu bạn được bình an, chấp nhận nó. Nếu bạn không được bình an, chấp nhận nó. Đó là bản tính tự nhiên của tâm. Chúng ta phải tìm cách tu tập phù hợp cho mình và kiên trì thực hành theo đó.

Thường thì trí tuệ không dễ khởi sinh!. Tôi đã thường nghĩ rằng, đối với sự tu tập của tôi, khi không phát sinh trí tuệ thì tôi có thể thúc ép mình tu tập để có đạt được trí tuệ. Nhưng điều đó không có tác dụng gì, vẫn không đạt được gì

¹⁰ (Nhân tiện, *Dhamma* (viết Hoa) có nghĩa là: Giáo Pháp, Phật Pháp. Còn *dhamma* (viết thường) có nghĩa là: pháp, các hiện tượng tự nhiên, lẽ thật, chân lý, sự thật, quy luật tự nhiên của thế gian).

[Pháp thế gian bao gồm tám trạng thái thăng trầm của thế tục: được/mất, vinh/nhục, sướng/khổ, khen/chê.]

¹¹ [Con đường "đạo" ở đây là Bát Chánh Đạo, gồm tám phần: Chánh kiến, chánh tư duy; Chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng; Chánh tin tấn, chánh định, chánh niệm.]

đâu. Sau đó, sau khi đã xem xét kỹ càng, tôi thấy rằng để quán xét về những thứ mình không có điều không thể làm. Vậy thì cách nào là tốt nhất? Cách tốt hơn là cứ tu tập với một sự buông xả, thư thái. Nếu chẳng có gì làm chúng ta lo lắng thì cũng chẳng có gì cần giải pháp. Nếu chẳng có khó khăn gì, chúng ta cũng chẳng cần phải giải quyết. Chỉ khi nào có vấn đề khó khăn, thì ta mới cần giải quyết nó! Đừng cố đi tìm thứ gì đặc biệt, mang nghĩa cao siêu to tát, chỉ cần sống một cách bình thường. Nhưng biết rõ tâm mình là gì!. Sống một cách chánh niệm, tỉnh giác và hiểu biết rõ ràng. Hãy để trí tuệ tự khởi sinh và dẫn dắt chúng ta, đừng dính sâu vào những trạng thái của mình. Luôn chú tâm và tỉnh giác!. Nếu chẳng có gì, tốt thôi; nếu có gì khởi sinh, quán xét và chánh niệm về nó.

• **Hướng Về Trung Tâm, Hướng Về Tâm**

Thử quan sát con nhện. Con nhện giăng tơ thành mạng nhện và ngồi ở giữa trung tâm mạng nhện, yên lặng và bất động (tĩnh lặng và tĩnh tại). Lát sau có con ruồi bay qua và đậu lên mạng nhện. "Bụp!" – con nhện nhún mạng và cuộn dính con ruồi vào mạng nhện. Nó bắt dính con ruồi ở đó và tiếp tục quay lại trung tâm mạng nhện ngồi yên lặng và bất động.

Quan sát con nhện làm vậy có thể làm khởi sinh trí tuệ trong ta. Sáu giác quan có tâm là trung tâm với mắt, tai, mũi, miệng, lưỡi và thân ở xung quanh. Khi một giác quan bị kích thích, ví dụ như khi có hình sắc tiếp xúc với mắt, nó kích hoạt và truyền đến tâm. Tâm là cái biết, là cái biết về hình sắc đó. Chỉ điều này cũng có thể khởi sinh trí tuệ. Đơn giản là vậy.

Giống như con nhện trên mạng nhện, chúng ta phải sống giữ mình hướng vào chính mình. Ngay khi con nhện cảm giác một con côn trùng tiếp chạm vào mạng nhện, nó lập

tức chụp bắt ngay, bắt kịp, và tiếp tục quay về ngòi giữa trung tâm mạng nhện. Cách đó cũng không hề khác cách cái tâm của chúng ta phản ứng. "Hướng về tâm" có nghĩa là sống một cách chánh niệm với sự hiểu biết rõ ràng, luôn luôn tỉnh thức và làm mọi thứ với một sự chính xác và đúng đắn—đây là trung tâm của chúng ta. Không cần phải làm gì nhiều; chúng ta chỉ cần cẩn thận sống theo cách như vậy. Nhưng điều đó cũng không có nghĩa là chúng ta sống 'vô tư', không để tâm, không chú tâm; không cần phải ngồi thiền hay đi thiền gì cả; và rồi quên hết việc tu tập của mình. Đó là sự chệnh mảng. Chúng ta không thể chệnh mảng! Chúng ta phải luôn luôn tỉnh thức, giống như con nhện đợi bắt con mồi để làm thức ăn.

Đó là những gì chúng ta phải biết—ngồi và quán sát về con nhện. Chỉ cần như vậy trí tuệ cũng khởi sinh ngay. Tâm chúng ta có thể ví như con nhện; những trạng thái và tâm tưởng của chúng ta thì giống như những con côn trùng khác nhau. Tất cả chỉ là vậy!. Khi các giác quan 'chụp bắt' các đối tượng và liên tục kích thích cái tâm; khi bất kỳ giác quan nào tiếp xúc với thứ gì, nó liền lập tức truyền đến cái tâm. Rồi cái tâm điều tra, xem xét đối tượng đó một cách thấu suốt, sau đó tâm quay trở lại trung tâm. Đây là cách chúng ta sống (an trú)—tỉnh thức, hành động với một sự chính xác và luôn luôn hiểu biết một cách chánh niệm bằng trí tuệ. Chỉ cần như vậy và sự tu tập của chúng ta sẽ thành tựu.

Chỗ này rất quan trọng! Đó không phải là chúng ta phải ngồi thiền suốt ngày suốt đêm, hoặc phải đi thiền suốt ngày suốt đêm. Nếu hiểu như vậy thì bạn đã tự chuốc lấy khó khăn cho mình. Chúng ta cứ làm như có thể, tùy theo sức lực và năng lực của mình, dùng khả năng của mình một cách phù hợp.

Điều rất quan trọng là phải biết rõ về tâm và các giác quan của mình. Biết rõ cách nó sinh và diệt, cách nó đến và đi, cách nó khởi sinh và biến mất. Hiểu rõ điều này một cách thấu suốt! Theo ngôn ngữ của Giáo Pháp chúng ta cũng có thể nói rằng, giống như con nhện đang bẫy bắt những côn trùng khác nhau, tâm cũng đang trói buộc các giác quan bằng lý “vô thường-khổ-vô ngã” (*anicca-dukkha-anattā*). Chúng có thể chạy đâu? Chúng ta ‘giữ’ chúng để làm thức ăn, những thức ăn đó được giữ đó để làm thực dưỡng¹². Như vậy là đủ; không cần phải làm gì nữa, chỉ cần làm như vậy!

(Ý là: chỉ cần hướng vào trung tâm, hướng về cái tâm của mình. Đối với mọi đối tượng kích thích các giác quan và các giác quan truyền kích thích về tâm, tâm chỉ cần ‘bắt lấy’ và quán xét bằng sự hiểu biết về lẽ thật “vô thường-khổ-vô ngã”; và sau đó tâm trở lại vị trí trung ương của mình trong sự tĩnh lặng và tĩnh tại. Cứ minh sát như vậy, giống như con nhện ở trung tâm mạng nhện đã làm).

Đây là cách nuôi dưỡng (thực dưỡng) cho cái tâm của chúng ta, là thực dưỡng cho người tỉnh giác và hiểu biết.

Nếu chúng ta biết được mọi thứ đó đều là vô thường, đều bị trói chặt trong sự khổ và chẳng có thứ nào là ‘ta’ (vô thường, khổ và vô ngã), thì chúng ta có điên khùng mới còn chạy theo thứ đó nữa! Nếu chúng ta không thấy rõ bản chất của mọi thứ theo cách này, chúng ta còn bị khổ hoài. Khi chúng ta nhìn kỹ và nhìn thấy mọi thứ đích thực là vô thường, thì ngay cả chúng trông có vẻ chắc chắn, ngon lành, đáng chạy theo đi nữa, chúng đích thực không phải là như vậy. Sao chúng ta còn tham muốn những thứ đó trong khi ta đã biết rõ bản chất của chúng là khổ đau và đau khổ? Chúng không phải là ‘ta’, không phải là ‘của ta’, chẳng có gì thuộc

¹² [Thực dưỡng để quán xét, chánh niệm; để nuôi dưỡng trí tuệ.]

về ‘ta’ hay ‘của ta’ gì hết. Vậy thì mình chạy theo chúng làm gì? Mọi khó khổ sẽ chấm dứt ở đây (khi chúng ta không còn chạy theo thứ gì ở thế gian nữa). Đây chính là chỗ kết thúc khổ. Chứ còn chỗ nào khác để làm việc này?

Chỉ cần nhìn vào con nhện và quay vào trong bên trong tâm mình. Khi tâm đã nhìn thấy bản tính vô thường-khổ-vô ngã, nó sẽ buông bỏ mọi thứ và giải tỏa chính nó. Nó không còn dính theo khổ hay sướng. Đây chính là thực dưỡng của cái tâm của người đang tu tập và đang thực sự huấn luyện tâm mình. Chỉ có vậy, đơn giản là vậy! Bạn không cần tìm kiếm ở nơi nào! Do vậy, dù bạn có đang làm gì, bạn đang ở đâu, không cần phải bận tâm này nọ. Bằng cách thực hành theo lý như vậy, động lực và năng lượng tu tập của bạn sẽ tiếp tục tăng trưởng và chín chắn.

•Trốn Thoát

Động lực (cái đà) tu tập như vậy sẽ giúp chúng ta đi đến và đạt đến sự tự do giải thoát khỏi vòng luân hồi sinh tử. Chúng ta hiện chưa thể thoát khỏi vòng sinh tử đó bởi vì chúng ta vẫn còn dính chấp vào tham muốn và dục vọng. Chúng ta không còn làm những việc bất thiện thất đức, nhưng như vậy thì chúng ta chỉ mới sống được đúng theo Giáo Pháp về mặt giới hạnh mà thôi. Ví dụ nhiều người vẫn còn tụng niệm cầu xin cho mình khỏi bị chia cách với những người mình yêu thương và những thứ gì yêu thích. Kiểu tụng niệm đó cứ như con nít. Đó là cách và ý của những người còn chưa chịu buông bỏ.

Bản chất tham dục của con người là: muốn mọi thứ trở thành theo cách mình muốn chứ không muốn mọi thứ theo cách tự nhiên của chúng. Chúng ta cứ muốn được trường thọ, muốn không bị chết, muốn không bị bệnh: điều đó là trái với tự nhiên. Tự nhiên của sự sống là sinh, già, bệnh, chết. Đó, con người cứ kỳ vọng (ảo vọng) và tham muốn như

vậy, cho đến khi mọi sự không diễn ra theo như ảo vọng và tham muốn của họ, họ trở nên khổ sở, sầu muộn, thậm chí điên tiết. Họ có thể nói gì? Chẳng nói gì được, bởi đó là lẽ thật tự nhiên của mọi sự sống! Đó là sự thật. Chúng ta hãy chỉ thẳng vào cái tham muốn của con người.

Khi nói về tham dục, chúng ta biết rằng ai cũng có những tham dục và muốn những tham dục đó được thỏa mãn. Nhưng chẳng có ai chịu dừng tham muốn, chẳng có ai muốn thoát khỏi những tham muốn đó. Do vậy, chúng ta phải cố tu tập từ từ từng bước để dần dần rửa sạch bớt những tham dục. Những người tu tập chuyên cần, đều đặn, liên tục, không thoái chí, không lạc lối, không chệnh mảng, và luôn giữ phong cách nhẹ nhàng và kiềm chế, luôn luôn vững tâm, đó là những người sẽ đi đến sự thấy biết và giác ngộ. Dù cho có chuyện gì khởi sinh, dù đang thăng trầm trong tám pháp thế gian, họ vẫn vững tâm và không bị lay chuyển.

46

Việc Tu Tập Cái Tâm

¹³Vào thời của các thiền sư Ajahn Mun¹⁴ và Ajahn Sao¹⁵, cuộc sống giản đơn hơn nhiều, rất ít phức tạp hơn thời bây giờ. Vào thời đó, những nhà sư có rất ít phận sự và lễ nghi phải làm. Họ sống trong rừng, vừa tu vừa đi, không ở cố định lâu một nơi nào. (Giống như cách tăng đoàn thời Đức Phật). Nhờ vậy, họ có thể dành hết thời gian vào việc tu hành và thiền tập.

Thời đó họ khó gặp những thứ tiện nghi xa xỉ như ngày nay, đơn giản là thời đó chẳng có gì. Mọi người đều phải tự chế cho mình từng cái ly uống nước, chén, đĩa...và những Phật tử thí chủ cũng hiếm khi ghé đến thăm. Họ cũng chẳng trông đợi gì từ bên ngoài và họ rất hài lòng với những gì họ có. Người tu có thể sống, thờ và thiền!

Các tu sĩ thời đó chịu đựng nhiều thứ khổ cực cho thân mình. Họ bị sốt rét và đến xin thuốc, sư phụ nói rằng: "Thầy không cần thuốc! Cứ lo tu đi". Nhưng, đơn giản thời đó cũng chẳng có thuốc thang gì như bây giờ. Họ chỉ có những rễ cây,

¹³ [Bài giảng này được nói cho một nhóm tăng ni gốc Âu Mỹ tại chùa Wat Bovornives, thủ đô Bangkok, tháng 3, 1977].

¹⁴ [Ajahn Mun: có lẽ là vị thiền sư được tôn kính nhất và có ảnh hưởng nhất trong thế kỷ 20 ở Thái Lan. Dưới sự dẫn dắt của ngài, phái Thiền Trong Rừng, tu theo giới khổ hạnh (*dhutanga kammattthāna*) trở thành một truyền thống quan trọng trong việc chấn hưng việc tu tập thiền Phật giáo ở Thái Lan. Hầu hết những thiền sư vừa mất hoặc những thiền sư hiện tại của Thái Lan đều trực tiếp là đệ tử của thầy Ajahn Mun, hoặc gián tiếp chịu ảnh hưởng từ giáo lý của vị sư phụ này. Thiền sư Ajahn Mun qua đời tháng 11, 1949].

¹⁵ [Ajahn Sao là sư phụ của Ajahn Mun].

lá cây trong rừng hái về làm thuốc để trị bệnh. Trong cảnh như vậy, người tu hành phải có nhiều sức kiên nhẫn và chịu đựng khó khổ; họ không để tâm đến những bệnh đau nếu chưa nặng. Còn bây giờ khi mới hơi bệnh chút xíu là các thầy đã vọt đến nhà thương ngay!

Thời gian đó, nhiều lúc họ phải đi bộ mười đến mười hai cây số để khát thực. Họ phải đi ngay khi trời rạng sáng và có thể trở về khoảng 11-12 giờ. Họ cũng chẳng khát thực được nhiều nhờ thức ăn gì, chỉ vài miếng cơm, ít muối và ớt. Nhưng dù họ có khát thực được gì để ăn hay không, họ cũng vui lòng. Thời đó là như vậy. Không ai dám than phiền vì đói khát hay mệt mỏi; đơn giản là họ không còn thói quen hay khuynh hướng than phiền, nhưng chỉ lo học cách tự chăm sóc bản thân. Họ tu tập trong rừng với sự kiên trì và chịu đựng khó khổ cùng với những hiểm nguy rình rập xung quanh. Có nhiều loài thú hoang hung dữ trong rừng, nhiều khó khăn về thân và tâm trong việc tu theo khổ hạnh (giới đầu-đà, *dhutanga*) của những tu sĩ trong rừng. Thực vậy, sự kiên nhẫn và chịu đựng của những tu sĩ ngày đó thật xuất chúng bởi hoàn cảnh bắt buộc họ phải kham nhẫn như vậy.

Thời bây giờ, những hoàn cảnh thì bắt chúng ta theo hướng ngược lại. Thời xưa người ta đi chân trần; rồi đi bằng xe bò, rồi bây giờ thì đi bằng xe máy, xe hơi. Ý muốn và kỳ vọng tăng lên, đến nỗi bây giờ đi xe hơi không có máy lạnh người ta cũng không thèm đi, không thể đi được nếu không có máy lạnh! Đức hạnh kiên nhẫn và chịu khổ xưa kia bây giờ cứ yếu dần đi. Những chuẩn mực về thiền tập cũng càng ngày càng lỏng lẻo, ít nghiêm hơn, đến nỗi ngày nay nhiều người thiền cứ làm theo ý kiến và ý muốn của riêng mình. Khi những trưởng lão kể về cảnh tu hành ngày xưa, họ nghe cứ như nghe chuyện cổ tích hay thần thoại vậy. Họ nghe một

cách hờ hững và họ chẳng hiểu gì. Những chuyện ngày xưa chẳng thấm vào tai người tu thời bây giờ!

Nếu chúng ta muốn tu tập theo truyền thống của người xưa, mỗi tu sĩ phải ở học tu với sư phụ của mình ít nhất năm năm. Một số ngày phải im lặng, không nói chuyện với bất cứ ai. Đừng để mình mở miệng nói nhiều. Đừng đọc sách! Hãy đọc trái tim (tâm) mình. Ví dụ ở chùa Wat Pah Pong. Ngày nay có nhiều sinh viên đã học xong đại học đến đây xin thọ giới để tu. Tôi cố ngăn việc họ đã đến đây những cứ tiêu phí thời giờ vào việc đọc kinh sách giáo lý, họ cứ luôn luôn đọc kinh sách. Họ đã có quá nhiều cơ hội đọc sách, nhưng hiếm khi họ đọc cái tâm của mình. Vậy khi họ đến đây để tu theo truyền thống tu thiền của Thái Lan thì họ phải nên đóng hết sách vở, cầm nang. Trong khi họ thọ giới để tu tập, họ có cơ hội tuyệt vời để đọc cái tâm mình.

Lắng nghe trái tim mình thật là một điều thú vị. (Thiền sư thường dùng nghĩa trái tim và tâm là một). Cái tâm chưa được tu tập cứ chạy lăng xăng, lòng vòng theo những thói quen (tập khí) chưa được tu sửa. Nó cứ động vọng, nhảy lên nhảy xuống, bởi vì nó chưa được tu tập. Vậy hãy tu tập cái tâm! Thiền Phật giáo là nhắm đến cái tâm; để tu dưỡng, phát triển cái tâm, tu dưỡng và phát triển cái tâm của chính mình. Điều này là rất quan trọng. Việc tu tập cái tâm là trọng tâm của đạo Phật. Đạo Phật là 'tôn giáo' của tâm. Chỉ có vậy! Người tu tập để phát triển tâm chính là người đang thực hành đạo Phật.

Tâm của chúng ta sống trong một hang động, và gì nữa trong hang động đó có một con cạp đói hung dữ. Cái tâm chưa thuần hóa của chúng ta khi không có được cái nó muốn, nó sẽ gây rối. Ta phải khép nó vào lý luật bằng việc thiền tập, bằng sự định tâm (*samādhi*). Việc này được gọi là "việc tu tập cái tâm". Lúc đầu, nền tảng tu tập là thiết lập giới

hạnh đạo đức (*sīla*). *Sīla* là tu tập những hành vi và lời nói. Tu tập chánh nghiệp và chánh ngữ. Điều này làm sinh ra sự xung khắc và khó xử. Vì sao, bởi vì ta không để cho bản thân làm như theo những điều nó muốn làm và nói, nên xảy ra sự xung đột với bản thân.

Ăn ít! Ngủ ít! Nói ít! Bất cứ thứ gì thuộc những thói quen phạm tục thì đều bị hãm bớt lại, người tu cưỡng lại sức mạnh của những thói quen đó. Đừng cứ thích gì làm nấy, đừng chạy theo những ý nghĩ (ý hành) thúc giục này nọ. Đừng chạy theo nó một cách mù quáng và hèn hạ. Ta phải liên tục đi ngược lại dòng chảy si mê và ngu mờ đó. Việc này gọi là "kỷ luật" (kiêng cử, kiềm chế, giới hạnh). Khi ta kiềm chế cái tâm, thường thì nó bất chấp và bắt đầu chống cự. Nó trở nên bị kiềm chế và đè nén. Khi tâm đang bị ngăn cản không cho làm những điều nó muốn thì nó bắt đầu lảng xảng và chống cự. Khổ (*dukkha*)¹⁶ có mặt rõ ràng đối với chúng ta trong từng giây phút.

Khổ này, *dukkha* này, là sự thật thứ nhất mà Phật đã chỉ ra. Đó là một chân lý. Hầu hết mọi người đều muốn tránh khổ. Họ không muốn khổ, không muốn bị khổ, không muốn gặp bất kỳ loại khổ nào. Đích thực thì chính sự khổ đau mới

¹⁶ [*Dukkha*: khổ, chỉ về sự bất toại nguyện, sự bất thành, sự không hoàn hảo, sự bất an... là bản chất bên trong mọi hiện tượng có điều kiện (pháp hữu vi), bởi do chúng luôn luôn thay đổi, biến đổi, vô thường, và luôn luôn tạo ra sự khổ.

Dukkha, khổ chỉ về tất cả mọi mức độ khó chịu, không dễ chịu, từ những đau đớn và khổ đau thô tế như già, bệnh, chết, cho đến những cảm giác vi tế như xa hay mất những người và thứ mình yêu quý, gặp phải hay ở gần những người và thứ mình không ưa, cho đến những trạng thái tinh tế của tâm như ngu mờ, đờ đẫn, chán chường, bất an, giận dữ, v.v.

Đây là một trong những khái niệm dễ bị hiểu lầm nhất và hiểu thiếu nhất, nhưng là một khái niệm quan trọng nhất để học hiểu và tu dưỡng tâm linh theo đạo Phật].

mang lại trí tuệ; nó làm cho ta quán xét và chánh niệm về khổ, về *dukkha*. Sướng (*sukha*) thì thường khiến ta nhắm mắt, đóng tai. Sướng không bao giờ giúp chúng ta tu dưỡng tính nhẫn nhục và chịu đựng. Nó chẳng bao giờ để ta tu tập tính kiên nhẫn. Tiện nghi và sướng khoái làm cho chúng ta thêm ỷ lại, bất cần, chênh mảng, lạc lối. Trong hai thứ sướng khổ (*dukkha* và *sukha*), *dukkha* là dễ nhìn thấy nhất. Do vậy, chúng ta phải đặt sự khổ lên trên để tu tập và chấm dứt khổ. Chúng ta cần phải biết rõ khổ, *dukkha*, là gì trước khi chúng ta bước vào tu tập thiền.

Trước tiên, chúng ta cần tu tập cái tâm theo cách như vậy. Bạn có thể chưa hiểu điều gì đang xảy ra hoặc chưa hiểu lý của việc mình tập làm, nhưng khi sư thầy nói bạn làm điều gì, bạn cứ nên làm theo. (Hãy tin vào sư thầy chỉ dạy về bước căn bản). Bạn sẽ tu dưỡng hạnh kiên nhẫn và chịu khó. Bất cứ điều gì xảy đến, bạn cứ chịu khó, bởi vì đó là cách nó diễn ra. Ví dụ, khi bạn bắt đầu tu tập sự định tâm (*samādhi*), bạn muốn đạt được sự tĩnh lặng và bình an. Nhưng bạn không làm được. Bạn không làm được gì bởi bạn chưa bao giờ thực tập theo cách đó. Tâm bạn nói rằng: "Tôi sẽ ngồi xuống thiền cho đến khi nào đạt đến sự tĩnh lặng". Nhưng rồi sự tĩnh lặng chẳng có được, bạn thấy khổ, vì thất vọng. Và khi thấy khổ, bạn đứng dậy và bỏ đi! Thực tập kiểu đó thì không thể gọi là "sự tu tập cái tâm". Đó là sự "bỏ cuộc".

Thay vì si mê chạy theo những trạng thái khác nhau của mình, ta huấn luyện bản thân bằng Giáo Pháp của Đức Phật. Dù thấy lười biếng hay siêng năng, cứ tu tập tiếp. Đây là cách tốt hơn. Chứ cái cách chạy theo những trạng thái của thân tâm mình thì chẳng bao giờ tu tập gì được để đạt đến Giáo Pháp. Nếu ta tu tập Giáo Pháp thì dù thân tâm có đang ở trong trạng thái nào, ta cứ tu tập, tiếp tục tu một cách đều đặn. Cách bỏ mặc hay ngã theo những trạng thái của thân

tâm không phải là cách của Phật. Khi chúng ta cứ chạy theo quan điểm và ý kiến riêng của mình về Giáo Pháp, thì chúng ta sẽ không bao giờ nhìn thấy được rõ ràng điều gì là đúng, điều gì là sai. Ta không thấy biết về tâm. Ta không thấy biết về chính mình.

Do vậy, nếu tu tập theo kiểu riêng, theo ý kiến riêng của mình, thì đó là cách chậm nhất. Tu tập theo Giáo Pháp là con đường trực chỉ nhanh nhất. Đang lười biếng, tu; đang thấy siêng, tu. Ta luôn tỉnh giác về thời gian và nơi chốn. Cách này được gọi là "sự tu tập cái tâm".

Nếu cứ chạy theo quan điểm và ý kiến riêng của mình và tu tập theo kiểu của mình, bạn sẽ đi đến nghĩ ngợi đủ thứ và nghi ngờ đủ kiểu. Bạn cứ nghĩ: "Chắc mình có ít công đức quá. Mình không chút vận may. Nên mình không tu được. Mình tu bao nhiêu năm rồi vẫn chưa giác ngộ được gì. Mình vẫn chưa nhìn thấy Giáo Pháp gì cả". Tu tập theo kiểu đó không thể gọi là "sự phát triển tâm". Đó chỉ là sự "phát triển tai nạn".

Nếu, bây giờ bạn như thế này, nhưng sau khi tu tập thiền tập bạn vẫn không biết gì, không nhìn thấy gì, không cải tạo được bản thân, thì đó là do bạn đã tu tập một cách sai lạc. Bạn không tu theo Giáo Pháp của Phật. (Nếu ai cũng tự mình tu được theo cách của mình thì Phật đã bỏ công sức 45 năm ra để giảng dạy Giáo Pháp để làm gì? Nếu ai cũng tự mình tu tập và giải thoát được thì họ cần gì phải theo đạo của Phật?. Và nếu đã tin Phật và theo đạo Phật, nhưng lại tu tập theo cách của riêng mình, thì điều đó là không hợp lý). Đức Phật đã dạy rằng: "Này Ananda, hãy tu tập nhiều! Tu tập một cách đều đặn! Sau đó mọi nghi ngờ, mọi điều không chắc chắn của mình sẽ biến mất". Những nghi ngờ sẽ không bao giờ biến mất bằng sự suy nghĩ, bằng sự lý giải lý thuyết, bằng sự phỏng đoán, hay bằng sự thảo luận. Những nghi

ngờ cũng không biến mất bằng cách không làm gì cả. Tất cả mọi sự chướng ngại và ô nhiễm đều biến mất bằng sự tu tập và phát triển cái tâm, chỉ bằng sự tu tập đúng đắn.

Cách tu tập và phát triển cái tâm mà Phật đã dạy là ngược lại hoàn toàn với cách của thế gian, bởi giáo lý của Phật là xuất phát từ một cái tâm tinh khiết và thanh tịnh. Một cái tâm tinh khiết, không còn dính ô nhiễm, là Con Đường của Phật và các vị thánh đệ tử.

Nếu bạn tu tập theo Giáo Pháp thì phải hướng tâm theo Giáo Pháp. Đừng hướng Giáo Pháp theo mình. Khi bắt đầu tu tập theo Giáo Pháp, khổ sẽ khởi sinh. Chẳng ai thoát khỏi khổ hết. Nên khi bạn bắt đầu tu tập, khổ đã có mặt ngay đó.

Nhiệm vụ của người thiền là chú tâm chánh niệm, tập trung và hài lòng. Những điều này dừng chúng ta lại. Chúng dừng những thói quen của tâm của những người chưa tu tập trước đó. Nhưng tại sao chúng ta phải dừng những thói tâm lại? Vì nếu chúng ta không tu tập cái tâm, nó vẫn luôn hoang dại và chạy theo thói tâm tự nhiên của nó. (Lưu ý: những thói tâm tự nhiên cố hữu của cái tâm chưa được tu tập là khác với bản chất tự nhiên của chân tâm, “tâm xưa”, tâm nguyên thủy, theo định nghĩa của Đức Phật. Bản chất của chân tâm là không có gì, trong sạch và sáng tỏ, không bị ô nhiễm, không có “thói tâm” nào hết. Còn thói tâm tự nhiên đang nói là những thói tâm (tập khí) của cái tâm của chúng ta, cái tâm chưa được tu tập). Chúng ta có thể thuần hóa những thói tâm tự nhiên đó và dùng nó vào việc có ích. Chỗ này có thể ví như các cây. Nếu chúng ta để các cây cối như chúng đang mọc tự nhiên ở trong rừng thì chúng ta không thể dụng chúng để xây nhà, làm cửa, làm vật dụng được. Chúng ta không thể biến chúng thành ván, thành thanh để xây nhà. Các thợ mộc thợ cưa phải chặt cây đem về đo đạc,

cưa ra thành ván, thành thanh rồi mới xây nhà, đóng thành các đồ đạc. Sau đó, họ có thể xây nên ngôi nhà nhanh chóng.

Thiền và việc phát triển tâm cũng giống như vậy. Bạn phải lấy cái tâm chưa tu tập, giống như người ta lấy cây thô vè, sau đó nắn sửa, huấn luyện cái tâm để nó được tinh tế hơn, giống như cưa gỗ thô thành những ván thành thanh tinh chế hơn, và sau đó dùng chúng một cách hữu dụng. Khi tâm được tu tập tinh tế hơn, nó sẽ càng tinh giác về nó hơn và nhạy bén (hiểu biết nhanh) hơn với mọi trạng thái khởi sinh trong nó. Mọi thứ đều ở trong trạng thái tự nhiên, thô sơ của nó. Chúng ta hiểu tự nhiên, rồi chúng ta thay đổi nó, và tách ly khỏi nó, chúng ta có thể buông bỏ nó. Rồi chúng ta không còn phải bị khổ nữa. (Chúng ta đã chỉnh sửa, thay đổi cái tâm tự nhiên thô sơ thành cái tâm tinh tế và nhạy bén, sau đó dùng nó để đối trị và hiểu biết mọi sự sinh diệt, và sau khi đã hiểu biết, ta có thể buông bỏ mọi sự, và ta không còn bị khổ vì ta không còn dính theo mọi sự nữa).

Bản chất của tâm chúng ta là hễ khi nó chấp hay dính theo thứ gì thì sân si sẽ có mặt. Đầu tiên, nó cứ lảng xãng, chạy nhảy, chỗ này, chỗ nọ. Khi chúng ta quan sát về sự sân, chúng ta có thể nghĩ rằng khó mà điều phục cái tâm sân, nên chúng ta khổ. Chúng ta không hiểu cách của tâm. Chúng ta luôn có những ý nghĩ và cảm giác này nọ khi đang tu tập, khi đang cố đạt đến sự bình an. Đó là cách sẽ xảy ra khi bạn tu tập.

Khi chúng ta quán xét nhiều lần về bản chất cái tâm, chúng ta sẽ đi đến hiểu rằng tâm này là như vậy, không thể khác đi được. Chúng ta sẽ biết đường lối của tâm chỉ là vậy, như nó là. Đó là bản chất của nó. Nếu chúng ta hiểu được như vậy, chúng ta không còn những ý nghĩ hay cảm giác này nọ về nó nữa (vì ta đã biết 'tây' nó chỉ là như vậy). Khi tâm thực sự hiểu biết, nó buông bỏ mọi sự. Những suy nghĩ và

cảm giác thì có thể vẫn còn đó, nhưng những suy nghĩ và cảm giác đã bị tước đi sức mạnh, không còn ảnh hưởng gì đến tâm nữa.

Điều này tương tự như một đứa trẻ thích chơi đùa nghịch ngợm, làm ta khó chịu đến mức ta có thể đánh đít hay la rầy nó. Chúng ta nên hiểu biết rằng chơi đùa là bản chất tự nhiên của trẻ con. (Nhiều phụ huynh xưa nay ít hiểu được như vậy). Nếu đã hiểu được vậy, chúng ta sẽ để yên cho trẻ chơi đùa theo tính của nó. Như vậy thì sự khó chịu của chúng ta cũng không còn. Tại sao không còn khó chịu? Bởi vì chúng ta đã chấp nhận tính cách tự nhiên của trẻ con. Cách nhìn của ta đã thay đổi và ta biết chấp nhận với bản chất tự nhiên của mọi sự trên đời. Chúng ta buông bỏ và tâm ta sẽ được bình an. Chúng ta đã có "sự hiểu biết đúng đắn" (chánh kiến).

Nếu chúng ta có sự hiểu biết sai lầm (tà kiến) thì dù chúng ta có ở trong hang động sâu, tối, vắng tanh, thì tâm ta cũng động vọng và khổ như thường. Dù có sống trên mây trên trời thì cũng vậy. Tâm chi được bình an khi có "chánh kiến". Được vậy thì chẳng còn gì bí ẩn để giải quyết và chẳng còn gì khó khổ nữa.

Đây là cách tu hành. Đây là cách tâm sẽ được bình an! Bạn buông bỏ. Bạn đừng để tâm. Bạn tách ly. Khi có cảm giác dính chấp, ta tách ly khỏi nó, bởi chúng ta đã biết cái cảm giác đó chỉ là đơn giản là một cảm giác như nó là. Nó thực sự không xảy đến để quấy nhiễu chúng ta. Chúng ta cứ nghĩ cảm giác đó là quấy rầy, làm khổ, hay làm khó chịu chúng ta, nhưng thực sự thì nó chỉ là nó, nó chẳng làm gì cả. Nếu chúng ta có nghĩ này, nghĩ nọ, gán cho cảm giác đó là này là nọ, thì nó cũng chỉ là nó, chỉ là một cảm giác. Nhưng nếu chúng ta buông bỏ, thì hiện thực hình sắc chỉ là hình sắc, âm

thanh chỉ là âm thanh, mùi hương chỉ là mùi hương, mùi vị chỉ là mùi vị, chạm xúc chỉ là chạm xúc, và tâm chỉ là tâm. Cũng giống như dầu và nước. Đổ hai thứ vào một chai, chúng không hòa tan lẫn nhau bởi vì tính chất của chúng khác nhau.

Dầu và nước khác nhau giống như người ngu si và kẻ trí hiền khác nhau vậy. Phật đã sống với đủ các thứ hình sắc, âm thanh, mùi hương, mùi vị, chạm xúc và tâm ý. Phật là vị A-la-hán đầu tiên [bậc giác ngộ], nên Phật sống quay lưng lại với mọi thứ chứ không ngã theo (chạy theo, dính, chấp theo) mọi thứ. Phật quay lưng và tách ly từng chút, từng chút từ khi Phật đã hiểu được tâm chỉ là tâm, ý nghĩ chỉ là ý nghĩ như chúng là. Phật không lẫn lộn hay hòa trộn những thứ đó với nhau. (Như người ta không lẫn lộn dầu và nước).

Tâm chỉ là tâm; ý nghĩ (hành) và cảm giác (thọ) chỉ là ý nghĩ và cảm giác. Cứ để mọi thứ tự nhiên như nó chúng là! Cứ để hình sắc chỉ là hình sắc, âm thanh chỉ là âm thanh, ý nghĩ chỉ là ý nghĩ, cảm giác chỉ là cảm giác. Việc gì ta phải dính mắc vào chúng? Nếu chúng ta biết nghĩ và cảm giác theo cách như vậy, thì sẽ tạo ra sự tách ly, sự quay lưng, sự buông bỏ với mọi thứ. Những ý nghĩ và cảm giác của chúng ta để một bên và tâm chúng ta để một bên. Giống như dầu và nước—dù có tiếp xúc nhau trong cùng một chai, nhưng dầu là dầu, nước là nước. Dầu mặc kệ nước dù nước (có trong, có đục, có chua, có mặn, có thơm, có ngon) như thế nào.

Đức Phật và những thánh đệ tử đã giác ngộ của Phật thời đó đã sống chung với những người bình thường, phàm phu, chưa giác ngộ. Họ không những đã sống chung với mọi người phàm phu mà họ còn chỉ dạy cho những người phàm phu ngu tối cách (tu tập) để trở thành người thánh thiện, hiền trí và giác ngộ. Phật và các thánh đệ tử làm được như vậy vì họ đã biết rõ cách tu tập. Họ biết rõ mọi chuyện chỉ là

vấn đề tâm, mọi khó khổ đều nằm chỗ tâm, như tôi đã nói nhiều lần với quý vị.

Do vậy, dù bạn đã tu tập đến đâu, đừng để tâm nghi ngờ về điều đó. Dù chúng ta có bỏ nhà xuất gia chạy đến chùa để tu, thì việc đó không nên là sự chạy trốn để bị lạc vào sự ngu mờ, ngu si. Cũng không nên là vì sợ chết hay sợ sệt gì đó mà bỏ nhà đi tu. Sự bỏ nhà đi tu là để tu sửa cái tâm, để huấn luyện cái tâm, để có thể làm chủ được chính mình. Nếu hiểu như vậy thì mới nên đi tu, thì mới có thể tu tập theo Giáo Pháp. Giáo Pháp sẽ càng ngày càng rõ ràng hơn. Người hiểu biết Giáo Pháp, thì hiểu biết chính mình; người hiểu biết chính mình, thì hiểu biết Giáo Pháp. Thời nay, thấy thì chỉ có những điển tích (kinh điển) vô tri vô giác của Giáo Pháp trở thành những quy tắc được chấp nhận. Nhưng đúng thực thì Giáo Pháp có mặt khắp nơi (chứ không phải chỉ ở trong kinh điển hay theo kinh điển). Không cần phải trốn chạy đến nơi nào khác. Thay vì vậy, nên trốn chạy bằng trí tuệ. Trốn chạy bằng trí khôn. Trốn chạy bằng kỹ năng tu tập thiện xảo. Đừng chạy trốn bằng sự ngu si, vô minh. Nếu bạn muốn bình an, thì đó nên là sự bình an từ trí tuệ. Như vậy là đủ!

Khi chúng ta nhìn thấy Giáo Pháp thì sẽ có con đường đúng đắn, có chánh đạo. Những ô nhiễm chỉ là những ô nhiễm. Khi chúng ta quay lưng, tách ly khỏi chúng, thì những ô nhiễm chỉ là những ô nhiễm, như chúng đích thực là, lúc đó chúng chỉ đơn thuần là những đối tượng đối với chúng ta mà thôi. Khi chúng ta ở trên đường chánh đạo, chúng ta khó bị lầm lẫn hay dính nhiễm, ta đi thênh thang và tự do mọi lúc mọi nơi.

Phật dạy: "*Này các Tỳ kheo. Các thầy đừng dính vào bất kỳ pháp nào*". Ở đây các pháp (*dhamma*) nghĩa là gì?. Các pháp là tất cả mọi hiện tượng, mọi thứ, mọi sự thể; không có thứ gì

không phải là pháp. Yêu và ghét là các pháp, sướng và khổ là các pháp, thích và ghét là các pháp; tất cả mọi sự, tất cả mọi thứ, dù có nghĩa hay vô nghĩa, đều là các pháp. Khi chúng ta tu tập Giáo Pháp, khi chúng ta hiểu biết, thì chúng ta buông bỏ. Và như vậy chúng ta có thể tu theo giáo lý của Phật là không dính chấp vào bất kỳ pháp nào.

Tất cả mọi trạng thái đều sinh ra từ tâm này của chúng ta, đó là những trạng thái của tâm, chúng luôn luôn ở trong trạng thái biến đổi. Đức Phật dạy không dính vào bất kỳ trạng thái nào trong đó. Phật dạy các học trò phải tách ly, quay lưng lại, không dính chấp vào tất cả những trạng thái đó và không tu tập (với mục đích, với tham chấp) để đạt đến bất kỳ trạng thái nào trong đó.

Nếu chúng ta tu theo lời dạy của Phật, chúng ta đi đúng. Chúng ta đi đúng đắn nhưng cũng sẽ gặp rắc rối. Không phải giáo lý của Phật là sai, là gây rắc rối, nhưng những ô nhiễm của chúng ta gây rắc rối, trở ngại. Những ô nhiễm chưa được nhìn thấy một cách đúng đắn, những ô nhiễm từ lâu làm mờ mắt tâm ta, mới gây ra rắc rối cho chúng ta. Rắc rối từ ô nhiễm của chúng ta chẳng liên quan gì đến giáo lý của Phật. (Mà giáo lý của Phật là để dạy cách xử lý và tu sửa và tiêu diệt những ô nhiễm đó). Chúng ta có thể nói như vậy, nếu bạn dính líu vào con đường đạo của Phật thì không gây ra khổ, bởi con đường đạo đó đơn giản là sự "buông bỏ" tất cả mọi thứ, tất cả mọi sự, tất cả mọi trạng thái, tất cả mọi *pháp*!

Tận cùng ý nghĩa rất ráo của việc tu tập thiền Phật giáo, Phật đã dạy đó là tu tập sự "buông bỏ". Đừng dính thứ gì. Đừng mang thứ gì! Tách ly! Buông bỏ!. Thấy điều gì sai, buông bỏ. Thấy điều gì đúng, buông bỏ. Thấy tốt, buông bỏ. Chữ "buông bỏ" không có nghĩa là chỉ buông bỏ chứ không tu tập gì. Buông bỏ đâu để làm như bạn nghĩ. Buông bỏ đòi

hỏi một sự tu tập cả đời. Nó có nghĩa là ta phải tu tập theo phương pháp "buông bỏ". Đức Phật đã dạy bài bản rằng chúng ta phải quán xét về tất cả mọi *pháp* (*dhamma*) để phát triển con đường đạo bằng cách quán xét (xem xét, điều tra, tìm hiểu, quán chiếu, quán niệm đều có một nghĩa thực hành ở đây) về thân và tâm của chúng ta. Giáo Pháp là ngay ở chỗ này, không phải ở đâu xa. Nó ở ngay đây!. (Tu tập theo Phật Pháp là quán xét ngay bên trong thân và tâm của mình để nhìn thấy sự thật của mọi sự sống). Nó ở ngay bên trong cái thân này và tâm này của chúng ta.

Do vậy, các thiên sinh phải tu tập một cách nhiệt thành. Làm cho tâm mở rộng hơn và sáng tỏ hơn. Làm cho tâm được tự do và độc lập. Làm một việc thiện (công đức), đừng mang nó theo trong tâm. Kiêng cử né tránh được việc ác, đừng mang theo việc đó trong tâm. Buông bỏ hết. Phật dạy chúng ta sống ngay trong giây phút *hiện tại*, ngay *bây giờ và tại đây*. Đừng để mình lạc vào quá khứ hay tương lai.

Giáo lý mà người ta ít hiểu biết nhất, làm đối nghịch với ý kiến của nhiều người nhất, có lẽ là giáo lý về sự "buông bỏ", tức là sự "làm bằng một cái tâm trống rỗng". Nói như vậy là nói theo "ngôn ngữ Giáo Pháp". Nói theo cách thông thường thì như vậy: giống ta mang vác một tảng đá nặng. Sau một lúc thấy mệt nhưng không biết cách buông bỏ nó. Vì vậy, cứ chịu đựng gánh nặng đó cả đời. Nếu ai đó kêu ta bỏ nó đi, ta lại nói nếu bỏ đi thì ta chẳng có gì. Nếu ai đó phân tách chỉ ra cho ta những lợi lạc có được sau khi 'giục' bỏ tảng đá đó đi, ta vẫn không chịu tin, cứ nghĩ rằng "nếu giục tảng đá đi, ta chẳng còn có gì". Vậy là ta cứ mang vác gánh nặng đó cả đời cho đến khi ta mệt, yếu, bệnh và kiệt sức, không còn chịu được nữa, thì lúc đó mới chịu buông bỏ nó.

Nếu chịu buông bỏ nó, ta sẽ lập tức trải nghiệm một cảm giác dễ chịu và giải thoát tuyệt vời, đó là những lợi lạc

có được từ sự buông bỏ. Lập tức cảm thấy nhẹ hơn, tốt hơn, nhìn ra sự mang vác gánh nặng đó là khổ sở như thế nào. Trước khi quăng bỏ tảng đá có lẽ ta chưa biết được những lợi lạc của việc quăng bỏ nó đi. Do vậy, nếu có ai khuyên ta buông bỏ, một kẻ ngu si chưa giác ngộ như ta có thể sẽ không nghe theo, vì không nhìn ra sự lợi lạc của việc buông bỏ. Ta cứ mù quáng và cố chấp mang vác những gánh nặng suốt đời, cho đến khi nó quá nặng không còn chịu được nữa, ta mới chịu buông bỏ. (Còn tốt hơn một số người vẫn không chịu buông bỏ thứ gì ngay cả khi đang nằm chờ chết trong phút chốc trên giường bệnh).

Nhiều gánh nặng ta cứ cố chấp mang vác cho đến khi kiệt sức mới chịu buông bỏ, thì dù đã muộn, nhưng ta vẫn trải nghiệm được sự lợi lạc và tự do sau khi buông bỏ nó. (Trễ vẫn còn hơn không). Đó là kinh nghiệm ta cần phải học. Lần sau, khi ta phải gánh vác những gánh nặng khác, ta hãy nhớ lại kinh nghiệm đó, và nhờ đó ta có thể quyết định buông bỏ sớm hơn, dễ hơn.

Cái tự ngã, cái cảm nhận về cái 'ta' của chúng ta, cũng giống như tảng đá nặng đó. (Phật cũng nói đó là một trong những cái gông cùm ta mang suốt đời, suốt bao đời, cho đến khi giác ngộ mới hết). Cũng như tảng đá, khi chúng ta nghĩ mình phải 'giục bỏ' cái tự ngã là 'ta', là cái 'của ta', thì mình sẽ còn gì cả. (Người đời sợ mình sẽ không còn một cái 'ta' hay một 'linh hồn ta' trong thân thể này, và nếu vậy thì mình là 'ai' bây giờ. Phật đã không trả lời thẳng câu hỏi này). Nhưng nếu chúng ta chịu buông bỏ cái 'ta', chúng ta sẽ lập tức trải nghiệm một sự nhẹ nhàng, thanh thản, hạnh phúc có được từ sự buông bỏ đó; giống như sự nhẹ nhàng, sáng khoái và sung sướng sau khi đã bỏ đi tảng đá nặng. Đó là niềm hạnh phúc có được từ sự từ bỏ, từ bỏ sự dính chấp.

Khi tu tập cái tâm, bạn không nên dính chấp vào những điều khen chê. Thế gian ai cũng muốn được khen và muốn không bị chê. Cách của đạo của Phật là chấp nhận khen nếu đó là phù hợp, chấp nhận chê nếu đó là đúng. Ví dụ, khi nuôi dạy trẻ con, tốt nhất là đừng chửi mắng con nhiều. Nhiều người cứ chửi mắng rồn rảng cả ngày. Bậc hiền trí thì biết lúc nào nên la rầy, lúc nào nên khen. Tâm chúng ta cũng vậy. Hãy dùng trí khôn để biết tâm. Dùng kỹ năng thiện khéo để chăm sóc tâm. Thì sau đó bạn sẽ trở thành người khôn khéo trong việc chăm dạy tâm. Và khi tâm được khôn khéo, nó có thể trừ bỏ những khổ đau cho chúng ta. Khổ đau nằm ngay bên trong tâm này của chúng ta. Những khổ đau là phức tạp, nó tạo ra những trạng thái tâm và làm cho tâm nặng nề. Khổ đau sinh ra từ trong tâm này. Nó cũng chết tại trong tâm này. Diệt trừ khổ là diệt trừ tại tâm này.

Cách của tâm là như vậy. Lúc có ý nghĩ tốt, lúc có ý nghĩ xấu. Lúc nghĩ này, lúc nghĩ nọ. Bản chất của tâm là đánh lừa. Đừng tin vào nó!. Thay vì vậy, ta chỉ cần nhìn thẳng vào những trạng thái của tâm. Cứ nhận biết những trạng thái đó như chúng là. Dù nó có tốt, xấu, hay gì gì đi nữa, đó là cách của nó, nó là vậy. Nếu ta chấp nê hay dính líu theo những trạng thái tâm đó, chúng sẽ trở thành này nọ, nhiều hơn, ít hơn, tốt hơn, xấu hơn, dễ chịu hơn, khó chịu hơn... hơn là mức độ đích thực như-chúng-là của chúng. Nếu chúng ta dính chấp vào chúng, ta cứ như bị cắn và do vậy ta cảm thấy khổ. (Ví như con chó nhà bên cứ sủa, ta không cần để ý nó làm gì. Nhưng nếu chúng ta không bỏ qua, cứ lắng nghe và bực tức, ta sẽ khổ vì nó. Mặc dù nó không hề biết hay cố ý làm ta khổ. Khổ là do ta dính chấp vào tiếng sủa của nó).

Nếu có cách nhìn đúng (chánh kiến) thì chỉ có sự bình an. Rồi chánh định (*samādhi*) được sinh ra và trí tuệ có mặt.

Dù ta đang ngồi hay nằm, luôn có sự bình an. Bình an khắp nơi, dù ta đang ở đâu.

Do vậy hôm nay các vị đệ tử đến đây để nghe Giáo Pháp. Các vị có thể hiểu ít nhiều, có cái chưa hiểu. Để các vị hiểu dễ dàng hơn, tôi nói về việc tu tập thiền. Dù bạn có nghĩ thiền là đúng hay sai, bạn hãy nên thử tập và suy xét về nó.

Là một người thầy, tôi cũng đã từng ở trong hoàn cảnh của các bạn. Tôi cũng thèm nghe Giáo Pháp, vì tôi đi đâu cũng giảng về Giáo Pháp nhưng tôi không có cơ hội nghe Giáo Pháp. Do vậy, giờ quý vị thực sự lắng nghe từ một sư thầy. Thời gian qua nhanh khi quý vị đang ngồi và nghe. Quý vị đối Giáo Pháp nên quý vị muốn nghe. Trước tiên, nói Giáo Pháp (pháp thí) cho người khác là một niềm vui, nhưng ngay sau đó, niềm vui cũng không còn. Vì thấy quý vị bắt đầu mệt mỏi và chán. Khi quý vị thực sự muốn nghe thì quý vị mới dễ nghe và dễ hiểu những lời giảng. Khi nào già đi, người ta thường thèm nghe Giáo Pháp hơn, vì của nó lúc đó thắm hơn, ngon hơn.

Khi làm một sư thầy, các thầy làm gương của họ, làm người tu hành gương mẫu cho những tăng ni và Phật tử khác. Các thầy là tấm gương của các học trò đệ tử của mình. Lúc đó, các thầy không còn nghĩ về mình nữa. Các thầy làm gương cho mọi người noi theo, vì vậy đừng quên chính mình. Đừng nghĩ gì cho mình, nhưng đừng quên chính mình. (Đừng nghĩ mình là sư thầy, là tấm gương, là cao tăng. Chỉ cần đừng quên chính mình thì mình sẽ tự trở thành người chân tu và là tấm gương cho các Phật tử noi theo). Nếu những ý nghĩ mình là này là nọ có khởi sinh, bỏ qua nó. Nếu làm như vậy, các thầy sẽ trở thành người hiểu biết đúng về mình.

Có cả triệu cách để tu tập Giáo Pháp. Nói về thiền tập thì nói không bao giờ hết (vì đó chỉ là mượn ngôn ngữ để

giảng bày, chứ đâu phải đích thực là sự tu tập và nhìn thấy đâu mà nó đơn giản). Có quá nhiều điều khi nói bằng lời có thể làm chúng ta nghi ngờ. Cứ đẹp sạch hết mọi điều, lúc đó bạn sẽ hết nghi ngờ! Khi bạn hiểu được nguyên lý chỗ này, tức hiểu biết đúng đắn nguyên lý chỗ này, thì dù bạn đang ngồi hay đi, bạn vẫn có sự bình an. Khi bạn ngồi thiền, đó là lúc là nơi mang lại sự tỉnh giác của bạn. Nhưng không phải chỉ có lúc ngồi thiền, mọi chỗ mọi lúc đều là nơi tu tập. Sự tỉnh giác có thể có mặt mọi lúc và trong mọi tư thế. Sự chánh niệm cũng vậy. Chúng ta có thể thấy rõ mọi sự sinh-diệt của thân và tâm mọi lúc, và chúng ta không tích giữ chúng lại trong tâm. Bỏ qua, liên tục buông bỏ mọi thứ sinh-diệt. Nếu thương đến, cứ quay về lại tâm. Nếu tham đến, cứ quay lại tâm. Nếu sân đến, cứ quay lại tâm. Nếu chúng đi, cứ tiễn chúng đi, không giữ lại gì hết. Quay về lại tâm. Nhìn mọi sự đến, quay về lại nhà. Nhìn mọi sự đi, quay về lại nhà. Cứ tu như vậy, rồi bạn sẽ trở thành một ngôi nhà trống không. Hoặc nói theo cách khác, đây là cái tâm trống không, một cái tâm trống không và không còn một thứ ô nhiễm, bất thiện nào. Chúng ta gọi là một "cái tâm trống không", nhưng nó không phải là trống không theo nghĩa là "không có gì", nó trống không theo nghĩa là "không còn chút ô nhiễm nào", nhưng chứa đầy trí tuệ. Như vậy bạn làm gì, bạn làm với trí tuệ. Bạn nghĩ bằng trí tuệ. Ở đó chỉ có trí tuệ.

Đây là giáo lý hôm nay tôi nói với các thầy. Tôi có thu âm lại trong băng ghi âm. Nếu việc nghe Giáo Pháp giúp tâm bạn thấy bình an, như vậy cũng đủ rồi. Các thầy không cần phải nhớ lấy điều gì cả. Một số các thầy có thể không tin những giáo lý này. Nếu các thầy muốn làm cho tâm bình an, chỉ cần lắng nghe, nghe xong cứ để mọi điều trôi qua, đừng cố nghiên ngẫm, suy gẫm, ôn nhớ những điều lý thuyết, nếu làm vậy thì chẳng khác gì cái băng ghi âm. Khi nào cần, cứ bật lên lại, mọi thứ vẫn còn đó (không cần phải liên tục ôn

nhớ, chạy theo tất cả những gì đã nghe). Đừng sợ lâu ngày sẽ không có gì trong băng. Khi nào cần bật lên, mọi thứ đã ở trong đó.

Tôi muốn gửi bài giáo lý này đến các vị Tỳ kheo và mọi người. Một số các thầy ở đây chỉ biết sơ sơ tiếng Thái mà tôi đang nói, nhưng điều đó không sao. Các thầy có thể học được ngôn ngữ của Giáo Pháp. Như vậy là đủ rồi!

Sống Chung Rắn Hồ Mang

¹⁷Đây là câu chuyện ngắn nói ra để lợi ích cho một vị đệ tử mới đến tu nhưng sắp quay về lại nước Anh. Mong rằng câu chuyện này sẽ giúp cho chị hiểu được giáo lý mà chị đã tu học ở chùa Wat Pah Pong này. Nói đơn giản hơn, đây là nói về cách tu tập để giải thoát khỏi vòng luân hồi sinh tử.

Để tu tập cách này, chị cần phải coi tất cả mọi hành vi khác nhau của tâm, tất cả mọi thứ chị thích hay không thích, là như nhau, giống như cách chị coi một con rắn hồ mang vậy. Rắn hồ mang là rất độc, độc đủ để giết chết ta khi nó cắn ta. Và ở đây, rắn được ví như những trạng thái tâm của chúng ta; trạng thái ta thích cũng là độc hại, trạng thái ta không thích cũng là độc hại. Chúng cản trở, không cho tâm được tự do và cản trở sự hiểu biết của chúng ta về sự thật (chân lý) mà Phật đã chỉ ra.

Do vậy, điều cần thiết là phải cố duy trì chánh niệm suốt ngày đêm. Dù chị đang làm gì, đang đứng, đang ngồi, đang nằm, đang nói, hay đang làm gì, chị phải làm với sự chánh niệm. Khi chị có thể thiết lập sự chánh niệm, chị sẽ thấy có “sự hiểu biết rõ ràng” (sự tự tỉnh giác) khởi sinh cùng chánh niệm. Và hai điều kiện chánh niệm (*sati*) và sự hiểu biết rõ ràng (*sampajañña*) sẽ tạo ra trí tuệ. Như vậy, chánh niệm, sự hiểu biết rõ ràng và trí tuệ sẽ cùng làm việc với nhau, và chị sẽ trở thành người *tỉnh thức* suốt cả thời gian ngày và đêm.

¹⁷ [Bài nói chuyện là những lời dạy cuối cùng thiền sư Ajahn Chah dành cho một nữ Phật tử lớn tuổi người Anh, bà đã đến tu học hai tháng (cuối năm 1978, đầu năm 1979) dưới sự dẫn dắt của thầy].

Những giáo lý của Phật đã để lại cho chúng ta hôm nay không phải là những giáo lý chỉ để nghe hay để hiểu cho biết, cho có kiến thức. Mà đó là những giáo lý dùng để tu tập để thấy biết tâm của mình. Dù chúng ta đi đâu hay làm gì, chúng ta luôn có những giáo lý này. “Có những giáo lý này” hoặc “có được sự thật” có nghĩa là dù chúng ta làm gì hay nói gì, chúng ta làm và nói bằng suy nghĩ và quán xét, chúng ta nghĩ và quán xét với trí tuệ. Chúng ta nói rằng ai có sự chánh niệm và sự hiểu biết rõ ràng được kết hợp với nhau với trí tuệ, thì người đó đang gần với Phật.

Khi chệ rời khỏi đây, chệ nên thực tập để mang mọi thứ về lại trong tâm. Nhìn vào tâm bằng sự chánh niệm và sự hiểu biết rõ ràng và phát triển trí tuệ. Với ba điều kiện đó thì sẽ khởi sinh sự "buông bỏ". Chệ sẽ nhìn thấy sự khởi sinh và biến mất liên tục của tất cả mọi hiện tượng.

Chệ sẽ biết được sự khởi sinh và biến mất (sinh diệt) chính là hoạt động của tâm. Khi có thứ gì khởi sinh thì nó biến mất, và theo sau là thứ khác khởi sinh và biến mất. Theo Cách của Giáo Pháp chúng ta gọi sự khởi sinh và biến mất là sự sinh và chết, là sự sinh-diệt; và đó chính là mọi sự-- mọi sự chỉ là vậy! Khi khổ khởi sinh, nó biến mất, và, khi khổ biến mất, nó lại khởi sinh¹⁸. Chỉ có khổ khởi sinh và biến mất. Khi chệ nhìn thấy điều đó nhiều lần, chệ sẽ có khả năng biết rõ lẽ sinh diệt đó một cách thường trực; và, khi sự thấy biết là thường trực, chệ sẽ thấy lẽ thật đó luôn luôn có mặt. Mọi thứ chỉ là sinh và diệt, đến và đi. Chẳng có gì được mang theo, chỉ là sự khởi sinh và biến mất—tất cả chỉ là vậy.

Kiểu thấy biết như vậy sẽ làm khởi sinh một cảm giác tĩnh lặng buông bỏ đối với thế giới. Khi đã có được cảm giác

¹⁸ [Khổ (*dukkha*) ở đây là bản chất bất toại nguyện của tất cả mọi pháp hữu vi, chứ không chỉ là sự khổ đối nghịch với sướng.]

buông bỏ thì chẳng còn gì đáng để ta tham muốn nữa; vì sự thật chỉ có sự sinh diệt, một người được sinh ra để rồi chết đi mà thôi. Đó là lúc tâm đạt đến chỗ "buông bỏ", buông bỏ mọi thứ để chúng diễn ra theo đường lối tự nhiên của chúng. Mọi thứ khởi sinh và biến mất trong tâm chúng ta, và chúng ta biết rõ điều đó. Khi sướng khởi sinh, ta biết rõ; khi khổ khởi sinh, ta biết rõ. Sự biết rõ về sướng, biết rõ về khổ đích thực là gì thì có nghĩa là ta không nhận chúng là của ta. Với sướng và khổ, chúng ta biết rõ chúng, và không nhận chúng là của chúng ta. Khi chúng ta không còn nhận lấy sướng khổ, không còn dính chấp vào sướng khổ, chúng ta chỉ đơn thuần để mọi thứ diễn ra theo cách tự nhiên của chúng.

Vậy chúng ta nói rằng hành vi của tâm giống như rắn độc. Nếu chúng ta đừng đụng gì đến nó, nó sẽ tự nhiên đi theo cách của nó. Dù nó là rất độc hại nhưng ta không bị ảnh hưởng gì; nếu chúng ta không đến gần hay nắm bắt nó, thì nó không cắn ta. Rắn hổ mang sẽ đi theo cách của nó. Chúng ta cứ làm như vậy. Đó là cách khôn ngoan nếu bạn để yên nó. Cứ để yên với mọi thứ tốt. Cứ để yên với mọi thứ xấu — để yên với mọi sự theo cách tự nhiên của nó. Để yên với mọi sự thích hay không thích của chị, cũng như cách chị để yên không động gì đến rắn hổ mang.

Vậy, người khôn ngoan sẽ giữ thái độ như vậy đối với những trạng thái khác nhau khởi sinh trong tâm. Khi sự tốt khởi sinh, cứ để yên nó tốt, nhưng ta biết rõ về nó. Ta hiểu rõ bản chất (sinh diệt) của nó. Khi có sự không tốt khởi sinh, cứ để yên nó không tốt, ta để yên với bản chất (sinh diệt) của nó. Đừng nắm bắt, dính líu theo nó, vì chúng ta chẳng tham muốn gì. Ta không muốn tốt, không muốn xấu, không muốn thiện, không muốn ác. Ta cũng không muốn nặng, không muốn nhẹ, không tham muốn sướng, không tham muốn khổ.

Theo cách như vậy, khi sự tham muốn của chúng ta đã tận hết, sự bình an sẽ được thiết lập vững chắc.

Khi chúng ta có được loại bình an như vậy được thiết lập, chúng ta có thể nương tựa vào đó. Chúng ta nói rằng sự bình an đó khởi sinh nhờ phá bỏ hết sự ngu mờ. Sự ngu mờ, ngu si, vô minh đã chấm dứt. Đức Phật gọi đó là sự đạt đến giác ngộ cuối cùng là "sự tắt ngấm", giống như cách ngọn lửa đã tắt ngấm. Ta đã dập tắt và làm nguội sạch lửa nóng. Đó là sự giác ngộ, niết-bàn. Niết-bàn được tìm thấy bên trong vòng luân hồi sinh tử *samsāra*. Giác ngộ và si mê (sinh tử) nằm trong cùng một chỗ, giác và mê cũng giống như nóng và lạnh. Mê nằm trong chỗ giác, giác có được từ chỗ mê. Khi đang mê, không có giác, khi có giác, mê không còn. Niết bàn và luân hồi sinh tử cũng vậy. Còn luân hồi sinh tử là không thấy Niết-bàn. Khi Niết-bàn thì không còn luân hồi sinh tử.

Chúng ta được khuyến dạy để chấm dứt vòng luân hồi sinh tử, làm dừng lại cái vòng quay bất tận si mê và vô minh. Việc chấm dứt vô minh là dập tắt ngọn lửa. Khi lửa bên ngoài được dập tắt, nơi đó trở thành mát nguội. Khi lửa bên trong của tham, sân, si đã bị thổi tắt, nơi đó trở nên mát dịu.

Đó là tính chất của sự giác ngộ; đó là sự tắt ngấm của lửa, là sự làm mát dịu nơi cháy nóng. Đó là sự bình an. Đó là sự chấm dứt vòng luân hồi sinh tử. Khi chị đạt đến sự giác ngộ, mọi sự diễn ra như vậy. Đó là sự chấm dứt mọi tham, sân, si quay cuồng điên đảo trong tâm trong bao nhiêu kiếp sinh tử. Chúng ta thường gọi đây là nơi hạnh phúc (an lạc) để mọi người nhắm đến như lý tưởng để tu tập đạt đến, nhưng thực ra trạng thái đó cao hơn, vượt xa trên chữ hạnh phúc an lạc đó. Nó vượt trên cả lạc và khổ. Đó là một sự bình an hoàn hảo.

Vậy, khi chị về nước, chị nhớ mang theo giáo lý này với chị và suy xét về nó một cách kỹ càng. Thời gian chị ở đây

cũng không dễ dàng lắm và tôi cũng không có nhiều cơ hội để hướng dẫn cho chị, nhưng đó cũng là thời gian chị có thể học được của việc tu tập đích thực của chúng ta có nghĩa là gì. Cầu mong cho sự tu tập của chị sẽ dẫn chị đến an lạc; cầu mong những lời này giúp chị lớn lên cùng chân lý. Cầu mong chị mau thoát khỏi khổ đau của vòng sinh tử.

Hiểu Được Cái Tâm Tự Nhiên

¹⁹Cách thực hành của chúng ta là nhìn sâu sát vào mọi sự thể và thấy chúng một cách rõ ràng. Chúng ta tu chuyên cần và kiên trì, chứ không vội vã hay cố ép. Nếu làm ngược lại thì sẽ chậm tiến. Vấn đề là phải dần dần cảm giác bắt kịp cách tu của mình và hòa hợp với mọi thứ.

Đối với hầu hết chúng ta, khi chúng ta bắt đầu tu thì chẳng có gì ngoài sự mong cầu. Chúng ta bắt đầu tu tập vì mong muốn. Lúc đó, sự mong cầu của chúng ta là một sự mong muốn sai lạc. Thực vậy, đó là do ngu mờ. Đó là sự mong cầu cộng với sự hiểu biết sai lạc.

Ngược lại, khi sự mong cầu không đi kèm với sự hiểu biết sai lạc thì ta gọi đó là sự mong muốn bằng trí tuệ (*paññā*)²⁰. Đó không phải là ngu mờ-- đó là sự mong muốn với một sự hiểu biết đúng đắn. Trong trường hợp này, chúng ta nói rằng đó là nhờ công đức ba-la-mật (*pāramī*) của mỗi người được tích lũy trong quá khứ. Tuy nhiên, không phải ai cũng được như vậy. Một số người không muốn có sự mong cầu, hoặc họ cũng chẳng muốn không có sự mong cầu. Tuy nhiên, nếu không có sự mong cầu thì không có gì để tu tập.

¹⁹ [Đây là bài nói chuyện không chính thức sau giờ tụng kinh buổi chiều giữa kỳ an cư Kiết Hạ năm 1978, nói cho một nhóm Tỷ kheo vừa mới thọ giới].

²⁰ [Trí tuệ (*pañña*, Bát-nhã) mang ý nghĩa sâu rộng hơn là loại trí tuệ hay trí thức thông thường, đó là sự nhìn thấy thấu suốt (minh sát) vào Giáo Pháp. Mặc dù có lúc được dùng với ý nghĩa đôi chút khác nhau, nhưng ý nghĩa chung là sự hiểu biết tăng dần về Giáo Pháp được tích lũy thông qua quá trình tu tập đến một mức trí tuệ minh sát thâm sâu và giác ngộ.]

Panna: Trí tuệ minh sát; trí tuệ nhìn thấy chân lý, lẽ thật của sự sống; trí tuệ để giác ngộ; trí tuệ giác ngộ, trí tuệ bát-nhã (HV).

Chúng ta có thể tự mình nhìn thấy điều này cho mình. Phật và các vị thánh đệ tử đã tu tập để diệt trừ những ô nhiễm của mình. Chúng ta cũng phải muốn tu tập và muốn diệt trừ những ô nhiễm của mình. Chúng ta phải mong cầu có được sự bình an của tâm và không muốn mình bị ngu mờ. Tuy nhiên, nếu sự mong cầu bị trộn lẫn với sự hiểu biết sai lạc (tà kiến), thì nó chỉ mang lại thêm khó khăn khó khổ cho chúng ta mà thôi.

Mọi người, kể cả Đức Phật, cũng bắt đầu tu như vậy, cũng bắt đầu tu bằng sự mong cầu — mong muốn có được sự bình an của tâm và mong muốn không bị ngu mờ, mong muốn không bị khổ. Hai cái mong muốn đó thực ra chỉ là một thứ. Nếu không hiểu biết đúng đắn, thì hai loại mong muốn đó, mong muốn không bị ngu mờ và mong muốn không bị khổ, chỉ là những loại ô nhiễm. Chúng chỉ là một cách mong muốn ngu si — đó là sự mong cầu không có trí tuệ.

Khi tu tập, chúng ta nhận thấy sự mong cầu này là sự tham đắm hoặc sự hành xác. Đây chính là chỗ xung khắc mà vị thầy của chúng ta, Đức Phật, cũng đã từng bị dính; đây là chỗ khó khăn, chỗ dính danh, tiến thoái lưỡng nan. Ban đầu, Phật đã tu theo nhiều cách tu để rồi chỉ kết thúc bằng hai cực đoan như vậy. Và thời bây giờ chúng ta cũng bị dính y như vậy. Chúng ta vẫn còn dính vào hai mặt đối đãi (nhị nguyên), cứ chạy theo hai cực đoan, và rốt cuộc chúng ta cứ trôi lên, sụt xuống, liên tục bị rút ra khỏi con đường Đạo.

Tuy nhiên, đó là cách chúng ta phải trải qua lúc đầu tu tập. Chúng ta bắt đầu là những kẻ phàm tục, là những chúng sinh với đầy ô nhiễm bất thiện, với sự mong cầu không có trí tuệ đi kèm, với sự mong muốn mà không có sự hiểu biết đúng đắn. Nếu chúng ta không có sự hiểu biết đúng đắn (chánh kiến) thì hai thứ mong cầu nói trên sẽ cản trở chúng

ta. Cho dù mong cầu hay không mong cầu, đó cũng là dục vọng (*tanhā*). Nếu chúng ta không hiểu biết đúng về hai điều đó thì chúng ta sẽ không biết xử lý khi chúng khởi sinh. Chúng ta sẽ cảm thấy đi tới cũng sai mà đi lùi lại cũng sai, và nhưng cũng không thể dừng lại. Chúng ta làm gì cũng thấy mình thêm mong muốn này nọ. Đó là do thiếu trí tuệ và do dục vọng.

Ngay chính chỗ này, chỗ mong cầu và không mong cầu này, mà chúng ta có thể hiểu được Giáo Pháp. Giáo Pháp mà chúng ta đang tìm kiếm đang có mặt ở ngay đây, nhưng chúng ta không nhìn thấy nó. Hơn nữa, chúng ta kiên nhẫn nỗ lực để dừng tham muốn. Chúng ta muốn mọi thứ phải như vậy, như vậy, và không được khác đi. Hoặc chúng ta muốn mọi thứ không được như vậy, không được như vậy, và phải như cách khác. Thực sự hai cách mong muốn đều như nhau. Chúng chỉ là hai mặt của sự đối đãi. (Chúng ta muốn tâm được bình an và muốn tâm không bị ngu mờ chỉ là cách ‘muốn’ như nhau; muốn được giải thoát và không muốn bị khổ là cách ‘muốn’ như nhau).

Có lẽ chúng ta không nhận ra rằng Phật và các vị thánh đệ tử cũng đã từng có loại mong muốn như vậy. Tuy nhiên, Phật hiểu rõ về sự mong cầu và không mong cầu. Phật hiểu được chúng chỉ là hành vi của tâm, chúng chỉ là những thứ chớp nhá, khởi sinh và biến mất. Những loại mong muốn đó diễn ra liên tục suốt thời gian. Khi có trí tuệ, chúng ta không nhận lầm mình với những sự mong muốn đó—chúng ta không bị dính mắc vào chúng. Dù đó là mong cầu hay không mong cầu, chúng ta chỉ đơn giản nhìn nó như vậy. Về thực tại, nó chỉ là hành vi (hoạt động) của cái tâm tự nhiên mà thôi. Khi chúng ta nhìn sâu sát, chúng ta sẽ nhìn thấy rõ ràng rằng đó chỉ là cách tự nhiên của nó.

• **Trí Tuệ của Trải Nghiệm Hàng Ngày**

Ngay tại đây việc thực hành thiền quán sẽ dẫn chúng ta đến sự hiểu biết. Lấy ví dụ có một ngư dân đang kéo lưới có một con cá lớn trong đó. Các thầy nghĩ ông ta cảm thấy ra sao về việc kéo con cá lớn đó? Nếu ông ta sợ con cá chạy mất, ông ta vội vã kéo nhanh lưới, chụp nắm tầm lum thì con cá sẽ tuột mất khỏi lưới—ông ta đã quá vội.

Ngày xưa người ta khuyên dạy chúng ta phải làm mọi sự một cách từ từ, chậm mà chắc. Việc tu hành cũng vậy, chúng ta tu tập từ từ và đều đặn, chúng ta dần dần “cảm giác được cách tu” của mình như vậy, từ từ tiến bộ, không bị lạc mất bước đi. Nhiều lúc chúng ta cảm thấy ta không muốn tu tập. Có thể chúng ta không muốn nhìn xem, hoặc không muốn biết, nhưng cứ nên kiên trì. Ta tiếp tục cảm nhận việc tu của mình. Đây là việc tu tập: nếu cảm thấy thích tu, thì ta tu tập và nếu không cảm thấy thích tu tập, thì ta vẫn cứ tu tập. Hứng hay không hứng chúng ta vẫn tu tập. Cứ kiên trì như vậy.

Nếu chúng ta nhiệt thành trong việc tu tập, sức mạnh của lòng tin thành tín đó sẽ tạo năng lượng cho việc ta đang làm. Nhưng ở giai đoạn này chúng ta vẫn chưa có trí tuệ. Dù cho nỗ lực hết sức, việc tu tập vẫn chưa mang lại nhiều lợi ích. Có thể chúng ta còn phải tu tập một thời gian lâu và cảm giác rằng mình chẳng đi đến đâu, chẳng tìm thấy con đường Đạo. Ta cảm giác như mình không thể tìm thấy sự bình an và tĩnh lặng, hoặc như ta chưa được trang bị đầy đủ để tu hành. Hoặc ta cảm giác như con đường Đạo là điều không thể làm được nữa. Do vậy ta thoái chí và bỏ tu!

Ngay lúc này, chúng ta phải rất rất cẩn thận. Chúng ta phải dùng sự kiên nhẫn và sự chịu khó rất lớn. Giống như việc kéo một con cá lớn vậy—ta phải từ từ cảm nhận từng bước tu. Phải cẩn thận. Không cần phải kéo mạnh, làm mạnh hay cố sức, chỉ cần từ từ cảm nhận, không ngừng, để cuối

cùng chúng ta có thể kéo được con cá lớn. Chúng ta cứ tu tập từ từ, đều đặn, kiên trì, rồi sẽ đến lúc ta đạt đến mọi thứ.

Đó là cách chúng ta quán niệm. Nếu chúng ta không có kiến thức hay học thức về những mặt lý thuyết của giáo lý, chúng ta cứ quán sát mọi sự theo trải nghiệm hàng ngày của ta. Chúng ta dùng kiến thức mà mình đã có được, kiến thức có được từ những kinh nghiệm hàng ngày. Loại kiến thức này là tự nhiên đối với tâm. Đúng thực ra, dù chúng ta có học về loại kiến thức này hay không, chúng ta đã có sẵn thực tại của tâm ngay tại đây rồi. Tâm là tâm cho dù chúng ta có học về nó hay chưa. Đó là lý tại sao chúng ta vẫn thường nói rằng dù Đức Phật có sinh ra trên thế gian này hay không thì mọi thứ vẫn diễn ra nhưng chúng là. Mọi thứ đều có mặt theo lẽ tự nhiên của chúng. Lẽ tự nhiên là tất hữu, nó không thay đổi hay khác đi cho dù có Phật hay không có Phật khám phá ra nó. Đó chỉ là cách tự nhiên của tự nhiên, của mọi pháp. Lẽ thật này được gọi là chân lý, tức chân pháp (*Sacca Dhamma*). Tuy nhiên, nếu ta chúng ta không hiểu biết về chân pháp, thì chúng ta không thể nào chứng ngộ chân pháp.

Vậy chúng ta cứ quán niệm theo cách như vậy. Nếu chúng ta không giỏi về kinh điển, chúng ta cứ lấy tâm mình để học và đọc hiểu nó. Cứ quán niệm một cách liên tục [nguyên văn nói: cứ nói chuyện với bản thân mình] và sự hiểu biết về bản tính tự nhiên của tâm sẽ dần dần tăng lên. Đừng cố ép, đừng thúc ép thứ gì.

• Nỗ Lực Chuyên Cần

Cho đến khi nào chúng ta có khả năng dừng tâm lại, cho đến khi chúng ta đạt đến sự tĩnh lặng, tâm vẫn cứ tiếp diễn theo cách xưa nay của nó. Đó là lý do các sư thầy thường nói: "Cứ tu, cứ tiếp tục tu tập!". Có thể chúng ta nghĩ rằng: "Nếu ta chưa hiểu, làm sao ta tu được?". Nhưng nếu chúng ta không chịu tu tập một cách đúng đắn thì trí tuệ

không khởi sinh (nên cũng chẳng hiểu biết gì về sự tu tập của mình sẽ đi đến đâu). Do vậy, chúng tôi vẫn cứ khuyên mọi người hãy tu tập và chuyên cần tu tập. Nếu chúng ta tu tập liên tục không ngừng, thì chúng ta sẽ bắt đầu nghĩ về việc mình đang tu cái gì. Chúng ta bắt đầu xem xét về việc tu tập.

Chẳng có gì xảy ra nhanh chóng, nên lúc đầu tu tập chúng ta không thể thấy được ngay kết quả. Việc tu tập phải kiên trì và liên tục giống như người xưa cọ sát hai thanh tre khô cho đến khi tạo ra lửa vậy. Tôi thường dùng ví dụ đó để dạy về cách tu. Người xưa nhìn thấy lửa bên trong các thanh tre khô. Nhưng nếu người ấy cố sức, vội vã cọ sát các thanh tre, lửa không phát sinh nhanh. Rồi nếu người ấy ngừng tay, sau đó lại cọ sát lại, thì cũng không tạo ra lửa, bởi khi ngừng tay gián đoạn người ấy phải bắt đầu lại với hai thanh tre nguội lạnh, và tất cả bắt đầu lại từ số không. Người xưa phải rất kiên nhẫn, cọ sát liên tục các thanh tre khô, không ngừng, đều đặn, cho đến khi các thanh tre tích nhiệt và tạo ra lửa.

(Việc tu tập cũng vậy, nếu người tu vội vã, nôn nóng, thúc ép thì không tạo ra kết quả gì. Nếu người tu tu không chuyên cần, không liên tục, lúc tu lúc không, thì cũng chẳng tạo ra được kết quả gì. Chỉ có người tu chuyên cần, đều đặn, liên tục, không gián đoạn thì đến một lúc nào đó người ấy đạt đến kết quả, trí tuệ khởi sinh).

Ai cũng mong muốn có được lửa nhanh, nhưng giục tất bất đạt. Loại kinh nghiệm này làm cho các thiền sinh nản chí tu tập, và do vậy họ cứ bất an thay đổi cách tu tập này sang cách tu tập khác. Và loại kinh nghiệm này cũng giống kinh nghiệm của chúng tôi. Ai cũng trải qua vậy. Tại sao? Tại vì chúng ta đều vẫn còn dính sâu trong những ô nhiễm. Phật ngày xưa cũng có những ô nhiễm, nhưng Phật có nhiều trí tuệ về chuyện này. Khi còn là những người phàm chưa giác

ngộ, Phật và các vị A-la-hán thì cũng như chúng ta. Khi chúng ta còn là kẻ phàm phu thì chúng ta chưa nghĩ một cách đúng đắn. Do vậy, mỗi khi có tham muốn khởi sinh thì chúng ta không nhìn thấy nó, và khi không có tham muốn khởi sinh chúng ta cũng không nhìn thấy nó. Lúc thì chúng ta cảm thấy động vọng, lúc thì ta cảm thấy hài lòng. Khi chúng ta không có tham muốn, chúng ta có một kiểu hài lòng nhưng chúng ta cũng có một kiểu ngu mờ. Khi có tham muốn, nó có thể là sự hài lòng hoặc là sự ngu mờ. Tất cả cứ lẫn lộn qua lại như vậy.

• **Hiểu Biết Mình và Hiểu Biết Người**

Đức Phật dạy chúng ta quán xét về thân, ví dụ: tóc, lông, móng, răng, da...toàn bộ cơ thể. Hãy nhìn thử! Chúng ta được dạy phải xem xét điều tra ngay tại chỗ này. Nếu chúng ta không nhìn thấy một cách rõ ràng những bộ phận đó ngay trong thân của mình, thì ta cũng chẳng hiểu biết gì về người khác. Chúng ta nhìn thấy gì về người khác và bản thân mình. Tuy nhiên, nếu chúng ta hiểu biết và nhìn thấy rõ ràng bản chất của thân ta, thì sự nghi ngờ và nghi vấn về người khác sẽ không còn. Điều này là bởi thân và tâm (sắc và danh, *rūpa* và *nāma*) của mọi người là tương tự như nhau, cùng một loại. Không cần phải đi xem xét, mổ xẻ người khác thì mới hiểu về họ, ta biết họ cũng giống như ta mà thôi, nếu ta hiểu biết rõ về bản thân ta. Nếu ta có loại hiểu biết như vậy, gánh nặng của ta sẽ vơi nhẹ đi. Không có loại hiểu biết này, tất cả mọi sự chúng ta làm đều làm cho gánh nặng càng thêm nặng. Không hiểu biết như vậy, ta cứ đi xăm soi, điều tra, xem xét về mọi người trên cả thế gian này để hiểu biết về họ. Điều đó quá khó làm. Rồi ta sẽ trở nên nản chí.

Giới Luật (*Vinaya*) nhà Phật cũng tương tự như vậy. Khi chúng ta nhìn vào Giới Luật Tỳ kheo, chúng ta thấy quá khó để thực hiện. Chúng ta phải học từng giới luật, kiêng giữ

từng giới luật, xem xét việc tu hành của chúng ta với từng giới luật. Nếu chúng ta cứ nghĩ như vậy, chúng ta sẽ la lên: "Ồ, không thể nào thực hiện được!". Khi chúng ta đọc từng điều luật được đánh số và ý nghĩa của chúng, nếu chúng ta cứ chạy theo suy nghĩ về chúng, chúng ta có thể cho rằng toàn bộ số lượng điều luật đó là vượt qua khả năng thực hiện của chúng ta. Mọi người ai cũng nghĩ vậy, khi nhìn số lượng các điều luật trong Giới Luật Tỳ kheo.

Kinh điển nói rằng chúng ta phải xem xét chính mình so với từng mỗi giới luật và tuân giữ theo chúng một cách nghiêm khắc. Chúng ta phải hiểu biết hết các giới luật và tuân giữ theo chúng một cách hoàn hảo. Điều này cũng giống như nói rằng để hiểu biết hết tất cả mọi người chúng ta phải đi xăm soi, xem xét, điều tra tuyệt đối từng người. Đây là một thái độ quá nặng nề. Và điều nặng nề này là do bởi chúng ta cứ 'y kinh điển nghĩa'. Điều này giống như chúng ta học sách giáo khoa thì chúng ta phải làm theo y như nó. Một số thầy cô dạy theo cách như vậy—phải làm như sách vở đã ghi. Nhưng thực tế thì điều đó không thực hiện được là mấy.²¹

Thực là, nếu chúng ta học lý thuyết theo kiểu đó thì sự thực hành của chúng ta cũng chẳng đi đến đâu. Thực tế, lòng tin của chúng ta sẽ biến mất, lòng tin vào con đường Đạo cũng bị tiêu diệt. Điều này là do chúng ta chưa hiểu rõ. Khi nào ta có trí tuệ, ta sẽ nhìn thấy toàn bộ thế gian này thực sự cũng giống một người mà thôi. Tất cả mọi người đều giống nhau. Do vậy, chỉ cần quán xét và hiểu biết về thân và tâm mình. Khi đã hiểu biết về bản chất của thân và tâm mình, thì ta có thể hiểu biết về bản chất của thân và tâm của người

²¹ [Trong lần giảng khác về chỗ này, thiền sư Ajahn Chah nói rằng: nếu chúng ta biết phòng hộ tâm của mình thì coi như chúng ta đã tự tuân giữ tất cả số lượng các giới luật].

khác. Và nhờ vậy, theo cách đó, gánh nặng về sự tu tập của chúng ta trở nên nhẹ nhàng hơn.

Đức Phật đã dạy phải tự mình dạy và hướng dẫn chính mình—không ai có thể làm điều đó cho ta. *Khi ta quán xét và hiểu biết về bản chất sự sống của chính mình, thì ta có thể hiểu biết bản chất của tất cả mọi sự sống khác. Mọi người thực sự là như nhau.* Chúng ta đều được ‘tạo ra’ như nhau và cùng một ‘loại’—chỉ khác nhau một chút bóng dáng. Cũng giống như nhiều thứ thuốc giảm đau, thực ra có cùng dược chất, ví dụ chất paracetamol, chúng chỉ khác nhau về tên gọi, nhãn hiệu, hình dáng viên thuốc. Thực ra chúng chẳng khác nhau.

Các thầy sẽ thấy rằng cách nhìn này sẽ càng ngày càng dễ hơn khi các thầy biết quy về một mối để quán xét. Chúng tôi gọi điều này là "*cảm giác được cách tu của mình*" ("bắt" được cách tu), và đó là cách chúng ta bắt đầu tu tập. Chúng ta sẽ trở nên thiện thạo tu tập như vậy. Chúng ta cứ tu, liên tục tu cho đến khi nào sự hiểu biết này khởi sinh, và khi sự hiểu biết này khởi sinh, chúng ta có thể nhìn thấy hiện-thực một cách rõ ràng.

• Lý Thuyết và Thực Hành

Do vậy, chúng ta tiếp tục thực hành cho đến khi chúng ta có một cảm giác về điều đó. Sau một thời gian, tùy thuộc vào những căn cơ và khả năng của mỗi người, một loại hiểu biết mới sẽ khởi sinh. Điều này chúng ta gọi là sự điều tra về mọi sự, sự điều tra các pháp (trạch pháp, *dhamma-vicaya*), và đây là một trong bảy yếu tố giúp giác ngộ (thất giác chi) khởi sinh trong tâm. Điều tra pháp là một yếu tố trong bảy yếu tố đó. Các yếu tố khác là: chánh niệm, năng lực tinh tấn, hoan hỷ, tĩnh lặng, chánh định và buông xả.

Nếu chúng ta học về bảy yếu tố giúp giác ngộ thì chúng ta biết kinh sách viết gì nói gì, nhưng chúng ta không thể nào

thấy được những yếu tố giác ngộ đích thực là gì. Những yếu tố giác ngộ đích thực khởi sinh ở trong tâm. Do vậy, Phật đã chỉ cho chúng ta tất cả những giáo lý khác nhau. Tất cả các bậc giác ngộ đều dạy con đường thoát khỏi khổ và những lời dạy của họ đã được ghi chép lại được gọi là những giáo lý. Và những giáo lý đó được rút ra từ việc thực hành, nhưng sau khi được ghi chép lại thì chúng chỉ là sách vở.

Những yếu tố giác ngộ đích thực đã biến mất bởi chúng ta không biết về chúng bên trong chúng ta, chúng ta không nhìn thấy chúng bên trong tâm chúng ta. Nếu chúng có khởi sinh thì khởi sinh từ việc tu tập, thực hành. Mà nếu chúng khởi sinh từ việc tu tập thì chúng là những yếu tố dẫn đến giác ngộ Giáo Pháp và chúng ta có thể coi sự khởi sinh đích thực của chúng là dấu hiệu xác định việc tu tập của chúng ta là đang đúng hướng. Nếu chúng ta tu tập không đúng đắn, những yếu tố giác ngộ đó chẳng bao giờ khởi sinh.

Nếu chúng ta tu tập đúng đắn, thì chúng ta có thể nhìn thấy Giáo Pháp. Do vậy, chúng tôi nói rằng cứ tu, cứ tu tập liên tục, và dần dần “cảm giác được cách tu của mình” thông qua sự tìm hiểu, điều tra các pháp. Ta cảm giác được việc tu tập của mình bằng việc trạch pháp liên tục. Tìm hiểu, suy xét, quán xét liên tục ngay chỗ này, trong thân tâm này, đừng nghĩ sẽ tìm thấy gì ở nơi khác.

Một trong những đệ tử thâm niên của tôi đã từng học tiếng Pali ở một chùa trước khi đến đây tu. Thầy ấy đã không học giỏi tiếng Pali ở chùa đó nên thầy ấy nghĩ rằng chỉ có những người ngồi thiền mới có thể nhìn thấy và hiểu biết mọi pháp, do vậy thầy ấy đến đây tu thiền theo cách ở đây. Thầy ấy đến chùa Wat Pah Pong này với ý định ngồi thiền để sau đó có khả năng dịch các kinh điển Pali. Thầy ấy nghĩ như vậy. Tôi giải thích cách tu tập ở đây là vậy, nhưng thầy ấy

hiểu lầm ý tôi hoàn toàn. Thầy ấy nghĩ rằng ngồi thiền là dễ dàng và sẽ nhìn thấy mọi pháp một cách rõ ràng.

Nếu chúng ta nói về sự hiểu biết Giáo Pháp thì các tăng ni học giáo lý và các tăng ni thực hành đều dùng những ngôn từ giống nhau. Nhưng sự hiểu biết thực sự từ việc học giáo lý kinh điển và từ việc tu tập thực hành không phải là giống nhau, cái thứ hai là sâu sắc hơn. Đó là sự hiểu biết từ việc tu tập thực hành, nó sâu sắc hơn sự hiểu biết từ giáo lý. Sự hiểu biết từ việc tu hành dẫn đến sự từ bỏ, sự buông bỏ. Chúng ta đeo đuổi việc tu tập cho đến khi đạt đến sự buông bỏ hoàn toàn—khi nào còn chưa đạt đến đó, chúng ta vẫn kiên trì quán xét, quán niệm, thiền quán như vậy. Nếu tham, sân và ghét khởi sinh trong tâm, chúng ta không làm ngo với chúng. Chúng ta không rời bỏ chúng mà đón nhận chúng, rồi điều tra quán xét xem nó khởi sinh cách nào và khởi sinh từ đâu. Nếu những trạng thái đó đã có trong tâm từ trước, thì chúng ta sẽ điều tra quán xét coi chúng làm khó chúng ta ra sao. Chúng ta nhìn thấy chúng một cách rõ ràng và hiểu rõ những khó khăn mà chúng ta tự gây ra cho chính mình khi chúng ta cứ chạy theo và tin theo những trạng thái đó. (Chúng ta làm khổ mình vì chạy theo những trạng thái vui, buồn, tham, sân, ghét, chán đó). Loại hiểu biết và nhìn thấy như vậy để đi đến buông bỏ không thể tìm thấy ở đâu khác hay ở bên ngoài, mà ngay bên trong cái chân tâm này của chúng ta.

Vì chỗ này mà những người giỏi giáo lý và những người tu tập thường hiểu lầm nhau. Thường thì người đề cao giáo lý hay nói theo kiểu: "Những tăng ni chỉ chuyên thiền tập là chỉ tu theo thiên ý của mình. Họ không có căn bản giáo lý". Thực là, theo một ý nghĩa, hai việc tu học giáo lý và tu tập thực hành chính xác là một. Chỉ giống như hai mặt của bàn tay mình mà thôi. Nếu lật bàn tay lên thì có vẻ như mu

bàn tay không có; nếu úp bàn tay thì có vẻ như lòng bàn tay không có. Thực ra, mu bàn tay không biến mất, nó chỉ bị che khuất bên dưới bàn tay. Nhưng khi chúng ta nói chúng ta không nhìn thấy nó, điều đó không có nghĩa là nó không có hay biến mất, nó chỉ nằm khuất bên dưới mà ta không nhìn thấy. Khi trở bàn tay lại, thì điều tương tự cũng xảy ra với lòng bàn tay; ta chỉ nhìn thấy mu bàn tay, và tưởng rằng lòng bàn tay không có hay biến mất; thực ra lòng bàn tay chỉ bị che khuất bên dưới mà thôi.

Chúng ta nên ghi nhớ trong tâm điều này khi chúng ta suy xét về sự tu tập của mình. Nếu chúng ta nghĩ sự tu tập của mình “không có” hay “biến mất”, chúng ta sẽ từ bỏ thực hành và chuyển sang tu học theo giáo lý để mong có kết quả. Nhưng dù các thầy có tu học về Giáo Pháp đến đâu, thì các thầy cũng chẳng hiểu biết gì, bởi các thầy sẽ không hiểu biết đúng theo sự thật. Nếu chúng ta thực sự hiểu biết bản chất đích thực của Giáo Pháp, thì điều đó sẽ dẫn chúng ta đạt đến sự buông bỏ. Cốt lõi ở đây là sự buông bỏ, sự phá bỏ những kiến chấp và dính mắc (*upādāna*), không còn dính mắc, không còn chấp thủ nữa; hoặc nếu còn ít nhiều dính mắc thì nó sẽ càng ngày càng ít đi, ít đi, phai biến đi. Đó là sự khác biệt giữa hai cách tu học giáo lý và cách tu tập giáo lý. (Một cái là học giáo lý để mong hiểu biết Giáo Pháp; một cái là thực hành Giáo Pháp để tự tâm hiểu biết Giáo Pháp. Sự hiểu biết thứ hai nếu có được là sự hiểu biết dẫn đến sự buông bỏ).

Khi chúng ta nói về học, chúng ta có thể hiểu nôm na như vậy: mắt là một đề tài để học, tai là một đề tài để học — mọi thứ là đề tài để học. Chúng ta có thể biết hình sắc là như vậy và như vậy, nhưng chúng ta vẫn dính mắc vào sắc và không biết đường thoát ra. Chúng ta có thể phân biệt âm thanh, nhưng chúng ta vẫn dính mắc vào nó (hay, dở, ồn, êm dịu...). Những hình sắc, âm thanh, mùi hương, mùi vị, những

chạm xúc và những tâm tưởng đều là cái bẫy bắt dính tất cả chúng sinh vào chúng.

Điều tra, suy xét về những thứ đó là cách tu tập Giáo Pháp của chúng ta ở đây. Khi có một cảm giác (thọ) khởi sinh, chúng ta dùng sự hiểu biết để trân trọng nó. Nếu chúng ta có tu học giáo lý bài bản, chúng ta sẽ lập tức chuyển tâm qua nó và nhìn xem nó khởi sinh ra sao, từ đâu, rồi trở thành cái gì, như vậy, như vậy...vân vân. Còn nếu chúng ta không học giáo lý bài bản, thì chúng ta cứ để cho cái tâm tự nhiên xử lý với cảm thọ đó. Chỗ này là Giáo Pháp của chúng ta. Nếu chúng ta có trí tuệ, chúng ta có thể xem xét cái tâm tự nhiên này của chúng ta và dùng nó như một đối tượng để học. Đó cũng là một cách như nhau. Cái tâm tự nhiên của chúng ta là lý thuyết. Phật đã dạy chúng ta đón nhận tất cả mọi ý nghĩ và cảm thọ khởi sinh và điều tra suy xét về chúng. Dùng cái thực-tại của cái tâm tự nhiên của chúng ta làm lý thuyết. Chúng ta dựa vào thực-tại đó.

(Tâm tự nhiên xử lý theo cách của nó khi nó có một ý nghĩ hay cảm thọ. Ta cứ nhìn theo nó, lấy cái tâm tự nhiên đó để làm đề mục quán xét (thiền quán). Chúng ta cứ khách quan quan sát cái tâm tự nhiên đó hành vi theo cách tự nhiên của nó).

• **Thiền Minh Sát (Vipassanā)**

Nếu chúng ta có lòng tin thì dù chúng ta có học hiểu về giáo lý hay không, điều đó không thành vấn đề. Nếu cái tâm tin-tưởng của chúng ta dẫn dắt chúng ta đến việc tu hành, dẫn dắt chúng ta thường xuyên tu dưỡng năng lực tinh tấn và tính kiên nhẫn, thì có học giáo lý hay không không là vấn đề. Chúng ta có sự chánh niệm là nền tảng cho việc tu tập của mình. Chúng ta chánh niệm vào tất cả mọi tư thế của thân, dù đang ngồi, đang đứng, đang đi, hay đang nằm. Và nếu có sự chánh niệm (*sati*) thì sẽ luôn có sự hiểu biết rõ ràng

(*sampajañña*, tự tỉnh giác) đi theo nó. Sự chánh niệm và sự hiểu biết rõ ràng sẽ cùng khởi sinh với nhau. Tuy nhiên, chúng khởi sinh rất nhanh, chúng ta khó mà nói chúng là riêng nhau. Nhưng, khi nào có mặt sự chánh niệm, thì khi đó có mặt sự hiểu biết rõ ràng.

Khi tâm chúng ta vững vàng và ổn định, sự chánh niệm sẽ có mặt nhanh chóng và dễ dàng, và lúc đó cũng là lúc chúng ta có trí tuệ. Mặc dù vậy, đôi lúc trí tuệ không có đủ hoặc không khởi sinh đúng lúc. Nhiều lúc có mặt sự chánh niệm và sự hiểu biết rõ ràng, nhưng chỉ riêng hai thứ đó thì không đủ để kiểm soát tình huống. Thông thường, nếu sự chánh niệm và sự hiểu biết rõ ràng là một nền tảng của tâm, thì trí tuệ sẽ có mặt ở đó để trợ giúp. Tuy nhiên, chúng ta cần phải tu dưỡng trí tuệ đó một cách đều đặn, liên tục bằng phương cách thiền minh sát. Về thực hành là, bất kỳ sự gì khởi sinh trong tâm có thể là đối tượng của chánh niệm và của sự hiểu biết rõ ràng. Nhưng chúng ta phải nhìn thấy đúng theo lẽ thật 'vô thường, khổ và vô ngã' (*anicca, dukkha, anattā*). Lẽ thực về *vô-thường* là căn bản, là cơ sở của các lẽ thực kia. *Khổ* là chỉ về bản tính bất toại nguyện của mọi sự sống. Và *vô-ngã* có nghĩa là không có một bản ngã, không có một tự tính bên trong tất cả mọi hiện tượng và sự thể của sự sống. Chúng ta nhìn thấy đơn giản chỉ là một cảm nhận khởi sinh, rằng nó không có cái bản ngã hay tự tính nào trong đó, nó hiện lên rồi biến mất, nó khởi sinh và biến diệt theo cách tự nhiên của nó. (Chẳng có ai điều khiển cái sự khởi sinh và biến mất đó). Tất cả chỉ là vậy, sinh diệt, sinh diệt! Một số người còn ngu mờ, không có trí tuệ sẽ lỡ mất cơ hội đó, họ không biết tận dụng cái cảm nhận sinh diệt đó để phát huy trí tuệ hiểu biết về lẽ sinh-diệt của mọi sự sống.

Nếu trí tuệ có mặt thì chắc chắn sự chánh niệm và sự hiểu biết rõ ràng đang có mặt ngay đó với nó. Tuy nhiên,

trong thời gian tu tập ban đầu trí tuệ có thể không rõ rệt, không có mặt rõ ràng. Do đó, sự chánh niệm và sự hiểu biết rõ ràng chưa thể bắt kịp từng đối tượng, nhưng rồi trí tuệ sẽ có mặt để trợ giúp. Trí tuệ có thể nhìn thấy chất lượng của sự chánh niệm đang có ở đó (mạnh hay yếu) và nhìn thấy loại cảm thọ nào đã khởi sinh (sướng hay khổ, tham hay sân, thiện hay bất thiện, mạnh hay yếu...). Hoặc là, nói theo cách chung nhất, dù sự chánh niệm đang có mặt ở đó hoặc cảm thọ đang khởi sinh đó là thuộc loại gì, thì tất cả chúng đều là Giáo Pháp.

Phật đã dùng cách tu thiền minh sát làm nền tảng của mình. Phật nhìn ra rằng chính sự chánh niệm và sự hiểu biết rõ ràng đều là không chắc chắn và không ổn định. Mọi thứ đều không ổn định, nhưng chúng ta cứ muốn mọi thứ ổn định và trường tồn cho nên chúng ta khổ. Chúng ta cứ muốn mọi sự như theo ý mình, rồi chúng ta phải bị khổ bởi mọi sự đâu diễn ra theo ý của mình, chúng diễn ra theo đường lối tự nhiên của chúng. Đó là do tác động của cái tâm chưa trong sạch, tác động của cái tâm chưa có trí tuệ.

Khi tu tập, chúng ta thường hay bị dính vào cái ý 'muốn việc tu được dễ dàng', muốn sự tu tập phải theo ý muốn hay mong cầu của mình. Chúng ta không cần đi đâu xa để hiểu được thái độ mong muốn kiểu này. Chỉ cần nhìn vào thân này! Đó có phải là cách chúng ta muốn nó như vậy không? Một phút ta muốn nó như vậy, phút sau ta muốn nó như kia. Nhưng, chúng ta có bao giờ có được nó như ý muốn của ta không? Bản chất của thân và tâm của chúng ta cũng như vậy, nó chẳng bao giờ theo ý ai. Đơn giản, nó diễn ra theo lẽ tự nhiên của nó.

Điểm này trong tu tập rất dễ bị bỏ quên. Thói thường, bất cứ thứ gì ta cảm thấy không hòa hợp với ta, ta từ đây nó đi; bất cứ thứ gì không làm vui lòng chúng ta, chúng ta chối

bỏ nó, kháng cự với nó. Chúng ta không chịu dùng (tâm) lại để suy nghĩ rằng cách mình thích hay không thích về mọi sự thể là thực sự đúng đắn hay không! Chúng ta cứ nghĩ (chấp thủ, tà kiến, ngu mờ) rằng thứ gì không hòa hợp với ta (không làm mình sướng, vui, dễ chịu) là sai, xấu, dở; và thứ gì hòa hợp với ta (làm ta sướng, vui, dễ chịu) thì là đúng, tốt, hay.

Chính đây là nơi dục vọng khởi sinh. Mỗi khi chúng ta nhận kích thích thông qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm, thì một cảm thọ thích hay không thích khởi sinh. Điều này cho thấy tâm còn đây những dính mắc. Do vậy, Phật đã chỉ dạy cho chúng ta về lẽ “vô thường”. Phật chỉ cho chúng ta cách quán xét về mọi sự thể và hiện tượng. Nếu chúng ta cứ chấp thủ vào một thứ gì là thường hằng bất biến, thì điều đó chỉ làm chúng ta khổ mà thôi, (bởi vì làm gì có thứ gì thường hằng bất biến trên thế gian này). Chẳng có lý do gì chúng ta cứ mong muốn có mọi thứ như theo ý của chúng ta; chẳng có lý do gì chúng ta phải nhìn nhận mọi sự thể theo ý thích hay không thích của chúng ta. (Mọi sự thể thì đang ở ngoài tự nhiên, chúng đang ở trong trạng thái biến đổi tự nhiên của chúng, nhưng chúng ta cứ bắt chúng lại, và nhận lầm chúng theo ý thích hay không thích của ta, theo dục vọng của chúng ta. Điều đó là sai với bản chất tự nhiên thực sự của chúng). Bắt mọi sự hay nhìn nhận mọi thứ theo ý của ta là điều không thể. Chúng ta đâu có cái ‘quyền’ đó hay ‘năng lực’ đó. Dù chúng ta có thích thứ gì theo ý mình, thì nó vẫn diễn ra theo cách tự nhiên của nó. Dù ta có ghét thứ gì, nó vẫn là nó, nó vẫn có mặt và biến đổi theo đường lối tự nhiên của nó như tự bao giờ. Cứ tham muốn, mong muốn, mong cầu, dục vọng theo kiểu như vậy thì không phải là cách để giải thoát khỏi khổ.

Ở đây chúng ta có thể nhìn thấy cách cái tâm ngu mờ hiểu biết theo một cách, và cách cái tâm không còn ngu mờ hiểu biết theo cách khác. Khi cái tâm có trí tuệ đón nhận một cảm nhận, ví dụ, nó sẽ nhìn thấy đó là thứ không đáng để dính chấp, không đáng để nắm giữ và không đáng để nhận lấy đó là cảm nhận ‘của ta’. Cách này cho thấy trí tuệ có mặt. Nếu không có trí tuệ, chúng ta chỉ đơn thuần chạy theo sự ngu mờ của mình, (cứ chạy theo những cảm nhận đó và nhận lầm chúng là ‘mình’). Sự ngu mờ đó là không nhìn thấy bản chất ‘vô thường, khổ và vô ngã’ (của cái cảm nhận đó). Ngu mờ là cứ coi những thứ mình thích là tốt và đúng; coi những thứ mình ghét là xấu và bậy. Cách như vậy chẳng bao giờ đạt đến Giáo Pháp—trí tuệ chẳng bao giờ khởi sinh. *Nhưng nếu chúng ta nhìn thấy rõ sự ngu mờ của chúng ta thì trí tuệ khởi sinh.*

Đức Phật đã thiết lập vững chắc trong tâm cách tu tập thiền minh sát và dùng nó để điều tra quán xét tất cả những nhận thức khác nhau của tâm. Bất cứ thứ gì khởi sinh trong tâm, Phật điều tra quán xét như vậy: ngay cả khi ta thích nó, nó cũng là không chắc chắn. Nó là khổ, bởi mọi thứ đều luôn luôn khởi sinh và biến mất không theo tác động của tâm. Tất cả mọi thứ đều không phải là ta, không phải của ta, không thuộc về ta. Phật đã dạy chúng ta nhìn xem chúng đúng như chúng là. Đó là nguyên lý và nguyên tắc của thiền minh sát.

Sau đó chúng ta hiểu rằng ta không thể làm gì để tạo ra những trạng thái tâm theo ý muốn của ta. Cả trạng thái tốt và trạng thái xấu đều xảy đến. Có thứ hữu ích, có thứ không. Nếu chúng ta không hiểu biết một cách đúng đắn về mọi thứ thì chúng ta không thể nào phán đoán một cách đúng đắn. Do vậy, ta cứ chạy theo dục vọng hoặc trốn chạy vì dục vọng.

Có lúc ta thấy vui, có lúc ta thấy buồn, nhưng điều đó là tự nhiên. Có lúc chúng ta thấy hài lòng, có lúc chúng ta thấy thất vọng. Cái gì ta thích ta chấp nó là tốt, và thứ gì ta không thích ta chấp nó là xấu. Cứ như vậy thì chúng ta càng ngày càng tự cách xa với Giáo Pháp. Khi có điều gì xảy đến, ta không thể hiểu ra hay nhận ra Giáo Pháp, và do vậy chúng ta cứ mãi ngu mờ về mọi thứ. Tham muốn càng tăng bởi tâm chúng ta chẳng có gì ngoài sự ngu mờ.

Đây là cách chúng ta bàn về cái tâm. Không cần phải đi đâu xa mới hiểu được. Đơn giản chúng ta nhìn vào tâm và thấy nó không phải là một thứ thường hằng, ổn định, nhất quán. Chúng ta thấy nó là vô thường, và do đó là khổ và bất toại nguyện, không phải là một 'cái gì' cố định (như kiểu một linh hồn như mọi người vẫn lầm tưởng). Nếu cứ tu tập theo phương pháp này, chúng ta gọi đó là phương pháp minh sát (có nghĩa là nhìn thấy mọi sự thể một cách rõ ràng, minh mẫn, thấu suốt). Đó là *vipassanā*, là thiền minh sát. Nói nôm na hơn, đó là nhận biết những gì có mặt trong tâm ta, và bằng cách nhận biết từng thứ có mặt trong tâm như vậy, chúng ta phát triển trí tuệ.

• Thiền Định (Samatha)

Cách tu tập thiền định của chúng ta là như vậy: chúng ta thiết lập sự tu tập "sự chánh niệm vào hơi-thở vào ra" trở thành một nền tảng hay một phương tiện để kiểm soát tâm. Bằng cách đặt tâm chú tâm theo luồng hơi thở, thì tâm sẽ nó sẽ trở nên vững vàng, tĩnh lặng và tĩnh tại (mạnh mẽ, yên lặng và bất động). Cách tu tập làm cho tâm được tĩnh lặng như vậy được gọi là thiền định (*samatha*). Điều cần thiết là phải thực tập nhiều cách tu tập này, bởi tâm này luôn đầy sự động vọng và bất an. Nó rất là ngu mờ và lầm lẫn. Rất khó nói tâm đã ngu mờ và động vọng như vậy đã bao nhiêu năm hay bao nhiêu kiếp sống. Nếu chúng ta ngồi xuống và quán

sát chúng ta sẽ thấy có cả đồng thứ làm cho tâm không bình an và tĩnh lặng, cả đồng thứ làm cho tâm lầm lẫn và ngu mờ!

Vì lẽ này, Phật đã dạy chúng ta phải tìm một đề mục thiền phù hợp với căn cơ của mình, tìm một cách tu tập phù hợp với tính khí của mình. Ví dụ, việc ngồi quán sát liên tục về những bộ phận của thân này: tóc, lông, móng, răng và da, là một cách làm cho tâm rất tĩnh lặng. Tâm có thể rất bình an với cách tu tập này. Nếu việc quán niệm về năm bộ phận đầu tiên đó của tâm giúp tâm được bình lặng, thì năm bộ phận đó hẳn là những đối tượng phù hợp cho việc quán niệm đối với căn cơ của ta. Cái gì phù hợp theo cách như vậy thì chúng ta có thể coi đó là cách tu tập của mình và dùng nó để chinh phục những ô nhiễm trong tâm. (Nếu làm cho tâm được bình lặng và bất động, thì trước nhất ta có thể khống chế những ô nhiễm không còn khởi sinh trong tâm. Đó là giá trị của thiền định).

Một ví dụ khác, theo kinh mà Phật đã chỉ dạy, đó là cách quán niệm hay quán tưởng về sự chết. Đối với những ai còn quá nặng tham, sân, si, khó ở, khó chịu với mọi thứ và mọi người, người đó nên lấy đề tài cái chết làm đề mục đề thiền. Chúng ta đi đến hiểu biết mọi người đều phải chết, dù ai giàu hay nghèo, dù ai tốt hay xấu. Tất cả mọi người đều phải chết! Tu tập cách đó giúp hiểu biết về lẽ thực này sẽ giúp khởi sinh sự chán bỏ, sự không còn tham chấp vào cuộc đời này nữa. (Không còn bảo vệ cái 'ta' và chiến đấu bằng mọi giá cho cái 'ta' đoán mệnh này nữa). Càng tu tập (thiền quán) về lẽ thực này, tâm càng được tĩnh lặng. Đó là nhờ có cách tu tập phù hợp và đúng đắn. Nếu cách thiền định (đối tượng, đề mục thiền) không phù hợp với căn cơ của chúng ta, thì nó sẽ không tạo ra thái độ chán bỏ hay từ bỏ. (Ví dụ thiền về sự chết mà người thiền vẫn không "thấm nhuần" lẽ thực về cái chết thì làm sao người ấy chịu buông bỏ tham,

sân, si hoặc chịu chán bỏ cái ‘ta’ và những cái ‘của ta’). Nếu đối tượng thiền là đúng phù hợp với ta thì sự chán bỏ sẽ khởi sinh thường xuyên, không mấy khó khăn, và chúng ta sẽ luôn suy nghĩ và thấm nhuần về sự chán bỏ đó.

Về chỗ này, ta có thể nhìn thấy trong sự sống hàng ngày. Khi những Phật tử tại gia mang đồ ăn đến chùa cũng dường cho các tăng, chúng tôi nếm tất cả các món để biết những món nào chúng tôi thích. Và sau đó chúng tôi biết món nào phù hợp nhất với khẩu vị của chúng tôi. Ví dụ này, chúng tôi chọn những món chúng tôi thích, và sau đó chúng tôi chọn ra món nào là thích hợp nhất. Lúc đó chúng tôi không cần đụng đến những món còn lại (chẳng hạn, để nguyên cho người khác ăn, vì những món đó có thể rất phù hợp với khẩu vị của người khác).

Việc tu tập thiền định bằng cách chú tâm vào hơi-thở vào và ra là ví dụ về một loại thiền phù hợp cho hầu hết tất cả chúng ta. (Giống như cơm là món chính phù hợp cho hầu hết mọi người vậy, bên cạnh những món khác nhau phù hợp cho mỗi người khác nhau). Dường như khi chúng ta cứ tu nhiều cách tu khác nhau, chúng ta không cảm thấy thấy tốt. Nhưng khi chúng ta ngồi xuống và quan sát hơi-thở chúng ta cảm thấy tốt, chúng ta có thể nhìn thấy hơi thở một cách rõ ràng. Không cần phải đi tìm ở đâu xa, chúng ta có thể dùng cái gần gũi nhất của ta, và cách đó chắc là tốt nhất. Chỉ cần quan sát hơi-thở. Nó đi vào, đi ra—chúng ta cứ quan sát nó. Chúng ta cứ liên tục quan sát hơi thở đi vào đi ra trong một thời gian thì tâm sẽ từ từ lắng lặn xuống. Những hành vi khác của tâm vẫn còn khởi sinh, nhưng chúng ta cảm thấy chúng ở xa. Giống như chúng ta đã sống cách xa khỏi chúng và không còn cảm thấy gần với chúng nữa. Chúng ta không còn tiếp xúc mạnh với chúng nữa, hoặc có lẽ không còn tiếp xúc với chúng nữa.

Khi chúng ta đã “bắt” được cách tu tập chánh niệm về hơi-thở như vậy, sự tu tập sẽ trở nên dễ dàng. Nếu chúng ta tiếp tục tu tập phương pháp này chúng ta sẽ đạt được những trải nghiệm và trở nên thiện thạo trong việc hiểu biết bản chất của hơi-thở. Chúng ta biết được hơi thở dài và hơi thở ngắn là gì.

Theo một cách nhìn khác, chúng ta có thể nói về hơi thở như thức ăn. Khi đang ngồi hoặc đang đi, chúng ta thở; khi đang ngủ, chúng ta thở; khi đang thức, chúng ta thở. Nếu chúng ta không thở, ta chết. Người ta thường chỉ nghĩ về những thứ thức ăn khác, nếu không ăn trong vài giờ, vài ngày, chưa chắc chúng ta phải chết. Nhưng nếu chúng ta không thở trong một chốc lát, hay trong năm mười phút, chúng ta chết ngay. Hãy thử đi!. Vậy “thức ăn hơi-thở” mới là quan trọng nhất.

Người bắt đầu chú tâm đến hơi thở, bắt đầu tu tập chánh niệm vào hơi thở sẽ có được sự hiểu biết đó. Kiến thức có được từ sự tu tập này đúng thực là rất hay. Nếu chúng ta không quán xét theo (chánh niệm) về hơi thở, chúng ta sẽ không biết được hơi thở là một loại thức ăn quan trọng nhất, thực là, chúng ta phải “ăn” dưỡng khí liên tục liên tục, và không ngừng...thở vào, thở ra suốt mọi thời gian. Thêm nữa, ta nhận ra rằng khi chúng ta càng tu tập chánh niệm về hơi thở, ta càng thu được nhiều lợi lạc từ việc tu tập đó, và hơi thở càng lúc càng trở nên tế nhị. Hơi thở càng trở nên vi tế đến nỗi ta cứ nghĩ là ta ngừng thở, hoặc như hơi thở đã ngừng lại. Thực ra, hơi thở đi qua các lỗ chân lông trên da. Điều này chúng ta gọi là "sự thở vi tế". Khi tâm ta đã hoàn toàn tĩnh lặng, hơi thở bình thường sẽ ‘ngừng’ thở theo cách như vậy. Chúng ta không cần phải sợ hay hối hoàng về điều này. Nếu hơi thở không còn thì ta nên làm gì? Chỉ cần nhận

biết nó như vậy! Nhận biết rõ sự không còn hơi thở, chỉ cần làm vậy. Đây là cách tu tập đúng đắn.

Ở đây chúng ta đang nói về phương pháp thiền định (*samatha*), cách tu để tạo ra sự tĩnh lặng của tâm, đó là sự định tâm. Nếu đối tượng thiền ta chọn là đúng đắn và phù hợp, nó sẽ dẫn chúng ta đến loại trải nghiệm như vậy. Đây là bước khởi đầu, nhưng tu tập như vậy cũng đủ để chúng ta tu tiến suốt con đường, hoặc ít nhất cũng đạt đến chỗ chúng ta có thể nhìn thấy rõ ràng và tiếp tục tu tập với một lòng tin tưởng về phương pháp tu tập này. Nếu chúng ta tiếp tục quán niệm theo phương pháp này, năng lượng sẽ sản sinh trong ta. Giống như nước trong lu. Chúng ta tiếp tục đổ nước vào và giữ nước đầy. nỗ lực tu tập hằng ngày theo cách như vậy, đừng để nước bị lụng hay vơi cạn trong lu. Cứ luôn luôn quay lại tu tập. Chúng ta sẽ thấy rất tốt lành và bình an.

Sự bình an có được từ sự nhất-điểm của tâm. Tuy nhiên, trạng thái nhất-điểm này của tâm cũng rất nhiều khi, rắc rối, bởi chúng ta không muốn những trạng thái tâm khác xen vào quấy nhiễu ta. Thực ra, trạng thái khác của tâm cũng xảy đến, mà bản thân nó cũng có thể là trạng thái nhất-điểm của tâm. Cũng giống như khi ta nhìn những đàn ông và phụ nữ khắp nơi, nhưng chúng ta không có cùng cảm giác mà chúng ta có đối với cha và mẹ mình. Thực là, mọi người đàn ông đều giống như cha mình và mọi người phụ nữ cũng giống như mẹ mình, nhưng do ta không cảm giác về họ như cảm giác về cha và về mẹ mình. Chúng ta cảm giác cha mẹ quan trọng hơn, vì cha mẹ có giá trị với ta nhiều hơn mọi người.

Ta nên có cách nhìn khách quan và công bằng hơn đối với trạng thái nhất-điểm của tâm. Giống như cách chúng ta nên nhìn mọi người với cảm giác giống như cha mẹ mình. Tất cả mọi hành vi khởi sinh thì chúng ta trân trọng như nhau, mọi trạng thái tâm đều được coi như nhau. Chúng ta

không ngừng xem xét từng mỗi trạng thái, xem xét từng cái một cách 'vô tư', đơn giản chúng ta nhận biết sự có mặt của chúng và đừng nên thiên vị trạng thái nào.

• **Tháo Gỡ Nút Thắt**

Khi sự tu tập thiền định của chúng ta đạt đến sự tĩnh lặng, tâm sẽ được trong sáng và sáng tỏ. Hoạt động của tâm sẽ dần dần ít đi. Những nhận thức khác nhau của tâm (tâm tưởng) sẽ trở nên ít đi. Lúc này khởi sinh sự bình an và hạnh phúc lớn lao, nhưng chúng ta có thể bị dính mắc (tham đắm) vào niềm hỷ lạc đó. Chúng ta nên quán niệm rằng trạng thái hỷ lạc đó cũng là không chắc chắn. Hỷ lạc là không chắc chắn và vô thường, bất hạnh và khổ đau cũng là không chắc chắn và vô thường: chúng ta cũng nên quán niệm như vậy. Chúng ta hiểu biết rõ tất cả mọi cảm thọ khác nhau đều không tồn tại lâu và không đáng để chúng ta bám chấp vào chúng. Chúng ta nhìn thấy mọi thứ theo cách như vậy, bởi vì cách đó là trí tuệ. Chúng ta hiểu biết mọi sự theo cách như vậy đúng theo bản chất sinh-diệt tự nhiên của chúng.

Nếu chúng ta có được loại hiểu biết như vậy thì điều đó giống như nắm chắc một đầu dây thừng tạo nên nút thắt. Nếu ta kéo ra đúng hướng, nút thắt sẽ lỏng ra, bung ra và bị tháo ra. Không còn bị thắt rối thắt chặt ở đó nữa. Điều này cũng sự hiểu ra rằng mọi thứ không phải nhất thiết luôn luôn là vậy, là vậy. Trước đó, chúng ta cứ nghĩ mọi thứ luôn luôn là như vậy, nên chúng ta cứ chấp cứng như vậy, và do đó cứ như càng ngày càng siết chặt thêm nút thắt, càng thêm khó gỡ. Những nút thắt là sự dính mắc và khổ ở trên đời. Sống theo kiểu bị dính mắc ràng buộc như vậy là khổ đau. Vì vậy, chúng ta phải tháo gỡ nút thắt để bớt bị xiết chặt, bớt bị khổ đau. Tại sao chúng ta cần phải tháo lỏng nút thắt? Bởi vì nó bị thắt chặt!. Nếu chúng ta không thắt chặt, không bị dính chặt vào chúng, chúng ta có thể tháo gỡ và tự do khỏi chúng.

Mọi trạng thái đều là vô thường và có thể được thay đổi. Không phải các nút thắt là bế tắc, là bó tay, là khổ mãi mãi.

Chúng ta dùng giáo lý về vô thường làm căn bản tu hành. Chúng ta nhìn thấy sự sống và khổ đều không cố định, luôn luôn thay đổi. Chúng ta thấy chúng không phải là thứ ổn định để chúng ta bám giữ. Tuyệt đối không có gì là thường hằng cả. Với loại hiểu biết này, chúng ta dần dần không còn tin vào (hay chạy theo) những trạng thái và những cảm thọ khác nhau xảy đến trong tâm. Sự hiểu sai lầm (tà kiến) cũng sẽ dần dần giảm bớt tương ứng với mức độ bớt tin của chúng ta. Điều này giống với ý nghĩa của việc tháo gỡ nút thắt. Nó sẽ càng lúc càng nói lỏng ra. Sự dính mắc, ràng buộc, chấp thủ, tà kiến sẽ dần dần được gỡ bỏ.

• Sự Chán Bỏ

Khi ta đi đến nhìn thấy tính 'vô thường, khổ và vô ngã' bên trong ta, trong tấm thân và tâm này, trong thế giới này, thì lúc đó chúng ta sẽ thấy một loại sự chán-bỏ khởi sinh trong tâm. Nó không phải là sự chán bỏ chán chường thông thường, không phải là sự chán nhìn, chán ăn, chán làm... mang tính tiêu cực theo nghĩa thông thường. Những cái chán đó không phải là sự chán bỏ thực sự, vì trong đó vẫn còn cả đồng dính mắc và ràng buộc và tham chấp, vì trong đó người chán vẫn chưa hiểu biết gì về những lẽ thực của sự sống. Trong những cái chán thông thường, chúng ta vẫn còn tức giận, ghét bỏ, sân, si và vẫn còn dính chấp vào những thứ làm chúng ta khổ sở và chán chường.

Loại chán-bỏ mà Đức Phật đã nói là một tình trạng chán-bỏ không có sân giận, tham chấp hay tham dục gì trong đó. Sự chán-bỏ đó khởi sinh từ việc nhìn thấy mọi sự thể và mọi sự sống đều là vô thường. Khi cảm giác dễ chịu khởi sinh, chúng ta nhìn thấy và biết nó không tồn tại lâu. Đó là sự chán bỏ ta có được. Đó là sự chán-bỏ, sự từ bỏ (*nibbidā*), sự

không còn mê chấp vài thứ gì trên thế gian. Điều đó có nghĩa là không còn dính líu với dục vọng và si mê nữa. Chúng ta nhìn thấy chẳng có thứ gì đáng để tham muốn nữa. Dù mọi sự có làm ta vui hay buồn, có làm ta sướng hay khổ, có diễn ra theo ý ta hay không... điều đó cũng chẳng ảnh hưởng gì đến ta, vì chúng ta không nhận chúng là gì của 'ta' cả. Chúng ta chẳng coi chúng là một chút giá trị nào. Đó chỉ là những thứ vô thường, có rồi mất, đến đi, sinh diệt, phù du, tạm bợ, bất toại nguyện.

Tu tập theo hướng tâm như vậy không tạo ra lý do để mọi thứ gây khó khổ cho chúng ta. Chúng ta đã nhìn thấy khổ đau và đã nhìn thấy sự chạy theo (dính chấp) những trạng thái tâm không thể nào tạo ra niềm hạnh phúc đích thực nào. Cách đó chỉ tạo ra sự dính mắc và ràng buộc và tham đắm vào những thứ hạnh phúc và bất hạnh, sướng và khổ, và dính chấp theo sự thích và không thích vốn là nguồn gốc của mọi sự khổ. (Còn dính chấp là còn khổ). Khi chúng ta còn chấp nê đối đãi như vậy, chúng ta không có được một thái độ bình-tâm và buông-xả đối với mọi sự. Ta cứ dính líu, thích trạng thái này, ghét trạng thái kia; tham chỗ này, sân chỗ kia. Nếu chúng ta cứ thích và không thích thì hạnh phúc và bất hạnh cũng đều là khổ. Đây là loại gông cùm tạo ra khổ đau. Đức Phật dạy bất cứ thứ gì bản thân nó là bất toại nguyện thì sẽ gây khó khổ cho chúng ta.

• **Tứ Diệu Đế**

Chúng ta đã từng nghe giáo lý của Phật là hiểu biết về khổ và hiểu biết nguyên nhân tạo ra khổ. Và thêm nữa, chúng ta hiểu biết về sự tự do khỏi khổ và con đường dẫn đến sự tự do đó. Phật dạy chúng ta chỉ cần biết về bốn điều này. Khi chúng ta hiểu biết về bốn điều này, chúng ta sẽ có thể nhận biết khổ đau khi nó khởi sinh và biết rõ về nguyên nhân của nó. Chúng ta biết khổ không phải tự dung mà có!

Khi chúng ta muốn giải thoát khỏi khổ đau thì chúng ta phải trừ diệt nguyên nhân gây ra khổ.

Vì sao chúng ta có cảm giác khổ, cảm giác bất toại nguyện? Chúng ta sẽ nhìn thấy: sở dĩ chúng ta khổ là do chúng ta còn dính mắc vào đủ loại sự thích và không thích liên tục liên tục. Chúng ta đi đến hiểu biết rằng chúng ta bị khổ là do những hành động (nghiệp) của chúng ta. Chúng ta khổ vì chúng ta gán này gán nọ, gán giá trị vào những thứ vô thường và vô giá trị. Do vậy chúng ta nói: Biết về khổ, biết về nguyên nhân khổ, biết về sự thoát khổ, và biết về con đường Đạo dẫn đến sự thoát khổ. Khi chúng ta hiểu biết về khổ, chúng ta tiếp tục tháo gỡ nút thắt. Nhưng chúng ta phải nhớ tháo gỡ nó bằng cách kéo ra theo hướng đúng đắn. Nói cách khác, chúng ta phải biết rõ đó là cách mọi sự có mặt, biết cách của nút thắt thì mới gỡ được nút thắt. Sự dính chấp, ràng buộc, tà kiến sẽ bị phá bỏ. Đây là cách tu tập để chấm dứt mọi sự khổ của chúng ta.

Biết (sự thật) về khổ, biết nguyên nhân (nguồn gốc) khổ, biết về sự tự do (giải thoát) khỏi khổ, và biết về con đường (đạo) dẫn đến chấm dứt khổ. Đây là con đường đạo (*magga*). Con đường chánh đạo là có tám phần hữu quan với nhau: hiểu biết đúng đắn (chánh kiến), suy nghĩ đúng đắn (chánh tư duy), lời nói đúng đắn (chánh ngữ), hành động đúng đắn (chánh nghiệp), công việc nghề nghiệp đúng đắn (chánh mạng), tu tập sự chú tâm tinh giác đúng đắn (chánh niệm), và tu tập sự định tâm đúng đắn (chánh định). Khi chúng ta có cách nhìn đúng đắn (chánh kiến) về mọi sự vật và hiện tượng thì ta có được con đường (đạo). (Chánh kiến đi đầu trong chánh đạo. Tà kiến thì đi hoài trong tà đạo và vòng luân hồi sinh tử). Những phần trong Bát Chánh Đạo có thể dẫn đến chấm dứt mọi sự khổ và sinh tử luân hồi. Tám phần đó dẫn chúng ta đạt đến đức hạnh (giới), sự định tâm (định)

và sự hiểu biết minh sát, trí tuệ (tuệ). Tám phần đó tạo thành ba mảng của con đường đạo, đó là giới-định-tuệ (*sīla, samādhi, paññā*).

Chúng ta phải hiểu biết một cách rõ ràng về bốn điều. Ta phải muốn hiểu biết rõ. Ta phải muốn nhìn thấy bốn điều sự thật đó bằng thực-tại. Khi chúng ta nhìn thấy bốn sự thật đó trong thực-tại đúng là chân lý không thể chối cãi được, ta gọi bốn chân lý đó là Chân Pháp (*Sacca Dhamma*). Dù chúng ta có nhìn vào trong, nhìn trước, nhìn trái, hay nhìn phải, tất cả những gì ta nhìn thấy luôn là Chân Pháp. Có nghĩa là chúng ta chỉ nhìn thấy mọi sự *đúng thực như chúng là*, nhìn thấy mọi sự diễn ra theo cách tự nhiên của chúng. Đối với ai đã đạt đến Giáo Pháp (*Dhamma*), ai đã thực sự hiểu biết Giáo Pháp, thì dù người đó có đi đâu, mọi sự sẽ đều là Giáo Pháp.

49

Cứ Làm Như Vậy!

²²Cứ thực tập thở ra-thở vào như vậy. Đừng quan tâm đến thứ gì khác. Cho dù có ai đang chống mông lên trời chống đầu xuống đất trước mặt bạn. Đừng thêm chú ý đến đó. Cứ ở yên với hơi thở-vào và hơi thở-ra. Tập trung sự chú tâm vào hơi thở. Cứ làm như vậy. Cứ tập như vậy.

Đừng để ý thứ gì. Không cần phải nghĩ đến việc đạt được thứ gì. Đừng để ý thứ gì. Chỉ đơn thuần biết hơi thở-vào và hơi thở-ra. Hơi thở-vào và hơi thở-ra. Thầm đọc (niệm) chữ *Bud* khi thở vào; niệm chữ *aho* khi thở ra. (Giống niệm chữ *Đức* khi thở vào, niệm chữ *Phật* khi thở ra). Cứ an trú vào hơi thở theo cách như vậy cho đến khi bạn ý thức (tỉnh giác) được về hơi thở vào và ý thức được về hơi thở ra... tỉnh giác về hơi thở vào và tỉnh giác về hơi thở ra. Ý thức tỉnh giác theo cách như vậy cho đến khi tâm được bình an, không còn bị kích thích, không còn bị quấy động, chỉ còn lại hơi thở đi vào và đi ra. Để yên cho tâm ở trong trạng thái này. Chưa cần có mục tiêu gì cả. Đây chính là trạng thái đầu tiên của giai đoạn tu tập đầu tiên.

Nếu tâm được dễ chịu, nếu tâm được bình an thì tự nhiên nó sẽ tỉnh giác. Khi bạn cứ tiếp tục thực tập như vậy, hơi thở sẽ dần dần dịu êm, nhẹ đi. Thân trở nên dễ chịu, dễ ở; tâm trở nên dễ chịu, ngoan ngoãn. Đó là tiến trình tự nhiên. Sự ngồi cũng dễ chịu: bạn không đỡ đần, không gục đầu, không buồn ngủ. Tâm có một sự trôi chảy, nhạy bén với

²² [Đây là bài nói chuyện trực tiếp bằng tiếng Lào tại chùa Wat Pah Pong vào ngày đầu tiên của kỳ An Cư Kiết Hạ, tháng 7, 1978, nói với một nhóm Tỷ kheo vừa mới thọ giới].

bất cứ việc gì nó làm. Nó tĩnh tại. Nó được bình an. Và khi bạn rời khỏi trạng thái đạt định (*samādhi*), bạn tự hỏi mình rằng: 'Ồ, đó là cái gì vậy?'. Bạn tưởng nhớ lại trạng thái bình an mà bạn mới vừa trải nghiệm. Và bạn chẳng bao giờ quên trạng thái đó.

Hai thứ theo ta sau đó được gọi là sự nhớ, hay sự "niệm" (*sati*): khả năng tưởng nhớ, niệm lực, khả năng chú tâm và "sự hiểu biết rõ ràng" (*sampajañña*): sự tự tỉnh giác, sự luôn ý thức, sự thường biết. (Sati là niệm, vì chúng ta luôn nói về sự tu tập sự chú tâm một cách đúng đắn, nên thường dùng luôn chữ "chánh niệm"). Khi ta đang làm gì, khi ta đang nói, khi ta đang đi, khi ta đang đi khất thực, khi ta đang ăn, khi ta đang uống, khi ta đang rửa chén..., ta luôn ý thức (tỉnh giác) về điều đang làm. Chánh niệm một cách liên tục. Chú tâm liên tục. Thường biết, luôn ý thức rõ về mọi điều mình đang làm.

Khi thực tập cách đi thiền (đi kinh hành, *cankama*), hãy chọn một lối đi, ví dụ từ một cây này đến một cây kia, khoảng 20-30m. Đi thiền cũng tương tự như ngồi thiền. Tập trung sự chú tâm tỉnh giác: "Bây giờ tôi sẽ nỗ lực. Với sự chánh niệm mạnh mẽ và sự hiểu biết rõ ràng, tôi sẽ làm cho tâm tôi được bình an". Đối tượng tập trung là tùy chọn bởi mỗi người. Chọn đối tượng nào phù hợp với mình. Một số người phóng trải tâm từ (*mettā*) đến mọi người và chúng sinh, rồi bắt đầu nhắc bàn chân phải, bước đi theo bước bình thường, dùng chữ chú niệm 'Bud-dho' (Đức-Phật) theo mỗi nhịp bước chân. Tiếp tục chú tâm vào đối tượng đó. Nếu tâm bị kích thích, thì dừng lại, làm tâm an tĩnh lại, rồi tiếp tục bước đi. Tiếp tục và liên tục tự tỉnh giác, hiểu biết rõ ràng. Tỉnh giác từ vào chỗ bắt đầu đoạn đường, tỉnh giác vào từng chỗ của đoạn đường, từ bắt đầu, giữa, và kết thúc đoạn

đường. Làm cho sự hiểu biết này liên tục và rõ ràng trong suốt đoạn đường đi thiền.

Đây là một phương pháp, tập trung vào bước đi kinh hành. Đi thiền có nghĩa là đi qua và đi lại trên một đoạn đường. Thấy vậy chú không dễ tập đâu. Nhiều người nhìn chúng ta đi thiền, đi qua đi lại, họ nghĩ chúng ta khùng. Họ không biết đi thiền giúp khởi sinh trí tuệ lớn lao. Đi qua và đi lại. Nếu mệt, ta cứ dừng lại và làm tâm an tĩnh. Tập trung vào làm cho hơi thở thoải mái, dễ chịu. Khi tâm được dễ chịu, thoải mái, thì ta chuyển sự chú tâm về lại bước chân.

Những tư thế thiền sẽ tự nhiên hoán đổi lẫn nhau. Đứng, đi, ngồi, nằm. Chúng ta tự thay đổi, thay phiên. Chúng ta không thể đứng hoài, hay ngồi hoài, hay nằm hoài, hay đi hoài. Chúng ta phải phân bổ thời lượng thích hợp cho những tư thế khác nhau, làm cho các tư thế thiền đều mang lại ích lợi cho việc tu thiền của mình. Đó là hành động, đó là hành thiền, thực hành thiền. Chúng ta thực hành liên tục. Đó là việc không dễ dàng lắm đâu.

Để dễ hình dung, hãy lấy một cái ly và đặt xuống đây khoảng hai phút. Sau hai phút đặt cái ly ra trước. Sau hai phút, đặt cái ly về lại đây. Cứ làm như vậy. Cứ làm như vậy cho đến khi bạn bắt đầu thấy mệt chán, đến khi bạn nghi ngờ, đến khi trí tuệ khởi sinh. "Tôi đang nghĩ gì vậy, sao cứ đặt ly chỗ này, rồi đặt qua chỗ kia, rồi đặt lại chỗ này, giống như đồ khùng vậy". Tâm sẽ nghĩ theo cách thói quen chạy theo hiện tượng của nó. Nó không quan tâm ai nói gì. Nó chỉ liên tục cầm đặt cái ly ở đây, đặt lên trước, đẩy lại ở đây. Cứ mỗi hai phút, ừ vậy—không phải năm phút. Ngay khi khoảng hai phút kết thúc, nó cầm ly đặt lại chỗ đây, sau hai phút nó cầm ly đặt lên phía trước. Tập trung vào đó. Đó là vấn đề hành động.

Nhìn vào hơi thở-vào và hơi thở-ra như nhau. Ngồi với bàn chân phải đặt lên chân trái, ngồi thẳng, quan sát hơi thở vào đến tận lúc nó biến mất dưới bụng. Sau khi hết hơi thở vào, để hơi thở ra đi ra cho đến khi không còn trong phổi. Đừng thúc hay ép hơi thở. Dù hơi thở có ngắn, có dài, có mạnh, hay mềm, cứ để nó tự nhiên như nó là. Cứ ngồi và quan sát sự thở vào và sự thở ra, làm cho thân tâm dễ chịu bằng sự quan sát đó. Đừng để tâm bị lạc đi chỗ khác. Nếu tâm bị lạc hay lãng xang qua thứ khác, thì dừng lại, xem nó đang chú tâm đến cái gì, xem tại sao nó không còn chú tâm theo hơi thở nữa. Theo hơi thở và kéo nó quay trở lại chú tâm vào hơi thở. Cứ luôn kéo tâm về lại hơi thở, và một điều chắc chắn, một ngày nào đó bạn sẽ thấy được phần thưởng cho việc tập luyện đó. Cứ tập luyện như vậy, cứ tu tập như vậy, cứ tập chú tâm vào hơi thở như vậy. Cứ làm một cách vô tư, vô sự, như thể bạn chẳng đạt được điều gì, như thể chẳng điều gì hay ho hay kỳ diệu sẽ xảy ra cả, như thể bạn không biết ai đang làm như vậy, nhưng, cứ thực tập như vậy!. Cứ như lúa ở trong bồ. Bạn cứ lấy lúa ra quăng rải khắp đồng, chẳng cần nghĩ ngợi gì cả. Rồi đến khi lúa mạ mọc lên, bạn nhổ và cấy xuống ruộng, cây lúa lớn lên, đến ngày nào đó lúa nở ra lúa gạo ngọt ngào. Chắc chắn là như vậy.

Việc thiền tập cũng vậy. Cứ ngồi xuống. Đôi lúc các bạn tự hỏi: "Tại sao ta cứ ngồi quan sát hơi thở một cách chú tâm như vậy. Dù có quan sát hay không, hơi thở vẫn tự thở vào thở ra như tự hồi nào đến giờ mà".

Là vậy, bởi bạn luôn luôn tìm kiếm thứ gì đó để suy nghĩ. Đó là một cách nhìn. Đó là một sự thể hiện của tâm. Quên nó đi, đừng tìm kiếm suy nghĩ gì nữa. Chỉ cần tập làm như vậy, tập chú tâm vào hơi thở liên tục, thì bạn sẽ thấy tâm được bình an.

Khi tâm được bình an, hơi thở sẽ dần dần êm nhẹ và gần như biến mất, thân sẽ được thư giãn, tâm trở nên vi tế. Tất cả chúng đều ở trong trạng thái cân bằng cho đến lúc dường như không còn hơi thở, nhưng bạn chẳng bị sao cả. Khi bạn tu tập đến lúc này, hơi thở dường như biến mất, đừng hoảng hốt, đừng đứng dậy bỏ chạy vì nghĩ rằng mình đã ngưng thở. Tình trạng đó chỉ có nghĩa là tâm đang ở trong trạng thái bình an. Bạn không cần phải làm gì cả. Chỉ cần ngồi đó và nhìn, dù đó là gì.

Đôi lúc bạn có thể phân vân: "Ê, ta có còn thở không?". Chỗ này là sai. Đó là cái tâm vẫn đang suy nghĩ. Bất cứ điều gì xảy ra, cứ để mặc nó xảy ra theo lẽ tự nhiên của nó, cảm giác khởi sinh ra sao cứ để mặc nó. Chỉ cần nhận biết nó, nhìn nó, quan sát nó. Nhưng đừng bị ngu mờ hay bị tác động bởi nó. Chỉ cần làm vậy, chỉ cần làm vậy. Chỉ cần tập luyện như vậy. Tập luyện một cách đều đặn, liên tục. Sau khi ăn, chỉnh y chỉnh áo một chút và bước ra đi thiền. Tiếp tục nghĩ và niệm '*Buddho, Buddho*' (Đức Phật, Đức Phật). Nghĩ về chữ chú niệm đó suốt thời gian đi thiền. Tập trung vào chữ '*Buddho*' (Đức Phật) khi bước đi. Bước mòn đường luôn, đi mòn đường cho đến khi nó trở thành một cái mương, sâu đến ống chân ta, sâu đến đầu gối ta. Ta cứ bước đi. Ta cứ tập luyện đi thiền.

Nói vậy không có nghĩa là cứ đi qua đi lại một cách nhàm chán, hãy suy nghĩ về điều này, hãy suy nghĩ việc đi thiền là gì mà bản thân Đức Phật cũng đã tu tập. (Phật cũng đã thường xuyên đi thiền ngay cả ngay sau khi Phật đã giác ngộ nơi gốc cây Bồ-Đề... và suốt mấy chục năm sau đó). Hãy nghĩ đến đoạn đường đi thiền, chú đừng chạy vào phòng hay cốc của mình nhìn xuống tấm nệm êm ấm, quá hấp dẫn, và nằm xuống lăn ra ngủ như một con heo. Nếu ngủ như vậy thì việc tu tập của bạn sẽ chẳng đi đến đâu, vì đâu có làm gì

đến nơi đến chốn. (Nếu tu tập chệnh mảng, không đều đặn, không liên tục, không nỗ lực, mau nản chí như vậy, thì chẳng ai đạt đến kết quả gì cả; tu như vậy cũng chẳng tốt hơn người không đi tu là bao nhiêu).

Cứ làm vậy cho đến khi nào bạn thấy chán ngán và thấy lười biếng đến mức nào. Cứ nhìn xem sự lười biếng đó cho đến khi chấm dứt được nó. Khi nào sự chán ngán và lười biếng có mặt, bạn phải trải qua nó từ đầu đến cuối thì mới có thể vượt qua được nó. Không phải như kiểu bạn chỉ cần nhắm đọc chữ "bình an" và ngồi xuống thiền thì tâm sẽ được bình an trong tích tắc đâu, và khi sự bình an không có được, bạn chán chường, lười biếng, và bỏ cuộc. Nếu trường hợp tu tập của bạn như vậy, bạn sẽ chẳng bao giờ được bình an.

Nói thì dễ, làm thì rất khó. Cũng giống như những tu sĩ chuẩn bị bỏ y hoàn tục thì nói rằng: "Làm ruộng có vẻ dễ hơn đối với tôi. Thôi tôi thà quay về quê làm ruộng". Họ bắt đầu làm ruộng mà chẳng biết ất giáp gì về trâu bò, cái cày, cái cuốc, việc cày đất, bừa đất. Họ nhận ra họ đã nói làm ruộng có vẻ dễ, nhưng khi họ làm thiệt thì mới biết là quá khó nhọc.

Ai cũng muốn đi tìm sự bình an theo kiểu như vậy. Thực là, sự bình an có sẵn ở đó, chỉ là họ chưa biết thôi. Họ có thể chạy tìm kiếm nó, họ có thể nói về nó, nhưng thực là họ chẳng biết gì về nó.

Do vậy, cứ làm, cứ thực hành. Tu tập như vậy như vậy cho đến khi bạn biết mình đã bắt nhịp hòa hợp với hơi thở, biết tập trung vào hơi thở dùng chữ niệm chú '*Buddho*' (*Đức Phật*). Chỉ cần được như vậy. Đừng để cái tâm lăng xăng chỗ này chỗ nọ. Ngay lúc này, chỉ cần biết như vậy. Cứ tập luyện như vậy. Bạn có thể nghĩ làm vậy chẳng có kết quả gì đâu. Ngay cả khi nghĩ vậy, bạn cứ tiếp tục tập luyện. Cứ thực tập như vậy và bạn sẽ biết hơi thở sẽ ra sao.

Được không, vậy cứ thử tập luyện!. Nếu bạn ngồi xuống tu tập theo cách như vậy và tâm chưa quen với việc đó, thì tâm vẫn đạt đến trạng thái tốt nhất của nó, tâm cũng 'tốt' thôi. Khi tâm được bình an thì sự hiểu biết rõ ràng (sự tự tỉnh giác) sẽ khởi sinh một cách tự nhiên. Rồi lúc đó bạn muốn ngồi thiền cả đêm, bạn cũng chẳng thấy gì khó, bởi vì tâm đang tự thưởng thức nó, (thưởng thức trạng thái bình an và tự tỉnh giác của nó). Khi bạn đã tu tập sâu hơn, khi bạn đã thuần thục về cách thiền này, có lẽ bạn thấy mình muốn nói chuyện tu tập với bạn bè mình từ sáng cho đến lúc tối người ta lừa bò về chuồng. Đó là cách sự tu tập như vậy diễn ra, đôi lúc bạn hứng thú đến vậy đó.

Giống chuyện trước đây khi Por Sang còn là người đang xin được thọ giới vào Tăng đoàn. Một đêm nọ sau khi anh ta đi thiền và bắt đầu ngồi xuống. Tâm của anh ta trở nên sáng suốt và nhạy bén. Anh ta cứ muốn giảng bày về Giáo Pháp. Anh ta không thể cưỡng lại. Tôi nghe tiếng ai đó đang thuyết giảng ở trong khóm tre gần đó, thực sự như đang hát ra. Tôi nghĩ "Giờ này mà nghe như có ai đang thuyết pháp vậy, hay là tiếng ai đang rầy la điều gì?". Tiếng nói không ngừng. Do vậy, tôi cầm đèn pin và đi đến chỗ đó. Tôi đã đoán đúng. Trong khóm tre đó là Por Sang đang ngồi trên chân bên ngọn đèn lồng và đang nói rất nhanh tôi không nghe theo kịp.

Tôi gọi anh ta: "Por Sang, anh bị điên hay sao vậy?". Anh ta trả lời: "Con không biết đó là gì, con cứ muốn nói về Giáo Pháp. Con ngồi xuống và cứ muốn nói, con đi và cứ muốn nói. Con chỉ muốn giảng bày về Giáo Pháp suốt đêm. Con không biết khi nào chuyện này mới hết".

Tôi tự nghĩ: "Khi người ta thực hành Giáo Pháp thì không có giới hạn nào cho những sự việc có thể xảy ra". (Có nhiều sự việc và trạng thái rất kỳ diệu đều có thể xảy ra đối với người tu).

Vậy, cứ tu tập, đừng ngưng, đừng bỏ dở. Đừng chạy theo những tâm trạng hay cảm giác của mình. (Đừng dính theo thói tâm là: nôn nóng, chán chường, lười biếng, bi quan, thấy khó, hứa hẹn ngày sau sẽ tu lại...). Cứ làm ngược lại với thói tâm của mình. Cứ tu tập khi mình thấy siêng năng và cứ tu tập cả khi mình thấy lười biếng, chán nản. (Đó là cách tu tập, chẳng có bí quyết nào khác!). Tu tập khi đang ngồi và tu tập khi đang đi. Tu tập khi đang nằm; khi nằm, tập trung sự chú tâm vào hơi-thở và tự nói với mình rằng: "Tôi sẽ không vùi mình vào cảm giác sượng khoái khi nằm". Dạy tâm mình như vậy. Khi nào thức dậy thì ngồi dậy ngay, và tiếp tục nỗ lực thực hành.

Khi ăn, tự nói với mình: "Ta ăn thức ăn này, không phải vì tham dục thèm khát, mà coi nó như thuốc để nuôi dưỡng thân này một ngày và một đêm, chỉ để ta có thể tiếp tục tu tập".

Khi bạn nằm xuống thì dạy tâm mình ngay. Khi bạn bắt đầu ăn thì dạy tâm mình ngay. Giữ đúng thái độ đó một cách thường trực. Nếu bạn sắp đứng dậy thì tỉnh giác về việc đó. Nếu bạn sắp nằm xuống, tỉnh giác về việc đó. Khi đang làm bất cứ việc gì, tỉnh giác về việc đó. Khi nằm xuống để ngủ, nằm nghiêng bên phải và chú tâm vào hơi thở, dùng niệm chú '*Buddho*' (Đức Phật) cho đến khi bạn ngủ đi. Làm như vậy thì khi bạn thức dậy thì cứ như Đức Phật vẫn luôn ở đó trong suốt thời gian bạn ngủ, không hề bị gián đoạn. Để có được sự bình an, để cho sự bình an khởi sinh, để cho tâm được bình an, ta cần phải luôn luôn chánh niệm mọi lúc mọi nơi (từ sau khi thức dậy cho đến trước khi ngủ). Đừng nhìn vào người khác. Đừng để ý hoặc xía vô chuyện người khác; chỉ cần để ý quan tâm đến việc của mình.

Khi bạn thực tập việc ngồi thiền, ngồi thẳng lưng; đừng chú ý đầu về trước, đừng ngả đầu ra sau. Giữ một tư thế ngồi

thăng bằng và cân bằng, giống như tượng Phật vậy. Tập làm như vậy rồi thì tâm ta sẽ trong sáng và sáng tỏ.

Cố chịu giữ tư thế ngồi càng lâu càng tốt cho đến khi không còn chịu được nữa thì mới nhích đổi tư thế. Nếu ngồi bị đau, cứ để nó đau. Đừng vội vàng loay hoay chuyển đổi tư thế. Đừng bao giờ lụp chụp, nản chí, đừng bao giờ nghĩ: “Ừm, vậy đủ rồi. Thôi đi nghỉ”. Hãy cố kiên nhẫn cho đến khi sự đau đến lúc đau nhất, rồi cố chịu thêm nữa.

Chịu đau, chịu đau cho đến khi ta không còn giữ được niệm chú 'Buddho' (Đức Phật), theo nhịp hơi thở. Sau đó, hãy lấy ngay cái trạng thái đau nhất đó làm đối tượng chú tâm của mình. "Ồ! Đau. Đau. Đau, Đau thiệt". Lúc đó ta có thể lấy sự đau đó làm đối tượng thiền thay vì hơi thở hay chữ chú 'Buddho' (Đức Phật). Tập trung chú tâm vào sự đau đó một cách liên tục. Tiếp tục ngồi. Khi sự đau đạt đến đỉnh đau nhất, hãy nhìn xem điều gì xảy ra.

Phật đã nói sự đau tự nó khởi sinh và tự biến mất. Nó tự sinh, tự diệt. Cứ để nó diệt; (rồi sẽ hết đau), đừng bỏ cuộc. Nhiều khi bạn đuối sức, đổ mồ hôi. Như có một chuỗi hạt, như hạt bắp, lăn xuống qua vùng đường ngực. Nhưng khi bạn trải qua sự đau một lần, thì bạn sẽ biết rõ về nó. Cứ làm vậy. Đừng cố thúc ép mình. Cứ luyện tập đều đặn và chắc như vậy.

Tỉnh giác khi đang ăn. Ta nhai và nuốt. Thức ăn đi đâu? Biết rõ thức ăn nào hợp với mình và thức ăn nào không hợp với mình. Cố lường lượng thức ăn. Khi ăn nhìn thức ăn và khi nghĩ rằng mình sẽ no sau khi đưa vào miệng năm lần nữa thì ta ngừng lại và uống nước; như vậy là ta đã ăn một lượng thức ăn vừa đủ.

Tập như vậy. Coi thử mình tập như vậy được không. Nhưng đó là cách mà ta thường không làm trước đó. Trước

kia, khi mình cảm thấy no, mình lại thường ăn ráng ‘lùa’ thêm năm lần vào miệng nữa. Đó là do cái tâm xúi ta như vậy, đó là thói tâm. Tâm chẳng biết cách dạy bản thân nó.

Phật đã dạy chúng ta phải để ý khi chúng ta ăn. Nếu biết mình ăn thêm năm lần vào miệng nữa mình sẽ no thì ngừng lại, và uống nước. Như vậy là vừa đủ no. (Đừng để quá no rồi mới ngừng, và sau đó uống thêm nước thì sẽ bị no tức bụng). Ăn uống vừa đủ no thì sau đó ngồi hay đi cũng cảm thấy nhẹ người, không bị nặng bụng, mệt não. Ăn uống vừa phải như vậy giúp cho thân tâm thiền mau tiến bộ. Nhưng thói thường chẳng ai muốn làm điều tốt như vậy. Ai cũng muốn ‘lùa’ thêm năm lần bảy lượt nữa vào miệng sau khi đã cảm thấy no. Đó là những người vẫn còn tham dục và còn đầy ô nhiễm; còn tham ăn, tham uống là còn làm ngược lại lời khuyên dạy của Phật. Những người thường quên tâm nguyện và lý do tu tập của mình thì thường không thể giữ được sự ăn uống điều độ, vừa đủ. Các thầy hãy nên để ý cái tâm mình.

Nên cảnh giác với sự ngủ của mình. Sự thành công của bạn phụ thuộc vào sự tỉnh-giác của những phương tiện thiện xảo. Nhiều lúc giờ ngủ của bạn bị thay đổi khác nhau theo mỗi ngày, có đêm ngủ đúng giờ, có đêm ngủ trễ. Nhưng hãy cố tập như vầy: dù bạn đi ngủ mấy giờ, khi ngủ thì ngủ một giấc liền!. Và khi nào thức dậy, thì ngồi dậy ra khỏi giường ngay!. (Đừng để tâm tiếp tục thường thức, thèm muốn cái cảm giác nằm ngủ trên giường). Đừng bao giờ nằm ngủ lại. Dù mỗi lần đi ngủ ngủ nhiều hay ngủ ít, chỉ ngủ một giấc liền. Hạ quyết tâm rằng: ngay sau khi thức dậy, dù chưa ngủ đủ giấc, vẫn cứ ngồi dậy và ra khỏi chỗ nằm, rửa mặt, và bắt đầu đi thiền kinh hành hoặc ngồi thiền. Nên biết rõ cách luyện tập bản thân mình theo cách như vậy. Đó không phải là chuyện ta biết chỉ nhờ nghe người khác nói. Ta phải biết rõ

nhờ vào việc tự mình luyện tập bản thân, nhờ tự thân thực hành, nhờ tu tập theo cách như vậy.

Việc tu tập cái tâm là việc khó làm. Khi bạn đang ngồi thiền, hãy để tâm mình với một đối tượng duy nhất!. Hãy để tâm an trú vào duy nhất là hơi thở vào và ra, và làm như vậy tâm sẽ dần dần được an tĩnh. Khi tâm ta đang lằng xằng động vọng là lúc nó đang có nhiều đối tượng. Ví dụ, ngay khi bạn ngồi xuống, bạn có nhớ nhà không?. Một số người bỗng nhớ (thèm) món mì kiểu Tàu. Ngày đầu sau khi thọ giới vào chùa, bạn cảm thấy rất đói bụng phải không? Bạn muốn ăn, muốn uống như bình thường. Bạn thèm nhớ đến rất nhiều món ăn ngon. Tâm trí bạn thèm nhớ như điên. Nếu điều đó xảy ra, cứ để tâm trí như vậy. Nhưng đến khi nào bạn vượt qua được sự thèm muốn đó, nó sẽ tự biến mất.

Cứ tu như vậy! Các thầy có từng đi thiền chưa? Khi đi thiền thì đi ra sao? Tâm của các thầy có lằng xằng không? Nếu nó lằng xằng thì đứng lại và để tâm quay về lại. Nếu nó lằng xằng quá nhiều thì đừng thở. Giữ hơi thở cho đến khi nào buồng phổi căng tức. Lúc đó tâm sẽ tự nó quay về hướng tâm vào đó. Không cần biết, nếu nó quá lằng xằng chạy nhảy khắp nơi, các bạn cứ nín thở. Khi phổi bắt đầu tức, tâm sẽ quay về lại. Các thầy phải tạo năng lượng cho tâm. Huấn luyện tâm không phải giống như huấn luyện thú. Tâm thực sự khó huấn luyện hơn nhiều. Đừng dễ bị nản chí, đừng dễ bị thất vọng. Khi nín giữ hơi thở, các thầy sẽ không thể nghĩ về bất cứ thứ gì khác, và tâm sẽ quay trở về lại với mình.

Giống như nước trong chai này. Khi chúng ta đổ nghiêng từ từ thì nước nhỏ ra theo giọt. Nhưng nếu chúng ta dốc đứng chai đổ ra, nước sẽ chảy thành dòng liên tục, chứ không phải theo từng giọt riêng như lúc đầu. Sự chánh niệm của chúng ta cũng vậy. Nếu chúng ta gia tăng nỗ lực, tu tập một cách đều đặn và liên tục, thì sự chánh niệm của chúng ta

sẽ ‘chảy’ liên tục như dòng nước. Dù chúng ta đang đứng, đang đi, đang nằm hay đang ngồi, trí hiểu biết của chúng ta sẽ không bị gián đoạn, giống như một dòng chảy liên tục.

Sự tu tập tâm cũng giống như vậy. Sau một thời gian đầu tu tập, tâm chỉ là nghĩ này nghĩ nọ. Nó bị kích thích, bị kích động và sự chánh niệm không được liên tục. Nhưng dù lúc đó tâm cứ nghĩ gì, cứ mặc kệ nó, chỉ cần nỗ lực thực tập như đã nói. Cũng giống như những giọt nước đổ sẽ dần dần trở nên đều đặn cho đến khi chúng hợp lại với nhau trở thành một dòng nước chảy. Lúc đó, trí hiểu biết của chúng ta sẽ bao trùm. Đứng, ngồi, đi hay nằm, dù bạn đang làm gì, sự hiểu biết đó sẽ hộ phòng cho bạn.

Này các thầy (vừa mới thọ giới vào chùa), hãy bắt đầu ngay từ bây giờ. Hãy thử thực tập. Nhưng đừng hấp tấp, vội vã. Nếu chỉ ngồi không chờ nhìn thấy kết quả chỉ phung phí thời gian trôi qua mà thôi. Do vậy hãy chú tâm, hãy thận trọng. Nếu các thầy cố quá thì các thầy cũng không thành công, giục tốc bất đạt. Nhưng nếu cứ lơ là, chểnh mảng, trì hoãn, khất thời thì các thầy cũng không thành công gì.

50

Hỏi và Trả Lời

²³Hỏi:

Thưa thầy, con đang rất nỗ lực cố gắng tu tập nhưng dường như con chẳng đi tới đâu.

Trả lời:

Chỗ này rất quan trọng. Đừng cố đi đến đâu hay đạt đến đâu trong khi tu tập. Chính cái tham muốn được giải thoát hay được giác ngộ đã ngăn cản sự giải thoát của thầy. Thầy có thể nỗ lực hết sức theo ý mình, tu tập một cách nhiệt thành cả ngày lẫn đêm, nhưng nếu trong tâm vẫn còn tham muốn chứng đắc gì gì đó, thì thầy khó tìm thấy sự bình an. Năng lượng từ sự tham muốn đó sẽ là nguyên nhân tạo ra sự nghi ngờ và bất an (là hai trong mấy thứ gông cùm chướng ngại cho việc tu tập). Dù cho thầy có cố công tu tập nhiều bao nhiêu hay lâu bao nhiêu, trí tuệ vẫn không bao giờ khởi sinh từ sự tham muốn chứng đắc. Do vậy, hãy buông bỏ. Chỉ cần ngồi quan sát cái tâm và thân một cách chánh niệm, nhưng đừng cố đắc đạt điều gì cả. Đừng dính danh theo mong muốn, ngay cả khi mục đích tu tập là để giác ngộ.

Hỏi:

Còn về việc ngủ thì sao? Con nên ngủ bao nhiêu?

Trả lời:

²³ Những vấn đề này được ghi lại trong một số ngày giảng pháp, trong giờ thiền sư trả lời các câu hỏi của các tăng sĩ gốc phương Tây, vào năm 1972.

Đừng hỏi tôi, tôi không thể nói được cho thầy. Thời lượng trung bình tốt là khoảng bốn giờ trong một đêm. Nhưng điều quan trọng là thầy để ý và biết về bản thân mình. Nếu thầy cố ngủ quá ít thì thân sẽ không được khỏe và sự chánh niệm khó mà duy trì. Còn ngủ quá nhiều thì làm cho tâm bị đờ đẫn, ngu mờ và bất an. Hãy tự tìm ra thời lượng cân bằng tự nhiên của bản thân mình. Quan sát một cách kỹ càng thân và tâm và theo dõi nhu cầu ngủ của mình cho đến khi thầy tìm ra thời lượng nào là tốt nhất cho mình. Nếu thầy thức dậy nhưng lăn qua ngủ ránh thì đó là điều ô nhiễm. (Tâm vẫn còn thèm thích việc ngủ). Hãy lập tức thiết lập chánh niệm ngay sau khi mở mắt dậy.

Hỏi:

Còn về ăn thì sao? Con nên ăn bao nhiêu?

Trả lời:

Việc ăn cũng như ngủ thôi. Thầy phải tự biết nhu cầu của bản thân mình. Thức ăn được ăn để đáp ứng nhu cầu của thân. Hãy nhìn thức ăn như là thuốc. Nếu các thầy ăn nhiều quá thì các thầy chỉ thấy buồn ngủ sau khi ăn và các thầy mập lên từng ngày. Hãy bớt lại! Xem xét lại thân và tâm mình. Không phải là nhịn ăn hay kiêng cử. Nhưng nên thử lượng thức ăn mình ăn vào bao nhiêu là nhiều, là ít, là vừa. Tự tìm ra lượng thức ăn cân bằng tự nhiên của bản thân mình. Hãy lấy các loại đồ ăn bỏ vào bình bát theo cách người tu khổ hạnh. Sau đó bạn có thể dễ dàng suy đoán lượng thức ăn vừa đủ để ăn. Hãy để ý quan sát mình một cách kỹ càng khi ăn. Biết rõ mình. Cốt lõi của việc tu tập chúng ta chỉ là như vậy. (Luôn quan sát mình một cách chánh niệm). Không cần phải làm những việc đặc biệt. Chỉ cần quan sát. Rồi các

thầy sẽ biết rõ lượng thức ăn nào là cân bằng tự nhiên cho việc tu tập thân tâm của mình.

Hỏi:

Tâm của người Á Đông và người phương Tây có khác nhau không?

Trả lời:

Về căn bản thì không có khác nhau. Phong tục, lối sống và ngôn ngữ bề ngoài nhìn thì thấy khác nhau, nhưng tâm của nhân loại thì đều mang những tính chất giống nhau. Tham và sân thì xứ nào cũng có. Khổ và sự hết khổ ở mọi người thì cũng như nhau.

Hỏi:

Có nên học hay nghiên cứu nhiều kinh điển như là một phần cần thiết của việc tu hành?

Trả lời:

Giáo Pháp của Đức Phật không nằm trong sách vở. Nếu các thầy thực sự muốn tự mình nhìn thấy những điều Phật đã nói thì các thầy không cần phải lằng xằng lo học về kinh sách. Chỉ cần quan sát cái tâm của mình. Xem xét để thấy cách những cảm giác đến và đi, cách những suy nghĩ đến và đi, và đừng dính mắc theo thứ gì trong chúng nó. Chỉ cần chánh niệm vào bất kỳ thứ gì mình nhìn thấy nó đang khởi sinh và biến mất. Đây chính là cách đi đến những sự thật như Đức Phật đã nói. Cứ tự nhiên. Mọi thứ mình làm trong đời sống ngay tại đây chính là cơ hội để tu tập. Đây chính là Giáo Pháp. Giáo Pháp là ở đây. Khi làm những việc thường nhật, hãy cố chánh niệm. Khi đang chùi rửa nhà tắm, bồn cầu, hãy chánh niệm, đừng cảm giác là ta đang chùi rửa cho

người khác. Ngay khi đang đổ bê phân, đang chùi rửa bồn cầu là có Giáo Pháp ngay đó. Đừng nghĩ chỉ có khi ngồi trên thiền và thiền thì mới là tu hành. Một số các thầy thường than rằng mình không đủ thời gian để thiền tập. Vậy các thầy có đủ thời gian để thở không?. Chỗ này chính là sự thiền của các thầy, đó là: Sự chánh niệm, sự tự nhiên trong bất kỳ mọi việc mình đang làm.

Hỏi:

Tại sao chúng ta không có thảo luận hay hỏi đáp hàng ngày với sư phụ hay sư huynh?

Trả lời:

Nếu có câu hỏi, thắc mắc thì các thầy cứ thoải mái đến hỏi các vị đó vào bất cứ lúc nào. Nếu tôi trả lời từng câu hỏi nhỏ của các thầy, thì các thầy sẽ chẳng bao giờ hiểu được tiến trình nghi ngờ trong tâm mình. Điều cốt lõi là thầy phải học cách xem xét chính mình, tự hỏi-đáp với chính mình và về chính mình. Lắng nghe kỹ càng lời giảng dạy trong vài ngày, sau đó dùng những giáo lý đó để đối chiếu, so sánh với sự tu tập của mình. Thấy nó có giống không? Hay nó khác? Tại sao mình có nghi ngờ? Chỉ có cách tự quán xét về chính mình thì thầy sẽ có thể tự mình hiểu được.

Hỏi:

Đôi lúc con thắc mắc về các giới luật Tỳ kheo. Liệu việc con vô tình giết chết những côn trùng là điều xấu ác hay không?

Trả lời:

Giới (sīla), giới luật và đức hạnh là căn bản không thể thiếu đối với việc tu hành, nhưng các thầy không nên dính

chấp một cách mù quáng vào những điều luật đó. Đối với việc sát sanh hay việc phạm các giới khác, điều quan trọng là ý (tâm ý, ý định, ý muốn, ý hành). Biết về tâm mình là điều quan trọng. Biết giữ giới luật thì sẽ trợ giúp tốt cho việc tu tập, nhưng có một số thầy vì quá lo lắng, canh cánh, lo sợ về nhiều giới luật nên bị bất an, mất ngủ. Giới luật không nên bị mang vác như một gánh nặng. Đối với việc tu hành ở đây, giới luật là nền tảng, giới luật tốt cộng thêm những quy định và 13 giới luật khổ hạnh nhất sĩ (13 điều luật *dhutanga*, giới đầu-đà). Cần luôn chú tâm chánh niệm về những quy định lớn nhỏ trong chùa cũng như 227 giới luật căn bản của Tỳ kheo, điều đó sẽ mang lại nhiều lợi ích cho việc tu hành nói chung. (331 giới luật đối với Tỳ kheo ni). Điều đó làm cuộc sống rất đơn giản. Không nên lo lắng về việc mình phải hành vi hành xử ra sao, nhờ đó thầy tránh khỏi các suy nghĩ này nọ và thay vì vậy, chỉ đơn thuần chánh niệm. Giới luật giúp chúng ta ở đây sống hòa hợp với nhau; cả tăng đoàn được êm xuôi. Tất cả mọi người đều hành xử như nhau. Giới luật và đức hạnh là những viên đá bậc cấp để bước lên đến thiền định và trí tuệ. Bằng cách áp dụng một cách phù hợp và đúng mực các giới luật Tỳ kheo và 13 giới khổ hạnh nhất sĩ, chúng ta được “ghép” vào một lối sống giản dị, thanh đạm, không được có tài sản của cải gì để đáng lo. Do vậy, ở đây chúng ta có đầy đủ sự tu tập theo cách của Phật: tránh điều ác, làm điều thiện; sống thanh đạm, chỉ giữ những thứ cần thiết (nhu yếu); làm trong sạch tâm. Điều cốt lõi bàn bạc là, luôn để ý quán sát tâm và thân của mình trong mọi tư thế: ngồi, đứng, đi, nằm—hiểu biết rõ về bản thân mình.

Hỏi:

Con có thể làm gì khi có những nghi ngờ? Có nhiều ngày con bị suy sụp vì những nghi ngờ về cách tu tập, hoặc về sự tiến bộ của mình, hoặc về sự phụ của mình.

Trả lời:

Nghi ngờ là chuyện tự nhiên, thường tình. Mọi người đều bắt đầu bằng những nghi ngờ. Các thầy có thể học hỏi nhiều từ chúng. Điều quan trọng là mình không nên nhận lấy những nghi ngờ đó là mình: tức là, không bị dính mắc vào chúng. Nếu bị dính vào chúng, chúng sẽ cuốn tâm trí mình vào vòng xoáy bất tận. Thay vì vậy, hãy quan sát toàn bộ tiến trình nghi ngờ, toàn bộ quá trình thắc mắc phân vân đó. Nhìn coi nghi ngờ đó là ai. Nhìn coi nghi ngờ đó đến từ đâu. Nhìn coi nghi ngờ đến và đi. Rồi mình sẽ không còn bị là nạn nhân của những nghi ngờ đó nữa. Ta có thể nhìn thấy các tất cả mọi sự đến và đi. Buông bỏ hết những thứ mình bị dính vào. Buông bỏ những nghi ngờ và chỉ đơn thuần ngồi quan sát mọi thứ. (Quán sát, chỉ cần quán sát. Đừng nghĩ ngợi hay nghi ngờ rằng quán sát có đạt được gì hay không đạt được gì). Đó chính là cách chấm dứt nghi ngờ.

Hỏi:

Còn về những phương pháp tu tập khác thì sao? Thời bây giờ dường như có rất nhiều sư thầy và rất nhiều pháp môn khác nhau về tu thiền nên nhiều người cũng bối rối.

Trả lời:

Chuyện đó giống như đi vào thành thị vậy. Chúng ta có thể vào thành từ hướng bắc, hướng nam, hướng đông nam, từ nhiều con đường khác nhau. Thường thì những pháp môn tu chỉ khác nhau về bên ngoài. *Dù bạn có đi đường này hay đường kia, đi chậm hay đi nhanh, nhưng nếu bạn biết chánh-niệm thì tất cả đều như nhau. Một điều cốt lõi mà chúng ta phải nói đi*

nói lại nhiều lần đó là: Tất cả những cách tu tập tốt thì cuối cùng sẽ dẫn đến sự không-còn-dính-chấp. (Pháp môn nào không dẫn đến buông bỏ sự dính chấp thì có lẽ đó là không tốt). Rốt cuộc, tất cả mọi hệ thống (phương pháp, pháp môn) tu thiền đều phải nhắm đến sự buông-bỏ. Buông bỏ luôn cả sự dính chấp vào người thầy (sư phụ). Nếu một pháp môn tu tập dẫn đến sự lìa bỏ, sự không còn dính chấp, thì đó là cách tu tập đúng đắn.

Các thầy có thể muốn đi xứ này xứ nọ, thăm viếng và học hỏi những sư thầy khác và những pháp môn khác. Một số các thầy chắc đã làm điều này. Sự mong muốn đó là điều tự nhiên, thường tình. Điều đó cũng tốt. Tốt vì trước sau gì các thầy cũng nhận ra rằng: dù ta có hỏi đáp một ngàn câu hỏi và dù ta có nhiều kiến thức của những pháp môn trường phái khác nhau, thì những thứ đó cũng chẳng hề dẫn dắt ta đến sự thật chân lý. Rồi cuối cùng ta cũng thấy chán ngán, bất mãn mà thôi. Cuối cùng các thầy cũng thấy rằng: chỉ bằng cách dừng lại và quán xét cái tâm của mình thì ta mới có thể tìm thấy những sự thật mà Đức Phật đã chỉ ra. Không cần phải đi tìm kiếm từ bên ngoài. Rốt cuộc rồi ta cũng phải quay lại đối diện và nhìn vào bản chất đích thực của chính mình. Chính tại đây ta mới có thể hiểu biết về Giáo Pháp.

Hỏi:

Con thưa thầy, rất nhiều lần con thấy nhiều Tỳ kheo ở đây không tu tập gì. Họ có vẻ tà tà lơ là và không chánh niệm. Điều này làm con băn khoăn.

Trả lời:

Để ý dòm ngó đến những người khác là điều không đúng. Điều này sẽ không giúp thầy tu tập tốt. Nếu thầy thấy băn khoăn, khó chịu, hãy quán sát sự khó chịu đang có mặt

trong tâm mình. Nếu những người khác không giữ tốt thanh quy giới luật thanh ở đây, hoặc họ không phải là những tu sĩ tốt thì điều đó cũng không phải để cho thầy phán xét. Thầy sẽ không phát huy được trí tuệ nào từ việc để ý dòm ngó những người khác. Giới luật Tỳ kheo là một công cụ dùng để trợ giúp cho việc tu thiền của chúng ta. Nó không phải là vũ khí chúng ta dùng để chỉ trích, phê bình hay bắt lỗi người khác. Không ai có thể tu tập giúp cho ta, hoặc ta cũng chẳng bao giờ tu tập tu sửa giúp cho người khác. Chỉ cần chánh niệm về những việc của mình. Đây mới chính là cách tu tập.

Hỏi:

Thưa thầy, con đã cực kỳ cố gắng cẩn thận để tu tập sự kiểm chế giác quan (các căn). Con luôn giữ mắt nhìn thấp và chánh niệm vào mọi hành động nhỏ nhất của mình. Chẳng hạn, khi ăn con ăn chậm rãi và cố nhìn xem từng sự tiếp xúc: nhai, nếm, nuốt... Con chánh niệm từng bước một cách ý thức và kỹ càng. Như vậy con có đang tu tập đúng đắn không?

Trả lời:

Kiểm chế giác quan (phòng hộ các căn) là cách tu tập đúng đắn. Chúng ta nên chánh niệm về việc này trong suốt ngày. Nhưng đừng làm quá lối! Cứ đi và ăn và làm một cách tự nhiên. Và sau đó tu tập phát triển sự chánh niệm tự nhiên về mọi thứ đang diễn ra bên trong mình. Đừng ép sự thiền của mình hay miễn cưỡng bản thân mình vào những khuôn khổ cứng nhắc, thiếu tự nhiên. Gượng ép theo khuôn khổ là một dạng khác của tham dục. Hãy kiên nhẫn. Kiên nhẫn và chịu khó là điều cần thiết. Nếu ta hành động một cách tự nhiên và luôn chánh niệm thì trí tuệ cũng sẽ khởi sinh một cách tự nhiên.

Hỏi:

Có cần thiết phải ngồi trong một khoảng thời gian rất lâu không?

Trả lời:

Không, ngồi nhiều tiếng đồng hồ là không cần thiết. Nhiều người vẫn hay nghĩ rằng ngồi thiền càng lâu thì càng thêm trí tuệ. Tôi đã từng thấy mấy con gà ngồi miết mấy ngày ở trong ổ mà có thấy con nào trở nên khôn ngoan hơn bình thường đâu! *Trí tuệ khởi sinh từ việc chánh niệm trong tất cả mọi tư thế!* Sự tu tập của chúng ta phải bắt đầu ngay sau khi chúng ta thức dậy vào buổi sáng. Nó sẽ liên tục cho đến lúc ta ngủ vào buổi tối. Đừng quan trọng mình ngồi thiền được bao nhiêu. Điều quan trọng là phải luôn giữ mình quan sát chánh niệm cho dù mình đang làm gì hoặc mình đang đi vào phòng vệ sinh.

Mỗi người có nhịp độ riêng tự nhiên của mình. Có người sẽ chết vào độ tuổi năm mươi, số khác chết vào độ sáu mươi lăm, và có số chết vào độ tuổi chín mươi. Do vậy, tương tự, sự tu tập của mỗi người là không giống hết nhau. Đừng lo về chuyện đó. Cố gắng chánh niệm và cứ để cho mọi sự diễn ra theo tiến trình tự nhiên của chúng. Làm vậy tâm ta sẽ trở nên tĩnh lặng hơn và tĩnh lặng hơn trong bất kỳ hoàn cảnh nào. Nó sẽ trở thành giống như một hồ nước trong suốt tĩnh lặng ở trong rừng. Rồi thì tất cả các loài thú kỳ diệu và quý hiếm sẽ đến uống nước ở hồ. Ta sẽ nhìn thấy một cách rõ rệt bản chất của tất mọi thứ [mọi thứ hữu vi, *sankhārās*] trên thế gian này. Ta sẽ nhìn thấy nhiều thú kỳ diệu và kỳ lạ đến và đi. Nhưng ta thì vẫn luôn tĩnh lặng và tĩnh tại.²⁴ Những thú khó

²⁴ Ấn dụ về hồ nước tĩnh lặng trong rừng và những loài thú kỳ diệu và kỳ lạ xuất hiện đã được thiền sư dùng trong những lần giảng khác để mô tả về các

khổ sẽ khởi sinh và ta sẽ lập tức nhìn thấu rõ chúng. Đây chính là niềm hạnh phúc của Đức Phật.

Hỏi:

Thưa thầy, con cứ luôn có rất nhiều ý nghĩ. Tâm con cứ lăng xăng chạy nhảy liên tục ngay cả khi con đang cố gắng chánh niệm.

Trả lời:

Đừng lo lắng chuyện đó. Cứ cố giữ tâm mình có mặt trong hiện tại. Dù có bất cứ thứ gì (ý nghĩ nào) khởi lên trong tâm, chỉ cần nhìn nó. Mặc kệ nó, buông bỏ nó. Thậm chí đừng cố dẹp bỏ hay xua đuổi những ý nghĩ. Đừng làm gì hết. Rồi tâm sẽ đi đến trạng thái tự nhiên của nó. Không phân biệt xấu tốt, nóng lạnh, nhanh chậm. Không tôi, không anh, không có ‘ai’ cả. Khi ta đang đi khát thực, không cần phải làm gì đặc biệt. Chỉ đơn thuần bước đi và nhìn xem thứ gì đang có mặt. Không dính chấp vào việc ở cách ly hay sống ẩn dật. Dù đang ở đâu, cứ hiểu bằng cách hành sự một cách tự nhiên và luôn quan sát mình. Nếu có nghi ngờ khởi sinh, cứ nhìn xem nó đến và đi, nó sinh và diệt. Rất đơn giản như vậy. Không nắm giữ điều gì, không nắm chấp sự gì. Cứ như bạn đang bước đi trên đường. Đôi lúc bạn gặp phải những chướng ngại. Khi gặp những ô nhiễm ô trược, cứ nhìn chúng khởi sinh và vượt qua chúng bằng cách để mặc chúng biến qua. Chỉ nhìn xem, và buông bỏ. Đừng quay đầu nhìn lại hay nghĩ lại về những chướng ngại mình đã vượt qua. Đừng lo

trạng thái thiền định và trí tuệ. Xem thêm quyển “*Mặt Hồ Tĩnh Lặng*” của thiền sư Ajahn Chah.

Trong một quyển sách nổi tiếng về thiền (tên tiếng Việt “*Thiền Theo Cách Phật Dạy Sẽ Đi Đến Giải Thoát*”), thiền sư Ajahn Brahm cũng đã dùng lại ví dụ này của sư phụ mình để mô tả về trạng thái của các tầng thiền định.

lắng về những thứ chướng ngại bạn chưa gặp phải. Bám vào hiện tại, an trú trong hiện tại, chỉ biết hiện tại. Đừng lo lắng về chiều dài của con đường hay suy nghĩ về đích đến của con đường. Mọi thứ đều luôn thay đổi. Cái gì mình đã đi qua, đừng dính chấp hay để ý đến nó nữa. Cứ làm như vậy, rồi cuối cùng cái tâm cũng sẽ đạt đến sự cân bằng tự nhiên của nó, đó là nơi sự tu tập trở nên tự động. Tất cả mọi thứ sẽ tự đến và tự đi như chúng là.

Hỏi:

Thầy có bao giờ coi qua giáo lý trong Pháp Bảo Đàn Kinh của ngài Lục Tổ Huệ Năng (Hui Neng) của Thiền Tông Trung Hoa chưa?

Trả lời:

Trí tuệ của ngài Huệ Năng là rất sắc bén, thấu suốt. Đó là giáo lý rất thâm sâu, không dễ gì hiểu được đối với người sơ cơ. Nhưng nếu các thầy tu tập theo pháp môn của mình và với sự kiên trì, nếu các thầy tu tập sự không-dính-chấp (phá chấp), thì cuối cùng các thầy cũng hiểu được nó thôi. Ngày trước tôi có một đệ tử sống trong túp lều tranh. Mùa mưa năm đó mưa dầm dề liên tục và một bữa kia gió mạnh thổi bay một nửa mái lều. Thầy ấy chẳng buồn sửa lại nó, cứ để mưa xối vào. Sau vài ngày, tôi hỏi thầy ấy về túp lều ra sao. Thầy ấy nói thầy ấy đang tu tập sự không-dính-chấp. (Nhưng theo tôi), đó thực ra là sự không-dính-chấp không có trí tuệ. (Sự cố tình không-dính-chấp, đó chỉ là sự dính danh). Điều đó cũng giống như sự không-thèm-phản ứng (sự bình thản vô trí) của một con trâu mà thôi (không trí tuệ). (Con trâu cứ bình thản nằm, đi, gặm cỏ, phớt lờ mọi chuyện xảy ra xung quanh, nhưng điều đó không có nghĩa là con trâu có trí tuệ phá chấp). Nếu bạn sống một đời sống tốt lành và sống

một cách giản đơn, nếu bạn kiên nhẫn và không còn vị kỷ, thì bạn sẽ hiểu được trí tuệ của Huệ Năng.

Hỏi:

Thầy đã nói rằng thực ra thiền định (*samatha*) và thiền tuệ minh sát (*vipassanā*) chỉ là một. Xin thầy giải thích thêm cho chúng con?

Trả lời:

Điều này rất đơn giản. Sự định tâm hay thiền định (*samatha*) và thiền tuệ minh sát (*vipassanā*) cùng làm việc với nhau. Trước tiên tâm trở nên tĩnh tại nhờ việc hướng sự chú tâm vào một đối tượng thiền. Tâm được tĩnh lặng chỉ khi bạn đang ngồi thiền nhắm mắt. Sự tĩnh lặng hay sự định-tâm được tạo ra bằng cách này được gọi là thiền định. Thiền định (*samatha*) và cuối cùng đạt đến trạng thái định tâm (*samādhi*) như vậy sẽ là nguyên nhân giúp trí tuệ hay trí tuệ minh sát (*vipassanā*) khởi sinh. Sau khi đạt đến trí tuệ thì tâm bạn luôn tĩnh tại cho dù bạn đang ngồi thiền nhắm mắt hay đang đi quanh ngoài phố chợ. Giống như vậy. Lúc xưa bạn là đứa bé nhỏ. Giờ bạn đã thành người lớn. Đứa bé và người lớn đó là cùng một người phải không? Bạn có thể nói đúng vậy, nhưng bạn cũng có thể nhìn theo một cách khác và nói rằng đó là hai 'người' khác nhau. Tương tự, thiền định và thiền tuệ minh sát cũng có thể được coi là hai thứ khác nhau. Hoặc như thức ăn và phân, Thức ăn và phân có thể được coi là cùng một thứ, hoặc có thể coi là hai thứ khác nhau. Đừng vội tin vào lời tôi đang nói, hãy tu tập thiền tập và bạn sẽ tự mình hiểu ra điều đó. Không cần làm đặc biệt, không cần xác định cách này là thiền định hay thiền tuệ gì gì cả. Nếu bạn xem xét cách mà định và tuệ khởi sinh, bạn sẽ tự mình biết rõ. Thời bây giờ người ta cứ bám chấp vào từ ngữ. Họ gọi

cách thiền của mình là thiền tuệ, thiền minh sát. Họ coi thường thiền định. (Đó là một phái). Hoặc họ tự gọi cách tu của mình là thiền định. Họ lại nói phải tu thiền định trước, rồi mới tu thiền tuệ minh sát. (Phái khác thì nói vậy). Tất cả những cách nói như vậy đều là ngớ ngẩn. Đừng để tâm đến những cách gọi như vậy. Cứ tu tập cái tâm một cách đúng đắn, và rồi bạn sẽ tự mình hiểu rõ cái gì là thiền định, cái gì là thiền tuệ, hay “thiền chỉ là thiền”.

Hỏi:

Trong cuộc tu tập, có phải điều cần thiết là chúng ta phải tu được khả năng chứng nhập tầng thiền định?

Trả lời:

Không, trạng thái tầng thiền định là không cần thiết phải có. Bạn phải thiết lập được mức độ tĩnh-lặng và nhất-điểm của tâm. Rồi bạn dùng nó để xem xét bản thân mình. Không cần làm điều gì đặc biệt. Nếu có đạt đến tầng thiền định, điều đó cũng tốt. Nhưng đừng cố chấp là phải tu được tầng thiền định. Một số người cứ cố chấp về điều này, nghĩ rằng cần phải đạt đến trạng thái tầng thiền định thì mới tu tiếp được đến trí tuệ được. Tầng thiền định là một trò chơi lớn. Nhưng bạn cần nên biết giới hạn đúng đắn của nó. Nếu bạn khôn khéo, có trí tuệ, thì bạn sẽ biết được những công dụng và giới hạn của tầng thiền định. Cũng như cách bạn biết rõ những giới hạn của những đứa trẻ so với một người lớn.

(Những đứa trẻ không cần phải phát triển đến mức độ siêu thường thì mới có thể trở thành một người trưởng thành tốt sau này. Những đứa trẻ quá siêu việt lạ thường chưa chắc sẽ trở thành một người lớn khôn, hiền trí sau đó).

Hỏi:

Tại sao chúng ta phải sống theo giới luật khất sĩ, chẳng hạn như chỉ ăn từ bình bát dùng để khất thực?

Trả lời:

Những giới luật khất sĩ (gồm 13 điều luật *dhutanga*) là để giúp chúng ta cắt bỏ những tham dục và ô nhiễm (từ những việc ăn, uống, ngủ, nghỉ, tư thế trong cuộc sống tu hành hàng ngày). Bằng cách tuân thủ theo những điều luật, ví dụ như phải ăn từ bình bát khất thực của mình, giúp cho chúng ta càng thêm chánh niệm về thức ăn như là thuốc để dưỡng thân (chứ không phải để thỏa mãn tham muốn ăn uống, khoái lạc). Nếu chúng ta không còn những ô nhiễm và thèm muốn khoái lạc, thì ăn cách nào cũng không còn là vấn đề. Nhưng ở đây chúng ta dùng hình thức này để giúp cho việc tu tập của chúng ta hiệu quả hơn. *Thực ra Đức Phật đã không đưa 13 giới luật khất sĩ khổ hạnh vào Giới Luật Tỳ Kheo như là những điều bắt buộc; 13 giới khất sĩ khổ hạnh là nằm ngoài, là để tự chọn. Phật chỉ gợi ý và các Tỳ kheo nào thực sự muốn tu tập nghiêm túc và mau tiến bộ thì tự chọn thêm 13 giới luật khất sĩ khổ hạnh đó để kiềm chế các ô nhiễm trong các hành động ăn, uống, ngủ, nghỉ của mình.* Nếu ai không thích chọn thì thôi. Đừng để ý người khác tu tập ra sao. Hãy tự quan sát tâm của mình và nhìn xem điều gì là lợi lạc cho mình. Ví dụ, điều luật rằng chúng ta ở đây phải chấp nhận bất kỳ căn lều (cốc) nào được phân cho mình là một quy định có ích cho người tu ở đây. Nó giúp các tu sĩ không bị dính chấp vào nơi ở của mình. (Khác với những nơi khác, các thầy tu coi cái cốc, cái phòng, hay chùa của mình như là ‘nhà’ của mình hay ‘tài sản’ của mình vậy. Họ thậm chí không muốn ai vào đó ở hoặc không muốn chia sẻ với bạn tu hoặc thậm chí không muốn rời đi khỏi chỗ đó. Điều đó là sự dính mắc ràng buộc, một dạng tham dục). Ở đây, nếu tu sĩ nào đi nơi khác (vì học hành, vì

Phật sự) và quay về, họ phải nhận một *kuti* (cốc, phòng) khác. Đây là cách tu tập của chúng tôi ở đây—không dính mắc vào bất cứ thứ gì.

Hỏi:

Thưa thầy, quy định là phải bỏ tất cả thức ăn vào trong bình bát rồi mới ăn. Nếu quy định này là quan trọng, vậy tại sao thầy không làm theo đúng như vậy để làm gương cho các học trò ở đây?

Trả lời:

Đúng rồi, một sư thầy phải nên làm gương cho các học trò noi theo. Tôi không buồn gì khi thầy chỉ trích tôi như vậy. Thầy cứ việc hỏi những điều thầy thắc mắc. Nhưng điều quan trọng là đừng nên dính chấp vào sư thầy hay sư phụ. Nếu bề ngoài tôi tuyệt đối hoàn thiện, thì điều đó chắc sẽ là tệ hại. Vì nếu tôi tuyệt đối hoàn thiện thì mọi người sẽ quá ràng buộc theo tôi, suốt ngày dính chấp vào sư phụ. Ngay cả Đức Phật đôi lúc nói với các đệ tử làm như vậy, nhưng bản thân Phật thì lại làm khác đi. Sự nghi ngờ của thầy về sư phụ như vậy là có thể giúp ích cho thầy. Thầy nên quán sát phản ứng của mình. Theo thầy (theo giới luật) thì liệu tôi có thể lấy thức ăn từ trong bình bát để ra đĩa và đem đi mời những Phật tử tại gia đang làm việc xung quanh chùa này, hay không?

Trí tuệ là do mình tự quán sát và tu dưỡng. Học làm theo những điều gì tốt ở sư thầy. Quan trọng là phải luôn biết tỉnh giác về việc tu tập của mình. Nếu tôi nằm nghỉ trong khi tất cả các thầy phải ngồi, điều đó các thầy có bức tức hay không? Nếu tôi gọi màu xanh là đỏ, đàn ông là đàn bà, quý thầy có làm theo tôi một cách mù quáng như vậy không?. Một trong những sư phụ trước kia của tôi ăn rất nhanh. Sư phụ ấy còn

nhai rộp rộp ra tiếng khi ăn. Nhưng sư phụ ấy lại bắt chúng tôi phải ăn một cách chậm rãi và chánh niệm. Tôi từng nhìn sư ấy ăn và tôi rất bực bội. Tôi tự thấy khổ, còn sư ấy thì không! Vì tôi cứ lo nhìn bên ngoài. Sau đó tôi học được bài học. Nhiều người lái xe rất nhanh, nhưng rất cẩn thận, vì họ đã rất thiện khéo. Nhiều người lái xe chậm rì, nhưng hay gây ra tai nạn. Đừng cố chấp vào những điều luật, quy định, vào những gì *bên ngoài* bản thân mình. Nếu chúng ta để ý nhìn xem người khác 10% thời gian và nhìn vào quan sát mình 90% thời gian thì có lẽ là cách tu tập phù hợp nhất. Trước kia, ban đầu tôi cứ để ý hòm ngó sư phụ tôi là Ajahn Tong Raht và có rất nhiều nghi ngờ về vị sư thầy của mình. Nhiều người thậm chí nghĩ sư ấy bị khùng. Sư ấy hay làm những điều lạ kỳ và hà khắc với những đệ tử của mình. Bên ngoài sư có vẻ như giận dữ, nhưng bên trong thì chẳng có gì. Chẳng có 'ai' ở trong đó. Sư ấy rất lỗi lạc. Sư luôn an trú sáng suốt và chánh niệm cho đến ngày sư chết.

Nhìn ra bên ngoài bản thân là phân biệt, so sánh, đối đãi. Ta sẽ chẳng bao giờ tìm thấy an lạc theo cách hướng ngoại đó. Hoặc chúng ta cũng chẳng tìm thấy lợi lạc gì nếu cứ bỏ phí thời gian để nhìn ngắm một người hoàn thiện hay một vị sư thầy hoàn thiện. Phật đã dạy kỹ chúng ta là phải nên hướng nội nhìn vào Giáo Pháp, sự thật, chứ không phải hướng ngoại nhìn ra người khác.

Hỏi:

Làm sao chúng con có thể vượt qua sắc dục trong thời gian tu tập? Đôi lúc con thấy mình như là kẻ nô lệ cho nhục dục của mình.

Trả lời:

Nhục dục nên được cân bằng bằng cách quán niệm về sự ghớm ghiếc của thân. Sự dính mắc vào sắc dục là một bên và chúng ta nên giữ trong tâm mình đầu bên kia. (Đầu nhục dục càng nặng thì ta càng phải kiềm giữ đầu bên này càng mạnh để tạo sự cân bằng, để ta khỏi bị hất tung lên). Hãy coi thân thể như một xác chết và nhìn vào tiến trình thối rữa của nó, hoặc nghĩ đến những thứ sẽ bị thối rữa như da, thịt, mỡ, phổi, phèo, phân cứng, và vân vân. Hãy ghi nhớ những điều đó và hình dung (quán tưởng) về sự ghớm ghiếc này của thân thể mỗi khi nhục dục nổi lên. Cách này sẽ giúp ta thoát khỏi nhục dục. (Quán niệm, quán tưởng, thiền quán về 32 bộ phận của thân và về tử thi).

Hỏi:

Về sân giận thì sao? Con phải làm gì khi thấy sân giận khởi sinh?

Trả lời:

Thầy phải dùng tâm từ (*metta*). Khi có sân khởi sinh trong tâm trong khi thiền, hãy cân bằng nó bằng cách phát huy cảm giác về tâm từ. Nếu có người ta làm gì sai với mình hay đang nổi giận với mình, đừng tự mình nổi giận. Nếu mình nổi giận theo thì mình còn ngu si hơn cả họ. Hãy khôn ngoan. Giữ trong tâm lòng thương xót, bi mẫn dành cho họ, vì họ làm điều xấu hay sân giận là họ đang bị khổ. Đổ đầy trong tâm bằng lòng từ như thể họ là anh em ruột thịt của mình. Tập trung, chú tâm vào cái cảm-giác tâm từ như là một đối tượng thiền. (Thiền về cảm thọ đó). Phóng trải cảm giác từ tâm đó cho tất cả mọi chúng sinh trên thế gian. Lòng thù hận, sân giận chỉ có thể được chinh phục bằng tâm từ.

Đôi khi ta gặp những tăng khác đối xử một cách xấu. Ta có thể bị tức giận. Đây là sự khổ, khổ một cách không cần

thiết. Đó không phải là Giáo Pháp của chúng ta. Các thầy có thể nghĩ như vậy: "Vị tăng đó có thể không nghiêm túc bằng ta. Những tăng đó không phải là những thiền sinh nghiêm túc. Những tăng đó là không phải là tăng tốt". Nghĩ như vậy thì đó là một đồng ô nhiễm về phần mình. Đừng so sánh như vậy. Đừng phân biệt như vậy. Buông bỏ mọi ý kiến ngay khi mình quan sát sự ý kiến của mình, và hướng vào quan sát bản thân mình. Đây mới là Giáo Pháp của chúng ta. Ta không thể nào bắt, khiến, trông đợi hay muốn người khác hành sự mọi thứ giống mình hay theo ý mình. Sự muốn kiểu đó chỉ làm ta khổ mà thôi. Đó là lỗi thông thường mà các thiền sinh hay bị dính phải, và việc để ý phán xét người khác chẳng bao giờ tạo ra trí tuệ. Cứ đơn thuần quan sát bản thân mình, những cảm giác của mình. Đây là cách rồi các thầy sẽ hiểu.

Hỏi:

Con hay cảm thấy buồn ngủ. Điều đó làm cho con khó thiền tập.

Trả lời:

Có nhiều cách đối trị vượt qua sự buồn ngủ. Nếu bạn đang ngồi trong bóng tối, chuyển ra ngồi chỗ có ánh sáng. Mở mắt ra. Đứng dậy và đi rửa mặt hay đi tắm rửa. Nếu bị buồn ngủ, thay đổi tư thế. Đi thiền nhiều hơn. Đi lùi bước. Do sợ sẽ tông trúng nhiều thứ sẽ giữ bạn tỉnh táo. Nếu làm như vậy cũng buồn ngủ thì đứng yên, làm thông suốt cái tâm và tưởng tượng lúc đó là ban ngày sáng rõ. Hoặc đến trên cạnh một mỏm đá hoặc trên thành một giếng sâu. Bạn sẽ không dám ngủ đâu! Nếu không còn cách nào có tác dụng, thì cứ đi ngủ. Nằm xuống một cách cẩn thận và cố gắng tỉnh giác cho đến lúc ngủ. Rồi ngay thức giấc, thì ngồi dậy ngay.

Đừng nhìn đồng hồ hay lăn qua, nướng lại. Bắt đầu chánh niệm từ lúc bạn thứ dậy. Nếu thấy mình hay bị buồn ngủ suốt ngày thì cố gắng ăn ít lại. Xem xét bản thân mình. Ngay khi cảm thấy nếu ăn thêm năm muỗng nữa sẽ no thì nên ngừng ăn. Sau đó uống nước tráng miệng vào để vừa đủ no. Rồi ra ngồi nghỉ (để tiêu hóa thức ăn). Quan sát sự buồn ngủ và sự đói của mình. Hãy học cách cân bằng trong ăn uống. Khi sự tu tập của bạn càng tiến bộ thì tự nhiên bạn sẽ cảm thấy có thêm năng lượng và nhờ đó bạn sẽ tự động ăn ít lại. Nhưng trước mắt bạn phải luôn điều chỉnh bản thân trong việc ăn uống sao cho phù hợp, vừa đủ để tránh làm buồn ngủ và tránh những trở ngại khác cho việc tu tập hàng ngày.

Hỏi:

Tại sao chúng ta phải quỳ lạy úp mặt xuống đất nhiều như vậy?

Trả lời:

Lễ lạy là rất quan trọng. Đó là một nghi thức bên ngoài, nhưng là một phần của việc tu tập ở đây. Nghi thức này nên được thực hiện một cách đúng đắn. Hạ trán xuống sàn nhà. Để hai khủy tay gần hai đầu gối và lòng bàn tay úp lên sàn nhà cách mỗi bên đầu khoảng năm, sáu phân. Cúi lạy một cách chậm rãi, chánh niệm về thân. Đây là cách tốt để đối trị tính tự cao tự đại của mình. Chúng ta nên cúi lạy thường xuyên. Nên lễ lạy như vậy ba lần mỗi ngày thì có thể ghi nhớ trong tâm những phẩm hạnh của Đức Phật, Giáo Pháp, và Tăng Đoàn, đó là những phẩm hạnh của cái tâm trong sạch, sáng tỏ và bình an. Do vậy chúng ta dùng nghi thức ngoại biệt này để huấn luyện bản thân mình. Thân và tâm trở nên hòa hợp. Đừng có sai lầm chỉ lo nhìn ngó người khác vái lạy. Nếu có một sa-di lễ lạy không thẳng thóm, hoặc có một vị

tăng già tỏ ra không chánh niệm khi lễ lạy Tam Bảo thì đó cũng không phải là chuyện để ta dòm ngó hay phán xét. Người ta có thể rất khó huấn luyện. Một số học hành rất nhanh, có người học chậm, hành cũng chậm. Phán xét người khác chỉ làm tăng tính tự cao tự đại của mình mà thôi. Thay vì vậy, chỉ cần hướng vào quan sát bản thân mình. Quỳ lạy thường xuyên (theo nghi thức ở chùa), dẹp bỏ tính tự cao tự đại của mình.

Những người đã thực sự chan hòa với Giáo Pháp thì sẽ vượt trên xa khỏi những nghi thức bên ngoài. Mọi thứ họ làm đều là một cách lễ lạy. Khi đi, họ lễ lạy; khi ăn, họ lễ lạy; khi đi tiêu, họ lễ lạy. Điều đó là do họ đã vượt qua tính vị kỷ bản thân.

Hỏi:

Vấn đề khó khăn lớn nhất của các đệ tử mới của thầy là gì?

Trả lời:

Những ý kiến. Đó là những quan điểm và những ý tưởng về tất cả mọi sự. Về bản thân họ, về việc tu tập, về giáo lý của Đức Phật. Nhiều người đến đây tu họ xuất phát từ thành phần cao hơn (giàu có, trí thức...) ở ngoài đời. Đó là những thương gia giàu có, những cử nhân, tiến sĩ, những giáo sư và cả quan chức. Tâm của họ đầy ắp những ý kiến và tư tưởng khác nhau về mọi thứ. Họ đã quá khôn ngoan, lanh lợi, từng trải nên khó có thể nghe học liền từ người khác. Tâm của họ giống cái ly dính chứa đầy nước dơ, nước cũ, nên cái ly đó không dùng được. Chỉ khi nào trút bỏ và làm sạch cái ly đó thì nó mới dùng được để chứa thứ nước mới. Họ cần phải dẹp hết tất cả mọi ý kiến và thành kiến đang chứa đầy ở trong tâm, xả trống cái tâm, thì như vậy họ mới bắt đầu nhìn

thấy. Sự tu tập của chúng ta là vượt trên sự khôn lanh và vượt trên sự ngu ngốc. Nếu bạn cứ nghĩ "Ta là người khôn ngoan, Ta giàu có, Ta là quan trọng, Ta hiểu biết mọi thứ về triết lý Phật giáo", thì đó là vấn đề khó khăn. Bạn đã che lấp sự thật bằng cái "ngã" của mình. Tất cả những gì bạn nhìn thấy là cái ngã, cái 'ta', cái 'của ta'. Nhưng đạo Phật là sự buông-bỏ cái 'ta', là tu tập để phá ngã. Đó là sự trống không, là tính không, Niết-bàn.

Hỏi:

Những ô nhiễm (trong tâm) như tham và sân chỉ là ảo hay chúng là có thực?

Trả lời:

Là cả hai. Những ô nhiễm chúng ta gọi là tham dục, hay sân giận, hay si mê (tham, sân, si), đó chỉ là những cái tên bề ngoài, là những biểu hiện. Đơn giản như khi chúng ta gọi cái bình bát là lớn, nhỏ, đẹp hay gì gì đó vậy. Đó không phải là thực tại. Đó chỉ là khái niệm mà chúng ta đã tạo ra từ dục vọng (*tanha*) của chúng ta.

(Vì chúng ta ý muốn về lớn nhỏ, đẹp xấu, này nọ, nên chúng ta tạo ra những khái niệm để uốn theo những dục vọng đó. Ví dụ, vì chúng ta nghĩ bình bát như vậy mới là đẹp theo ý ta, cho nên ta tạo ra khái niệm như vậy là đẹp, và những kiểu bình bát khác đó là xấu, chỉ là do ý muốn của chúng ta).

Khi chúng ta cái bình bát to hơn, ta gọi cái này là nhỏ. Dục vọng khiến ta phân biệt này nọ. Nhưng dù vậy, sự thật vẫn là sự thật, thực tại vẫn là thực tại, vẫn chỉ là như-nó-là. Nhìn theo cách như vậy. Bạn có phải là một 'người' không? Bạn có thể trả lời "Phải". 'Người' là cái bề ngoài. Nhưng thực ra bạn là một sự kết hợp của nhiều yếu tố (tứ đại) hoặc của

năm tập hợp (uẩn) vốn luôn luôn thay đổi. Nếu tâm tự do, nó không phân biệt đối đãi gì cả. Không lớn và nhỏ, không anh và tôi, không này và nọ. Chẳng có gì cả: không có bản ngã nào cả, vô ngã (*anattā*). Nói đến tận cùng luôn, thực ra cũng chẳng có ngã hay vô ngã gì gì cả.

Hỏi:

Thầy có thể giải thích thêm về nghiệp (*kamma*) giùm các con?

Trả lời:

Nghiệp là hành động. Nghiệp là dính chấp. Thân, miệng và tâm đều tạo ra nghiệp khi chúng ta còn dính chấp. Chúng ta tạo ra những thói quen (tập khí). Những thói quen đó làm chúng ta khổ sau đó. Đó là kết quả của sự dính chấp của chúng ta, của những ô nhiễm trước đây và trước kia của chúng ta. Tất cả mọi sự dính chấp đều dẫn đến tạo nghiệp. Giả sử như bạn là một kẻ trộm trước khi bạn trở thành một Tỳ kheo. Bạn đã từng ăn cắp, làm cho người mất bị khổ, làm cho cha mẹ mình thấy khổ nhục. Bây giờ đã là một thầy tu, khi nghĩ lại về hành động ăn cắp đó bạn cảm thấy tội tệ và đến giờ vẫn thấy khổ vì hành động ăn cắp đó. Nên nhớ, không phải chỉ có hành động của thân, mà lời nói và hành động của tâm (ý) cũng tạo điều kiện cho các nghiệp quả sau đó. Nếu bạn từng làm chuyện tốt trong quá khứ, giờ nhớ lại bạn sẽ thấy hạnh phúc. Trạng thái hạnh phúc này của tâm là kết quả của nghiệp đã làm. Tất cả mọi điều đều do nguyên nhân mà khởi sinh ngay trong tích tắc hay trong tương lai. Nhưng chúng ta không cần phải bận tâm suy nghĩ về quá khứ, hay hiện tại, hay tương lai. Chỉ đơn giản quan sát thân này và tâm này của chúng ta. Hãy tự mình hiểu rõ về nghiệp của mình. Quan sát cái tâm. Tu tập và bạn sẽ thấy được rõ

ràng. Tuy nhiên, cũng nên chắc là bạn hãy để nghiệp của người khác cho họ, đừng dính vào hay xía vào nghiệp của người khác. Nếu tôi uống thuốc độc, tôi dính độc. Bạn không cần phải chia sẻ chất độc đó với tôi! Chỉ cần nhận lấy những gì tốt mà người thầy đã đưa ra. Rồi thì bạn sẽ được bình an, tâm bạn sẽ được như tâm của người thầy. Nếu sau này suy xét về chỗ này, bạn sẽ thấy rõ. Ngay cả bây giờ bạn không hiểu điều tôi đang nói, nhưng sau này tu tập, nó sẽ trở nên rõ ràng với bạn. Bạn sẽ tự mình biết rõ. Đây được gọi là Giáo Pháp.

Khi còn nhỏ, cha mẹ thường răn dạy, la rầy và nổi giận với chúng ta. Thực ra cha mẹ chỉ muốn tốt cho con. Lâu ngày lớn dần lên chúng ta mới hiểu được lẽ này. Khi cha mẹ và thầy cô la rầy, chúng ta thấy bực tức. Sau này lớn lên ta hiểu tại sao họ làm vậy. Cũng vậy, có những điều bạn sẽ hiểu ra sau một thời gian dài tu tập. Những người quá khôn lanh thường bỏ tu sau một thời gian ngắn. Bởi họ chẳng bao giờ chịu học (vì họ nghĩ họ biết nhiều rồi). Bạn phải dẹp bỏ cái khôn lanh và trí thức đó của mình. Nếu bạn nghĩ bạn giỏi hơn những người khác, bạn chỉ sẽ khổ và khổ hoài mà thôi. Thật là đáng thương. Không cần phải bực tức hay thất vọng nữa. Hãy bắt đầu tu tập thực sự. Đó là chỉ cần quan sát cái tâm và thân của mình.

Hỏi:

Đôi lúc con cảm thấy dường như từ khi con trở thành một Tỳ kheo con càng có thêm nhiều khó khăn và khổ sở?. Hay đi tu là phải gặp khó khổ?

Trả lời:

Tôi biết một số các thầy ở đây xuất thân từ nơi có nhiều tiện nghi ăn ở và nhiều sự tự do bên ngoài. Nếu so với

những điều kiện tiện nghi đó thì ở đây các thầy như đang sống trong điều kiện khắc khổ. Rồi trong việc tu hành, tôi lại bắt các thầy phải ngồi và đợi hàng nhiều giờ. Thức ăn thì khác với mọi thứ được ăn ở nhà mình. Nhưng mọi người đều phải cố trải qua những thứ ở đây. Đây là sự khổ dẫn đến mục tiêu chấm dứt khổ. Đây là cách chúng ta tu học. Khi các thầy thấy bức tức và thấy tiếc cho bản thân mình, thì đó là cơ hội để học hiểu tâm mình. Phật đã gọi chính những ô nhiễm là những người thầy của chúng ta.

Tất cả các học trò ở đây đều giống như con cháu của tôi. Tôi chỉ có lòng từ bi và sự tốt lành là ở trong tâm. Nếu sự có mặt của tôi làm cho các thầy khổ, điều đó tốt cho các thầy. Tôi biết một số các thầy từng là người học cao và trí thức. Những người có ít học vấn và ít kiến thức ngoài đời thì tu tập dễ dàng. Nhưng đối với những tu sĩ người phương Tây như các thầy thì gặp nhiều khó khăn hơn về tiện nghi, ăn ở, ngôn ngữ. Các thầy phải biết nhẫn nhục, kiên trì. Kiên nhẫn và chịu khó là cốt lõi của việc tu tập. Khi tôi còn là thầy tu trẻ tuổi tôi không gặp phải vấn đề khó khổ như vậy. Tôi nói tiếng Thái và ăn đồ Thái ở đây dễ dàng. Thậm chí như vậy mà cũng đã có đôi lúc tôi thấy tuyệt vọng. Tôi đã từng chán nản, mất kiên nhẫn, muốn bỏ y hoàn tục, thậm chí muốn tự tử. Những điều đó chỉ là do suy nghĩ còn lằm lạp. Tuy nhiên, khi nào các thầy nhìn thấy sự thật thì các thầy không còn những suy nghĩ và thành kiến sai lầm như vậy nữa. Lúc đó mọi thứ sẽ trở nên bình an.

Hỏi:

Thưa thầy, con đã tu tập lâu và đã phát triển những trạng thái rất bình an của tâm. Giờ thì con nên làm gì tiếp?

Trả lời:

Vậy là tốt. Cứ làm cho tâm được bình an và tập trung (định). Dùng sự định tâm đó để quán xét thân và tâm. Khi tâm không được bình an thì vẫn cứ quán sát nó. Rồi thầy sẽ biết sự bình an thực sự là gì. Tại sao? Bởi lúc đó thầy sẽ thấy được tính vô thường. Ngay cả sự bình an bạn cũng thấy ra nó là vô thường. Do vậy, nếu ta dính chấp vào trạng thái bình an của tâm thì chúng ta sẽ bị khổ mỗi khi tâm không được bình an. Ta sẽ bị khổ khi không có những trạng thái bình an đó. Cứ buông bỏ mọi thứ, ngay cả đó là sự bình an.

Hỏi:

Có lần con nghe thầy nói rằng thầy sợ nhất những đệ tử tu tập quá siêng năng, vậy là sao?

Trả lời:

Đúng rồi. Tôi sợ. Tôi sợ họ quá nghiêm túc, nghiêm trang. Họ cố tu hết sức, nhưng trí tuệ thì không có. Họ tự đẩy mình vào sự khổ một cách không cần thiết. Một số các thầy đã nhất tâm nhất nguyện phải tu để được giác ngộ. Họ nghiêm rang, nhắm mắt, gồng mình tu tập suốt ngày đêm. Tu quá mức. Tất cả mọi người đều giống nhau: Họ không hiểu bản chất của mọi thứ hữu vi (*sankhāra*). Tất cả mọi thứ tạo-tác (hữu vi, hành), tâm và thân, đều là vô thường. Chỉ cần quan sát nhìn và không dính mắc vào mọi thứ. Những người khác nghĩ rằng họ hiểu biết. Họ khen chê, họ nhìn xem, họ đánh giá. Cũng chẳng sao. Họ có quyền có những ý kiến. Sự phân biệt đối đãi là nguy hiểm. Giống như con đường với nhiều khúc cua gấp. Nếu chúng ta cứ nghĩ những người khác là tốt hơn mình, tệ hơn mình, hay giống mình, thì chúng ta đã cua lệch bánh xe khỏi con đường. Nếu chúng ta còn phân biệt đối đãi, chúng ta sẽ còn khổ hoài.

Hỏi:

Con đã thiền tập nhiều năm. Tâm của con mở rộng và bình an trong mọi hoàn cảnh sống. Bây giờ con muốn quay lại tu tập những tầng thiền định thâm cao. Như vậy có được không, thưa thầy?

Trả lời:

Vậy cũng tốt. Đó là cách luyện tập tâm có ích. Nếu thầy đã có trí tuệ, thầy sẽ không bị dính mắc hay tham đắm vào những tầng thiền định đó. Điều này cũng giống như cái sự muốn ngồi thiền tập lâu hơn vậy. Điều đó cũng tốt, nhưng việc thiền tập là khác với tư thế, nó không phải phụ thuộc vào một tư thế ngồi hay tư thế nào. Vấn đề cốt lõi là phải nhìn vào tâm. Chỗ này mới là trí tuệ. Khi ta đã quán xét tâm và hiểu được tâm, thì ta có trí tuệ để hiểu được những giới hạn của thiền định, hoặc của kinh sách nói chung. Nếu thầy đã tu tập lâu và đã hiểu rõ về sự không-dính-chấp, thì thầy có thể quay lại với kinh sách (đọc lại, coi lại, ôn lại). Lúc đó những kinh sách giống như những món tráng miệng ngọt ngào. Chúng có thể giúp thầy để thầy chỉ dạy giáo lý lại cho những người khác một cách bài bản hơn. Hoặc thầy có thể quay lại tu tập các tầng thiền định (như đã từng tu qua trước kia). Thầy có trí tuệ để biết không nên dính mắc hay tham đắm vào bất kỳ thứ gì. Như vậy là ổn.

Hỏi:

Thưa thầy, thầy có thể nói lại một số điểm chính mà thầy đã giảng cho chúng con trong mấy buổi hôm nay?

Trả lời:

Chúng ta phải quán xét về chính mình. Biết mình là ai. Biết thân này và tâm này bằng cách chỉ cần quán xét. Khi

ngồi, khi ngủ, khi ăn, ta biết những giới hạn (kiêng cử, kiêng chế) của mình. Dùng trí tuệ. Tu hành không phải để đắc đạt được cái gì. Chỉ cần biết chánh niệm về mỗi mọi thứ đang diễn ra là gì. Toàn bộ sự thiền tập của chúng ta là nhìn trực chỉ vào cái tâm của mình.

Chúng ta sẽ nhìn thấy khổ, thấy nguyên nhân khổ, và sự chấm dứt khổ. Nhưng chúng ta phải có kiên-nhẫn; có nhiều sự chịu khó và kiên nhẫn. Dần dần, tiệm tiến, rồi ta sẽ học được. Phật đã dạy các đệ tử nên ở tu học với sư thầy ít nhất năm năm. Người tu phải biết học những giá trị của sự cho đi (bố thí), của tính kiên nhẫn và của sự tận tâm, hết lòng vì tu tập.

Đừng tu tập một cách quá khắc khe, khuôn khổ. Đừng dính chấp vào những nghi thức khuôn khổ bề ngoài. Quán xét về người khác là không tốt. Chỉ cần tự nhiên và đơn thuần quan sát mọi sự của mình. Những giới luật Tỳ Kheo và những thanh quy thiền môn ở đây là rất quan trọng. Chúng tạo ra một môi trường giản dị và hòa hợp để tu tập. Sử dụng các giới luật một cách tốt lành. Nhưng nhớ rằng, cốt lõi của Giới luật Tỳ kheo là quan sát tâm ý (ý hành), là quán xét cái tâm. Chúng ta cần có trí tuệ. Đừng phân biệt, đối đãi. Các thầy có thấy mình nên bực tức với một cái cây nhỏ trong rừng chỉ vì nó không cao, không to, hay không thẳng như những cây khác, hay không? Điều đó là lãng xẹt. Đừng phán đoán, đánh giá về người khác. Nhân loại khác biệt nhau, nhân loại chín người mười loại. Không cần phải mang cái gánh nặng chỉ vì muốn thay đổi hay đồng hóa tất cả họ. Do vậy, phải luôn nhẫn nhục, kiên nhẫn. Tu tập đức hạnh. Sống giản dị và tự nhiên. Quan sát cái tâm. Đó chính là cách tu tập của chúng ta. Nó sẽ dẫn bạn đến sự không còn ích kỷ. Dẫn đến sự bình an.