

*Quyển 3*

VỊ GIẢI THOÁT

## NỘI DUNG

<i>Quyển 3:</i> <b>VỊ GIẢI THOÁT</b>	
51. Tu Tập Tâm Này	3
52. Về Thiên Tập	5
53. Con Đường Hòa Hợp	13
54. Con Đường Trung Đạo Bên Trong	21
55. Sự Bình An Vượt Trên Tất Cả	33
56. Mở Con Mắt Giáo Pháp	49
57. Quy Ước Thế Gian và Sự Giải Thoát	71
59. Chánh Kiến—Đó Là Nơi Mát Dịu	90
60. Vài Lời Cuối (cho Phần 8)	97

51

**Tu Tập Tâm Đây**

<sup>1</sup>Tu tập tâm thực ra là... chẳng làm gì nhiều đối với tâm này. Đơn giản là nó tự sáng tỏ bên trong và tự chiếu sáng nó. Về bản chất tự nhiên, nó là bình an. Lý do tâm không cảm thấy bình an ngay lúc này là do nó bị trôi lạc theo/vào những trạng thái của chính nó. Đó không phải là bản thân nó tạo tác gì cho nó cả. Đó là nó chỉ đơn thuần an trú vào bản tính tự nhiên của nó, chỉ là vậy thôi. Có lúc tâm thấy bình an, có lúc tâm thấy không bình an, thì chỉ là do nó bị đánh lừa bởi những trạng thái đó của nó. Cái tâm chưa được tu tập thì thiếu trí tuệ. Nó ngu mờ. Những trạng thái (sướng, khổ, vui, buồn...) xảy đến và đánh lừa nó chạy theo những sự sướng, khổ, khổ, sướng, vui, buồn...trong từng giây khắc. Vui rồi buồn. Buồn rồi vui. Nhưng trạng thái tự nhiên của cái tâm nguyên thủy (chân tâm) thì không phải là vui hay buồn gì cả. Cái trải nghiệm vui, trải nghiệm buồn đó không phải là cái tâm nguyên thủy, mà đó chỉ là những trạng thái đã đánh lừa nó. Tâm bị lạc mất, bị kéo đi bởi những trạng thái đó, nhưng nó không hề biết chuyện gì đang xảy ra với nó. Và kết quả là, chúng ta cảm nhận sướng và cảm nhận khổ theo nó, bởi do cái tâm chưa được tu tập. Nó vẫn chưa được khôn ngoan. Và chúng ta cứ liên tục nghĩ rằng đó là tâm ta đang sướng hoặc tâm ta đang khổ, nhưng đích thực chỉ là cái tâm đó đang bị lạc mất theo những trạng thái sướng, khổ...khác nhau mà thôi.

Điểm cần ghi nhớ, bản chất tự nhiên đích thực của tâm chúng ta là bình an. (Giống như bản chất tự nhiên của một

---

<sup>1</sup> [Bài giảng này đã được dịch và in nhiều lần với tựa đề “Vê Cái Tâm Đây”].

trái banh là nổi và ở yên trên mặt nước. Nhưng nó luôn bị trắm chìm, ngàn nổi, lênh đênh, nhấp nhô, trôi giạt liên tục là do bởi tác động bên ngoài của gió, sóng, nước, dòng chảy). Nó vốn là tĩnh tại và tĩnh lặng giống như một chiếc lá không bị thổi bởi gió. Nhưng khi gió thổi thì nó phát phơ, động đậy. Và tâm giống như vậy, nó động vọng là do những trạng thái—nó dính theo những ý nghĩ. Nếu tâm không bị dính theo (chạy theo) những trạng thái đó thì nó không bị động vọng, phát phơ này nọ, theo những trạng thái đó. Nếu tâm “hiểu biết” được bản chất (sinh diệt) đích thực của các ý nghĩ, thì nó sẽ ở yên, nó sẽ không dính mắc theo chúng. Trạng thái tự nhiên nguyên thủy của tâm là bình lặng. Và lý do tu tập của chúng ta là làm sao để có thể nhìn thấy tâm ở trong trạng thái bình lặng tự nhiên nguyên thủy vốn có của nó. Chúng ta nghĩ rằng tâm tự nó thực sự thấy sướng, thấy khổ, thấy khoái, thấy đau, thấy vui, thấy buồn. Nhưng, thực sự thì tâm không tạo ra bất kỳ sự sướng, khổ, vui, buồn... nào cả. Những ý nghĩ (vọng tưởng) đã khởi lên và đánh lừa tâm và tâm bị dính theo chúng. Do vậy, chúng ta thực sự phải tu sửa và huấn luyện cái tâm để nó phát huy trí tuệ. Phát huy trí tuệ để ta hiểu rõ bản chất đích thực của các ý nghĩ (nhận thức, vọng tưởng) thay vì cứ chạy theo chúng một cách ngu mờ, mù quáng.

Tâm này về bản chất là bình an. Hiểu rõ về lẽ thực này để chúng ta cùng nhau thực hiện việc tu thiền khó khăn này một cách đúng lý.

## VỀ THIỀN TẬP

<sup>2</sup>Làm cho tâm tĩnh lặng là tìm ra điểm cân-bằng đúng đắn. Nếu chúng ta quá cố thúc cái tâm, nó sẽ đi lối điểm cân bằng đó; nhưng nếu chúng ta cố gắng không đủ, thì nó sẽ không tới được điểm cân bằng đó.

Thông thường, tâm của chúng ta (người phàm) là không tĩnh tại và tĩnh lặng, nó cứ động vọng, lăng xăng mọi lúc mọi nơi. Chúng ta phải làm cho tâm mạnh mẽ. Làm cho tâm mạnh và làm cho thân mạnh là không giống nhau. Để làm cho thân mạnh ta phải tập thể dục, gồng gánh, vận động để kết quả làm cho nó mạnh chắc hơn. Nhưng làm cho tâm mạnh có nghĩa là làm cho nó bình an, chứ không phải đi suy nghĩ này nọ. Đối với hầu hết kẻ phàm phu như chúng ta, tâm đã chưa từng được bình an, nó cũng chưa bao giờ có được năng lực tập trung (định tâm, *samādhi*)<sup>3</sup>, do vậy chúng ta phải thiết lập nó ở trong một giới hạn. Chúng ta ngồi thiền, ở cùng với cái “người biết”.

Nếu chúng ta cố ép hơi thở quá dài hay quá ngắn, chúng ta mất cân bằng, tâm sẽ không được bình an. Giống như khi chúng ta bắt đầu đạp bàn đạp máy may. Đầu tiên chúng ta phải thử, nhấp, nhịp sao cho bắt nhịp được với đà của bàn đạp, sau khi nhịp và đà đã hòa hợp cân bằng chúng ta mới có thể may đồ thoải mái một cách nhẹ nhàng. Theo dõi hơi thở cũng vậy. Chúng ta không quan tâm nó ngắn hay

---

<sup>2</sup> [Bài giảng này được nói bằng phương ngữ miền Đông Bắc của Thái Lan (Lào), được ghi lại trong một băng ghi âm sau này mới được phát hiện].

<sup>3</sup> (*Samadhi* (định) là trạng thái tâm tĩnh lặng và tập trung, các tâm hội tụ nhất điểm, là trạng thái có được từ việc tu tập thiền định).

dài, yếu hay mạnh ra sao, chỉ cần nhận biết nó. Đơn giản là cứ để mặc nó, chỉ cần nhận biết theo nhịp thở tự nhiên của nó.

Khi nào được cân bằng, chúng ta lấy hơi thở làm đối tượng thiền của ta. Khi thở vào, điểm bắt đầu hơi thở là ngay chóp mũi, điểm giữa là ngay giữa ngực và điểm cuối là ở bụng. Đây là con đường hơi thở vào. Khi chúng ta thở ra, chỗ bắt đầu là bụng, chỗ giữa là giữa ngực, và chỗ cuối là ngay chóp mũi. Cứ đơn thuần nhận biết hơi thở ở chóp mũi, giữa ngực và bụng (theo hơi thở vào), rồi từ bụng, đến chỗ giữa ngực và chóp mũi (theo hơi thở ra). Chúng ta chú tâm nhận biết ba điểm tiếp xúc này của hơi thở để làm cho tâm mạnh vững, làm hạn chế các hành vi khác của tâm, nhờ đó sự chú tâm chánh-niệm và sự tự-tĩnh giác có thể khởi sinh và phát huy dễ dàng.

Khi sự chú tâm đã an trú được vào ba điểm này, lúc đó chúng ta không cần chú tâm vào chúng nữa, mà chỉ cần nhận biết sự vào và sự ra của hơi thở, tập trung sự chú tâm vào duy nhất nơi chóp mũi (hoặc điểm giữa môi trên), nơi mà luồng hơi thở đi vào và đi ra. Chúng ta không cần theo hơi thở xuống ngực và bụng như lúc đầu, lúc này chỉ cần thiết lập sự chú tâm chánh niệm vào duy nhất chóp mũi trước mặt ta, và nhận biết hơi thở tại một điểm duy nhất này. Đi vào, đi ra, đi vào, đi ra.

Không cần phải nghĩ đến điều gì đặc biệt. Lúc này chỉ tập trung vào công việc đơn giản này, duy trì sự có mặt liên tục của tâm. Không cần phải làm gì thêm nữa, chỉ đơn giản thở vào, thở ra.

Khi tâm trở nên tĩnh lặng, hơi thở được tinh lọc. Tâm và thân trở nên nhẹ nhàng. Đây là trạng thái đúng của tiến trình thiền tập.

Khi ngồi thiền tâm trở nên được thanh lọc, nhưng dù tâm có ở trong trạng thái nào thì chúng ta vẫn cứ chú tâm và tỉnh giác vào nó, vẫn liên tục nhìn nó, biết nó. Hành vi của tâm đang ở đó, cùng với sự tĩnh lặng. Có *vitakka*, được gọi là *tâm* (HV). *Vitakka* là hành động đưa tâm (hướng tâm) vào đề mục để quán xét (đề mục thiền, đối tượng thiền). Nếu không có đủ sự chú tâm chánh niệm thì không có nhiều *vitakka*. Rồi có *vicāra*, được gọi là *tứ* (HV). *Vicāra* là quán xét xung quanh đề mục đó. Nhiều loại nhận thức (tâm tưởng) yếu mờ khác nhau có thể vẫn còn tiếp tục khởi sinh lúc này lúc khác, nhưng sự tự-tĩnh-giác (*sampajanna*) là cái quan trọng—nhờ nó, mỗi thứ gì đang diễn ra chúng ta đều biết rõ về thứ đó một cách liên tục.<sup>4</sup> Khi chúng ta tu tập sâu hơn, chúng ta sẽ thường trực tỉnh giác về trạng thái thiền của chúng ta, biết rõ tâm có được thiết lập một cách vững chắc hay không. Do vậy, sự tập trung (định) và sự tỉnh giác (chánh niệm) đều có mặt.

Có một cái tâm bình an không có nghĩa là không có gì đang diễn ra, những tâm tưởng (nhận thức) vẫn khởi sinh trong đó. Ví dụ, khi chúng ta nói về mức độ bình an thứ nhất của tâm (tầng thiền định thứ nhất), chúng ta nói nó có năm yếu tố. Cùng với *vitakka* (tâm) và *vicāra* (tứ), có yếu tố *pīti* (hỷ) khởi sinh trên nền tảng quán niệm và rồi có yếu tố *sukha* (lạc). Tất cả bốn yếu tố này nằm trong một cái tâm đã được thiết lập trong sự tĩnh lặng. Chúng chỉ như là “một” trạng thái.

Yếu tố thứ năm là *ekaggatā* (sự nhất-điểm). Bạn có thể thắc mắc làm sao chúng ta có được sự hội tụ nhất-điểm của tâm trong khi trong tâm cũng đang có bốn yếu tố kia. Điều này là do bởi tất cả chúng đã hợp nhất với nhau trên nền

---

<sup>4</sup> (Xin nói lại, chánh niệm (*sati*) là sự chú tâm, thường nhớ, giữ niệm; và sự hiểu biết rõ ràng (*sampajanna*) là sự rõ biết, thường biết, tự-tĩnh-giác).

tảng sự tĩnh lặng. Tất cả chúng hợp lại được gọi là một trạng thái định-tâm (*samādhi*). Năm yếu tố đó không phải là những trạng thái tâm thường ngày của chúng ta, chúng là những yếu-tố của trạng thái tầng thiền định. Có năm yếu tố (đặc tính) đó, nhưng chúng không quấy nhiễu nền tảng tĩnh lặng. Có *vitakka* (tâm) kéo tâm đến đối tượng (đề mục) quán niệm, nhưng nó không làm quấy nhiễu tâm. Có *vicara* (tứ) quán niệm xung quanh đối tượng quán niệm, và có yếu tố hoan hỷ (hỷ) và hạnh phúc (lạc) khởi sinh, nhưng chúng không quấy nhiễu tâm. Vì vậy, tâm là “một” với những yếu tố này. Tầng thiền định (*jhana*) bình an thứ nhất là như vậy.

Chúng ta không cần phải gọi tên là các tầng nhất thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền... chỉ đơn giản gọi nó là “một cái tâm bình an”. Khi tâm càng lúc càng tĩnh lặng hơn nó sẽ buông bỏ *vitakka* và *vicara* (tâm và tứ), chỉ còn lại yếu tố *piti* và *sukha* (hỷ và lạc). Tại sao tâm dẹp bỏ tâm và tứ? Bởi khi tâm càng được thanh lọc tinh-tế hơn, những hành vi tâm và tứ trở nên quá thô-tế đối với tâm. (Đường lối của thiền định là từ từ đi đến một cái tâm thanh lọc hơn và tinh tế hơn!). Ở giai đoạn thiền này, khi tâm dẹp bỏ tâm và tứ, những cảm giác hân hoan tốt cùng (hỷ) có thể khởi sinh, nước mắt có thể chảy dài vì mừng vui. Nhưng đến khi tâm càng đạt định thâm sâu hơn, thì yếu tố hoan hỷ (hỷ) này cũng bị dẹp bỏ, chỉ còn lại yếu tố hạnh phúc (lạc) và sự nhất-điểm của tâm. Rồi cuối cùng tâm cũng dẹp bỏ luôn yếu tố hạnh phúc (lạc), chỉ còn lại một cái tâm được thanh lọc tinh-tế nhất. Trạng thái tâm lúc này chỉ còn có hai yếu tố là sự buông-xả (*upekkha*) và sự nhất-điểm (*ekaggata*). Tất cả các yếu tố khác đều đã bị dẹp bỏ. Tâm tĩnh tại, bất động.

Một khi tâm bình an thì điều đó (sự bất động của tâm) có thể xảy ra. Ta không cần nghĩ nhiều về điều đó, nó tự xảy ra khi những yếu tố nhân duyên chín muồi. Đây được gọi là



năng lượng của một cái tâm bình an. Trong trạng thái này tâm không bị đờ đẫn, ngu mờ; năm chướng ngại [tham, sân, bất an và lo lắng, đờ đẫn và ngu mờ, và nghi ngờ] đều đã biến mất. Nhưng nếu năng lượng không đủ mạnh và sự chánh niệm còn yếu, thì nhiều lúc sẽ khởi sinh những nhận thức (tâm tưởng) gây phiền não. Tâm thì bình an nhưng dường như nó vẫn còn “một lớp mơ mờ” bên trong sự tĩnh lặng. Nhưng đó cũng không phải là sự đờ đẫn hay buồn ngủ thông thường, mà đó là một số tâm tưởng sẽ hiện lên— có thể ta sẽ nghe thấy một âm thanh hoặc nhìn thấy một con chó hay thứ gì đó. Nó không rõ ràng, nhưng đó cũng không phải trạng thái giấc mơ. Điều này là do năm yếu tố nói trên đã bị mất cân bằng và yếu đi.

Tâm có xu hướng giờ trò giả-thật bên trong những tầng tĩnh lặng. Khi tâm ở trong trạng thái này, những tâm ảnh (*nimitta*) nhiều lúc khởi sinh thông qua bất kỳ giác quan nào đó, và người thiền không thể nào nhận ra chính xác thứ gì đang diễn ra. “Ta đang ngủ? Không. Đó là mơ? Không, đó không phải là mơ...”. Những nhận thức (tưởng) này khởi sinh ngay giữa sự tĩnh lặng; nhưng nếu tâm thực sự tĩnh lặng và trong suốt thì chúng ta sẽ không nghi ngờ hay đặt câu hỏi gì về những tâm tưởng hay tâm ảnh đó khi chúng khởi sinh. Những câu hỏi như “Ta đang bị trôi? Ta đang ngủ hay sao? Ta đang bị lạc tâm?...” sẽ không khởi lên, bởi vì những câu hỏi đó là đặc điểm của một cái tâm vẫn còn đang nghi ngờ. Câu hỏi “Tôi đang ngủ hay tỉnh thức”... là tâm đang còn bối rối, ngu mờ. Đó là cái tâm đang bị lạc lối bên trong chính nó. Nó giống như mặt trăng đi vào sau đám mây. Ta vẫn còn nhìn thấy trăng nhưng mây đã làm nó mờ đi. Nó không giống mặt trăng thoát ra khỏi đám mây mù, sáng rõ và tỏa sáng. Khi tâm được bình an và được thiết lập vững chắc trong sự chánh-niệm và sự hiểu-biết-rõ-ràng thì ta sẽ không còn nghi ngờ hay băn khoăn gì về những hiện tượng khác

nhau khởi sinh trong tâm. Tâm sẽ thực sự vượt trên những chướng ngại. Ta sẽ thấy biết một cách rõ rệt mỗi sự xảy ra trong tâm như nó là. Ta không còn nghi ngờ nghi vấn bởi vì tâm đang trong suốt và sáng tỏ. Cái tâm đạt đến trạng thái định (*samadhi*) là như vậy đó.

Một số người thấy khó đạt định bởi vì họ không có những khuynh hướng đúng đắn. Họ có định, nhưng nó không mạnh, không chắc. Tuy nhiên, một người có thể đạt sự bình an bằng cách dùng trí tuệ, bằng cách suy xét (quán xét, quán niệm) và nhìn thấy sự-thật của mọi sự. Đây là cách dùng trí-tuệ (minh sát) thay vì định-lực (thiền định). Chẳng hạn, không cần thiết phải ngồi xuống thiền thì mới có được sự tĩnh lặng trong tu hành. Chỉ cần hỏi chính mình “Đây là gì” ...và suy xét và giải quyết vấn đề ngay tại đó!. Một người có trí tuệ là như vậy. Người ấy không cần phải có định lực cao sâu, mặc dù cần phải có một mức định lực nào đó: chỉ cần một mức định lực cần thiết đủ để phát triển trí tuệ. Điều đó giống như việc trồng lúa và trồng bắp vậy. Người ta có thể cần ăn gạo nhiều hơn ăn bắp. (Có nơi trồng nhiều bắp, có nơi họ trồng chủ lực nhiều lúa hơn, vì họ ăn nhiều gạo hơn). Sự tu tập của chúng ta cũng vậy: chúng ta có thể dựa chủ lực vào trí-tuệ (hơn là định-lực) để giải quyết những vấn đề. Khi ta nhìn thấy sự thật, thì sự bình an sẽ khởi sinh.

Hai cách tu tập là không giống nhau. Một số người có trí tuệ minh sát và mạnh về trí tuệ, nhưng họ không có nhiều định lực. Khi họ ngồi thiền họ không được bình an cho lắm. Họ thường nghĩ nhiều, quán sát cái này, suy xét cái kia...cho đến cuối cùng, họ quán xét một cách rõ ràng về sự khổ và sướng, và họ nhìn thấy sự thật bên trong chúng. Một số nghiêng về cách tu tập này hơn là thiền định. Khi đang đứng, đang đi, đang ngồi hay đang nằm, sự giác ngộ có thể xảy ra. Bằng việc nhìn-thấy, bằng việc buông-bỏ, họ đạt đến

sự bình an. Đạt đến sự bình an thông qua sự thấy biết sự thật, thông qua sự vượt qua nghi ngờ; họ vượt qua nghi ngờ bởi do họ đã tự thân nhìn thấy sự thật cho chính mình.

Một số người ít trí tuệ nhưng họ có khả năng định-tâm rất mạnh. Họ có thể nhập định sâu một cách nhanh chóng, nhưng không có nhiều trí tuệ, họ không bắt kịp những ô nhiễm của họ (khi chúng khởi sinh trong tâm), họ không biết về chúng. Nên họ không giải quyết được những vấn đề.

*Nhưng dù chúng ta có thiên theo bất cứ cách nào, điều quan trọng của thiên là dẹp bỏ những cách nghĩ sai lầm (tà kiến), để còn lại cách nhìn đúng đắn (chánh kiến). Chúng ta cần loại bỏ sự bất ổn, để còn lại sự bình an!*

Thực ra, cách tu nào cũng dẫn đến một nơi. Đó chỉ là hai-mặt của việc tu tập, nhưng hai thứ đó, định và tuệ, đi chung với nhau. Chúng ta không thể tu cái này và bỏ cái kia. Thiệt là không có chuyện như vậy. Định và tuệ phải đi chung với nhau. (Đó là lẽ tự nhiên của việc thiền tập đúng đắn).

Cái đang quan sát những thứ khác nhau khởi sinh trong tâm trong khi ngồi thiền thì được gọi là sự chánh-niệm (*sati*). Sự chánh niệm này là điều kiện, thông qua tiến trình tu tập, giúp cho những yếu tố khác khởi sinh. Chánh niệm là sống. Khi chúng ta không có chánh niệm, chúng ta vô tâm, buông thả thì cũng giống như ta đang chết. Nếu chúng ta không có chánh niệm, lời nói và hành động của chúng ta không có ý nghĩa. Chánh niệm đơn giản chỉ là sự nhớ, niệm, hằng nhớ, thường nhớ. Nó là nguyên nhân làm khởi sinh sự-hiểu-biết-rõ-ràng (sự tự-tĩnh-giác) và trí tuệ. Những đức hạnh chúng ta đã tu tập cũng không hoàn hảo nếu thiếu sự chánh niệm. Chánh niệm là cái quan sát chúng ta khi ta đang đứng, đang đi, đang ngồi, và đang nằm. Ngay cả khi ta không còn ở trong chánh định (đã thoát ra khỏi trạng thái định *samadhi*,

đã ra khỏi tầng thiền định *jhana*), thì sự chánh niệm cũng phải nên có mặt xuyên suốt.

Bất cứ điều gì ta làm, ta phải quan tâm. Một cảm nhận hổ thẹn (do thấy mình sai trái)<sup>5</sup> sẽ khởi sinh. Chúng ta sẽ thấy hổ thẹn về những điều mình làm là không đúng. Khi sự hổ thẹn tăng lên thì niệm nhớ cũng tăng lên. Khi sự chánh niệm tăng lên thì sự vô tâm vô ý thức sẽ bớt đi. Ngay cả khi chúng ta không đang ngồi thiền, những yếu tố này vẫn có mặt trong tâm.

Và điều này khởi sinh nhờ có tu tập chánh niệm (*sati*). Hãy tu tập sự chánh niệm! Đây chính là cái quan sát việc chúng ta *đang* làm trong hiện tại. Chánh niệm có giá trị đích thực. Chúng ta cần biết rõ chính mình trong suốt thời gian. Nếu chúng ta hiểu biết rõ chính mình theo cách này, sự đúng-phải sẽ vượt lên trên sự sai-trái, chánh sẽ vượt trội trên tà, con đường đạo sẽ trở nên rõ ràng, và nguyên nhân của tất cả mọi sự hổ thẹn (thấy mình sai trái) sẽ tan mất. Trí tuệ sẽ khởi sinh.

Chúng ta sẽ gom tất cả mọi việc tu hành theo công thức của Phật: tu dưỡng đức hạnh, thiền định, trí tuệ [giới, định, tuệ]. Để tập trung, tự trọng, tự cân nhắc, tự kiểm soát, thì tu tập *giới hạnh* đạo đức. Để cho tâm được thiết lập vững chắc trong sự kiểm soát đó, thì tu tập sự định tâm, tức *thiền định*. Để được hoàn thiện, để có sự hiểu biết bao trùm bên trong mọi hành vi mình đang làm, thì tu tập *trí tuệ*. Nói tóm lại, tu hành bao gồm giới, định, tuệ; hoặc nói cách khác, đó là con đường đạo (Bát Chánh Đạo). Không có con đường nào khác.

---

<sup>5</sup> [Sự thấy hổ thẹn (thấy sai lỗi) là dựa trên sự hiểu biết về nhân quả, chứ không phải sự hổ thẹn do cảm xúc].

## Con Đường Hòa Hợp

<sup>6</sup>Hôm nay, tôi muốn hỏi tất cả quý vị: "Quý vị đã chắc chưa, quý vị đã chắc chắn về việc tu thiền chưa?". Tôi hỏi vậy bởi thời bây giờ có nhiều thầy dạy thiền, có thầy là nhà sư và có thầy người tại gia, và tôi sợ rằng quý vị sẽ luôn lung lạc hoặc hoài nghi. Chúng ta phải hiểu rõ thì mới có thể làm cho tâm bình an và vững mạnh.

Chúng ta hiểu rõ con đường tám phần (Bát Chánh Đạo) là bao gồm ba mảng: giới, định, tuệ. Tất cả con đường đơn giản là vậy. Việc tu tập của chúng ta là làm sao cho con đường đạo đó khởi sinh bên trong ta.

Khi ngồi thiền, chúng ta được dạy là nhắm mắt lại, không nhìn ngó thứ gì khác, bởi lúc này chúng ta đang nhìn một cách trực tiếp vào cái tâm. Khi chúng ta nhắm mắt, sự chú tâm của chúng ta hướng vào trong. Chúng ta thiết lập sự chú tâm vào hơi-thở, tập trung tất cả cảm giác của ta vào đó, hướng sự chánh niệm của ta vào đó. Khi những yếu tố của con đường đạo hòa hợp với nhau thì chúng ta có thể nhìn thấy hơi thở, những cảm giác, tâm và những đối tượng của tâm 'đúng như chúng là'. Ở đây chúng ta nhìn thấy "điểm tập trung" (tiêu điểm), nơi mà sự định tâm (*samādhi*) và những yếu tố khác của con đường hội tụ về lại nhau một cách hòa hợp.

Khi chúng ta ngồi thiền, theo dõi theo hơi thở, hãy tự nghĩ rằng ngay lúc này mình đang ngồi một mình. Không có ai đang ngồi quanh ta, chẳng có gì cả. Phát huy cái cảm giác

---

<sup>6</sup> [Đây là một bài kết hợp của hai bài nói chuyện vào năm 1979 và 1977 ở Anh Quốc].

rằng ta đang ngồi một mình cho đến khi tâm buông bỏ hết mọi thứ bên ngoài, tập trung duy nhất vào hơi thở. Nếu bạn cứ nghĩ: "Người này đang ngồi đây, người kia đang ngồi kia" thì không có được bình an, tâm không hướng vào trong. Chỉ cần dẹp mọi thứ đó qua một bên cho đến khi bạn cảm thấy không-ai ngồi quanh bạn, cho đến khi không-có-gì xung quanh bạn, cho đến khi bạn không còn lảng xãng hay để ý những thứ xung quanh.

Cứ để hơi thở tự nhiên, đừng bắt nó thở dài hay ngắn hay gì gì đó, chỉ ngồi và quan sát hơi thở đi vào và đi ra. Khi tâm buông bỏ tất cả mọi nhận thức bên ngoài, thì tiếng xe chạy hay âm thanh khác cũng không còn quấy nhiễu ta. Không còn gì, dù là hình sắc hay âm thanh, còn quấy nhiễu ta nữa, bởi tâm không còn tiếp nhận chúng. Sự chú tâm của ta sẽ hội tụ nơi hơi thở.

Nếu tâm còn bị rối và không thể tập trung vào hơi thở, hãy hít vào thật sâu, sâu đến mức có thể, rồi thở ra hết cho đến khi không còn gì. Làm như vậy ba lần, rồi thiết lập lại sự chú tâm. Tâm sẽ trở nên yên lặng.

Tâm được yên lặng trong một chốc lát là chuyện bình thường; nhưng rồi nó lại lảng xãng và rối động trở lại. Lúc này, ta lại tập trung, hít thật sâu lại như trước, rồi thiết lập sự chú tâm vào lại hơi thở. Cứ làm như vậy, cứ luyện tập như vậy. Tập luyện như vậy nhiều lần bạn sẽ trở nên thông thạo với cách đó, tâm sẽ buông bỏ mọi thứ bên ngoài. Những nhận thức bên ngoài không thể chạm đến tâm nữa. Lúc này sự chánh niệm (*sati*) đã được thiết lập vững vàng.

Khi tâm càng được thanh lọc tinh tế hơn, thì hơi thở cũng trở nên tinh tế hơn. Những cảm giác sẽ dần dần trở nên tinh nhẹ hơn, thân và tâm sẽ thấy nhẹ hơn. Sự chú tâm của ta chỉ hướng vào bên trong, ta nhìn thấy hơi thở-vào và hơi thở-ra một cách rõ rệt, ta nhìn thấy tất cả mọi nhận thức một cách

rõ rệt. Lúc này ta sẽ nhìn thấy sự hòa hợp của giới, định, tuệ. Đây được gọi là con đường hòa hợp. Khi có sự hòa hợp này, tâm của ta sẽ không còn bối rối, nó sẽ hợp nhất thành một. Đây được gọi là sự định-tâm (*samādhi*).

Sau khi quan sát hơi thở một lúc lâu, hơi thở sẽ trở nên rất tinh tế; dần dần sẽ không còn sự tỉnh giác vào hơi thở, mà chỉ còn lại đơn thuần một sự tỉnh giác thuần túy. Hơi thở có thể trở nên rất vi tế gần như biến mất! Dường như chúng ta 'chỉ đang ngồi' đó chứ không có hơi thở nào hết. Thực là, hơi thở vẫn có đó, nhưng nó quá vi tế, quá nhẹ như thể nó không còn nữa. Điều này là do tâm đã đạt đến trạng thái tinh tế nhất, chỉ còn có một sự thuần tỉnh giác. Nó đã vượt qua hơi thở. Sự-biết rằng hơi thở đã biến mất đã được thiết lập. Vậy thì lấy gì để làm đối tượng thiền lúc này? Chúng ta lấy ngay sự-biết đó làm đối tượng thiền, đó là sự-biết hay sự tỉnh-giác rằng hơi thở đã biến mất.

Một số điều bất ngờ có thể xảy ra trong lúc này; chúng có thể xảy ra đối với một số người, nhưng có thể không xảy ra đối với người khác. Nếu chúng xảy đến, ta phải có sự chánh niệm vững chắc và mạnh mẽ. Một số người thiền khi thấy hơi thở biến mất liền hoảng sợ, họ sợ rằng mình đã chết. Chúng ta cần hiểu biết rõ tình huống này như nó là: đó chỉ là điều tự nhiên chứ không phải chết chóc gì hết. Chúng ta chỉ cần nhận biết rằng hơi thở không còn và lấy sự-biết đó làm đối tượng chú tâm tỉnh giác của chúng ta.

Chúng ta có thể nói chính đây là loại định (*samādhi*) chắc chắn nhất, vững chắc nhất: chỉ có duy nhất một trạng thái tâm vững chắc và bất động. Có lẽ lúc này thân cũng trở nên rất nhẹ nhàng như thể không có thân nào hết vậy. Chúng ta cảm giác như mình đang ngồi trên chân không, hoàn toàn trống không. Mặc dù cảm giác này là lạ thường,

nhưng chỉ cần biết rằng điều đó không có gì phải lo lắng. Thiết lập tâm một cách vững chắc như vậy.

Khi tâm được hợp nhất một cách vững chắc, không còn nhận thức giác quan nào quấy nhiễu tâm nữa, người thiền có thể duy trì trạng thái định-tâm đó bao nhiêu lâu tùy theo ý mình. Không còn những cảm giác đau khổ quấy nhiễu chúng ta. Khi sự định-tâm (*samādhi*) đã đạt đến mức này, chúng ta có thể thoát ra khỏi nó vào một thời điểm mà mình đã chọn. Nhưng chúng ta thoát ra khỏi trạng thái định-tâm (*samādhi*) (tức tầng thiền định *jhana*) là thoát ra một cách sáng khoái, hạnh phúc, chứ không phải bởi vì chúng ta thấy chán chê nó hoặc vì mệt mỏi. Chúng ta thoát ra vì chúng ta đã nhập định đủ trong giờ thiền này, chúng ta cảm thấy sáng khoái và thư thái, chúng ta không bị chút khó khổ nào hết.

Nếu chúng ta phát triển loại định này thì khi ta ngồi thiền, ví dụ 30 phút hay 1 tiếng, tâm sẽ được mát mẻ và yên tĩnh trong suốt mấy ngày sau. Khi tâm đã được mát mẻ và yên tĩnh như vậy, thì nó là sạch sẽ. Bất cứ thứ gì ta trải nghiệm, tâm sẽ lập tức nhận biết và điều tra về thứ đó. Đây là kết quả của sự định-tâm (*samādhi*).

Giới hạnh có một chức năng, thiền định có chức năng khác, và trí tuệ có chức năng khác. Ba yếu tố này giống như một vòng tròn. Chúng ta có thể nhìn thấy tất cả chúng bên trong một cái tâm bình an. Khi tâm được tĩnh lặng, nó có được sự hội-tụ và sự kiểm-chế nhờ có trí tuệ và năng lượng định tâm. Khi tâm càng được hội tụ (gom lại) hơn, thì nó càng trở nên tinh tế hơn, nhờ đó nó càng quay lại hỗ trợ sức mạnh cho giới hạnh tăng lên trong sự tinh khiết. Khi giới hạnh được tinh khiết (trong sạch) hơn, nó lại giúp phát triển sự tập trung và định tâm. Khi sự định-tâm được thiết lập một cách vững chắc, nó sẽ giúp làm khỏi sinh ra trí tuệ. Giới,



định, tuệ trợ giúp lẫn nhau, chúng liên quan tương tức với nhau như vậy.

Cuối cùng, con đường đạo trở thành một và vận hành suốt mọi lúc mọi nơi. Chúng ta nên chú ý giữ gìn cái sức mạnh có được từ con đường đạo đó (tức sức mạnh của định, chánh định), bởi vì đó là sức mạnh dẫn đến sự thâm nhập minh sát và trí tuệ.

### VỀ NHỮNG NGUY HẠI CỦA SỰ ĐỊNH-TÂM (*Samādhi*)

Sự định-tâm (*samādhi*) có khả năng làm hại hay làm lợi cho người thiền, chúng ta không thể nói nó chỉ toàn có hại hoặc chỉ toàn có lợi. Đối với những người không có trí, nó là có hại. Nhưng đối với người có trí, nó thực sự có lợi, vì nó sẽ dẫn đến trí tuệ minh sát.

Sự nguy hại có thể đối với người thiền chính là khi thâm nhập vào trạng thái định sâu [tầng thiền định, *jhāna*], lúc này định (*samādhi*) rất sâu và kéo dài. Loại định sâu này (tầng thiền định) mang lại sự bình an lớn lao, tuyệt trần. Khi có sự bình an thì có hạnh phúc (lạc). Nhưng khi có hạnh phúc thì dễ khởi sinh sự tham đắm và dính mắc vào đó. Người thiền không còn muốn suy xét (quán niệm) về bất kỳ điều gì khác, người thiền chỉ muốn đắm mình vào cái cảm giác sướng khoái dễ chịu ngất ngây đó. Khi chúng ta đã tu tập lâu năm, chúng ta có thể thành thạo với việc nhập định một cách rất nhanh chóng. Ngay khi chúng ta bắt đầu nhận biết đối tượng thiền của ta, tâm nhập vào tĩnh lặng, và chúng ta không còn muốn thoát ra để điều tra suy xét (quán xét, quán chiếu, quán niệm) về bất kỳ điều gì nữa. Chúng ta bị dính kẹt vào ‘cảnh giới’ hỷ lạc ngất ngây đó. Đây là chỗ nguy hại đối với những ai đang thiền tập ở giai đoạn đó.

Chúng ta cần phải dùng trạng thái cận-định (*upacāra samādhi*): Ở đây, khi ta nhập định, và rồi khi tâm đã đủ định

sâu, chúng ta thoát ra và quán sát và xem xét hoạt động bên ngoài<sup>7</sup>. Nhìn xem hoạt động bên ngoài (với cái tâm đạt định-sâu) sẽ làm khởi sinh ra trí tuệ. Chỗ này hơi khó hiểu, bởi vì hành động đó trông giống như sự hướng ngoại, giống như sự nghĩ suy này nọ, giống như sự vọng tưởng thường ngày của cái tâm bình thường của chúng ta. Khi có suy nghĩ hay ý nghĩ, chúng ta có thể cho rằng tâm không được bình an, (về lý là vậy), nhưng thực ra sự suy nghĩ đó đang nằm trong một sự tĩnh lặng, nằm trong trạng thái định. Có sự quán xét, nhưng nó không làm quấy nhiễu trạng thái định. Chúng ta có thể đưa ý nghĩ (tu tưởng) lên để điều tra suy xét nó, đó không phải là sự nghĩ ngợi vô mục đích hay chỉ là sự nghĩ đoán này nọ. Mà đó chính là “*sự tỉnh giác bên trong sự tĩnh lặng và sự tĩnh lặng nằm trong sự tỉnh giác*”. (*Sự rõ biết trong định, định với sự rõ biết*). Nếu đó là sự nghĩ suy và vọng tưởng bình thường thì tâm đâu có được bình an như vậy, nó sẽ bị quấy nhiễu và động vọng ngay. Nhưng ở đây tôi đang không nói về sự suy nghĩ bình thường, mà về một cảm giác khởi sinh từ cái tâm bình an đó. Đây được gọi là “*sự quán-xét*” (suy xét, quán chiếu). Trí tuệ khởi sinh ở đây, ngay chỗ sự quán-xét này.

Như vậy, trạng thái đạt định có thể là định đúng đắn (chánh định) hoặc có thể là định sai lạc (tà định). Định sai lạc có nghĩa là tâm tiến vào nhập định và không còn sự tỉnh giác rõ biết nào hết. Người thiền có thể ngồi đó nhập định 2 tiếng đồng hồ hoặc cả ngày, nhưng tâm chẳng biết nó đang ở đâu hoặc điều gì đang xảy ra. Nó chẳng biết gì hết. Có sự tĩnh lặng, có định, nhưng tất cả chỉ có vậy. Điều đó cũng giống

---

<sup>7</sup> [“Hoạt động bên ngoài”: những hoạt động nhận thức của các giác quan. Chữ này dùng để phân biệt với cái “Bất động bên trong” của trạng thái định-sâu hay tầng thiền định, lúc mà tâm không còn hướng ra những hoạt động nhận thức bên ngoài của các giác quan (như tâm bình thường của chúng ta)].

như ta có một con dao đã được mài luyện sắc bén và cứng chắc nhưng ta chẳng biết dùng nó để cắt gọt thứ gì hữu ích. Đây là loại định ngu mờ, chìm đắm, nó không có nhiều sự tự-tỉnh-giác, không có sự rõ-biết (*sampajanna*). Người thiền có thể (sau đó) nghĩ rằng mình đã đạt đến sự tốt cùng, nên người thiền 'không thèm' nhìn xem hay xem xét bất kỳ thứ gì khác nữa. Tầng thiền định này có thể trở thành một kẻ thù của mình mà người đó không hay. Trí tuệ không thể nào khởi sinh bởi đâu có sự tỉnh-giác hay rõ-biết về cái đúng, cái sai.

Định đúng đắn (chánh định) là định có đi kèm sự tỉnh-giác, sự rõ-biết. Chánh định là có đầy đủ sự chánh niệm (*sati*) và sự hiểu biết rõ ràng (sự rõ biết, sự tự tỉnh giác, *sampajanna*). Nếu là chánh định thì dù là định-sâu ở mức nào cũng luôn có sự tỉnh giác. Chánh định là luôn có đầy đủ sự chánh niệm và sự hiểu biết rõ ràng. Đây là loại định có khả năng làm khởi sinh trí tuệ, người thiền không thể bị 'chìm đắm' hay bị 'lạc hồn' trong đó. Người thiền tập nên hiểu rõ chỗ này. Bạn không làm gì được nếu không có sự tỉnh giác, sự tỉnh giác này phải có mặt từ ngay lúc đầu cho đến cuối. Loại định này thì không có nguy hại.

Quý vị có thể thắc mắc: ích lợi là chỗ nào?, làm sao trí tuệ có thể khởi sinh từ trạng thái đạt định đó? Khi chánh định đã được phát triển, thì trí tuệ luôn có cơ hội khởi sinh. Khi mắt nhìn thấy hình sắc, tai nghe âm thanh, mũi ngửi mùi hương, lưỡi nếm mùi vị, thân đụng chạm xúc, hoặc tâm trải nghiệm những nhận thức thuộc tâm - trong mọi tư thế - thì tâm luôn an trú với một sự hiểu-biết đầy đủ về bản chất đích thực của các nhận thức giác quan (tướng) đó, nhưng nó không chạy theo những nhận thức hay tâm tướng đó.

Khi tâm có trí tuệ, nó không còn 'chọn lấy' này nọ, (tức không còn chạy theo thứ này thứ nọ, nhận khổ, nhận sướng,

thích, ghét...). Khi đó, trong bất kỳ tư thế nào, ta cũng hoàn toàn rõ-biết về sự khởi sinh của sướng và khổ. Đây được gọi là sự tu tập đúng đắn, sự rõ-biết có mặt trong tất cả mọi tư thế. Chữ “tất cả mọi tư thế” không chỉ dùng để chỉ các tư thế của thân, mà ở đây chỉ luôn về tâm, cái tâm có sự chánh niệm và sự hiểu biết rõ ràng về sự thật mọi lúc, mọi nơi. Khi định được tu tập và phát triển một cách đúng đắn, trí tuệ khởi sinh như vậy. Đây được gọi là 'trí tuệ minh sát', 'trí tuệ thâm nhập', là sự hiểu-biết về sự thật.

Có hai loại bình an—loại thô tế và loại vi tế. *Loại bình an có được từ trạng thái định* là loại còn thô tế. Khi tâm được bình an thì khởi sinh niềm hỷ lạc, hạnh phúc. Rồi tâm coi sự hạnh phúc đó là sự bình an. Nhưng hạnh phúc và không hạnh phúc, sướng và khổ chính là sự trở-thành và sự sinh. (Còn đối đãi sướng-khổ là còn sự trở thành và sự sinh, theo lý của vòng Duyên Khởi). Do vậy, ngay đó vẫn còn chưa thoát ra khỏi vòng luân hồi sinh tử (*samsāra*), bởi chúng ta vẫn còn dính chấp vào sướng-khổ. Do vậy, hạnh phúc đó không phải là bình an, và sự bình an kiểu đó chưa phải là hạnh phúc đích thực.

Loại bình an khác là *loại bình an có được từ trí tuệ*. Khi có trí tuệ, chúng ta không nhầm lẫn giữa yếu tố hạnh phúc (lạc) với sự bình an; chúng ta rõ biết về cái tâm quán sát và rõ biết về bản chất sướng khổ thì mới là sự bình an. Sự bình an khởi sinh từ trí tuệ *không phải* là hạnh phúc, *nhưng chính cái nhìn thấy sự thật về sướng khổ mới là sự bình an*. (Cái đó là cái tâm thấy-biết). Sự dính mắc vào sướng khổ không còn khởi sinh, vì cái tâm thấy biết đã vượt lên trên sự dính mắc đối đãi đó. Đây mới chính là mục tiêu đích thực của việc thiền tập, của Thiền Phật giáo.

## Con Đường Trung Đạo Bên Trong

<sup>8</sup>Giáo lý đạo Phật là hướng về dẹp bỏ điều xấu ác, làm điều tốt lành. Rồi, khi những điều xấu ác được từ bỏ và những điều thiện lành được tạo lập, chúng ta cần phải bỏ luôn cả hai điều xấu ác và thiện lành. (Không nghĩ thiện, không nghĩ ác). Chúng ta đã từng nghe đủ về thiện về ác nhiều lắm rồi, nên hôm nay tôi nói thêm về con đường Trung Đạo, đó là con đường vượt trên cả hai thứ thiện và ác đó.

Tất cả những bài thuyết Pháp và giáo lý của Đức Phật đều có chung một mục tiêu—đó là chỉ ra con đường giải thoát khỏi khổ cho những người chưa giải thoát khỏi khổ. Những giáo lý có mục đích mang lại cho chúng ta sự hiểu biết đúng đắn (chánh kiến). Nếu chúng ta không có chánh kiến, thì chúng ta không thể đạt đến sự bình an.

Khi các vị Phật đã thành giác ngộ và bắt đầu chỉ giáo, họ đã nói rõ có hai cực đoan—đó là tham đắm vào khoái lạc và dấn thân vào khổ hạnh. (Một cách là ham sướng, một cách là khổ hạnh). Hai cách đó chỉ là sự mê muội, mê đắm. Những ai mê đắm vào khoái lạc giác quan hay sự đau đớn giác quan thì tâm luôn đều luôn bị xáo động, không bao giờ đạt đến sự bình an. Hai cách đó là những con đường lẫn lẩn cuốn xoáy trong vòng luân hồi sinh tử.

Bậc Giác Ngộ đã nhìn thấy tất cả mọi chúng sinh đều đang bị dính kẹt vào hai cực đoan này, chưa bao giờ nhìn thấy lối đi ở giữa—con đường Trung Đạo của Giáo Pháp, vì vậy Phật đã chỉ ra hai cực đoan đó để thấy những điều nguy

---

<sup>8</sup> [Được giảng bằng phương ngữ vùng Đông Bắc Thái Lan (Lào) cho các Tăng, Ni và Phật tử vào năm 1970].

hại mà chúng mang lại. Bởi do chúng ta vẫn còn bị dính vào đó, bởi do chúng ta vẫn còn tham muốn, nên chúng ta liên tục sống theo cách hai cực đoan đó. Phật đã tuyên bố rằng hai cực đoan đó là hai cách độc hại, không phải cách của người thiên trí, không phải cách dẫn đến sự bình an. Một hướng chỉ tham đắm dục lạc đơn giản là cách buông thả bản thân, và một hướng chỉ dẫn thân vào đau đớn hành xác đơn giản chỉ là cách căng xé bản thân.

Nếu bạn điều tra quán xét, từng lúc từng lúc, bạn sẽ nhìn thấy rằng sự căng xé bản thân dẫn đến sân giận, đó là cách dẫn đến phiền não, ưu sầu. Chạy theo hướng này chỉ gặp toàn khó khổ và tuyệt vọng. Còn thả mình theo khoái lạc nhục dục thì cũng dẫn đến bất toại nguyện. Nếu bạn vượt lên khỏi thứ hạnh phúc từ khoái lạc, thì bạn mới có được sự hạnh phúc đúng đắn và bình an. Hai cách, hạnh phúc hay đau khổ, đều không phải là những trạng thái bình an. Đức Phật dạy phải từ bỏ cả hai cực đoan sướng khoái và khổ đau đó. Đây chính là cách tu đúng đắn. Đây là con đường Trung Đạo.

Chữ 'Trung Đạo' không phải chỉ về thân và lời nói, mà chỉ về tâm. Khi một nhận thức (tưởng, tâm tưởng) khởi sinh mà ta không thích, nó tác động đến tâm và sinh ra sự ngu rối. Tâm bị phiền rối, tâm bị 'quấy động' — đó không phải là cách đúng. Khi có một nhận thức (tưởng, tâm tưởng) khởi sinh mà ta thích, tâm chạy theo khoái lạc—đó cũng không phải là cách đúng.

Người phạm chúng ta không ai muốn khổ, chúng ta muốn sướng. Nhưng thực ra, sướng chỉ là một dạng tinh tế của khổ mà thôi. Khổ bản thân nó là một dạng thô tế. Chúng ta có thể ví nó như một con rắn. Đầu rắn là khổ đau, đuôi rắn là khoái sướng. Đầu rắn thì thực sự nguy hiểm, nó có nọc độc. Nếu ta đung vô nó, nó cắn ta ngay. Nhưng dù ta đung

chỗ đầu hay chỗ đuôi nó vẫn quay lại cắn ta, bởi do đầu và đuôi đều thuộc về một con rắn độc.

Tương tự vậy, cả sướng và khổ, khoái lạc hay sầu chán, đều được sinh ra từ một mẹ-- đó là sự tham muốn, dục vọng. Do vậy, khi ta sướng khoái, tâm không được bình an. Thực ra là không bình an! Ví dụ, như khi ta có được thứ mình muốn, như tiền tài, danh vọng, lời khen, hạnh phúc, chúng ta vui lòng với điều đó. Nhưng tâm vẫn chứa ẩn những thứ bất hài lòng, bất an, vì chúng ta luôn sợ mất thứ đang có được. Chính nỗi sợ đó là sự bất an, là không bình an. Sau này, khi có thể chúng ta bị mất dần đi những thứ đó, chúng ta sẽ thực sự khổ.

Do vậy, nếu bạn không ý thức rõ, không tỉnh giác rõ, thì ngay cả khi bạn đang hạnh phúc, sự khổ đau vẫn đang tiềm tàng xảy đến sau đó. Cũng giống như khi đang nắm vào đuôi rắn— nếu bạn không buông ra, nó sẽ quay lại cắn bạn ngay. Do vậy, nên dù đó là đuôi rắn hay đầu rắn, dù đó là sướng hay khổ, dù đó là thiện hay ác, chúng cũng chỉ là những đặc tính của Vòng Sinh Tử, của sự đổi thay vô thường bất tận.

Đức Phật đã lập ra giới, định, tuệ là con đường dẫn đến sự bình an, con đường dẫn đến sự giác ngộ. Nhưng sự thật là, những phần đó không phải là cốt lõi của Phật giáo. Chúng chỉ là con đường. Phật đã gọi ba phần đó là '*magga*', có nghĩa là đạo, là con đường. *Cốt lõi của đạo Phật là sự bình-an, và sự bình-an khởi sinh từ sự "thực sự thấy biết" bản chất của tất cả mọi sự vật hiện tượng!* Nếu chúng ta điều tra kỹ sát hơn, chúng ta sẽ thấy rằng sự bình an là không còn sướng không còn khổ, không còn sướng khổ gì nữa. Sướng hay khổ không phải là

sự-thật. (Sương khổ chỉ là do cái tâm còn đối đãi và dính chấp của ta mà thôi).<sup>9</sup>

Tâm người, là cái tâm mà Phật đã khuyên chúng ta phải nên biết rõ và quán xét về nó, là cái mà chúng ta chỉ có thể biết nó thông qua những hành vi của nó. Cái “tâm nguyên thủy” (chân tâm) thì đích thực không có gì để đo lường, không có gì để biết về nó. Vì trong trạng thái tự nhiên nguyên thủy của nó, nó không chuyển động, không lay động, không động vọng. Còn đối với tâm người phàm phu của chúng ta, mỗi khi có sương, tâm liền chạy lạc theo nhận thức sương (lạc tướng) đó của nó, đó là chuyển động. Khi tâm chuyển động như vậy thì sẽ sinh ra sự dính chấp và ràng buộc vào những cảm giác sương (lạc thọ) và nhận thức sương (lạc tướng) đó.

Phật đã thiết lập và truyền lại con đường tu tập một cách toàn diện, nhưng chúng ta chưa chịu tu tập, hoặc nếu có thì chỉ mới tu cái miệng mà thôi. (Tức chỉ mới tập ăn nói cho ra vẻ thanh từ con nhà Phật, chứ tâm thì chưa được tu tập cho thanh tịnh). Tâm của chúng ta và lời nói của chúng ta chưa được hòa hợp với nhau, chúng ta chỉ đang say mê vào những lời nói trống rỗng. Nhưng căn bản của đạo Phật không phải là thứ chỉ để nói bàn hay suy đoán về nó. Mà căn bản thực thụ của đạo Phật là đầy sự hiểu biết về sự thật của thực tại. Nếu người ta hiểu biết về sự thật này thì không cần học giáo lý nữa. Mà nếu người ta không hiểu biết thì cho dù họ có lắng nghe giáo lý, họ cũng không thực thụ nghe. Đây là lý do tại sao Đức Phật đã từng nói: "Phật chỉ chỉ ra con đường (còn mọi người phải tự mình bước đi trên con đường đó)". Phật không thể tu giùm cho bạn, bởi vì sự thật không

---

<sup>9</sup> (Nói đúng thực là: không chấp “khổ”, không chấp “sương”, cũng không chấp “không khổ không sương”: không chấp gì hết—vô chấp, bất chấp, xả).



phải là thứ có thể được chuyển giao qua lời nói, hoặc có thể cho tặng lẫn nhau.

Tất cả mọi lời dạy của Phật đơn thuần chỉ là những ví dụ, ẩn dụ, so sánh: có nghĩa là để trợ giúp tâm nhìn thấy sự thật, chân lý. Nếu chúng ta chưa thấy được sự thật, chúng ta phải bị khổ. Ví dụ, chúng ta thường nói đến chữ 'pháp hữu vi' (*sankhāras*, tiếng Thái là *sungkahn*) khi chỉ về thân này. Ai cũng nói được chữ đó, nhưng thực ra chúng ta khó hiểu, đơn giản bởi vì chúng ta không hiểu được sự thật của những thân hành này là gì, và do vậy chúng ta mê chấp vào nó. Bởi chúng ta không hiểu biết sự thật của thân này, nên chúng ta bị khổ.

Đây là một ví dụ. Giả sử một buổi sáng đẹp trời bạn đang bước đi làm, tự đâu đâu có một người đứng bên kia đường kêu réo, chửi bới bạn. Ngay khi nghe tiếng chửi, tâm bạn thay đổi khỏi trạng thái bình thường của nó trước đó. Bạn không cảm thấy tốt lành, bạn cảm thấy giận và bị tổn thương. Ké kia cứ lòng vòng chửi bới bạn hoài, cả ngày lẫn đêm. Hễ khi nghe chửi, bạn tức giận, và thậm chí khi đã về nhà bạn vẫn còn tức, bởi bạn thấy ấm ức, căm thù, muốn trả thù.

Vài ngày sau có một người khác đến nhà và nói sự thật với bạn: "Này, cái thằng cha chửi bới bạn hôm rày là một người khùng, nó bị điên, đã nhiều năm rồi! Gặp ai nó cũng chửi chứ không riêng bạn đâu. Chẳng ai thèm để ý những lời nó chửi cả". Ngay sau khi nghe chuyện, bạn nguôi giận ngay. Những sự tức giận và tổn thương bạn dồn nén trong mấy ngày qua bây giờ đã tan chảy hết. Vì sao? Bởi vì giờ bạn đã biết được sự thật. Trước giờ bạn không biết, bạn nghĩ người điên đó là người bình thường xấu xa nên bạn mới tức giận anh ta. Vì hiểu sai như vậy nên bạn bị khổ (khổ vì tức giận, căm thù, vì huyết áp tăng, vì suy nghĩ đủ thứ...). Nhưng

ngay khi bạn tìm thấy sự thật, mọi thứ liền thay đổi: "Ồ vậy sao, anh ta bị điên thật à! Vậy là tôi hiểu ra rồi". [Điều đó giải thích tất cả].

Khi bạn hiểu ra điều đó, bạn thấy tốt lành, vì bạn tự mình nghe và biết. Sau khi biết, bạn lập tức buông bỏ. Nếu bạn không biết sự thật, bạn cứ dính vào sự bức tức, cảm thù. Người ta có thể tức giận đến mức giết kẻ chửi bới mình. Nhưng khi bạn biết kẻ đó là người bệnh, là người bị điên, bạn cảm thấy nhẹ nhõm. Đây là sự hiểu biết sự thật.

Người nhìn thấy Giáo Pháp cũng trải nghiệm như vậy. Sự dính chấp, sự tham, sự sân, sự si khi biến mất cũng biến mất theo cách như vậy. Khi bạn chưa hiểu biết mọi sự, bạn cứ nghĩ "Tôi làm sao đây? Tôi có quá nhiều tham và sân". Lúc này chưa có được sự hiểu biết rõ ràng. Lúc này cũng giống như khi bạn vẫn còn nghĩ rằng người điên đó là người bình thường xấu xa. Nhưng cuối cùng bạn biết người đó là người bệnh điên thì tất cả mọi lo lắng và bức tức đều biến mất. Chẳng ai có thể giúp hay khuyên bạn, chỉ khi cái tâm tự nó nhìn thấy sự-thật thì nó sẽ tự dẹp bỏ và bứng bỏ tận gốc những sự sân, sự si và dính chấp đó.

Điều này cũng xảy ra tương tự đối với thân này mà chúng ta hay gọi là những thân hành (*sankhāra*), (là cái thân hữu vi được kết tạo bằng những yếu tố có điều kiện và do vậy đều là vô thường). Mặc dù Phật đã giải thích rằng nó là không chắc chắn, không bền lâu và không phải là một 'con người' cố định như chúng ta nghĩ, nhưng chúng ta vẫn chưa chịu nghe Phật, chúng ta vẫn cố chấp vào thân này. Nếu thân này biết nói, chắc nó sẽ nói suốt ngày rằng: "Này ông, ông không phải là chủ của ta". Đó là tiếng nói của sự thật, của Giáo Pháp, nhưng chúng ta vẫn chưa hiểu được.

Chẳng hạn, các bộ phận giác quan mắt, tai, mũi, lưỡi và thân là thay đổi liên tục, nhưng chúng ta đâu thấy chúng cần

phải xin phép chúng ta đâu. Khi nó muốn bệnh nó bệnh, nó đau thèm hỏi ta tiếng nào, khi chúng ta bị đau đầu hay bị đau bao tử, thân cũng đau xin phép ta tiếng nào, nó cứ bệnh đau, ngược lại với ý của chúng ta. Nhưng, đó là đường lối tự nhiên của nó. (Gặp nắng mưa thay đổi, thức ăn không hợp thì tự nhiên nó đau đầu và đau bao tử thôi). Điều đó cho thấy thân này chẳng cho phép ai làm chủ nó, nó không có chủ. Đức Phật mô tả thân này là một thứ không thực, nó không phải là một thực thể bền lâu nào hết.

Nếu chúng ta không hiểu Giáo Pháp thì chúng ta không hiểu về những thân-hành (*sankhāra*) này. Chúng ta nhận lầm chúng là 'ta', là thuộc 'của ta', hoặc thân người khác là thuộc về người khác, thân ông A chính là của ông A. Nghĩ như vậy nên sinh ra dính chấp. Khi có *chấp thủ* thì tạo ra sự *trở-thành*. Khi có sự *trở thành* thì dẫn đến sự *sinh*. Khi có sự *sinh* dẫn đến sự *già, bệnh, chết*... cả một đống khổ đau khởi sinh theo.

Đây là lý Duyên Khởi (*patīccasamuppāda*).<sup>10</sup> Chúng ta nói rằng do ngu mờ (*vô-minh*) nên khởi sinh ra những hành động cố ý (*hành*), rồi từ những hành động tâm ý này làm khởi sinh ra tâm thức (*thức*) và...vân vân. Tất cả những thứ đó đơn giản chỉ là những sự kiện trong tâm. Khi chúng ta tiếp xúc với thứ gì chúng ta không ưa thì có sự ngu mờ ngay ở đó, nếu ta không có chánh niệm. Khổ khởi sinh lập tức ở đó. Nhưng những thay đổi đó quá nhanh nên tâm chúng ta không bắt kịp chúng. Giống như khi bạn té từ trên cây. Trước khi bạn biết mình té thì đã: 'Bịch!'– bạn đã rớt xuống đất rồi. Thực ra có nhiều nhánh cây, cành cây trên đường bạn rớt xuống,

---

<sup>10</sup> [Duyên khởi là sự khởi sinh tùy thuộc, có điều kiện: vì do có cái này nên sinh ra cái kia, hoặc vì không có cái này nên không sinh ra cái kia. Lý Duyên Khởi và Vòng 12 Nhân Duyên là một trong những học thuyết căn bản của Phật giáo giải thích về chu kỳ sự sống và mọi sự sinh diệt.]

nhưng bạn đâu kịp đếm chúng, bạn không thể nhớ chúng khi bạn rút ngang qua chúng. Bạn chỉ té, và 'Bịch!'.

Lý duyên khởi là như vậy. Nếu chúng ta phân chia theo như kinh điển, chúng ta nói rằng sự ngu mờ (*vô-minh*) sinh ra những hành động tâm ý (*hành*); những hành động cố ý đó sinh ra tâm thức (*thức*); rồi những thức đó dẫn đến sinh ra phần tâm và thân (*đanh-sắc*); rồi khi đã có phần tâm và thân thì sinh ra sáu cơ sở giác quan (*sáu căn*); khi đã có sáu giác quan thì sẽ xảy ra những sự tiếp xúc (*chạm xúc*) của các giác quan với cảnh trần bên ngoài; khi có chạm xúc thì sẽ tạo ra những cảm giác (*cảm thọ*) sướng, đau, khoái, khổ...; rồi khi có cảm giác này nọ thì lại sinh ra tham thích, thèm muốn đủ kiểu (*dục vọng*); rồi từ dục vọng thèm muốn đó thúc đẩy đi đến tạo tác thành này thành nọ theo ý dục vọng (*sự trở-thành*); và những sự trở-thành này tạo tác thành sự sinh-ra (*sự sinh*); sau khi sinh thì kéo theo những thứ hệ lụy khổ (*già, bệnh, chết...* và không biết bao nhiêu những loại phiền não và khổ đau khác) trong một kiếp sống. Nhưng đúng với sự thật, khi ta tiếp xúc với thứ ta không ưa, thì lập tức đã sinh ra khổ! Đúng là, cảm giác khổ đúng thực là kết quả của một chuỗi hệ lụy duyên khởi (*paticcasamuppāda*), (nhưng vì nó quá nhanh, nên cái tâm chưa giác ngộ của ta không thể nào nhìn thấy). Điều này là lý do tại sao Phật đã luôn luôn khuyến dạy những đệ tử phải điều tra, quán xét và biết rõ đầy đủ về cái tâm của họ.

Mọi người sinh ra trên thế gian này là vô danh— sau khi sinh, chúng ta đặt tên. Đây chỉ là sự quy ước. Chúng ta đặt tên người theo quy ước để giao tiếp, để gọi tên xưng hô với nhau, (để có nhân dạng trong gia đình và xã hội). Kinh điển cũng vậy. Chúng ta phân chia bằng những nhãn hiệu để tiện hơn cho việc tìm hiểu sự thật thực tại. Tương tự vậy, tất cả mọi sự, mọi sự vật và hiện tượng được gọi chung bằng tên là

những *sankhāras*: mọi thứ tồn tại trong thế giới có điều kiện, những thứ hữu vi. Bản chất gốc của chúng chỉ là những thứ có điều kiện. Phật nói rằng tất cả chúng đều là vô thường, bất toại nguyện và không có tự tính hay bản ngã gì hết. Chúng là không chắc chắn, không ổn định. Vì chúng ta chưa hiểu rõ điều này một cách chắc chắn, nên sự hiểu biết của chúng ta chưa được “chính thẳng” (chánh kiến), và do vậy chúng ta có những cách nhìn sai lạc (nghiêng, xéo, cong, một mặt, phiến diện, sai lệch). Cách nhìn sai lạc (tà kiến) là nhận thân hành (*sankhāra*) vô thường này là ‘ta’ và ‘của ta’, hoặc nhận sướng và khổ là ‘của ta’, là ‘ta sướng’, ‘ta khổ’... Cách nhìn như vậy không phải là sự hiểu biết rõ ràng và đầy đủ về bản chất đích thực của mọi sự vật hiện tượng. Một sự thật là: chúng ta đâu thể nào bắt ép tất cả mọi thứ xảy ra theo ý muốn của chúng ta, bởi rõ ràng chúng chỉ xảy ra theo đường lối bản chất của chúng.

Một ví dụ so sánh đơn giản như vậy: giả sử bạn đi ra giữa đường xa lộ ngồi và xe cộ thì đang ào ào chạy tới. Bạn đâu thể tức giận vì những chiếc xe và la lên "Đừng tông vào ta!". Đó là đường xa lộ tự do, bạn đâu thể nói như vậy. Do vậy bạn làm gì được? Bạn phải chạy ra khỏi đường! Đường xa lộ là chỗ để xe chạy, nếu bạn muốn không có xe chạy thì tự bạn thấy khổ.

Điều này cũng tương tự như các thân hành. Khi ngồi thiền, ta nghe thấy âm thanh và nói rằng những âm thanh quấy nhiễu ta. Tự đâu đâu ta nghĩ âm thanh quấy nhiễu ta, nên tự ta thấy khổ thấy bực. Nhưng nếu ta chịu khó điều tra suy xét lại, thì sẽ thấy chính ta cứ hướng tâm ra ngoài và chính ta ‘quấy rầy’ âm thanh! Âm thanh chỉ là âm thanh. Nếu hiểu được như vậy thì không cần phải nói thêm gì nữa, cứ để mặc âm thanh. Chúng ta nên nhìn ra âm thanh là thứ khác, chúng ta là thứ khác. Người cứ cho rằng âm thanh đến

quấy rầy anh ta là người không nhìn thấy bản thân mình là gì. Anh ta thực sự không thấy! Khi bạn nhìn thấy bản thân mình là gì, bạn sẽ trở nên dễ chịu, thư thái, vô tư. Âm thanh chỉ là âm thanh, tại sao ta phải chụp đến nó làm gì, dính mắc vào nó làm gì? Bạn nhìn thấy rõ chính mình tự chụp lấy nó và quấy rầy nó, (chứ nó đâu ‘cố ý’ là gì với mình, nó kêu lên cũng đâu phải vì mình).

Đây là sự hiểu biết thực sự về sự thật. Bạn nhìn thấy hai mặt (của sự thật), nên bạn có được sự bình an. Nếu bạn chỉ nhìn thấy một mặt, bạn bị khổ. Khi bạn nhìn thấy hai mặt, thì bạn chọn lối Trung Đạo. Đây là cách tu tập tâm đúng đắn. Đây được gọi là sự “làm chính thẳng” sự hiểu biết của chúng ta.

Theo lý tương tự, bây giờ bản chất của tất cả mọi thứ hữu vi, tất cả thân hành đều là vô thường và chết, nhưng chúng ta muốn nắm giữ chúng, mang vác chúng khắp nơi và thèm muốn chúng. Chúng ta muốn chúng là sự thật. Chúng ta muốn tìm sự thật bên trong cái không phải là sự thật, bên trong cái không-thực. Ai nhìn như vậy và chấp thủ rằng các thân hành (*sankhara*) đó là mình, thì người ấy bị khổ là phải rồi. (Nhận lấy cái vô thường hư giả là ‘mình’ thì khổ là phải rồi, vì cái gì luôn biến đổi vô thường hư giả và tạm bợ làm sao không phải là thứ khổ?)

Việc tu tập Giáo Pháp không nhất thiết người đó phải là sa-di, Tỳ kheo, Tăng, Ni, hay một Phật tử tại gia; điều quan trọng là biết “làm chính thẳng” sự hiểu biết của mình. Nếu sự hiểu biết chúng ta là đúng đắn, chúng ta sẽ đi đến sự bình an. Dù có xuất gia vô chùa hay không thì cũng vậy thôi, mọi người đều có cơ hội tu tập Giáo Pháp, suy xét, quán xét, quán niệm về Giáo Pháp. Chúng ta tu đều đang quán xét quán niệm về cùng một thứ. Nếu bạn đạt được bình an, thì

sự bình an là giống nhau; đó là cùng một con đường, với cùng một phương hướng và phương pháp.

Do vậy, Phật chưa bao giờ phân biệt giữa Tăng Ni xuất gia và người tại gia, Phật đã chỉ dạy chung cho tất cả mọi người để tu tập để hiểu biết sự thật về mọi thứ hữu vi (*sankhāras*). Khi chúng ta hiểu biết sự thật này, chúng ta buông bỏ. Nếu chúng ta thấy biết sự thật, thì chúng ta không còn tạo tác ra sự 'trở-thành' hay sự '(tái) sinh' nữa (theo vòng duyên khởi). Vì sao không còn (tái) sinh nữa? Không còn lối cho sự (tái) sinh xảy ra, bởi vì chúng ta đã thấy-biết hoàn toàn bản chất sự thật của những thứ hữu vi, của các thân hành (*sankhāras*). Nếu chúng ta hiểu-biết hoàn toàn về sự thật, thì ngay đó có sự bình-an. Có hay không có đều như nhau. Được và mất đều như nhau. Vinh và nhục đều như nhau. Phật đã dạy chúng ta cách để hiểu-biết về chỗ này. Đây là sự bình an; sự bình an từ trong mọi sự sướng, khổ, vui, buồn...

Chúng ta phải nhìn ra được chẳng có lý do gì phải được sinh ra nữa. Sinh ra bằng cách nào? Sinh ra trong niềm vui: Khi chúng ta có thứ gì chúng ta thích, ta vui mừng với nó. Nếu ta không dính mắc theo niềm vui mừng đó, thì không dẫn đến sự sinh. Nhưng nếu có dính mắc (mê chấp, tham chấp) vào niềm vui đó, thì tạo ra sự 'sinh'. Do vậy, khi ta được thứ gì, ta cũng không bị sinh [vào sự vui mừng đó]. Khi chúng ta mất thứ gì, chúng ta không bị sinh [vào sự buồn tiếc đó]. Đây là chỗ để không sinh, không tử. Cả hai sinh và tử được tìm thấy ngay chỗ sự dính-chấp và cung phụng cái thân hành của chúng ta, đó là những thứ hữu vi (*sankhāras*).

Do vậy Phật đã nói: "*Không còn sự trở-thành (sinh, tái sinh) đối với ta nữa, đời sống thánh thiện đã hoàn thành, đây là sự sinh cuối cùng của ta.*" Ngay đó! Phật đã biết rõ về sự không sinh và không tử. (Không sinh thì không tử; còn sinh là còn

tử). Đây là chỗ Đức Phật đã khuyến giục các vị đệ tử nên hiểu biết. Đây là cách tu đúng đắn. Nếu bạn không bước đến đó, nếu bạn không bước vào con đường Trung Đạo, thì bạn khó mà chuyên hóa được khổ đau.



## Sự Bình An Là Trên Hết

<sup>11</sup>Thực hành theo Giáo Pháp là điều quan trọng. Nếu không thực hành thì sự hiểu biết của chúng ta chỉ là sự hiểu biết bề ngoài, chỉ là cái vỏ bên ngoài. Giống như chúng ta có mấy trái cây nhưng chưa hề ăn thử. Nên dù có trái cây trong tay cũng chẳng hưởng được sự bổ ích nào từ nó. Chỉ khi nào chúng ta thực sự ăn trái cây đó, ta mới thực sự biết được hương vị của nó là gì.

Đức Phật không khen những người chỉ biết tin vào người khác, Phật chỉ khen người biết hiểu biết bên trong bản thân mình. Cũng như khi có trái cây, nếu bạn đã ăn trái cây thì bạn không cần phải hỏi người khác về hương vị của nó là ngọt hay chua. Vấn đề đã được giải quyết. Tại sao vấn đề đã được giải quyết? Bởi chúng ta đã nhìn thấy theo đúng sự thật. Người đã chứng ngộ Giáo Pháp cũng giống như người đã tự thân nếm trái vị chua vị ngọt của trái cây. Mọi nghi ngờ đều chấm dứt ở đây.

Khi nói về Phật Pháp, chúng ta nói rất nhiều thứ, nhưng tựu chung có thể tóm lược trong bốn điều. Đó là biết về Khổ, biết về Nguyên nhân Khổ, biết về sự Chấm dứt Khổ, và biết về Con đường dẫn đến chấm dứt khổ.

Chỉ có vậy. Tất cả những gì chúng ta trải nghiệm trên con đường tu tập cũng nằm trong bốn điều đó. Khi chúng ta hiểu biết được bốn điều đó thì những vấn đề khó khổ sẽ không còn nữa.

---

<sup>11</sup> [Đây là tóm lược của bài thuyết pháp cho vị bộ trưởng Hội Đồng Cơ Mật Thái Lan, ông Sanya Dharmasakti, tại chùa Pah Nong Pah Pong, năm 1978].

Bốn điều đó sinh ra từ đâu? Chúng sinh ra từ bên trong thân và tâm này, không từ đâu khác. Vậy thì tại sao giáo lý của Phật lại có quá nhiều chi tiết và lớn rộng như vậy? Đó là do Phật đã dùng nhiều cách nói, nhiều cách dạy tinh tế khác nhau về bốn lẽ thật đó (cho những loại người khác nhau), để giúp cho chúng ta nhìn thấy bốn bốn lẽ thật đó.

Thái tử Tất-đạt-đa (Siddhattha Gotama) đã được sinh vào thế gian, trước khi nhìn thấy Giáo Pháp thì Phật cũng là một người bình thường. Khi người bình thường đó đã hiểu biết những gì cần phải biết, đó là lẽ thật về Khổ, Nguyên nhân Khổ, Sự chấm dứt Khổ, và Con đường dẫn đến sự chấm dứt Khổ, thì người đó đã chứng ngộ Giáo Pháp và trở thành một vị Phật.

Khi chúng ta chứng ngộ Giáo Pháp, dù đang ngồi ở đâu chúng ta cũng hiểu biết Giáo Pháp, dù đang ở đâu chúng ta cũng nghe thấy giáo pháp của Phật. Khi chúng ta hiểu biết Giáo Pháp, Phật ở bên trong tâm này, Giáo Pháp ở bên trong tâm này, và sự tu tập dẫn đến trí tuệ cũng ở bên trong tâm này của chúng ta. Có Phật, Pháp, Tăng bên trong tâm này có nghĩa là dù hành động của ta là tốt hay xấu, chúng ta cũng tự mình hiểu biết rõ bản chất đích thực của nó.

Do vậy Đức Phật đã dẹp bỏ những ý kiến thế tục, những điều khen và chê. Khi có ai khen ngợi hay chê bai mình, Phật chỉ đơn giản chấp nhận những lời đó như chúng là. Hai điều khen và chê đơn giản chỉ là những điều của người đời, nên Phật không cần phải bị kích động bởi chúng. Tại sao không bị kích động? Bởi vì Phật biết rõ về khổ. Phật biết nếu tin vào lời khen hay lời chê thì cũng dẫn đến phiền khổ mà thôi.

Khi khổ khởi sinh, nó kích động tâm ta, chúng ta dễ bị khó chịu. Điều gì gây ra sự khổ đó? Nguyên nhân là do ta chưa hiểu rõ sự thật. Khi có nguyên nhân khổ thì khổ khởi

sinh. Khi nó đã khởi sinh, ta không biết *cách* để chặn khổ. Ta càng cố chặn, nó càng khởi thêm. Chúng ta cố gào: "Đừng chê trách tôi nữa", "Đừng chửi tôi nữa". Cố gắng chặn cái khổ kiểu đó, khổ càng tăng lên, nó không chịu ngừng lại.

Do vậy, Phật đã dạy cách để làm hết khổ là làm cho Giáo Pháp khởi sinh như một hiện thực bên trong tâm này của chúng ta. Chúng ta trở thành những người chứng kiến Giáo Pháp cho chính mình. Nếu ai khen ta tốt, ta không mừng và lạc tâm theo lời khen đó; nếu ai chê ta không tốt, ta không phản ứng với lời chê đó. Cách như vậy giúp ta được tự do. 'Tốt' và 'xấu' chỉ là những pháp thế gian, chúng chỉ là những trạng thái của tâm. Nếu chúng ta quên mình chạy theo chúng, tâm chúng ta trở thành thế tục, chúng ta cứ lần quẩn trong ngu tối và không biết lối ra.

Nếu cứ như vậy thì chúng ta chưa biết cách quản trị bản thân mình. Chúng ta cố thắng hơn người khác, nhưng làm vậy chúng ta chỉ đánh bại bản thân mình thôi. Nhưng nếu chúng ta biết quản trị bản thân mình, thì chúng ta có thể quản trị được tất cả những thứ trong thân-tâm, quản trị được tất cả mọi tâm hành tạo tác, hình sắc, âm thanh, mùi hương, mùi vị và các cảm giác của thân.

Giờ tôi nói về những thứ thuộc trần cảnh bên ngoài, chúng là vậy, nhưng cái bên ngoài cũng được phản ánh ở bên trong. Người ta thường chỉ nhìn thấy bên ngoài, họ không biết bên trong. Giống như khi chúng ta nói "nhìn thấy thân trong thân" vậy. Nhìn bên ngoài thân là chưa đủ, chúng ta phải hiểu biết thân bên trong thân. Rồi, khi điều tra quán xét cái tâm, chúng ta cũng nên biết cái "tâm bên trong tâm."

Tại sao chúng ta phải điều tra quán xét về thân? Còn "thân trong thân" nghĩa là gì? Khi chúng ta nói ta hiểu biết tâm, thì đó là cái 'tâm' gì? Nếu chúng ta không hiểu biết tâm thì chúng ta không hiểu biết những thứ bên trong tâm. Nếu

như vậy thì ta chính là người không hiểu biết khổ, không hiểu biết nguyên nhân khổ và không hiểu biết con đường dẫn đến chấm dứt khổ.

Những thứ lẽ ra có thể giúp diệt trừ khổ thì chúng không giúp được, bởi do chúng ta bị xao lãng bởi những thứ khác áp đảo chúng. Cũng giống như chúng ta bị ngựa ở trên đầu mà đi gãi dưới chân vậy! Cũng giống như vậy, khi có khổ khởi sinh, chúng ta không biết cách xử lý nó, chúng ta không biết tu tập cách để dẫn đến làm hết khổ.

Ví dụ, lấy thân này, cái thân mà mỗi người chúng ta mang vác nó đến buổi nói chuyện này. Nếu chúng ta chỉ nhìn thấy phần hình xác của thân, chúng ta chỉ mới nhìn thấy bên ngoài của nó. Chúng ta chỉ nhìn thấy nó là thứ đẹp đẽ, là thứ chắc chắn, là người “thực”. Phật nói rằng nếu chỉ biết vậy là không đủ. Chúng ta nhìn bề ngoài bằng mắt thường; con nít cũng nhìn thấy được, mấy con vật cũng nhìn thấy được, đâu khó gì. Bề ngoài của thân thì dễ nhìn thấy, khi chúng ta mê giữ tấm thân, chúng ta không biết rõ sự thật về nó. Sau khi nhìn thấy thân ngoài, chúng ta ôm giữ nó, trân quý nó, dính chấp vào nó, rồi nó sẽ ‘cắn’ ta!

Do vậy, chúng ta cần điều tra quán xét “thân bên trong thân”. Bất cứ thứ gì trong thân, cứ nhìn nó và quán xét về nó. (Sự chánh niệm quán xét về những bộ phận của thân trong thân được gọi là thiền quán về thân, như Phật đã chỉ trong kinh Bốn Nền Tảng Chánh Niệm). Nếu chỉ nhìn bên ngoài, chúng ta không nhìn thấy rõ. Chúng ta nhìn thấy tóc, móng, da,...vân vân, chúng chỉ là những bộ phận bên ngoài hấp dẫn chúng ta; do vậy Phật đã dạy chúng ta nhìn vào bên trong thân, để nhìn thấy thân trong thân. Hãy nhìn sâu sát vào bên trong! Chúng ta sẽ thấy nhiều điều ngạc nhiên bên trong, bởi vì những điều đó ở bên trong ta, nhưng chúng ta không thể nhìn thấy chúng. Chúng ta luôn mang cái thân

này khi đi, khi chạy, khi ngồi trong xe, nhưng chúng ta không hiểu biết gì về nó!

Điều đó giống như, ví dụ, chúng ta đến thăm mấy người bà con và họ tặng quà bánh để mang về. Chúng ta nhận, bỏ vào giỏ và chào ra về nhưng không nhìn vô bên trong coi những quà bánh đó là gì. Nhưng khi về mở ra thấy đó là con rắn! Thân này của chúng ta cũng giống như con rắn đó. Chúng ta chỉ nhìn thấy vỏ ngoài của cái thân này, ta vội cho rằng nó đẹp đẽ và hấp dẫn. Chúng ta quên mất bản thân mình. Chúng ta quên mất tính vô thường, khổ và vô ngã. Nếu chúng ta chịu nhìn vào bên trong thân, ta sẽ thấy nó ghớm ghiếc mức nào.

Nếu chúng ta nhìn đúng theo thực tại, không thêm đường thêm muối, chúng ta sẽ nhìn thấy thân này thực là đáng chán hơn là đáng thương. Sự chán chường sẽ khởi sinh. Cái cảm giác 'không còn ưa thích' đó không phải là sân giận hay ác cảm đối với cuộc đời hay cái gì, mà đó chỉ đơn giản là cái tâm chúng ta đang dọn sạch, tâm chúng ta đang buông bỏ.

(Trước đây chỉ nhìn thân ngoài, cộng với nhục dục và dục lạc, ta thấy trân quý mình và tham đắm sắc thân người khác. Ai đụng đến thân ta thì ta liền kháng cự, hoặc khi ta không có được sắc thân người khác thì ta ưu sầu, ghen tỵ. Giờ chúng ta nhìn thấy sự ghớm ghiếc của thân bên trong thân và nhìn thấy sự vô thường và sự không chắc chắn của cả tấm thân, nên ta có sự chán bỏ, không còn tham đắm vào thân này của ta và sắc thân của người khác nữa).

Chúng ta nhìn thấy mọi thứ thuộc thân đều là không chắc chắn, không thực, chúng đều phụ thuộc những điều kiện bảo trì mà tồn tại. (Chỉ cần không chăm sóc, không cho ăn uống, hay không vệ sinh thì thân sẽ già, bệnh, chết nhanh chóng). Nhưng đó là cách tất cả mọi thứ của thân được kết

tạo theo cách tự nhiên của chúng như vậy. Chúng ta muốn nó đừng xấu đi, đừng già đi, đừng bị bệnh, đừng chết, nhưng bạn thấy đó, thân tự nó cứ già đi, bệnh, chết; (dù chúng ta có cố chăm sóc cách mấy thì tiến trình già, bệnh, chết cũng chậm hơn hay ít hơn chút ít ở mỗi người mà thôi). Dù chúng ta có khóc than hay cười vui, thân vẫn cứ theo tiến trình của nó. Những thứ không ổn định là không ổn định, những thứ tàn hoại là tàn hoại, những thứ vô thường như vậy là khổ và bất toại nguyện.

Phật đã nói rằng, mỗi khi chúng ta trải nghiệm những hình sắc, âm thanh, mùi hương, mùi vị, những cảm giác thân và những trạng thái tâm, thì chúng ta nên buông bỏ chúng. Khi nghe thấy âm thanh, buông bỏ nó. Khi mũi ngửi thấy mùi vị, buông bỏ nó... cứ để mặc nó ở mũi! Khi những cảm giác (sướng khổ) của thân khởi sinh, buông bỏ cái sự thích hay không thích ngay sau đó, cứ để nó tự quay về nơi nó khởi sinh. Làm tương tự đối với các trạng thái của tâm. Đối với tất cả mọi thứ đó, ta cứ để yên chúng theo cách của chúng. Đây chính là sự hiểu biết. Dù sướng hay khổ cũng như nhau, tất cả đều như nhau. Đây được gọi là thiền. Làm như vậy gọi là thiền.

Thiền có nghĩa là làm sao cho tâm được bình an, và nhờ đó trí tuệ khởi sinh. Điều này đòi hỏi chúng ta phải tu tập bằng thân và tâm để nhìn thấy và hiểu biết những nhận thức giác quan về âm thanh, mùi hương, mùi vị, chạm xúc và những tạo tác của tâm (tâm hành). Nói ngắn gọn, đó chỉ là vấn đề sướng và khổ. Sướng là cảm giác dễ chịu trong tâm và khổ chỉ là cảm giác khó chịu trong tâm. Phật dạy phải tách ly hai thứ cảm giác sướng và khổ này ra khỏi tâm. Tâm là cái-biết. Cảm giác<sup>12</sup> là đặc tính của sướng và khổ, thích và

---

<sup>12</sup> [Cảm giác, cảm thọ là dịch chữ Pali *vedana*, ở đây thiền sư nói đó là những trạng thái sướng và khổ của tâm.]

ghét. Khi tâm chạy theo những thứ này, chúng ta nói rằng tâm dính theo và nhận lấy những thứ sướng và khổ, thích và ghét. Sự dính theo là hành động của tâm, còn sướng hay khổ chỉ là cảm giác.

Khi Phật dạy chúng ta phải tách ly tâm khỏi cảm giác, ý Phật không phải là quăng bỏ các tâm ra chỗ khác. Ý Phật là tâm phải hiểu biết sướng và khổ. Ví dụ, khi đang ngồi thiền đạt định và sự bình an có đầy trong tâm, thì dù sự sướng có khởi lên, nó cũng không đụng đến tâm; dù khổ có khởi lên, nó cũng không với đến tâm. Đây là sự tách ly những cảm giác khỏi tâm. Chúng ta có thể ví như dầu và nước. Chúng không hòa hợp nhau. Dù ta có cố trộn chúng: dầu vẫn là dầu, nước vẫn là nước.

Trạng thái tự nhiên của tâm là không sướng, không khổ. Khi cảm giác đi vào tâm thì mới sinh ra (nhận thức) sướng hay khổ. Nếu chúng ta có chánh niệm, chúng ta biết rõ cảm giác sướng chỉ là cảm giác sướng, cảm giác khổ chỉ là cảm giác khổ. Cái tâm hiểu biết sẽ không nhận lấy hay chạy theo những nhận thức (tâm tưởng) đó. Sướng có đó, nhưng để nó nằm 'bên ngoài' tâm, không bị chôn trong tâm. Tâm chỉ cần nhận biết một cách rõ ràng cảm nhận sướng hay khổ là gì.

Nếu chúng ta tách ly khổ khỏi tâm, điều đó có nghĩa là không còn khổ, vậy là ta không còn nếm trải nó? Vẫn còn, ta vẫn còn trải nghiệm nó, nhưng ta biết rõ tâm là tâm, cảm giác là cảm giác. Chúng ta không dính theo cảm giác hay mang nó theo. Đức Phật tách ly những thứ đó bằng sự hiểu biết. Phật có còn khổ không? Phật biết rõ về trạng thái khổ, nhưng Phật không còn dính theo nó, cho nên chúng ta nói rằng Phật đã cắt đứt khổ. Và Phật cũng còn có sướng, nhưng Phật biết rõ về cảm giác sướng đó, vì nếu không biết rõ về nó thì nó cũng giống như một con rắn độc. Phật không nắm giữ nó

trong bản thân mình. Sương có đó, được nhận biết bằng sự hiểu biết, nhưng nó không dính vào trong tâm, chỉ ở ngoài tâm. Do vậy, chúng ta nói rằng Phật đã tách ly sương và khổ ra khỏi tâm.

Khi chúng ta nói Phật và những bậc Giác Ngộ đã diệt sạch mọi ô nhiễm, điều đó không có nghĩa là họ đã thực sự 'giết chết' các ô nhiễm. Nếu Phật và những bậc Giác Ngộ đã giết sạch mọi ô nhiễm thì chúng ta đâu còn ô nhiễm nào nữa!. Họ không giết sạch hết ô nhiễm; khi họ biết những ô nhiễm đích thực là gì, và họ buông bỏ chúng. Một số người ngu dại nắm giữ nó, nhưng bậc Giác Ngộ biết rõ những ô nhiễm trong tâm họ là chất độc, nên họ quét sạch chúng ta khỏi tâm, tách ly chúng ra khỏi tâm. Họ quét sạch mọi thứ làm cho họ khổ, chứ không phải giết sạch chúng. Người không hiểu biết thì thấy kiểu khác, chẳng hạn nhìn sương là tốt lành và do vậy nắm giữ và dính theo nó. Còn Phật thì biết quá biết rõ chúng, nên Phật quét chúng ra khỏi tâm.

Nhưng khi cảm giác khởi sinh trong chúng ta, chúng ta dính theo nó, tức là tâm dính theo nó và mang sương hoặc khổ đó theo mình. Thực ra cảm giác và tâm là hai thứ khác nhau. Những hành vi của tâm, cảm giác sương (dễ chịu), cảm giác khổ (khó chịu) và vân vân...đều chỉ là những nhận thức của tâm (tâm tượng), chúng là thế giới. Nếu tâm hiểu biết điều này, nó sẽ đối xử như nhau về sương và khổ. Khi tâm hiểu biết sự thật về sương và khổ thì nó sẽ làm như vậy. Nhiều người không hiểu biết chúng nên coi chúng bằng những giá trị khác nhau, nhưng người hiểu biết chúng thì coi chúng như nhau. Nếu ta dính theo sương, nó sẽ là nơi sinh ra của khổ sau đó, bởi sương là không ổn định, không bền lâu, nó thay đổi liên tục. Khi hết sương, là khổ. Khi sương biến mất thì khổ có mặt.



Phật biết rõ hai thứ sướng khổ đều là bất toại nguyện, chúng đều là phủ phàng như nhau. Khi sướng khởi sinh, Phật buông bỏ. Phật đã thiết lập cách tu đúng đắn, nhìn thấy cả hai cực sướng khổ đều như nhau, đều là không tốt. Chúng xảy đến theo Quy luật của Giáo Pháp, rằng: chúng là bất ổn định và bất toại nguyện. Sau khi được sinh, chúng chết đi. Sướng hay khổ đều là sinh diệt. Khi nhìn thấy điều này, cách nhìn đúng đắn (chánh kiến) sẽ khởi sinh, cách tu tập đúng đắn sẽ trở nên rõ ràng. Cho dù cảm giác nào hay ý nghĩ nào khởi sinh trong tâm, Phật biết rõ nó chỉ đơn giản là một trò chơi liên tục của sướng và khổ. Phật không còn dính mắc gì đến chúng.

Khi Phật vừa mới Giác Ngộ, Phật đã nói bài thuyết giảng đầu tiên về sự mê đắm vào khoái lạc và sự dẫn thân vào khổ hạnh. "Này các Tỳ kheo! Sự mê đắm vào khoái lạc là cách buông thả bản thân, sự dẫn thân vào khổ hạnh là cách căng ép bản thân". Hai cực đoan này đã quấy phá sự tu tập của Phật cho đến ngày Giác Ngộ, bởi ngay từ đầu Phật không biết buông bỏ hai cực đoan đó. Khi Phật đã biết hai cực đoan đó là không lợi lạc, Phật đã dẹp bỏ chúng, và nhờ đó Phật đạt đến Giác Ngộ. Do vậy, sau khi giác ngộ, Phật đã khai giảng về hai cực đoan đó ngay trong bài thuyết pháp đầu tiên.

Do vậy, chúng ta nói rằng người tu thiền không nên chạy theo sung sướng hay dẫn thân vào khổ hạnh, mà chỉ nên hiểu biết rõ về chúng. Biết rõ sự thật về khổ, người đó sẽ biết rõ về nguyên nhân của khổ, về sự chấm dứt khổ và về con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ. Và con đường để thoát ra khỏi khổ chính là con đường tu thiền, cách để thoát khổ chính là sự thiền tập. Nói đơn giản hơn, chúng ta phải tu tập sự chú tâm chánh niệm (vì đơn giản đó công cụ làm phát sinh ra trí tuệ).

Chánh niệm là sự thấy biết, là sự có-mặt của tâm. Ngay bây giờ, chúng ta đang nghĩ gì, chúng ta đang làm gì? Chúng ta quán sát như vậy, chúng ta ý thức tinh giác về cách chúng ta đang sống. Tu tập như vậy trí tuệ có thể khởi sinh. Chúng ta xem xét và điều tra trong mọi lúc, mọi nơi, trong mọi tư thế. Khi một nhận thức của tâm khởi sinh làm ta thích, ta chỉ cần biết nó là vậy, không chạy theo nó, không nắm giữ, không coi nó là thứ gì chắc chắn hay có thực. Đơn giản đó chỉ là sự sướng. Khi khổ khởi sinh chúng ta biết đó đơn giản là sự khổ, và con đường khổ hạnh hành xác không phải là con đường của người tu thiền.

Điều này chúng ta gọi là phương pháp tách ly tâm khỏi cảm giác. Nếu chúng ta khôn khéo hơn, chúng ta cứ để mặc cho mọi sự diễn ra như chúng là. Chúng ta trở thành cái “người biết”. Tâm và cảm giác cũng như dầu và nước; chúng ở trong cùng một chai, nhưng không hòa lẫn nhau. Ngay cả khi đang bị bệnh hay đau đớn, ta vẫn nên rõ-biết cảm giác chỉ là cảm giác, tâm là tâm. Chúng ta rõ biết những trạng thái khổ và và trạng thái sướng của tâm, nhưng chúng ta không nhận nó là mình. Chúng ta chỉ sống và an trú cùng sự bình an, sự bình an vượt trên cả khổ và sướng.

Quý vị phải hiểu như vậy: bởi không có một cái ‘ta’ hay bản ngã cố định nào hết, nên không có gì để an trú vào đó (ngoài sự bình an). Quý vị phải sống như vậy, rằng sống không có sướng, không có khổ. Ta chỉ sống an trú vào sự thấy biết, không mang theo sự gì dù đó là sướng hay khổ.

Cho đến khi nào chúng ta chưa giác ngộ thì những điều vừa nói trên nghe có vẻ lạ lẫm, nhưng không sao, cứ thiết lập mục tiêu theo hướng như vậy để tu. Tâm chỉ là tâm. Khi nó gặp sướng và khổ, chúng ta chỉ nhìn thấy chúng chỉ là như vậy, không có gì hơn. Chúng là riêng biệt, không phải lẫn lộn với nhau. Nếu chúng lẫn lộn với nhau thì chúng ta đâu thể

nhận biết chúng. Cũng giống như sống trong căn nhà, nhà và người ở trong nhà có liên quan nhau, nhưng là riêng biệt. Nếu có gì nguy hiểm trong ngôi nhà đó, chúng ta lo lắng bởi chúng ta phải bảo vệ nó, nhưng nếu ngôi nhà bị cháy, chúng ta phải thoát ra khỏi nó. Khi ngôi nhà đầy lửa cháy, chúng ta phải chạy ra khỏi đó. Hai thứ khác nhau, nhà là nhà, người ở là người ở.

Chúng ta nói rằng chúng ta tách ly tâm và cảm giác theo cách đó, nhưng thực ra về bản chất tự nhiên tâm và cảm giác đã là riêng biệt. Sự giác ngộ của chúng ta đơn giản là thấy biết tính riêng biệt tự nhiên đó theo đúng thực tại. Chúng ta vẫn còn nói tâm và cảm giác là không riêng biệt là do bởi chúng ta còn dính chấp một cách ngu mờ, vô minh.

Bởi vậy Phật mới chỉ chúng ta thiền tập. Việc tu tập thiền là rất quan trọng. Chỉ hiểu biết bằng trí thức là không đủ. Sự hiểu biết có được từ việc tu tập với một cái tâm bình an và sự hiểu biết từ việc học vấn là hai thứ khác xa nhau. Sự hiểu biết từ học vấn không phải là sự hiểu biết thực sự của tâm chúng ta. (Ví dụ, sự hiểu biết từ việc học hay đọc về giáo lý Phật giáo không phải là sự hiểu biết của việc tự thân tu tập. Sự hiểu biết có được từ tu tập hay thiền tập mới là trí tuệ của tâm). Tâm chúng ta cứ hay nắm giữ những sự hiểu biết từ học vấn. Tại sao cứ khư khư như vậy? Hãy buông bỏ nó đi!

Nếu chúng ta thực sự hiểu biết thì chúng ta buông bỏ, để yên mọi sự diễn ra. Chúng ta hiểu biết rõ rệt đường lối mọi sự diễn ra và nhờ đó ta không quên mình chạy theo mọi sự sướng khổ. Nếu chúng ta có bị đau bệnh, đừng bị lạc tâm vào sự đau bệnh đó. Nhiều người cứ than: "Năm nay tôi bị bệnh suốt, tôi chẳng thiền tập gì được". Đây là cách nói của những người thực sự ngu ngốc. Ai bị bệnh hay gần chết thì càng nên nỗ lực tu tập thực sự. Có người còn nói rằng anh ta

không có thời gian để thiền tập. Anh ta bị bệnh, anh ta đang đau, anh ta không tin tưởng thân mình, và do vậy anh ta không thể thiền tập. Nếu cứ nghĩ như vậy thì mọi sự tu tập sẽ khó khăn với bạn. Phật không dạy kiểu như vậy. Phật chỉ rằng ngay đó chính là chỗ để tu tập. Khi chúng ta bệnh hay sắp chết chính là lúc chúng thực sự hiểu biết và nhìn thấy thực tại.

Có người thì nói rằng họ không có cơ hội thiền tập vì họ quá bận rộn. Có một số nhà giáo đến gặp tôi, nhưng lại nói rằng họ có quá nhiều trách nhiệm nghề nghiệp nên không rảnh để thiền tập. Tôi hỏi họ: "Khi các thầy đang dạy, các thầy có thở không?" Họ trả lời có. "Vậy làm sao các thầy có thời gian để thở trong khi đang bù đầu với công việc như vậy. Nói ngay chỗ này, các thầy ở quá xa với Giáo Pháp."

Thực ra, việc tu tập này chỉ nhắm đến tâm và những cảm giác. Nó không phải là điều gì mình phải công phu cầu tìm, cầu chứng. Hơi thở vẫn liên tục khi đang làm việc. Tự nhiên sẽ lo những tiến trình tự nhiên—còn tất cả những gì chúng ta cần làm là ý thức, tỉnh giác, rõ biết về chúng. Cứ cố gắng tu tập, hướng vào bên trong để nhìn thấy một cách rõ ràng. Thiền tập chỉ là như vậy.

Nếu chúng ta có sự có-mặt của tâm thì bất cứ việc gì chúng ta làm cũng chính là công cụ giúp chúng ta liên tục hiểu biết sự đúng và sự sai. Có nhiều thời gian để thiền, nhưng chỉ vì chúng ta chưa hiểu rõ cách thiền, chỉ là do vậy. Khi đang ngủ, chúng ta thở, khi ăn chúng ta thở, đúng vậy không? Vậy tại sao chúng ta lại không có thời gian để thiền? Bất cứ khi nào chúng ta cũng thở. Nếu nghĩ được như vậy thì đời sống của chúng ta cũng đáng quý như hơi thở, bất cứ khi nào chúng ta sống chúng ta đều có thời gian.

Mọi ý nghĩ là những hành vi của tâm, không phải là hành vi của thân, do vậy chúng ta chỉ cần có sự có-mặt của

tâm thì ta sẽ liên tục hiểu biết sự đúng và sự sai mọi lúc mọi nơi. Đứng, đi, ngồi và nằm, có rất nhiều thời gian. Chỉ là chúng ta không biết cách dùng nó một cách đúng đắn thôi. Hãy suy xét về điều này.

Chúng ta không trốn chạy khỏi cảm giác, mà chúng ta hiểu biết về chúng. Cảm giác chỉ là cảm giác, sợ hãi chỉ là sợ hãi, khổ chỉ là khổ. Chúng chỉ đơn giản là vậy. Vậy tại sao chúng ta phải dính vào chúng? Nếu tâm là khôn khéo thì chỉ cần nó nghe được điều này là đủ để nó giúp ta tách ly tách ly tâm khỏi những cảm giác.

Nếu chúng ta liên tục quán xét điều tra như vậy, tâm sẽ tìm thấy sự giải tỏa, chứ không phải tâm buông bỏ và trốn chạy một cách ngu mờ và vô minh. Tâm buông bỏ, nhưng nó hiểu biết. Không phải nó buông bỏ một cách ngu dốt, không phải buông bỏ mọi sự vì nó không muốn mọi sự xảy ra như vậy. (Tâm hiểu-biết thì buông bỏ nhờ sự bình tâm buông xả, chứ không phải vì ác cảm hay sân si). Nó buông bỏ bởi nó *hiểu biết theo đúng sự thật*. Đó là sự nhìn thấy bản chất tự nhiên, nhìn thấy thực tại xung quanh chúng ta.

Nếu chúng ta hiểu-biết rõ điều này thì chúng ta trở thành người khôn khéo với những nhận thức của tâm (tâm tướng). Khi chúng ta khôn khéo với những tâm tướng khởi sinh, thì chúng ta khôn khéo đối với thế giới. Đó chính là ta trở thành “người hiểu biết thế giới”. Đức Phật là người hiểu biết rõ ràng về thế giới và tất cả những khó khổ của nó. Phật biết rõ sự phiền não, và rằng cái không phiền não cũng đang có mặt ngay đây. Thế giới này thực là hỗn loạn, làm cách nào mà Phật hiểu biết về nó một cách rõ ràng? (Mới nghe có vẻ như huyền hoặc, khó tin). Ở đây chúng ta cần hiểu rằng Giáo Pháp được dạy bởi Đức Phật là không phải vượt quá năng lực của chúng ta. (Do vậy chúng ta hãy thử tu tập và thiền tập một cách đúng đắn theo lời của Phật). Trong mọi tư thế

sống hàng ngày, chúng ta nên có sự có-mặt của tâm và sự tự-tỉnh-giác (sự rõ biết)—và khi đến lúc ngồi xuống thiền tập, chúng ta cũng làm như vậy.

Chúng ta ngồi thiền để thiết lập sự bình an và tu dưỡng năng lực của tâm. Chúng ta không thiền tập để giải trí, giải sầu hay để làm điều gì đặc biệt. Thiền tuệ minh sát cũng chính là ngồi trong sự định tâm (*samādhī*). Nhiều nơi dạy rằng: "Giờ chúng ta ngồi định tâm (thiền định), sau đó chúng ta thiền minh sát tuệ." Đừng phân chia thành hai loại thiền như vậy! Sự tĩnh lặng (định) là cơ sở để làm khởi sinh trí tuệ; trí tuệ là kết quả của sự định tâm. Tuệ là quả của định. Nếu nói giờ chúng ta thiền định trước, sau đó thiền tuệ là không đúng—bạn không thể làm được như vậy! Chúng ta chỉ có thể phân chia chúng bằng lời nói (để dễ chỉ dạy về 'kỹ thuật' thiền tập). Thực ra chúng như một con dao, một phần là lưỡi dao, phần kia là sống dao. Không thể tách rời lưỡi dao khỏi sống dao. Nếu bạn nhắc phần này lên thì bạn cũng nhắc luôn phần kia của nó. Định giúp khởi sinh trí tuệ theo kiểu như vậy, có cái này là có cái kia, không phải là hai cái khác nhau, hay cái này khác cái kia.

Giới hạnh là cha mẹ của Giáo Pháp. Đầu tiên người tu cần phải có giới hạnh. Giới hạnh là sự bình an. Nghĩa là lời nói và hành động không sai trái, không bất thiện. Khi chúng ta không làm những hành động bất thiện, tâm chúng ta không bị kích động, do vậy tâm sẽ có sự bình an và sự hội tụ tập trung của tâm.

Do vậy chúng ta nói Giới, Định, Tuệ là con đường mà các bậc Thánh Nhân đã bước đi đến sự giác ngộ. Tất cả chúng chỉ là một. Giới hạnh là định, định là giới hạnh. Định là trí tuệ, trí tuệ là định. Giống như một trái xoài. Khi nó mới là bông, chúng ta gọi là bông xoài. Khi bông trở thành trái, chúng ta gọi là trái xoài. Khi nó chín, ta gọi là trái xoài chín.

Nó chỉ là một trái xoài, nhưng nó luôn thay đổi. Trái xoài lớn là từ trái xoài nhỏ, trái xoài nhỏ trở thành trái xoài lớn. Chúng ta có thể gọi là những trái xoài khác nhau, trái xoài non, trái xoài già, hoặc chỉ là một trái xoài. Giới, định, tuệ liên quan tương tức với nhau như vậy. Cuối cùng tất cả chỉ con đường đạo dẫn đến sự giác ngộ.

Trái xoài, từ lúc nó xuất hiện là một bông xoài rồi lớn lên cho đến lúc thành trái xoài chín. Chỉ cần nhìn thấy điều này là đủ. Dù ai gọi đó là gì cũng không quan trọng. Quan trọng là ta biết khi cái gì sinh ra, nó lớn lên, già đi...và rồi sẽ thành gì? Hãy chánh niệm về điều này.

Một số người không muốn già đi. Khi họ bị già, họ cảm thấy buồn rầu. Những người đó không nên ăn xoài chín! Tại sao chúng ta muốn trái xoài chín? Thậm chí xoài chưa kịp chín, chúng ta cũng ép chín theo cách nhân tạo. Chúng ta muốn xoài mau già và mau chín (để ăn). Nhưng chúng ta lại bất mãn khi mình bị già đi. Một số người sầu não và khóc than, họ sợ già đi và chết. Sao chúng ta không sợ xoài bị già đi và chín, và chỉ ăn bông xoài luôn vậy. Nếu chúng ta nhìn thấy được sinh, già, chết là một lẽ thật không thể chối cãi, thì chúng ta thấy được Giáo Pháp. Nếu hiểu ra được như vậy, mọi sự đều trở nên rõ ràng, chúng ta được bình an. (Không còn buồn rầu, than oán hay khổ đau vì sự sinh, già, chết nữa). Cứ quyết tâm tu tập với tinh thần hiểu biết như vậy.

Hôm nay ngài bộ trưởng Hội Đồng Cơ Mật Hoàng Gia cùng đoàn của ông đến đây nghe Giáo Pháp. Quý vị nên tiếp nhận lấy điều tôi vừa nói và suy xét chánh niệm về nó. Nếu có gì quý vị thấy không đúng, xin thứ lỗi cho tôi. Nhưng để thấy được điều gì là đúng và sai là hoàn toàn phụ thuộc vào sự tự tu tập và thấy biết của mỗi người. Điều gì là sai thì dẹp bỏ đi. Điều gì là đúng đắn thì tiếp nhận nó và dùng nó. Nhưng, thực ra chúng ta tu tập để buông bỏ mọi thứ đúng

và sai, không còn dính chấp về bất cứ điều gì đối đãi. Cuối cùng, chúng ta buông bỏ tất cả. Cái gì gọi là đúng, buông bỏ; cái gì gọi là sai, buông bỏ!

Thói thường chúng ta hay coi điều gì là đúng thì chấp là đúng, điều gì sai cứ chấp là sai, và do vậy suốt đời cứ lo tranh chấp đúng sai, này nọ đủ thứ. Nhưng Giáo Pháp là nơi chẳng có gì, chẳng có gì là đúng hay sai cả—chẳng có gì cả. (Vì đúng sai chỉ là do quan niệm và nhận thức của con người mà thôi. Lễ thực tự nhiên của Giáo Pháp thì không phụ thuộc vào tâm ý hay nhận thức của con người.)



## Mở Con Mắt Giáo Pháp

<sup>13</sup>Nhiều người chúng ta khi mới tu hoặc thậm chí đã tu được một vài năm thì vẫn chưa biết được cái gì là cái gì. Chúng ta vẫn chưa tin chắc vào việc tu tập. Khi chúng ta vẫn còn chưa tin tưởng việc tu tập thì chúng ta vẫn chưa nhìn thấy mọi thứ xung quanh ta chính Giáo Pháp, và chúng ta vẫn còn dựa dẫm vào những lời chỉ dạy của các sư thầy. Nhưng thực là, khi chúng ta hiểu biết tâm chúng ta, khi đã có được sự chánh niệm (*sati*) để nhìn sâu sát vào trong tâm, thì trí tuệ sẽ phát sinh. Tất cả mọi lúc và mọi nơi đều là cơ hội để chúng ta nghe thấy Giáo Pháp.

Chúng ta có thể học Giáo Pháp từ tự nhiên, ví dụ từ cây cỏ. Cây được sinh ra từ những nguyên nhân và nó lớn lên theo tiến trình tự nhiên. Ngay đây cái cây cũng đang dạy chúng ta về Giáo Pháp, nhưng chúng ta không hiểu đó thôi. Theo tiến trình tự nhiên, nó lớn dần dần lên, đến khi búp, hoa, và trái xuất hiện. Chúng ta chỉ nhìn thấy hoa và trái, nhưng không thể đưa nó vào nội tâm để suy xét và chánh niệm về nó. Do vậy chúng ta không biết cây dạy Giáo Pháp cho chúng ta. Trái xuất hiện và chúng ta chỉ biết ăn nó mà không suy xét điều gì; chỉ biết các vị chua, ngọt, chát là những vị của trái cây. Nhưng cây dạy ta về Giáo Pháp sinh diệt, cây phô bày câu chuyện sinh ra, lớn lên, ra hoa, ra trái, rồi già đi, héo tàn, rồi chết, rồi bị chặt bỏ...và một ngày nào đó, những chồi non lại mọc lên, và cứ tiếp tục tiến trình sinh, lớn lên, già, chết như vậy. (Cũng như kiếp người). Nhưng

---

<sup>13</sup> [Giảng tại chùa Wat Nong Pah Pong cho đoàn Tăng Ni và Sa-di năm 1968].

chúng ta không để ý, không chánh niệm và không nhìn thấy lẽ thực đó từ tự nhiên.

Nếu chúng ta biết mang tiến trình sống chết của cây cối vào trong tâm và suy xét về nó, ta sẽ thấy được sự sinh của cây và sự sinh của chúng ta là không khác nhau. Thân này của chúng ta được sinh ra và tồn tại tùy theo những điều kiện, tùy theo sự kết hợp của các yếu tố đất, nước, khí, nhiệt. Nó cũng nhận được thức ăn thực dưỡng, và lớn lên, lớn lên. Tất cả mọi bộ phận của thân đều thay đổi và biến chuyển theo bản chất tự nhiên của chúng. Cũng không khác với cây cối: tóc, móng, răng và da—tất cả đều thay đổi. Nếu chúng ta hiểu biết mọi thứ của tự nhiên, thì chúng ta hiểu biết mọi thứ của ta.

Người ta được sinh ra. Cuối cùng phải chết. Sau khi chết họ được tái sinh. Tóc, móng, răng và da lại chết đi liên tục và ra lại liên tục. Nếu chúng ta biết tu tập như vậy thì sẽ thấy cây cỏ chẳng khác chúng ta. Nếu chúng ta hiểu được ý dạy của các sư thầy, thì chúng ta nhận biết được cây cỏ bên ngoài và bản thân ta là có thể so sánh với nhau. Loài có ý thức và loài không có ý thức cũng không khác nhau. Tất cả đều như nhau. Nếu hiểu được sự tương đồng giữa cây cỏ, vạn vật và con người, chúng ta sẽ thấy năm tập hợp uẩn (*khandha*)<sup>14</sup> tạo nên con người chúng ta cũng mang bản chất như vậy—từ thân, cảm giác, nhận thức, ý nghĩ, và thức—đều mang tính chất như vậy. Nếu hiểu được bản chất thân-tâm của mình, ta sẽ hiểu được Giáo Pháp. Ngược lại, nếu hiểu được Giáo Pháp, ta hiểu được năm uẩn, về cách chúng liên

---

<sup>14</sup> [Năm tập hợp hay năm uẩn thuộc vật chất và tâm linh là những thứ tạo nên một 'con người', theo Phật giáo. Nói khác, cái 'con người' thực ra chỉ là sự kết hợp của năm tập hợp đó, và vì tất cả chúng đều không ngừng biến đổi và sinh diệt, nên bản chất 'con người' đó cũng là biến đổi và sinh diệt không ngừng.]

tục biến đổi và thay đổi, chúng không bao giờ ngừng thay đổi, chúng sinh diệt không ngừng.

Do vậy, dù đang đứng, đang ngồi, đang đi hay đang nằm, chúng ta nên có chánh niệm (*sati*) để quan sát cái tâm. Khi nhìn những thứ bên ngoài thì cũng giống như nhìn những thứ bên trong. Và ngược lại. Nếu hiểu được vậy là hiểu được lời dạy của Phật. Nếu hiểu được vậy, ta có thể nói cái Phật-tính, tức là cái “người biết”, đã được thiết lập. Nó rõ biết thứ bên ngoài. Nó rõ biết thứ bên trong. Nó hiểu biết tất cả mọi thứ khởi sinh.

Hiểu được như vậy, khi ngồi bên dưới gốc cây chúng ta nghe thấy lời Phật dạy. Đứng, đi, ngồi, nằm, chúng ta nghe thấy lời Phật dạy. Khi đang nhìn, đang nghe, đang ngửi, đang nếm, đang chạm xúc và đang suy nghĩ, chúng ta nghe thấy lời Phật dạy. Phật đơn giản là cái “người biết” ngay bên trong tâm này. Nó (người biết) biết Giáo Pháp. Nó biết điều tra tìm hiểu Giáo Pháp. Đó không phải là Đức Phật đã sống mấy ngàn năm trước nay hiện về nói với chúng ta, nhưng đó là Phật-tính, là cái “người biết” khởi sinh. Tâm trở nên tỏ sáng.

Nếu chúng ta thiết lập Phật bên trong tâm chúng ta thì chúng ta sẽ biết mọi thứ, chúng ta chánh niệm mọi thứ, mọi thứ chẳng khác gì chúng ta. Chúng ta nhìn thấy những thú vật, những cây cỏ, những núi non là cũng không khác với bản thân chúng ta. Chúng ta nhìn thấy người nghèo và kẻ giàu, họ cũng chẳng khác với chúng ta. Người da đen và da trắng cũng không khác nhau với chúng ta! Tất cả họ cũng có chung những tính chất. Ai hiểu được chỗ tương đồng này sẽ luôn thấy hài lòng với bản thân mình dù mình là ai. Ai hiểu như vậy là luôn lắng nghe lời dạy của Phật. Nếu chúng ta không hiểu được như vậy thì dù có bỏ ngày bỏ tháng ra ngồi

nghe hết thầy này đến sư khác chúng ta cũng chẳng hiểu được nghĩa gì.

Phật đã dạy rằng sự giác ngộ Giáo Pháp đơn giản chỉ là sự biết về tự nhiên, về thực tại xung quanh chúng ta; tự nhiên<sup>15</sup> đang có mặt ngay đây. Nếu ta không hiểu đường lối của tự nhiên thì khi ta trải nghiệm khổ và sướng ta bị lạc tâm theo những sướng khổ đó, ta tạo ra ưu sầu và tiếc nuối. Bị lạc theo những đối tượng của tâm là bị lạc theo mọi sự của tự nhiên. Khi chúng ta bị lạc theo tự nhiên thì chúng ta không thấy được Giáo Pháp. Người Giác Ngộ thì chỉ nhìn thấy tự nhiên (chứ không bị lạc theo mọi sự của tự nhiên).

Sau khi khởi sinh, tất cả mọi thứ đều thay đổi và chết đi. Những thứ chúng ta làm như đĩa, tô, chén...cũng đều có cùng tính chất đó. Một cái đĩa được làm ra từ các điều kiện nhân duyên, như chất liệu, ý muốn và công sức của người làm, và sau đó chúng ta dùng; rồi nó mỗi ngày cũ đi, sứt mẻ, bể và biến mất. Cây cối, núi non, vườn tược cũng như vậy, thú vật và con người cũng vậy: sinh rồi diệt, có rồi mất.

Khi ngài Añña Kondañña (Kiều Trần Như), vị đệ tử đầu tiên của Phật khi nghe Phật thuyết pháp lần đầu, sự chứng ngộ của ngài không có gì là phức tạp, khó hiểu. Ngài chỉ đơn giản nhìn ra rằng bất cứ thứ gì sinh ra, nó đều thay đổi theo điều kiện tự nhiên, rồi già cũ, và cuối cùng phải chết đi. Ngài Kondañña đã chưa bao giờ nghĩ đến lẽ này trước đó, hoặc nếu có nghĩ thì cũng chưa rõ ràng, do vậy ngài đã chưa buông bỏ được, ngài đã vẫn còn dính chấp vào thân năm uẩn. Khi ngài ngồi chú tâm lắng nghe lời giảng của Đức Phật, Phật-trí của ngài đã khởi sinh trong ngài. Ngài nhận được một sự 'truyền đạt' từ Phật, đó là sự hiểu biết (tri kiến) rằng

---

<sup>15</sup> [Tự nhiên ở đây có nghĩa bao gồm tất cả mọi thứ thuộc thân và tâm chứ không phải chỉ riêng cây cỏ, vạn vật, thiên nhiên...]

tất cả mọi thứ có điều kiện đều là vô thường và không bền chắc. (Mọi thứ hữu vi đều vô thường). Mọi thứ được sinh ra đều phải bị thay đổi, già cũ và chết. Đó là tiến trình tự nhiên.

Cảm giác này là chưa từng có đối với ngài. Ngài thực sự nhận biết cái tâm và Phật-trí đã khởi sinh trong ngài. Ngay lúc đó, Phật đã tuyên bố rằng ngài Kondañña đã có được Con mắt Giáo Pháp.

Con mắt Giáo Pháp này nhìn thấy điều gì? Nó nhìn thấy lẽ thật là bất kỳ thứ gì được sinh ra đều bị già và chết; đó là quy luật tự nhiên. 'Bất kỳ thứ gì được sinh ra' có nghĩa là mọi thứ trên đời. Dù là dưới dạng vật chất hay phi vật chất, tất cả đều là những thứ 'được sinh ra'. Chỗ này là chỉ tất cả mọi pháp trên thế gian. Như thân này, nó được sinh ra và biến diệt. Có cái sinh ra chết liền. Có cái sinh ra, lớn lên và chết. Có cái sinh ra, lớn lên, già hư và chết. Có cái tuổi ngắn, có cái tuổi thọ hơn. Nhưng tất cả tiến trình đó là như vậy: Sau khi 'sinh' ra, nó chết và biến thành 'nhỏ trẻ'. Đến đoạn 'nhỏ trẻ', nó chết và biến thành 'lớn trung'. Đến đoạn thành 'lớn trung', nó chết và biến thành cái 'già lão'. Đến đoạn thành 'già lão', nó chết và 'chấm dứt' luôn. Cây cối, núi non, vườn tược đều có cùng tính chất như vậy.

Do vậy, tầm nhìn và tri kiến của cái "người biết" đã rõ ràng tiến vào tâm của ngài Kondañña khi ngài đang ngồi đó. Tri kiến (sự hiểu biết) về 'những thứ được sinh ra' (những thứ hữu vi) đã thấm nhuần sâu trong tâm ngài, giúp ngài nhổ sạch sự dính chấp vào tấm thân này của ngài. Sự dính chấp đó là sự chấp thân, sự trân quý tấm thân, tức là thân kiến (*sakkāya-ditthi*). Có nghĩa là ngài không còn coi tấm thân này là một cái 'ta', cái 'ngã', một 'con người', ngài không còn coi thân này là một 'người' hay là một 'ai' cố định. Ngài không chấp thân là mình nữa. Ngài đã nhìn thấy rõ ràng, do vậy đã gỡ bỏ gông cùm 'thân kiến'.

Rồi sau đó gông cùm nghi ngờ (*vicikicchā*) cũng được tiêu diệt. Sau khi đã dẹp bỏ sự dính chấp vào thân này, ngài cũng không còn nghi ngờ gì về sự hiểu biết và giác ngộ của mình. Rồi đến gông cùm là sự dính chấp vào những lễ nghi, tục lệ (*sīlabbata parāmāsa*)<sup>16</sup> cũng được nhổ sạch. Sự tu tập của ngài trở nên chính thẳng và đứng đắn. Ngay cả khi thân này đang đau bệnh nhức nhối, ngài cũng không nắm giữ nó nữa, ngài cũng không nghi ngờ gì nữa. Ngài không còn nghi ngờ vì ngài đã gỡ bỏ sự dính chấp (trong tâm).

Vậy, khi Phật nói ra Giáo Pháp, ngài Kondañña đã mở ra Con mắt Giáo Pháp. Con mắt đó đơn giản là cái “người biết rõ ràng”. Nó nhìn thấy mọi thứ theo một cách khác. Nó nhìn bản chất tự nhiên của mọi thứ. Khi đã nhìn thấy rõ bản chất tự nhiên của mọi thứ, sự chấp thủ bị búng nhổ và cái “người biết” được sinh ra. Trước kia ngài cũng biết, nhưng vẫn còn nhiều sự chấp thủ. Có thể nói theo nhiều cách: trước đó ngài đã biết Giáo Pháp, nhưng vẫn còn nhiều dính chấp; hoặc, trước đó ngài đã biết Giáo Pháp, nhưng chưa nhìn thấy Giáo Pháp, hoặc trước đó ngài đã nhìn thấy Giáo Pháp, nhưng vẫn chưa là một với Giáo Pháp.

Đức Phật đã nói rằng "Ngài Kondañña thấy biết". Biết gì? Ngài thấy biết mọi sự của tự nhiên. Thường thì chúng bị lạc theo mọi sự của tự nhiên, lạc tâm theo thân này và những cảm giác của nó. Đất, nước, khí, nhiệt hợp lại tạo thành thân

---

<sup>16</sup> [Đó là sự dính chấp vào những lễ nghi, nghi thức, tục lệ, cũng bao gồm sự mê tín đã có từ lâu trong truyền thống. Ba sự dính chấp đó còn gọi là ba gông cùm. Theo tiến trình tu tập của đạo Phật, khi người phá bỏ được ba gông cùm trói buộc này sẽ trở thành bậc thánh Nhập Lưu, tức đã bước vào dòng Thánh Đạo. Sau đó, nếu tu tập và gỡ bỏ được thêm các gông cùm sẽ lần lượt trở thành các bậc thánh Nhất Lai, Bất Lai. Và khi đã gỡ bỏ hết 10 gông cùm trói buộc trong tâm, người tu trở thành bậc thánh cao nhất là A-la-hán, bậc Giác Ngộ.]

(Đức Phật là chính vị A-la-hán đầu tiên).

này. Đó là cái của tự nhiên, là một thứ vật thể mà chúng ta nhìn thấy bằng mắt thường. Thân đó tồn tại phụ thuộc vào thức ăn, lớn lên và thay đổi cho đến ngày chết.

Hướng vào bên trong, cái đang quan sát thân này chính là thức—đơn giản là cái “người biết”, là sự thuần tịnh thức, sự tinh giác. Nếu thức tiếp nhận qua mắt thì gọi là nhìn. Nếu nó tiếp nhận qua tai thì gọi là nghe; tiếp nhận qua mũi thì gọi là ngửi; tiếp nhận qua lưỡi thì gọi là nếm; tiếp nhận qua thân thì gọi là chạm xúc; và tiếp nhận qua tâm thì gọi là nghĩ. Thức chỉ có một, nhưng khi nó tiếp nhận những chỗ khác nhau thì gọi nó bằng những tên khác nhau. Qua mắt: thức nhìn (nhãn thức); qua tai: thức nghe (nhĩ thức); qua mũi: thức ngửi (tỷ thức); qua lưỡi: thức nếm (thiệt thức); qua thân: thức chạm xúc (thân thức, xúc thức); và qua tâm: thức của tâm (tâm thức). Nhưng dù là thức hoạt động ở giác quan nào thì nó cũng chỉ là một sự tinh-thức, một sự tinh-giác. Theo kinh điển, chúng ta gọi đó là sáu thức, nhưng thực ra đó chỉ là một thức khởi sinh ở sáu cơ sở giác quan khác nhau mà thôi. Có sáu “cửa”, nhưng chỉ có một sự tinh-thức duy nhất, đó chính là sự tinh-giác, đó chính là cái tâm này.

Tâm này có khả năng hiểu biết sự thật của tự nhiên. Nếu tâm này vẫn còn chướng ngại, ta nói rằng nó còn hiểu biết thông qua sự ngu mờ, Vô minh. Lúc đó nó còn hiểu biết sai lầm và nhìn thấy sai lầm. Sự hiểu biết sai lầm và nhìn thấy sai lầm, hoặc sự hiểu biết đúng đắn và nhìn thấy sai lầm, đó chỉ là một sự tinh-giác. Chúng gọi đó là sự nhìn thấy sai lầm (tà kiến) hay sự nhìn thấy đúng đắn (chánh kiến), nhưng đó chỉ là một thứ. Sai hay đúng cũng khởi sinh từ một nơi này. Khi có sự hiểu biết sai lầm, ta nói rằng Vô minh che mờ sự thật. Khi có sự hiểu biết sai lầm thì có cách nhìn sai lầm (tà kiến), ý định sai lầm (tà hành), hành động sai lầm (tà nghiệp), cách sống và công việc sai trái (tà mạng)—cái gì

cũng sai lầm và sai trái! Nhưng mặt khác, sự tu tập đúng đắn cũng khởi sinh ngay đó. Khi nào có sự đúng đắn, thì sự sai lầm sẽ biến mất.

Đức Phật đã từng tu tập đủ kiểu khổ hạnh, hành xác, nhưng Phật đã điều tra sâu sát trong tâm và cuối cùng đã nhổ sạch sự vô minh và giác ngộ. Những vị Phật và những bậc giác ngộ khác cũng đã giác ngộ bằng tâm, bởi thân này thì đâu hiểu biết gì. Bạn có cho thân này ăn hay không cũng không là vấn đề, nó có thể chết bất cứ lúc nào. Những vị Phật đều tu tập cái tâm. Họ giác ngộ từ trong tâm.

Sau khi suy xét chánh niệm về tâm, Phật đã từ bỏ hai cực đoan đó—không chạy theo sự sướng khoái, tiện nghi, và không chạy theo lối tu khổ hạnh, hành xác—và Phật đã chọn con đường Trung Đạo giữa hai cực đoan mà Phật đã khai giảng trong bài thuyết pháp đầu tiên. Nhưng khi mới nghe giáo lý của Phật, chúng ta thấy nó đi ngược lại với ước muốn của chúng ta. Chúng ta suốt đời mê thích khoái lạc và tiện nghi, ham muốn được sung sướng, và khi được vậy chúng ta nghĩ đời mình đã tốt đẹp—đó là xu hướng chạy theo sự khoái sướng. Nhưng nó không phải là con đường đúng đắn. Còn cách sống bất mãn, ác cảm, sân hận và hành thân—đó là xu hướng dẫn thân vào khổ hạnh. Đây là hai xu hướng cực đoan nên tránh trên con đường tu hành.

Cái “người đi tu” chính là tâm này, chính là cái “người biết”. Nếu trạng thái tốt sướng khởi lên, ta chạy theo nó như cái tốt—đó là xu hướng chạy theo khoái sướng. Nếu trạng thái xấu khổ khởi lên, ta dính theo nó với sự kháng cự, sân ghét—đó là xu hướng dẫn thân vào đau khổ. Hai xu hướng đó đều là sai, đó không phải là con đường của người thiền tập. Đó là cách của những người phạm tục, gồm những người chỉ tham muốn chạy theo khoái lạc, và những người chỉ dẫn thân vào sự khổ hạnh, đau thương.



Người khôn trí biết rõ hai xu hướng đó, và họ từ bỏ nó. Họ không bị kích động với những khoái lạc và đau khổ. Những thứ đó khởi sinh, nhưng họ không dính theo nó, họ buông bỏ để chúng diễn ra theo cách tự nhiên của chúng. (Họ biết sướng, biết khổ, nhưng tâm không bị dính theo sướng và khổ). Đây là chánh kiến. Khi người nào hiểu biết trọn vẹn về lẽ này thì có được sự tự do tự tại. Sướng và khổ chẳng còn nghĩa gì đối với bậc Giác Ngộ.

Phật nói rằng những bậc Giác Ngộ đã rời xa mọi ô nhiễm. Điều này không có nghĩa là họ chạy xa khỏi ô nhiễm, họ chẳng trốn chạy đi đâu cả. Những ô nhiễm vẫn có đó. Phật so sánh điều đó như lá sen trong ao nước. Lá sen ở với nước, nhưng lá không bị dính ô nhiễm trong nước. (Lá sen không thấm nước ngay cả khi đang chìm trong nước). Nước ao tù được ví như các ô nhiễm trong tâm và lá sen thì giống cái Tâm đã Giác Ngộ.

Tâm của người tu tập cũng vậy; tâm không trốn chạy đi đâu, nó ở ngay đó. Tốt, xấu, thiện, ác, sướng, khổ, đúng, sai . . . người tu đều biết rõ. Người thiên chỉ đơn thuần biết rõ về chúng, chúng không tiến vào trong tâm người ấy. Có nghĩa là, người ấy không dính mắc theo chúng. Người thiên chỉ đơn giản là người trải nghiệm. Nói 'người trải nghiệm' là cách nói nôm na cho dễ hiểu. Nhưng trong ngôn ngữ của Giáo Pháp, chúng ta nói rằng người ấy đã hướng tâm đi theo con đường Trung Đạo.

Những thứ sướng, khổ, lành, ác, ngon, dở, đẹp, xấu, đúng, sai . . . liên tục khởi sinh, bởi đó là những thuộc tính của thế gian. Phật đã giác ngộ trong thế gian, Phật đã suy xét quán sát về thế gian. Nếu Phật không quán sát về thế gian, nếu Phật chưa nhìn thấy về thế gian, thì Phật không thể vượt lên trên thế gian. Sự Giác Ngộ của Phật chỉ đơn giản là sự giác ngộ về chính thế gian này. Thế gian vẫn còn đó, với đầy

những thăng trầm của nó: được và mất, khen và chê, vinh và nhục, sướng và khổ: vẫn còn ở đó. Nếu chẳng có những thứ đó với thế gian thì cũng chẳng có gì để mà giác ngộ hay hiểu biết! Cái Phật hiểu biết là về thế gian, là thế giới hiện tượng xung quanh tâm và trái tim của con người. Nếu con người cứ suốt đời chạy theo mọi thứ, cứ đi tìm sự “khen và vinh, được, và sướng”, và cố mọi cách tránh những thứ ngược lại, thì họ sẽ bị chìm ngim bên dưới sức nặng của thế gian.

Được và mất, khen và chê, vinh và nhục, sướng và khổ - đó là thế gian. Thế gian luôn có mặt những thứ đó. Người bị lạc lối trên thế gian sẽ không có đường thoát ra, thế giới nhận chìm họ. Thế gian này theo quy luật của Giáo Pháp, do vậy chúng ta gọi đó là pháp thế gian (*loka-dhamma*). Con người sống bị bao vây trong sự ngu mờ vô minh về thế gian.

Do vậy, Phật đã chỉ dạy chúng ta phát triển con đường đạo. Chúng ta có thể phân chia nó thành ba phần là giới hạnh, thiền định, trí tuệ [giới, định, tuệ]—và phát triển nó cho đến khi viên thành. Đây là con đường tu tập để chấm dứt thế giới. Thế giới thế gian ở đâu? Nó ở ngay trong tâm của mọi chúng sinh đang mê mờ chạy theo thế gian! Những hành vi (nghiệp) dính chấp theo những “khen, vinh, được, sướng” và kháng cự với sự “chê, nhục, mất, khổ” được gọi là *thế gian*, là *thế giới* của cái tâm phàm thường. Khi những thứ đó có mặt trong tâm, thế giới khởi sinh và chúng sinh thế tục được sinh ra. Thế giới được sinh ra vì dục vọng, tham muốn. Dục vọng là nơi sinh của tất cả mọi thế giới. Diệt trừ dục vọng tham muốn là chấm dứt được thế giới.

Một cách gọi khác của con đường giới, định, tuệ là con đường Tám Phần, tức Bát Chánh Đạo. Con đường tám phần này và tám pháp thế gian là một cặp đôi. Một cặp đôi là sao? Nếu chúng ta nói theo kinh điển, chúng ta nói đó là ‘được và mất, khen và chê, vinh và nhục, sướng và khổ’ là tám pháp

thế gian. Sự hiểu biết đúng đắn, suy nghĩ đúng đắn, lời nói đúng đắn, hành động đúng đắn, nghề nghiệp đúng đắn, nỗ lực đúng đắn, sự tập trung tâm (thiền định) đúng đắn, sự chú tâm (chánh niệm) đúng đắn: đây là con đường tám phần. Hai nhóm 'tám' này có mặt ở cùng một nơi. Tám pháp thế gian nằm ngay đây trong tâm này, cùng chỗ với cái "người biết"; nhưng do cái "người biết" vẫn còn chướng ngại, nên nó hiểu biết một cách sai lầm, và do đó nó trở thành thế gian. Chỉ có một cái "người biết" này mà thôi, không còn cái nào khác. Phật tính vẫn chưa khởi sinh trong tâm, nó vẫn chưa tách xuất nó ra khỏi thế gian. Cái tâm như vậy là thế gian.

Khi chúng ta tu tập con đường đạo, chúng ta tu tập hành động và lời nói, sự tu tập cũng xảy ra trong tâm này. Nó cùng ở một nơi nên chúng có thể nhìn thấy nhau; con đường đạo nhìn thấy thế gian. Nếu chúng ta tu tập bằng cái tâm của mình và trực diện nhìn thấy sự dính chấp của tâm vào những mặt tham thích [khen, vinh, được, sướng] của pháp thế gian, thì chúng ta nhìn thấy sự dính chấp vào thế gian.

Đức Phật từng nói đại ý rằng: "Ta cần nhìn biết thế giới. Nó được thù dệt lộng lẫy, bóng loáng như cỗ xe ngựa hoàng gia. Kẻ ngu nhìn mê mẩn, nhưng người trí thì không bị mất lừa vẻ bề ngoài của nó". Nói vậy không có nghĩa Phật muốn chúng ta đi khắp thế gian nhìn mọi thứ, nghiên cứu về mọi thứ. Phật chỉ đơn giản muốn chúng ta quan sát tâm này đang dính mắc vào thế giới. Khi Phật nói chúng ta nhìn vào thế giới, Phật không muốn chúng ta bị dính mắc vào nó, mà Phật chỉ muốn chúng ta điều tra suy xét về nó, bởi thế giới được sinh ra chính ở nơi tâm này. Ngồi dưới gốc cây chúng ta có thể nhìn xem thế giới. Hễ khi nào có dục vọng thì thế giới khởi sinh ngay đó. Dục vọng tham muốn là nơi sinh của thế giới. Tiêu diệt dục vọng là chấm dứt được thế giới (của tâm).

Khi ngồi thiền chúng ta muốn tâm được bình an, nhưng nó không an. Tại sao vậy? Chúng ta không muốn nghĩ, nhưng ta cứ nghĩ ngợi. Giống như người ngồi trên ổ kiến: liên tục bị cắn chích, bất an. Khi tâm là thế giới thì ngồi nhắm mắt chúng ta cũng nhìn thấy toàn thế giới. Vui sướng, buồn rầu, bất an, ngu mờ-- tất cả khởi sinh. Tại sao vậy? Bởi do chúng ta chưa nhận biết Giáo Pháp. Bởi tâm còn là như vậy, người thiền không chịu đựng nổi những pháp thế gian, người ấy không điều tra suy xét gì hết. Cũng giống như đang ngồi trên ổ kiến. Kiến liên tục bu cắn bởi người ấy đang ngồi ngay trên nhà của chúng! Vậy chúng ta phải làm gì? Chúng ta phải tìm thuốc trừ kiến hoặc dùng lửa để đuổi chúng đi.

Nhưng đa số người tu tập lại không nhìn ra như vậy. Nếu họ cảm giác vui lòng, họ cứ dính theo sự vui lòng đó. Khi cảm giác bất mãn, họ cứ dính theo sự bất mãn đó. Chạy theo các pháp thế gian thì tâm sẽ trở thành thế gian. Đôi lúc chúng ta hay nghĩ: "Ồ tôi không tu được, việc tu hành có vẻ cao sâu quá so với tôi"... cho nên chúng ta không cố tu. Điều này là do cái tâm vẫn còn đầy ô nhiễm và chướng ngại, những pháp thế gian đang cản trở không cho con đường đạo khởi sinh trong ta. Chúng ta không thể chịu khó tu tập để phát triển giới, định, tuệ. Chúng ta giống như người ngồi trên ổ kiến lửa. Chúng ta không làm được gì, kiến bu cắn khắp người, chúng ta đang ngập chìm trong sự bối rối và kích động. Chúng ta không biết cách thoát khỏi chỗ ngồi đầy kiến lửa đó, chúng ta chỉ biết ngồi đó, loay hoay, khổ sở chịu đựng.

Vậy đó, những thứ đó luôn xảy ra với sự tu tập của chúng ta. Các pháp thế gian có mặt trong tâm của những chúng sinh thế tục. Khi những chúng sinh đó muốn tìm sự bình an thì những pháp thế gian đó lại khởi sinh ngay đó. Khi tâm còn đang ngu mờ, vô minh thì chỉ có bóng tối ở đó.

Khi sự hiểu biết khởi sinh thì tâm mới được sáng tỏ. Sự ngu mờ và sự hiểu biết được sinh ra cùng nơi trong tâm. Khi sự ngu mờ có mặt, sự hiểu biết không thể bước vào, bởi tâm đã tiếp nhận sự ngu mờ, vô minh. Ngược lại khi sự hiểu biết khởi sinh thì sự ngu mờ không ở trong đó.

Do vậy, Phật thúc giục các học trò tu tập bằng cái tâm, bởi thế giới được sinh ra trong tâm này, tám pháp thế gian có mặt ngay trong tâm này. Con đường tám phần (Bát Chánh Đạo), đó là sự điều tra quán xét thông qua thiền định và thiền tuệ, ta nỗ lực tinh tấn nhờ đó giúp khởi sinh trí tuệ; tất cả những việc tu tập đó giúp chúng ta dần dần buông lỏng sự chấp giữ về thế giới. Sự tham chấp, ác cảm và ngu mờ (tham, sân, si) càng ngày càng trở nên 'nhẹ đô' hơn, chúng ta biết rõ chúng như vậy. Dù được hay mất, khen hay chê, vinh hay nhục, khổ hay sướng, chúng ta ý thức tỉnh giác về nó. Chúng ta phải hiểu biết rõ về những pháp thế gian trước khi có thể chuyển hóa thế giới, bởi thế giới là ngay bên trong chúng ta.

Khi chúng ta tự do khỏi những pháp thế gian, điều đó giống như ta vừa rời khỏi ngôi nhà. Khi bước vào trong nhà, chúng ta thường cảm giác ra sao? Chúng ta cảm giác đi xuyên qua cửa và bước vào trong nhà. Khi chúng ta rời khỏi, ta cảm giác mình vừa bước ra khỏi nó, bước ra bầu trời sáng sủa, không còn tâm tối như ở bên trong ngôi nhà. Hành vi tâm bước vào những pháp thế gian giống như đi vào bên trong ngôi nhà. Còn tâm đã diệt trừ hết các pháp thế gian thì giống như người vừa bước ra khỏi căn nhà u tối gặp bầu trời sáng tỏ.

Vậy Giáo Pháp phải trở thành một với người tự mình chứng kiến. Người đó tự mình biết rõ các pháp thế gian đã mất hay còn, con đường đạo đã được phát triển hay chưa. Khi đạo đã được phát triển thì nó xóa sổ những pháp thế

gian. Đạo càng ngang càng mạnh vững hơn. Chánh kiến nhiều hơn và tà kiến càng ít hơn, cho đến khi đạo diệt sạch những ô nhiễm—hoặc là vậy, hoặc không thì những ô nhiễm tiêu diệt con đường đạo!

Chánh kiến và tà kiến, chỉ có hai lối đó. Tà kiến cũng có chiêu trò của nó, nó có cái khôn của nó—nhưng cái khôn đó đã bị lầm lạc. Người thiền tập bắt đầu phát triển loại trải nghiệm tách ly. Sau đó người đó cứ như là hai người khác nhau: một người ở trong thế gian và một người ở trên con đường đạo. Hai người đó tách riêng, đẩy xa nhau. Khi nào người thiền còn điều tra suy xét thì vẫn còn sự tách ly đó, và cứ tiếp tục tu tập như vậy cho đến khi tâm đạt đến trí tuệ minh sát (*vipassana*).

Hoặc có thể là những ô nhiễm vi tế trong thiền minh sát, đó là *vipassanū*!<sup>17</sup> Như vậy, sau khi đã thiết lập được những kết quả tốt lành sau thời gian thiền tập, khi nhìn những điều đó, chúng ta bị dính chấp vào chúng. Loại dính chấp này sinh ra từ ý muốn đạt đến (sở đắc) điều gì đó từ việc tu tập của mình. Đó gọi là *vipassanū*: trí tuệ ô nhiễm [tức là trí tuệ còn bị ô nhiễm]. Một số người tu tập được kết quả tốt và dính danh theo đó, họ tu tập được sự thanh tịnh và dính chấp vào sự thanh tịnh đó, hoặc họ tu tập được sự hiểu biết (tri kiến) và dính tâm vào tri kiến đó. (Kiểu như người sau khi làm điều từ thiện cứ tự hào hay khen ngợi điều tốt thiện mình đã làm; giống người vừa giúp một người bạn lại cứ đi kể cho người khác về sự giúp đỡ tốt đẹp của mình). Hành vi dính chấp vào sự tốt lành hay sự hiểu biết như vậy gọi là *vipassanū*, nó thấm nhiễm vào sự tu tập của chúng ta.

---

<sup>17</sup> [Đó là những ô nhiễm (*pakkilesa*) vi tế có mặt trong tiến trình thiền minh sát (*vipassana*)]. Có mười *pakkilesa* đã được nêu ra trong kinh điển và luận giảng lớn, thường được dịch là "Mười ô nhiễm" trong thiền minh sát (*vipassanu-pakkilesa*).

Do vậy, khi bạn tu tập trí tuệ minh sát (*vipassanā*), hãy cẩn thận! Hãy đề phòng những *vipassanū*, bởi vì chúng ở rất gần trong tâm, nhiều lúc bạn không thể phân biệt được nó. Nhưng nếu có cách nhìn đúng đắn bạn có thể nhìn thấy rõ rệt hai thứ đó, trí tuệ minh sát (*vipassana*) và ô nhiễm vi tế (*vipassanu*). Nếu nó là loại trí tuệ ô nhiễm (*vipassanū*), hệ quả là khổ sẽ thường khởi sinh. Nhưng nếu nó thực sự là trí tuệ minh sát (*vipassanā*) thì nó không không khởi sinh khổ; mà chỉ có sự bình an. Mọi sự sợ hãi và khổ đều đã bị tắt bật. Điều này bạn phải tự tu để tự thấy.

Sự tu tập cần phải chịu khó, kiên nhẫn. Một số người khi họ đến đây tu tập họ không muốn bị quấy nhiễu bởi bất cứ thứ gì, họ không muốn cọ sát. Nhưng trước giờ lúc nào chẳng có sự cọ sát như vậy. Chúng ta phải cố chấm dứt mọi cọ sát thông qua sự cọ sát, cọ sát để dẹp hết sự cọ sát.

Vậy đó, nếu cọ sát trong tiến trình tu tập, điều đó là đúng. Nếu không có cọ sát gì, điều đó là không đúng, bạn chỉ lo ăn lo ngủ cho thỏa thích. Khi bạn muốn đi đâu hay nói gì, bạn chỉ làm theo những tham muốn của mình. Giáo lý của Đức Phật là cọ sát. Sự siêu thế chống lại sự thế tục (tâm siêu thế đối chọi với tâm phàm tục, pháp siêu thế đối kháng với pháp thế gian). Chánh kiến đối chọi với tà kiến, sự trong sạch (thanh tịnh) đối chọi với sự ô nhiễm (bất tịnh). Giáp lý nghiên sát với những tham muốn dục vọng của chúng ta.

Trong kinh điển có ghi lại một chuyện về Đức Phật trước khi Người giác ngộ. Lúc đó, Phật nhận được đĩa cháo gạo (do cô Sujata cúng dường), sau khi ăn dùng xong cháo, Phật quăng cái đĩa xuống dòng sông và niệm trong tâm niệm rằng: "Nếu tôi sắp đạt đến giác ngộ, cái đĩa này sẽ chạy ngược dòng nước." Thiệt, cái đĩa trôi ngược dòng nước! Cái đĩa đó là tầm nhìn đúng đắn (chánh tri kiến) của Phật, hoặc có thể ví như là Phật-trí mà Phật sắp giác ngộ đạt đến lúc đó.

Chánh tri kiến và Phật-trí không thuận theo những tham muốn dục vọng của người phàm. Cái đĩa đã trôi ngược dòng so với cách nghĩ thường ngày của Phật, nó “ngược dòng” so với những pháp thế gian hàng ngày của con người.

Đến tận bây giờ cũng vậy, giáo lý của Phật là “ngược dòng” với tâm trí và lòng dạ của chúng ta. Mọi người đều sống và sinh tồn theo lòng ham muốn (tham) và tranh đấu (sân) hàng ngày, nhưng Phật thì khuyên họ làm ngược lại. Họ muốn sống theo sự hiểu biết thế gian của họ, đó là sự ngu mờ và vô minh, nhưng Phật khuyên dạy nên làm ngược lại để tiêu diệt sự ngu và mờ vô minh đó. Tâm của Phật là ngược lại với tâm của những người phàm trần thế tục. Thế gian gọi sắc thân này là đẹp đẽ (hàng tỷ người sống chỉ để lo nuôi thân này, bỏ thời gian và tiền của để chăm sóc thân này, họ chạy theo sắc dục nhục dục, họ ham muốn và thậm chí giết nhau vì sắc dục), nhưng Phật thì cho rằng sắc thân chẳng có gì đẹp đẽ. Họ cho rằng sắc thân là ‘của mình’, Phật nói không phải vậy. Họ nói rằng sắc thân là thực thể thực chất, Phật nói nó không phải vậy. Chánh kiến vượt trên cách nhìn của thế gian. Những chúng sinh trên thế gian chỉ sống trôi xuôi theo dòng nước chảy, (ít ai muốn bơi ngược dòng).

Tiếp theo đó, khi Phật rời khỏi dòng sông đó, một người Bà-la-môn đã đến dâng cho Phật tám nắm cỏ. Ý nghĩa ở đây như là tám pháp thế gian—được và mất, khen và chê, vinh và nhục, sướng và khổ. Sau khi Phật nhận chỗ cỏ này, Phật quyết định ngồi trên đệm cỏ và thiền nhập định (*samādhi*). Bản thân hành động ngồi lên đệm cỏ là nhập định, đó là tâm đã vượt trên những pháp thế gian, chinh phục thế gian cho đến khi đạt đến sự siêu việt.

Những pháp thế gian trở thành thứ bỏ đi đối với Phật, chúng chẳng còn ý nghĩa nào nữa. Phật ngồi trên chúng nhưng chúng không còn chướng ngại tâm Phật nữa. Quý



quái đã đến để phá hoại Phật, nhưng Phật vẫn ngồi đó trong thiền định, chinh phục thế giới, cho đến khi Phật giác ngộ Giáo Pháp và hoàn toàn đánh bại Ma Vương (*Mara*)<sup>18</sup> Ngay đó, Phật đã đánh bại thế giới (của những pháp thế gian). Do vậy, việc tu tập để phát triển con đường đạo chính là tiêu diệt những ô nhiễm và chướng ngại.

Người thời nay có ít niềm tin. Mới tu một hai năm họ đã muốn được đến đó như Phật, họ muốn nhanh đắc đạo. Họ quên rằng Đức Phật, vị Thầy của chúng ta, cũng đã phải tu tập liên tục sáu năm trời mới tìm thấy đường giác ngộ. Do vậy, nơi tu hành chúng ta đưa ra thời gian tu học và thời gian tự tu.<sup>19</sup> Theo kinh điển, một tu sĩ cần trải qua tu học ít nhất năm Mùa Mưa (tức năm năm)<sup>20</sup> trong chùa trước khi vị ấy được cho là có thể ra ngoài tự sống, tự tu cho mình. Qua năm năm đó, vị ấy đã học và tu tập khá đủ, có kiến thức khá đủ, có lòng tin, và có giới hạnh tốt. Người đã học và tu tập năm năm như vậy, tôi cho là vị ấy có năng lực. Nhưng vị ấy phải thực sự tu tập năm năm đó chứ không phải chỉ do khoát áo cà-sa được năm năm. Vị ấy phải thực sự chăm lo tu tập, phải là tu thiệt.

Sau năm Mùa Mưa bạn có thể tự hỏi: "Cái 'khả năng không còn phụ thuộc' hay 'khả năng tự sống tự tu' mà Phật

---

<sup>18</sup> [Ma Vương: kẻ cám dỗ, kẻ xúi giục, ma quỷ. Trong Phật giáo, Ma Vương (*Mara*) là hiện thân của sự xấu ác, cám dỗ, đen tối, lừa dối; đó là chỉ về tất cả những thứ chướng ngại và thử thách đối với người tu hành và người thiền tập.]

<sup>19</sup> [Những người mới vào tu được khuyên nên ở học tu với sư thầy và sư huynh trong năm năm, sau đó thì có thể ra tự tu.]

<sup>20</sup> [Mùa Mưa là ba tháng liên tục các Tăng Ni chỉ tu học ở trong chùa, không được ra ngoài. Ở Việt Nam được gọi là Hạ, kỳ Kiết Hạ, ba tháng Hạ. Người có năm Mùa Mưa hay có năm tuổi Hạ là người đã được thọ giới đã năm năm]. (Ở Châu Âu các tăng đoàn có thể chọn ba tháng mùa Đông thay vì ba tháng Hạ như ở Châu Á).

đã nói đến là gì?". Như vậy, quý vị cứ tu tập thực sự năm năm liền như vậy, chừng đó quý vị sẽ tự thân biết được những phẩm hạnh mình có mà Đức Phật đã nói đến. Sau năm năm thực sự tu tập với sư huynh sư phụ, quý vị sẽ trở nên có năng lực, năng lực trong tâm, trở thành người vững chắc. Tối thiểu nhất, sau năm Mùa Mưa, quý vị có thể đã đạt đến giai đoạn giác ngộ đầu tiên của dòng giác ngộ (đó là Nhập Lưu, Tu-đà-hoàn). Ở đây không phải chỉ là năm năm của thân này ở trong chùa, mà còn là năm năm của cái tâm tu tập thực sự. Quý vị sẽ có được (i) sự sợ hãi với tội lỗi, (ii) sự xấu hổ với các hành động bất thiện sai trái, và (iii) sự khiêm nhường. Quý vị không còn dám làm điều sai trái dù trước mặt hay sau lưng mọi người, dù giữa ban ngày sáng sủa hay ban đêm đen tối. Tại sao không dám? Bởi quý vị đã đạt đến Phật tính, cái "người biết". Bởi quý vị đã nương tựa vào Phật, Pháp, Tăng.

Để thực sự nương tựa vào Tam bảo, quý vị phải nhìn thấy Phật. Nếu nương tựa vào Tam Bảo mà bạn chẳng biết gì về Phật thì có tác dụng gì? Nếu không hiểu biết gì về Phật, và Pháp, và Tăng thì sự quy y nương tựa của chúng ta chỉ là phần thân và lời nói, nhưng phần tâm vẫn chưa biết gì. Khi tâm đã biết đến Phật, Pháp, Tăng thì nó tự biết rõ Phật, Pháp, Tăng chỉ là giống nhau. Rồi chúng ta có thể quy y nương tựa vào đó, bởi Tam Bảo khởi sinh trong tâm chúng ta. Dù chúng ta đang ở đâu chúng ta cũng có Phật, Pháp, Tăng bên trong chúng ta.

Người được như vậy thì không dám dính vào điều xấu ác. Đó là lý do tại sao chúng ta nói rằng, người đã chứng nhập vào tầng giác ngộ thứ nhất của dòng thánh đạo (Nhập Lưu) sẽ không bao giờ còn bị tái sinh vào cảnh giới thấp xấu khổ đau. Tâm người ấy vững chắc, người ấy nhập vào dòng Thánh Đạo, người ấy không còn nghi ngờ hoài nghi nào nữa.

Nếu người ấy không đạt đến giác ngộ hoàn toàn hôm nay thì chắc chắn người ấy sẽ đạt đến đó vào một ngày không xa. Người ấy có thể sai phạm, nhưng sự sai đó không đủ mức độ gì để có thể đẩy người ấy xuống Địa Ngục, bởi người ấy không còn thoái chí nhượng bộ cho những hành vi bất thiện của thân và lời nói. Người Nhập Lưu thì không còn thoái chí hay thoái tâm bồ-đề nữa, dù đã chết. Do vậy, chúng ta nói rằng người Nhập Lưu nếu chết thì cũng tiến qua sự Tái Sinh Thánh Thiện, tức sinh thành bậc thánh. Bậc ấy không còn thoái lui nữa, không thể nào, (vì người ấy đã bước lên chuyển xe chạy suốt đến bến toàn giác và giải thoát, không còn cơ hội nào quay lại, không thể nào dừng lại nữa — đó là định nghĩa của Đức Phật về bậc thánh Nhập Lưu!). Điều này thì chỉ có bạn tự mình thực sự tu tập và tự mình thấy biết cho mình, ngay trong kiếp sống này!.

Trong những ngày này, những người ngồi đây vẫn còn hoài nghi về sự tu hành, và đang nghe những điều tôi mới nói, có thể họ sẽ hỏi rằng: "Ồ vậy sao, vậy bây giờ chúng tôi phải làm gì?". Nhiều lúc chúng ta thấy hạnh phúc, có lúc thấy phiền não, nhiều lúc thấy vui, có lúc buồn bực. Vì lý gì? Vì chúng ta chưa hiểu biết Giáo Pháp. Giáo Pháp là gì? Chỉ là pháp của tự nhiên (những hiện tượng tự nhiên, những lẽ tự nhiên), là thực tại xung quanh chúng ta, trong thân và tâm chúng ta.

Đức Phật nói rằng: "Đừng dính chấp cái thân năm uẩn, buông bỏ nó, từ bỏ nó!" Vì sao chúng ta không thể buông bỏ thân năm uẩn? Chỉ là do chúng ta chưa nhìn thấy chúng hoặc chưa hiểu biết chúng một cách hoàn toàn. Chúng ta nhìn thấy chúng là 'ta', chúng ta nhìn thấy 'ta' trong cái thân năm uẩn. Sướng và khổ, chúng ta coi chúng là 'mình', chúng ta thấy 'mình' trong sướng và khổ. (Thực sự thì thân năm uẩn tự nó là giả tạm, là hữu vi, vô thường nên tự nó khổ, chẳng

liên quan gì đến tâm mình). Chúng ta không thể tách ly mình ra khỏi chúng. Khi chúng ta không phân biệt được, không tách ly được mình ra khỏi chúng thì có nghĩa chúng ta chưa thể nhìn thấy Giáo Pháp, không thể nhìn thấy tự nhiên, không thấy thực tại xung quanh ta đích thực là gì.

Sương, khổ, vui, buồn—chẳng có thứ nào là ‘ta’, nhưng chúng ta cứ nhận chúng là ‘ta’. Những trạng thái đó tiếp xúc với chúng ta và chúng ta tự nhìn thấy một ‘mớ’, gọi là cái ‘ta’ (*attā*), cái ‘ngã’. Khi nào còn thấy có cái ‘ta’ thì bạn luôn thấy có sương, khổ, này, nọ,...đủ thứ... Do vậy, Phật dạy phải tiêu diệt mớ cái ‘ta’ (do tưởng tượng) đó, đó là tiêu diệt cái tư tưởng, cái gông cùm chấp-thân ở trong tâm: tiêu diệt thân-kiến (*sakkāya-ditthi*). Khi cái ‘ta’ (*attā*) đã bị tiêu diệt, cái tâm “không-ta”, cái tâm vô ngã (*anattā*) tự nhiên khởi sinh.<sup>21</sup>

Chúng ta nhận mọi sự tự nhiên là mình và nhận mình với mọi sự tự nhiên, nên chúng ta không thực biết rõ tự nhiên là gì. Khi gặp thứ tốt chúng ta vui cười, khi gặp thứ xấu chúng ta khóc than. Nhưng tự nhiên chỉ đơn giản là các hành (*sankhāras*). Trong một câu kinh chúng ta tụng nói rằng, ‘*Tesam vūpasamo sukho*’—làm lắng lặn các hành là hạnh phúc đích thực. Làm sao chúng ta làm lắng lặn chúng? Đó là, chúng ta chỉ cần dẹp bỏ những dính chấp và nhìn thấy chúng như-chúng-đích-thực-là.

Vậy là, có sự thật trong thế giới này. Cây cỏ, núi non, và dây leo tất cả đều sống theo sự thật riêng của nó, chúng được sinh tạo ra và chết đi theo quy luật của tự nhiên. Chỉ là con người là không thật. Chúng ta nhìn thân này và đặt điều quan trọng này nọ về nó, nhưng tự nhiên thì cứ tự nhiên đứng đưng, nó cứ là nó và chuyển động theo quy luật của

---

<sup>21</sup> *Anatta*: vô ngã, không có cái ta cố định, không phải là ta, lẽ thực là không có cái ta cố định, không có ‘con người’ hay ‘linh hồn’ cố định; sự thật vô ngã.

nó. Chúng ta cười, khóc, giết chóc, ta muốn trường thọ, ta muốn thay đổi vũ trụ... nhưng tự nhiên vẫn là vậy, tự nhiên vẫn đúng như nó là, nó là sự thật. Sự thật vẫn là sự thật. Thân này được sinh ra, lớn lên và già, thay đổi và già hơn. Nó cứ thay đổi theo đường lối tự nhiên. Ai cứ nhận lấy thân này là ‘mình’, là ‘ta’, và mang vác nó đi suốt kiếp, thì người ấy sẽ khổ hoài suốt kiếp.

Do vậy, ngài Aññā Kondañña (Kiều Trần Như) đã nhận biết “bất kỳ thứ gì được sinh ra” trong tất cả mọi thứ, dù là vật chất hay phi vật chất. Tâm nhìn về thế giới của ngài đã thay đổi. Ngài đã nhìn thấy sự thật. Khi đứng dậy từ chỗ ngồi, ngài đã tiếp nhận sự thật đó vào mình. Mọi sự sinh và diệt vẫn liên tục diễn ra, nhưng ngài chỉ đơn thuần nhìn xem chúng. Sướng và khổ vẫn liên tục khởi sinh và biến mất, nhưng ngài chỉ đơn thuần nhận biết chúng. Tâm của ngài ổn định. Ngài không còn bị rớt vào những cảnh giới thấp xấu khổ đau (sau khi chết). Ngài không còn quá mừng vui hay quá buồn bực với mọi sự mọi thứ trên đời, (tâm bình tâm, buông xả). Tâm ngài đã được thiết lập một cách vững chắc trong chánh niệm.

Vậy đó! Ngài Aññā Kondañña đã nhận được Con Mắt Giáo Pháp (Pháp nhãn). Ngài nhìn thấy tự nhiên—cái mà chúng ta gọi là những thân hành (*sankhāras*)—theo đúng sự thật của chúng. Trí tuệ là cái nhìn thấy sự thật về các hành tạo tác (*sankhāras*). Chính là tâm hiểu biết và nhìn thấy Giáo Pháp, chinh phục được những pháp thế gian.

Để nhìn thấy được Giáo Pháp, chúng ta cần phải kiên nhẫn và kiên cữ. Chúng ta phải chịu khó, chúng ta phải từ bỏ! Chúng ta phải tu tập sự nỗ lực và chịu khó. Tại sao phải tu tập tính nỗ lực? Bởi chúng ta vốn là lười biếng! Tại sao chúng ta phải tu tập tính chịu khó? Bởi chúng ta vốn ít chịu khó! Do vậy cách tu phải như vậy. Nhưng khi chúng ta đã

thiết lập được những phẩm tính đó trong tu tập, chúng ta đã dẹp được tính lười biếng, thì chúng ta không cần dùng tính nỗ lực nữa. Nếu chúng ta đã hiểu biết sự thật của tất cả trạng thái tâm, chúng ta không còn dính khổ dính sướng theo những trạng thái đó, thì chúng ta cũng không cần tu tập tinh kiên nhẫn, chịu khó, bởi tâm lúc đó đã là Giáo Pháp. Cái “người biết” đã nhìn thấy Giáo Pháp, người ấy là Giáo Pháp.

Khi tâm là Giáo Pháp, thì nó dừng lại. Nó đạt đến sự bình an. Không còn bất cứ nhu cầu ham muốn nào để làm điều gì đặc biệt nữa, bởi tâm đã là Giáo Pháp rồi. Bên ngoài là Giáo Pháp, bên trong là Giáo Pháp. Cái “người biết” là Giáo Pháp. Trạng thái là Giáo Pháp và cái người hiểu biết trạng thái là Giáo Pháp. Không cần làm điều gì đặc biệt nữa. Đó là một. Đó là tự do.

Tự nhiên này không được sinh ra, nên nó không già hay bệnh hay chết đi. Tự nhiên là không vui không buồn, không lớn không nhỏ, không nặng không nhẹ, không đen không trắng. Không có gì có thể so sánh với nó. Không sự quy ước nào có thể so tới nó. Đó là lý tại sao chúng ta nói Niết-bàn là không màu. Tất cả mọi màu sắc chỉ là quy ước. Trạng thái vượt trên thế gian thì vượt trên tất cả những quy ước của thế gian.

Do vậy, Giáo Pháp là cái vượt trên thế gian. Đó là cái mỗi người phải tự thân nhìn thấy. Nó vượt trên mọi ngôn ngữ. Ta không thể diễn tả bằng ngôn từ, mà chúng ta chỉ có thể nói về những cách thức và phương tiện để chứng ngộ nó. Người nào đã tự thân chứng ngộ nó thì người ấy đã làm xong những việc cần làm.

## Quy Ước Thế Gian & Sự Giải Thoát

<sup>22</sup>Tất cả mọi thứ trên đời này đều chỉ là những quy ước do con người đặt ra. Sau khi đặt ra chúng, con người bị lạc vào trong chúng, và không chịu buông bỏ, làm sinh ra những sự chấp thủ này nọ đủ kiểu theo những cách nhìn và ý kiến của mỗi người. Sự chấp thủ này không bao giờ kết thúc, đó chính là dòng luân hồi (*samsāra*) trôi dài vô tận. Chẳng bao giờ kết thúc. Do vậy, bây giờ nếu chúng ta hiểu biết về thực tại đích thực của những quy ước, thì chúng ta có được sự Giải Thoát. Nếu chúng ta hiểu biết được sự Giải Thoát là gì, thì chúng ta hiểu biết về sự quy ước. Điều này là hiểu biết Giáo Pháp. Ngay đây là chỗ kết thúc.

Lấy ngay con người làm ví dụ. Đúng thực tại, con người không có tên, chúng ta được sinh ra trần trụi vào trong thế gian. Nếu chúng ta có tên thì chẳng qua đó là do quy ước, do đặt tên mà có. Tôi đã suy xét chánh niệm về điều này và nhận thấy rằng nếu chúng ta không hiểu biết sự thật về sự quy ước đó, thì có thể sẽ thực sự nguy hiểm đối với ta. Tên đó chỉ đơn giản là cái chúng ta dùng cho thuận tiện mà thôi. Không có tên và những quy ước thì chúng ta khó có thể giao tiếp với nhau, không có gì để gì để nói, không ngôn ngữ.

Tôi từng thấy những người phương Tây khi họ thiền tập ở châu Âu. Khi hết giờ thiền, họ đứng dậy, cả nam lẫn nữ, nhiều lúc họ vừa đi vừa xoa đầu nhau!<sup>23</sup> Khi tôi nhìn

---

<sup>22</sup> [Đây là bài giảng bằng phương ngữ vùng Đông Bắc Thái Lan được được chép ra từ một băng thu âm không rõ do ai thu].

<sup>23</sup> [Việc chạm tay lên đầu người, ví dụ như xoa đầu thân mật ở các nước khác lại là điều không đúng, mang tính si nhục ở Thái Lan và Lào].

thấy tôi nghĩ rằng, "À nếu cứ làm theo quy ước truyền thống sẽ làm khởi sinh ô nhiễm ở ngay đó". Nếu chúng ta biết bỏ đi những cách truyền thống đó, bỏ đi những quy ước và ý kiến, chúng ta sẽ được bình yên.

Cũng nhưng những vị tướng và tá, là những người theo cấp bậc, họ đã đến gặp tôi. Khi gặp họ nói "Xin thầy hãy đặt tay lên đầu chúng tôi".<sup>24</sup> Khi họ yêu cầu vậy thì chẳng có gì sai trái, họ vui mừng vì được sư thầy đặt tay lên đầu. Nhưng nếu bạn 'vỗ' lên đầu họ giữa đường thì lại là câu chuyện khác! Điều này là do dính chấp. (Cũng là có người đưng tay lên đầu, nhưng lúc thì mừng lạ, lúc thì tức giận). Do vậy tôi cảm thấy bỏ đi hết mấy chuyện đó mới thực sự là cách bình an. Việc đưng tay lên đầu là không đúng trong truyền thống của người Thái, nhưng thực ra thì nó chẳng là gì. Khi họ đồng ý để đầu họ được người khác đưng tay lên thì không sao hết, chỉ giống như đưng tay vào một bắp cải hay củ khoai mà thôi.

Từ bỏ, buông bỏ - đây là cách nhẹ nhàng. Khi bạn cứ chấp đúng chấp sai, ngay đó tạo ra sự trở thành và sự sinh. Nguy hiểm là chỗ đó. Đức Phật đã nói về những quy ước tục lệ và Phật dạy cách bỏ đi những quy ước tục lệ đó là cách đúng đắn, và là cách để đạt đến sự Giải Thoát.

Đó là sự tự do, không còn dính vào những quy ước, truyền thống, tục lệ nào nữa. Tất cả mọi thứ trên thế gian đều là hiện thực thuộc về quy ước, do những quy ước mà có. Sau khi con người đã đặt ra muôn vàn quy ước thì họ không nên bị dính vào trong đó, bởi khi đã bị dính vào những quy ước thì sẽ thực sự dẫn đến khổ. Về điểm này, những quy tắc,

---

<sup>24</sup> [Ở Thái Lan và Lào, người ta tin sẽ có được may mắn hay điềm lành khi được một bậc chân tu hay thánh nhân chạm tay lên đầu].



tục lệ và quy ước thực sự là rất hệ trọng. Ai buông bỏ và vượt trên những thứ đó thì sẽ vượt qua khổ.

Tuy vậy, chúng vẫn là một thuộc tính của thế gian con người. Lấy ví dụ ông Boonmah; ông vốn là một dân thường, nhưng giờ ông đã được bầu thành một quận trưởng. Điều đó là do quy ước của mọi người và chúng ta phải tôn trọng theo. Đó là một phần của cuộc sống xã hội của con người. Nếu bạn nghĩ rằng: "À, trước kia ông ấy là bạn tôi, chúng tôi cùng làm trong tiệm may, bạn bè mà", và rồi bạn đi đến gõ lên đầu ông ấy giữa đường giữ chợ, thì ông ấy sẽ nổi giận. Điều đó không đúng, ông ấy sẽ bực tức. Do vậy chúng ta phải tuân theo quy ước chung (giờ ông ấy là ngài Quận Trưởng) để tránh gây ra rắc rối vì làm ông ta nổi giận. Điều hữu ích là phải hiểu rõ quy ước, luật lệ của xã hội. Phải biết rõ về các quy ước, luật lệ đúng lúc, đúng nơi, đúng người.

Tại sao làm trái quy ước luật lệ là điều sai trên xã hội? Sai là bởi do con người! Bạn phải nên khôn khéo, hiểu biết rõ về cả sự quy ước và sự Giải Thoát. Biết rõ mỗi thứ đúng lúc. Nếu chúng ta biết cách sử dụng các quy ước, luật lệ trên đời một cách dễ dàng thì chúng ta là khôn khéo.

Nhưng tôi vẫn thường nói, trước kia chúng tôi là người tại gia, nay là người xuất gia. Chúng tôi từng sống theo những quy ước của 'người tại gia' và nay chúng tôi sống trong quy ước của 'Tỳ kheo'. Chúng tôi là những tu sĩ do quy ước, chứ không phải là tu sĩ bằng sự Giải Thoát. Lúc đầu chúng tôi chỉ quy ước như vậy để trở thành Tăng, Ni, nhưng điều đó không có nghĩa là sau khi thọ giới vô chùa là chúng tôi đã được trong sạch, đã hết ô nhiễm. Nếu chúng ta nắm một nắm cát và đồng ý với nhau gọi đó là muối, điều đó có biến cát thành muối không? Là muối, nhưng chỉ là tên đó chúng ta gọi mà thôi, chứ thực tại không đúng là muối. Bạn không thể dùng nó để nêm nếm thức ăn. Vì tên 'muối' đó chỉ

là quy ước, thực tại thì nó là cát. Chúng ta thích gọi nó là muối vậy thôi, chứ không phải là muối.

Bản thân chữ “Giải Thoát” cũng chỉ là quy ước, nhưng nó diễn đạt ý nghĩa “vượt trên quy ước, thoát khỏi quy ước”. Sau khi đạt được sự tự do, sau khi đã đạt đến sự Giải Thoát, chúng ta vẫn còn phải dùng chữ quy ước này để diễn tả về ý nghĩa của sự Giải Thoát. Nếu chúng ta không có những quy ước thì chúng ta không thể nào giao tiếp, truyền thụ; do vậy những quy ước thế gian cũng có công dụng của nó.

Ví dụ, người ta có nhiều tên khác nhau, nhưng tất cả mọi người đều như nhau. Nếu chúng ta không có tên để phân biệt họ với nhau thì cũng khó; chẳng lẽ chúng ta muốn gọi một người đứng giữa đám đông thì cứ kêu: "Ê, người ơi, người ơi!", vậy thì ai biết ta đang gọi ai, bởi vì tất cả họ đều là những ‘người’. Nhưng nếu bạn kêu: "Ê, A ơi, anh A!", thì người tên A đang đứng ở hướng đó sẽ quay lại với chúng ta, còn những người khác thì không cần quay lại, vì họ có tên khác. Tên chỉ có công dụng đó. Nhờ có các tên, chúng ta dễ giao tiếp nhau, tên cung cấp cơ sở cho giao tiếp và cho nhu cầu tổ chức của xã hội.

Chúng ta nên hiểu rõ cả hai ý nghĩa quy ước và giải thoát. Những quy ước có một công dụng, nhưng về thực tại thì chẳng là gì cả. Ngay cả con người cũng không-tồn-tại. ‘Con người’ chỉ là một tập hợp những yếu tố tứ đại (đất, nước, khí, nhiệt), được sinh ra nhờ các điều kiện nhân duyên, lớn lên nhờ vào các điều kiện, tồn tại trong một khắc rồi biến đổi, rồi chết đi sau một thời gian ngắn ngủi theo quy luật của tự nhiên. Chẳng ai có thể chống chọi lại hay kiểm soát được tiến trình đổi thay vô thường đó. Nhưng không có những quy ước chúng ta chẳng có gì để nói, chúng ta không có các tên tuổi, công việc. Những luật lệ và quy ước được lập ra để

tạo ra những ngôn ngữ, làm chúng ta dễ dàng giao tiếp, và chỉ có vậy.

Lấy ví dụ tiền. Thời cổ xưa không có tiền các hay tiền giấy. Chúng ta trao đổi hàng hóa, vật dụng, nhưng khó mà trao đổi ngang mọi thứ, nên con người đã tạo ra tiền. Tiền là những quy ước giá trị, chứ bản thân đồng các và tiền giấy thì đâu có giá trị thực gì.

(Sau này người ta còn thậm chí dùng thêm thẻ bằng nhựa chứa đựng những thông tin quy ước giá trị trong đó dùng để thanh toán, mua bán; thậm chí qua những đường dây kết nối bằng điện tử... Ajahn Chah đã giảng những bài pháp vào những thập niên 1960, 1970 khi việc thanh toán không dùng tiền mặt bằng thẻ tín dụng còn chưa phổ biến).

Nói tóm lại, con người có thể dùng bất cứ thứ gì để làm quy ước giá trị để mua bán. Nói cho vui, ngay cả khi thế giới trở nên khan hiếm gà, người ta có thể dùng phân gà để làm đơn vị tiền tệ! Rồi không chừng lúc đó mọi người lại chém giết nhau vì phân gà!

Vậy đó, chúng ta có thể dùng rất nhiều ví dụ để tả về sự quy ước là gì. Cái chúng ta gọi là tiền chỉ là quy ước được lập ra, nó chỉ có giá trị và công dụng trong quy ước đó thôi. Nó được quy định là tiền, nên nó trở thành tiền. Nhưng thực tại thì, tiền là cái gì? Chẳng ai nói được. Chúng chỉ là mớ kim loại và mớ giấy làm từ cây cỏ. Nhưng khi có số đông đã quy ước nó là giá trị, thì quy ước đó đều được tuân theo để thỏa mãn nhu cầu nào đó của con người. Thế gian chỉ là vậy.

Đó là quy ước, nhưng để làm cho những người bình thường hiểu được sự Giải Thoát là rất khó. Tiền của ta, nhà của ta, gia đình của ta, con cái của ta, dòng họ của ta... thực ra chỉ là những quy ước mà chúng ta lập ra; nhưng nếu nhìn mọi thứ dưới ánh sáng của Giáo Pháp (và thực tại) thì tất cả

những thứ đó không thuộc về chúng ta. Có thể khi nghe điều này ta không thấy dễ chịu và đáng phải tin, nhưng thực tại đúng là như vậy. Những thứ đó chỉ có giá trị theo những quy ước mà chúng ta đã lập ra trên đời. Nếu chúng ta quy ước những thứ đó không có giá trị, thì chúng sẽ không có giá trị. (Nếu chúng ta quy ước một người họ hàng là kẻ thù của mình, thì người đó không có giá trị với ta). Nếu chúng ta quy ước những thứ đó là có giá trị, thì chúng sẽ có giá trị theo quy ước đó. (Nếu chúng ta quy ước kẻ thù của mình là bạn bè thân thiết, thì người đó trở thành có giá trị với ta). Chỉ là như vậy, con người chúng ta đưa những quy ước vào trong thế gian để phục vụ cho những nhu cầu khác nhau như giao tiếp, truyền thừa, xã hội, kinh tế, tình cảm, an ninh, tâm linh...

Ngay cả thân này của chúng ta cũng không phải là của chúng ta, chỉ là do chúng ta 'quy định' nó là vậy. Đó chỉ là sự quy định của chúng ta. Nếu chúng ta chịu khó tìm hiểu sâu sát để tìm ra một cái 'ta' thực chất nằm bên trong nó, thì chúng ta đâu tìm ra gì. Đó chỉ là những yếu tố được sinh ra, tiếp tục tồn tại trong một thời gian, rồi chết đi. Tất cả mọi thứ trên đời đều như vậy. Không có một thực-chất hay một thực-thể nào thực sự gắn bên trong hay đằng sau chúng. Giống như cái ly này. Đến lúc nào đó nó cũng cũ đi và bể nát, nhưng khi nó còn đây thì chúng ta vẫn còn gọi là cái ly, vẫn còn lo giữ và sử dụng nó. Nó chỉ là một công cụ để ta dùng. Nó bể thì ta buồn, nhưng dù biết trước sau nó cũng cũ và bể, ta vẫn cứ giữ gìn nó kỹ lưỡng lúc này.

Phật dạy chúng ta nhiều lần phải chánh niệm về bốn thứ trợ sinh của chúng ta: Y phục, thức ăn, chỗ ở, thuốc men. Đó là bốn thứ trợ giúp các tu sĩ giữ thân này khỏe mạnh để tiếp tục tu hành. Khi nào còn sống, chúng ta phải nhờ vào bốn thứ đó, nhưng chúng ta cần nên hiểu biết rõ về chúng.

Đừng tham nắm, đừng dính chấp vào chúng, đừng khởi sinh lòng tham vì chúng. (Đừng nên tham muốn có đủ nhiều y phục mới, thức ăn rất ngon, chùa to đẹp, và thuốc men y tế hiện đại).

Quy ước và sự giải thoát liên quan với nhau liên tục như vậy. Dù chúng ta đang sử dụng những thứ do quy ước vì đời sống, chúng ta cũng không nên đặt lòng tin vào những thứ đó là thực. Nếu chúng ta cứ tham muốn hay dính chấp vào chúng, khổ đau lại khởi sinh. Lấy ví dụ về đúng và sai là hay nhất ở đây. Nhiều người coi cái sai là đúng và coi cái đúng là sai, nhưng rốt cuộc thì ai biết được cái nào là đúng và cái nào là sai? Chúng ta không biết được. Những người khác nhau thì có những quy ước khác nhau về sự đúng và sự sai; còn Phật thì không đặt nặng chữ đúng chữ sai là gì, mà đặt ra vấn đề là khổ hay không khổ để hướng dẫn chúng ta!. (Chỗ này người học Phật cần lưu ý!). Nếu ai cũng muốn cãi nhau về đúng và sai thì cãi cho đến chết cũng không bao giờ hết.

(Hàng tỷ người vẫn đang cãi nhau về những điều đúng điều sai; hàng trăm quốc gia vẫn đang tranh chấp và chiến tranh với nhau những điều bên này cho là đúng, bên kia cho là sai. Hàng tỷ quan điểm đúng và sai về hàng tỷ điều trên thế gian đang tồn tại trên thế gian). Người thì cho là đúng, người thì cho sai. (Hàng tỷ những đối thoại như vậy bởi hàng tỷ người diễn ra trên trái đất này trong một lần mặt trời mọc và lặn. Hầu hết những đối thoại của loài người luôn luôn là về đúng và sai). Nhưng đích thực, chúng ta chẳng biết điều gì là đúng hay sai là gì. (Đúng hay sai chỉ là quy ước thế gian, và nó còn tùy thuộc vào quy ước của từng người, từng nhóm người, từng địa phương, từng dân tộc, và từng mỗi người trong từng mỗi dân tộc đó...). Về mặt tu hành, để hữu ích và thiết thực, chúng ta có thể nói nôm na

rằng: điều đúng là điều không làm hại mình và không làm hại người; và điều sai là điều ngược lại. Cách nghĩ này là của đạo Phật và nó sẽ giúp thỏa mãn mục đích tu tâm tích cực của chúng ta.

Vậy, cuối cùng, tất cả những luật lệ và quy ước và sự giải thoát chỉ đơn giản là những pháp. Cái này hơn cái kia, nhưng chúng đi chung với nhau. Không có gì chúng ta có thể bảo đảm cái gì là nhất định như vậy, và cái kia là nhất định như kia; do vậy Phật dạy rằng cứ để yên mọi sự. Cứ coi chúng là không chắn chắn, tất cả đều vô thường. Cứ vậy, dù bạn có thích hay ghét chúng bao nhiêu, hãy luôn nhớ rằng chúng là không chắn chắn, vô thường.

Dù bất cứ ở đâu và khi nào, toàn bộ việc tu hành Giáo Pháp của đạo Phật là để đi đến nơi kết cuộc là nơi không có gì. Đó là nơi của sự từ bỏ, nơi của sự trống không, nơi đã đặt xuống mọi gánh nặng. Đây là đích đến của việc tu hành theo đạo Phật. Chứ việc tu hành không phải để ngồi đó tranh cãi về đúng và sai: ví dụ như câu chuyện các nhà sư ngồi cãi với nhau "Tại sao phướn bay? Tôi chắc là do gió thổi". Người thì nói là do phướn động, người thì nói là do gió động. Để cho vị sư phụ phải nói là do tâm mấy người cãi động. Chẳng bao giờ kết thúc chuyện tranh biện đúng sai. Cũng giống như chuyện cãi "Con gà có trước hay trứng có trước?", làm sao chúng ta biết chắc được mà ai cũng đi cãi qua cãi lại. Chẳng có cách nào đi đến một kết luận cho mọi người khác nhau: Đó chỉ là tự nhiên.

Tất cả những điều chúng ta đang nói cũng là những quy ước. Nếu bạn hiểu được những điều này bằng trí tuệ, bạn sẽ biết về lẽ thật vô thường, khổ và vô ngã. Đây chính là tầm nhìn để dẫn đến sự giác ngộ.

Quý vị biết đó, huấn luyện và chỉ dạy nhiều người với nhiều trình độ hiểu biết khác nhau thì thực sự khó. Một số

người có sẵn những ý tưởng trong đầu, nên khi mình nói họ điều gì, họ không chịu tin. Mình nói sự thật cho họ, họ nói đó không phải thật. Họ cứ nói họ đúng, mình sai. Cứ như vậy không bao giờ kết thúc.

Nếu bạn không biết buông bỏ, khổ sẽ có mặt hoài. Tôi có lần kể cho quý vị nghe chuyện bốn người đi vô rừng. Họ nghe tiếng gà rừng kêu cọt-cọt. Một người hỏi: "Đó là gà cồ hay gà mái vậy?". Ba người kia nói đó là gà mái, nhưng người đó khẳng khẳng phải là gà cồ. "Gà mái làm sao kêu như vậy được?" Ba người kia tiếp tục: "Thì nó có miệng nó kêu như vậy, bộ gà mái không có miệng sao?". Họ cứ cãi cày cãi cối cho đến khi khô miệng, chảy nước mắt vì bức tức, nhưng rốt cuộc tất cả họ đều sai. Sai là vì cứ dựa vào quy ước riêng của mình về gà cồ, gà mái. Ai cũng bảo thủ rằng gà cồ phải kêu như vậy, gà mái phải kêu như vậy. Thực ra chỉ là gà, gà cồ và gà mái là có họ đặt ra và quy kết cái tiếng kêu của mỗi loại họ quy ước trong đầu. Và cứ như vậy, họ cứ dính theo thế giới. Hãy nhớ kỹ điều này. Thực ra chỉ cần không chấp gì gà cồ gà mái thì câu chuyện sẽ không rắc rối như vậy.

Trong môi trường thực tại do quy ước thì có một bên đúng và một bên sai, và không bao giờ có sự đồng ý hoàn toàn. Cứ tranh cãi cho đến khi khô miệng, chảy nước mắt (thậm chí thù hận nhau) thì chẳng ích gì.

Đức Phật dạy không dính chấp. Làm sao chúng ta tu tập sự không dính chấp? Đơn giản là chúng ta tu tập dẹp bỏ sự dính chấp, nhưng sự không dính chấp là rất khó hiểu. Nó phải cần có trí tuệ sắc bén để điều tra và thâm nhập vào bên trong nó để thực sự đạt đến sự không dính chấp, đạt đến sự buông bỏ.

Hãy nghĩ về điều này, người ta sướng hay khổ, vui hay buồn thực ra không phải do có nhiều hay ít, giàu hay nghèo,

mà là tùy thuộc vào trí tuệ hiểu biết. Tất cả mọi sự phiền não đau thương chỉ có thể được chuyển hóa thông qua trí tuệ, thông qua sự nhìn thấy sự thật của tất cả mọi sự trên thế gian.

Do vậy, Đức Phật khuyên chúng ta phải nên điều tra, suy xét, quán xét. Chữ ‘quán xét’ ở đây đơn giản có nghĩa là nỗ lực giải quyết vấn đề khó khổ một cách đúng đắn. Đó là việc tu hành của chúng ta. Giống như sinh, già, bệnh, chết—tất cả mọi thứ trên thế gian đều đi theo tiến trình tự nhiên và giống nhau như vậy. Phật dạy phải quán xét, phải chánh niệm về sinh, già bệnh, chết, nhưng nhiều người không hiểu được lẽ này. "Quán xét chánh niệm cái gì?", họ hỏi lại. Họ được sinh ra nhưng họ không biết sự chết, họ sẽ chết nhưng họ không biết sự chết.

Người chuyên cần điều tra về những lẽ thật này thì sẽ nhìn thấy. Sau khi nhìn thấy những lẽ thật đó, người ấy sẽ dần dần giải quyết những vấn đề khó khổ. Ngay cả khi người ấy vẫn còn nhiều dính chấp, nhưng khi người ấy đã có trí tuệ nhìn thấy lẽ ‘sinh, già, chết’ là lẽ thật và đường lối của tự nhiên, thì người ấy có thể giải tỏa nhưng khó khổ. Chúng ta tu học Giáo Pháp chỉ vì mục đích này—chữa trị những khổ đau.

Chỗ này hầu như là căn bản của đạo Phật, rõ ràng có sinh, già, bệnh, chết; đó là lẽ thật. Sinh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ; đó là lẽ thật. Người ta không nhìn thấy sự khổ này là sự thật. Nếu chúng ta hiểu biết sự thật, thì chúng ta hiểu biết về khổ.

Sự ‘tự ta’ trong ý kiến của mình, sự tranh chấp, biện cãi, sẽ chẳng bao giờ kết thúc. Để làm cho tâm chúng ta được yên nghỉ, để tìm thấy sự bình an, chúng ta phải quán xét chánh niệm về quá khứ, hiện tại, và những thứ (nghiệp) đã được tàng tích trong chúng ta. Cũng giống như quán xét về lẽ sinh,



già, bệnh, chết. Chúng ta làm sao có thể tránh được những điều không tránh khỏi đó? Chúng ta vẫn còn lo lắng ít nhiều về những điều không tránh khỏi đó (và chắc vẫn luôn dính chấp ám ảnh về những điều đó). Nhưng nếu chúng ta nỗ lực điều tra suy xét cho đến khi chúng ta hiểu biết đúng theo sự thật, thì tất cả mọi khổ đau sẽ biến dần, bởi chúng ta không còn dính chấp hay ám ảnh vào chúng.

Nếu chúng ta có sự chuyên cần trong tu tập thì khi được khen, đó chỉ là lời khen, nếu bị chê, đó chỉ là lời chê. Chúng ta không cần phản ứng này nọ với điều đó, cứ an trú ở đây. Vì sao? Bởi chúng ta thấy được nguy cơ của sự phản ứng này nọ, chúng ta thấy trước kết quả của việc phản ứng. Chúng ta liên tục ý thức tỉnh giác về sự nguy hiểm của cả lời khen và lời chê. Thông thường, nếu chúng ta có một trạng thái tốt, tâm cũng tốt, chúng ta thấy cả hai đều tốt, chúng ta thích. Nếu chúng ta có một trạng thái xấu, tâm cũng xấu, chúng ta không ưa thích. Ngay chỗ này là cách tu tập không cân bằng, thiếu bình tâm.

Nếu chúng ta có sự chuyên cần tu tập đủ để hiểu biết những trạng thái của chúng ta, và hiểu biết rằng chúng ta đang dính mắc vào các trạng thái, thì đó là cách tu tập tốt hơn. Đó là chúng ta có được sự tỉnh giác, chúng ta biết cái gì đang diễn ra, nhưng chúng ta vẫn chưa buông bỏ được. Chúng ta nhìn thấy mình đang dính chấp vào những thứ tốt và xấu, và chúng ta biết rõ về điều đó. Chúng ta dính chấp theo cái tốt và biết rằng đó không phải là cách tu tập đúng đắn, nhưng chúng ta vẫn chưa buông bỏ được. Nhưng được như vậy là cũng tu tập được 50% hay 70% rồi. Vẫn chưa giải tỏa được, nhưng chúng ta đã biết nếu buông bỏ được thì chúng ta sẽ đạt đến sự bình an. Chúng ta tiếp tục quán sát tất cả những trạng thái thích và không thích, tham và sân, khen

và chê của chúng ta một cách liên tục. Dù ở trong hoàn cảnh nào, tâm lúc nào cũng chuyên cần liên tục như vậy.

Đối với những người đời thế gian, khi họ bị chê bai hay chỉ trích họ thực sự bức tức. Nếu họ được khen thì họ vui mừng. Nếu chúng ta hiểu biết rõ sự thật của những trạng thái khác nhau, nếu chúng ta biết về những hậu quả của việc dính chấp theo những sự chê khen, về những sự nguy hiểm khi dính chấp vào bất cứ thứ gì, thì chúng ta sẽ luôn nhạy cảm về những trạng thái của chúng ta. Chúng ta sẽ biết rằng dính chấp theo những trạng thái sẽ thực sự gây ra khổ đau. Chúng ta nhìn thấy sự khổ đau, và nhìn thấy sự dính chấp chính là nguyên nhân tạo ra khổ đau đó. Chúng ta bắt đầu nhìn thấy những hậu quả của việc nắm giữ và dính chấp vào những cái tốt cái xấu—đó không phải là hạnh phúc thực sự. Dính chấp, tham chấp, ràng buộc không phải là cách hạnh phúc. Bởi vậy bây giờ chúng ta phải tìm cách buông-bỏ.

Vậy ‘cách buông bỏ’ nằm ở đâu? Trong nhà Phật, chúng tôi nói là "Đừng dính vào thứ gì". Chúng ta không bao giờ hết nghe về câu này, "Đừng dính chấp vào thứ gì!" Điều này có nghĩa là “nắm bắt” hay “bắt kịp”, nhưng đừng nắm dính hay dính theo nó. Ví dụ như cái đèn pin này. Chúng ta thấy nó và nghĩ "Cái gì đây?". Chúng ta nắm nó lên và nhận biết đó là đèn pin, rồi chúng ta bỏ xuống lại, không nắm riết nó. Chúng ta nắm bắt hay bắt kịp mọi sự theo cách như vậy. (Bắt kịp, nhận biết, và buông bỏ).

Nếu chúng ta không nắm giữ điều gì, vậy chúng ta có thể làm gì được? Chúng ta không thể thiền hay làm bất cứ điều gì, nên chúng ta phải nắm bắt sự vật trước. Nắm bắt cũng là tham muốn, phải, đúng vậy, nhưng sau đó dẫn đến công hạnh tốt, dẫn đến sự hoàn thiện và đức hạnh, tức là dẫn đến ba-la-mật (*pāramī*). Ví dụ, cũng giống như vì có tham

muốn đến đây, nên Thầy Jagaro<sup>25</sup> đã đến chùa Wat Pah Pong này. Trước tiên thầy ấy phải có sự muốn đi. Nếu thầy ấy cảm thấy mình không muốn đi đến đây, thầy ấy đã không đi. Những người khác cũng vậy, họ đến thăm chùa này vì họ muốn đến. Nhưng khi sự tham muốn khởi sinh, chúng ta đừng dính chấp vào nó! Vậy quý vị đến, và sau đó quý vị về lại... Đây là cái gì? Chúng ta nắm lên, nhìn nó và nhận ra nó, "À, đây là đèn pin". Rồi sau đó đặt xuống. Điều này được gọi là nắm lấy (nắm bắt, bắt kịp) nhưng không nắm giữ nó luôn, không dính chấp vào nó, không chạy theo nó—chúng ta buông bỏ. Nói đơn giản hơn, chúng ta chỉ nói như vậy: "Biết, rồi buông bỏ". Liên tục nhìn, liên tục nhìn thấy và buông bỏ. "Cái này, họ nói tốt; cái này, họ nói không tốt"... ta biết, và buông bỏ. Tốt và xấu, ta biết hết về nó, nhưng ta buông bỏ. Chúng ta không ngu dại dính chấp (nắm giữ, dính chặt, ràng buộc, chạy theo, dính theo) mọi thứ mọi sự, nhưng chúng ta chỉ nắm 'bắt nó' (bắt kịp, nhận biết kịp) chúng bằng trí tuệ. Chúng ta phải thực hành một cách chuyên cần, ổn định như vậy. Thực hành như vậy trong mọi tư thế. Cứ làm cho tâm biết (nhận biết, thấy) mọi sự theo cách như vậy, rồi cứ để yên cho trí tuệ khởi sinh. Khi tâm đã có trí tuệ thì còn muốn tìm gì khác nữa bây giờ?

Chúng ta phải quán xét về cái chúng ta đang làm. Chúng ta đang sống ở đây vì lý do gì, chúng ta đang làm việc để làm gì? Ở đời người ta làm để có được này được nọ, nhưng những nhà sư dạy những điều sâu sắc hơn. Và chúng tôi làm điều gì cũng không phải để được trả công hay để cầu được gì. Người thế tục làm việc vì họ muốn có thứ này thứ nọ (tiện nghi, nhà cửa, tài, sắc, danh, quyền...), nhưng Phật

---

<sup>25</sup> [Sư Jagaro, Tỳ kheo người Úc, là phó trụ trì chùa Wat Pah Nanachat, người đang dẫn đoàn Tăng Ni và Phật tử đến viếng thăm chùa Wat Pah Nah Pong và tất cả đang ngồi nghe thầy Ajahn Chah thuyết pháp bài này.]

thì dạy người đi tu làm việc gì vì nên làm, làm việc để nên việc, chúng tôi không đòi hỏi được gì từ việc làm của mình.

Nếu chúng ta luôn làm bất cứ việc gì vì quyền lợi thì điều đó sẽ dẫn đến khổ. Hãy tự mình thử mà coi! Ngay cả nếu bạn muốn làm cho tâm bình an do vậy bạn ngồi thiền và cố gắng làm cho tâm bình an—bạn sẽ khổ!. Hãy thử làm đi mà coi! Cách của chúng tôi thì khác hơn, thanh tịnh hơn. Chúng tôi cũng muốn ngồi thiền để làm cho tâm bình an, nhưng sau cái muốn đó chúng tôi buông bỏ; chỉ thiền và buông bỏ, và tiếp tục buông bỏ.

Có một số người Bà-la-môn vào thời Phật còn sống, ta thấy họ cố tình muốn cắt bỏ tham muốn: họ có tham muốn trong tâm, và họ cố cắt bỏ tham muốn. Hành động đó không giúp gì để chuyển hóa khổ, bởi vì họ làm vậy là do tham muốn (tham muốn cắt hết tham dục và được giải tỏa). Ban đầu chúng tôi tu tập cũng với tham muốn đó trong tâm; sau đó chúng tôi tiếp tục tu tập, nhưng không phải cố tâm đạt được điều tham muốn đó. Chúng tôi cứ tu tập cho đến lúc tu không phải để đạt được điều gì cả, chúng tôi chỉ tu tập để buông bỏ, tu tập với sự buông bỏ.

Đây là điều chúng ta phải tự mình suy xét và nhìn thấy cho mình, chỗ này rất sâu sắc. Có lẽ chúng ta đi tu vì muốn đạt đến Niết-bàn—nhưng vì lẽ đó, chúng ta sẽ không thể đạt đến Niết-bàn! Tham muốn được bình an là điều tự nhiên, nhưng đích thực thì điều đó lại không đúng. Chúng ta phải tu tập với sự không mong cầu bất cứ thứ gì. Nếu chúng ta không mong muốn bất cứ thứ gì, thì chúng ta sẽ đạt được gì? Chúng ta không đạt gì cả! Bất cứ thứ gì ta đạt đắc là nguyên nhân của khổ, do vậy chúng ta nên tu tập với tinh thần không mong cầu đạt được gì cả.

Chỗ này được gọi là sự “làm cho tâm trống không”. Nó trống không, nhưng vẫn còn việc phải làm. Sự trống không

này ít người hiểu được, chỉ có ai chứng đạt đến nó thì mới nhìn thấy nó có là gì, có giá trị gì. Không phải là sự trống không vì không có hay không chứa bất cứ thứ gì, mà đó là sự trống không nằm bên trong tất cả mọi thứ quanh đây. Giống như cái đèn pin này: chúng ta nên nhìn nó là trống không; bởi sự trống không (tánh không) nằm bên trong đèn pin. Không phải là sự trống không mà chúng ta không nhìn thấy gì, không phải vậy. Người nào hiểu nghĩa sự trống không như vậy là hoàn toàn sai. Chúng ta phải nên hiểu rõ sự trống không nằm bên trong mọi thứ đang ở đây.

Những người còn đang tu tập với thái độ mong cầu hay chứng đắc gì đó thì cũng giống như những người Bà-la-môn ngày xưa muốn hy sinh tham muốn để đạt được một cái gì khác. Cũng giống như những người đến gặp tôi để xin tôi rắc 'nước thánh' lên họ. Tôi hỏi họ "Tại sao các anh chị muốn 'nước thiêng' này?". Họ trả lời rằng họ muốn được sống hạnh phúc và sung túc và không bị bệnh đau. Vậy đó, cứ kiểu như vậy thì chẳng bao giờ vượt qua khổ đau được.

Cách thế gian là làm gì cũng có lý do, cũng vì lợi ích nào đó, nhưng đạo Phật là làm những việc tốt thiện mà không cần phải được gì. Thế gian chỉ hiểu mọi thứ theo kiểu nhân quả, nhưng Phật thì dạy chúng ta phải làm những thứ để vượt qua và vượt trên nhân quả. Trí tuệ của Phật là vượt trên nhân, vượt trên quả; vượt trên sinh, vượt trên tử; vượt trên khổ, vượt trên sướng.

Hãy nghĩ về điều đó... đó là chỗ không nơi nào để an trú, đó là không trụ chỗ nào. Chúng ta sống trong cái 'nhà'. Để xuất gia khỏi nhà và đi đến một nơi 'không nhà'... thì chúng ta không biết cách làm, bởi chúng ta đã quen ở trong 'nhà', chúng ta đã luôn luôn sống sự trở thành, với sự dính chấp. Nếu chúng ta không dính chấp, chúng ta không biết

làm gì khác. (Chúng ta đã quen sống với tất cả mọi dính chấp từ bao kiếp rồi).

Rồi thì, mọi người cũng không thích đi đến Niết-bàn, bởi chẳng có gì ở đó, không có gì cả. Nhìn lên trần nhà và nhìn xuống nền nhà ngay đây. Cái cao nhất là mái nhà, đó là điều tối cao nhất, đó là thứ 'bất biến, bất diệt' (!). Cái thấp nhất là nền nhà, và đó là một cái 'bất biến, bất diệt' nữa. Nhưng bên giữa mái nhà và nền nhà thì không có chỗ nào để đứng, để trụ, hay để bám gì cả. Chúng ta có thể đứng trên mái nhà hay trên nền nhà, nhưng không thể đứng ở giữa khoảng không. Nơi mà không có chỗ để đứng hay bám trụ chính là là nơi có sự trống không; và Niết-bàn chính là chỗ trống-không này.

Mọi người nghe thấy điều này họ hơi ngại và lùi lại, họ không muốn đi tới. Họ sợ rằng sẽ không còn gặp lại con cái, anh em, họ hàng của mình nữa. Bởi do vậy, nên khi mọi người chúc phúc cho các Phật tử tại gia, tất cả đều muốn chúc rằng: "Chúc anh chị được sống thọ, được đẹp đẽ, sung sướng và mạnh giỏi". (Chúc vậy người ta mới vui; chứ chúc mau mau đi đến chỗ "trống-không" kia thì họ bực tức, nghĩ là xui xẻo, hoặc nghĩ mình ác ý!). Đầu năm, cuối năm mà chúc như vậy họ mừng lắm, nên cảm ơn lia lịa và đáp lại "sādhu!" (*Lành thay!*). Nếu chúng ta nói gì gì về chỗ "trống-không" thì họ không muốn nghe đâu, họ đã quen dính với những thứ mà họ cho là 'chắc chắn, bất biến, bất diệt' như cái mái nhà và nền nhà kia.

Vì không hiểu nổi, họ làm như không biết. Bạn có bao giờ thấy một người già sụ với một làn da tươi đẹp chưa? Bạn có bao giờ thấy một người già mà sức mạnh như lực sĩ hoặc luôn luôn sung sướng chưa? Vậy đó, vậy mà họ cứ chúc nhau là "Sống thọ, đẹp đẽ, sung sướng và mạnh giỏi". (Đã nhiều tuổi là phải già đi, xấu đi, yếu đi và khổ sở với mọi tư

thế, chứ sao sung sướng được!). Họ muốn vậy chẳng khác nào những Bà-la-môn kia tu tập với mong cầu được chứng đắc theo tham muốn mình vậy. Điều đó là không được.

Trong tu tập chúng ta không nên ép mình vào một 'sở nguyện' hay một 'trách nhiệm' nào cả, tức là chúng ta tu tập không phải là để phải đạt được hay đạt đến điều gì. Chúng ta không muốn gì hết. Nếu chúng ta còn muốn thứ gì thì thứ đó vẫn còn đâu đó mà, lo gì cho vội. Chỉ cần làm cho cái tâm bình an và làm xong tốt việc tu tập. Nhưng ngay cả khi tôi nói đến như vậy quý vị cũng không thấy thích, bởi vì quý vị vẫn còn muốn được "sinh" lại.

Tất cả những người tại gia nên gần gũi với các Tăng Ni để nhìn học cách tu tập từ họ. Gần gũi Tăng Ni là gần gũi với Phật, là gần gũi với Giáo Pháp. Phật đã nói: "*Này Ananda, phải tu tập nhiều, phải phát triển sự tu tập! Ai mà nhìn thấy Giáo Pháp là thấy ta, và ai nhìn thấy ta là thấy Giáo Pháp*".

Mà Phật ở đâu? Chúng ta thường nghĩ rằng Phật đã mất rồi, nhưng thực ra Phật chính là Giáo Pháp, là Sự Thật. Một số người thích nói rằng: "Ồ, nếu tôi được sinh ra thời có Phật thì chắc tôi đã lên đến Niết-bàn rồi". Chỉ có người ngu dốt mới nói như vậy. Phật vẫn còn ở đây. Dù ai có sống hay chết thì sự thật và chân lý vẫn còn ở đây. Chân lý thì không bao giờ rời khỏi thế gian, nó luôn luôn có mặt ở mọi lúc mọi nơi. Cho nên, dù Đức Phật lịch sử có được sinh ra hay không, hoặc còn sống hay chết, hoặc dù ai có hiểu biết hay không biết, thì chân lý và sự thật vẫn luôn có mặt ở đó.

Do vậy chúng ta nên gần gũi với Phật, chúng ta nên hướng vào và tìm thấy Giáo Pháp. Khi chúng ta tới được Giáo Pháp, chúng ta sẽ tới được Phật; nhìn thấy Giáo Pháp là nhìn thấy Phật, và tất cả mọi nghi ngờ sẽ tan biến.

Để so sánh, lấy ví dụ thầy giáo Choo. Trước kia thầy ấy không phải là thầy giáo. Sau khi ông ấy học qua nhiều trường lớp thì ông ấy trở thành thầy giáo Choo. Ông ấy trở thành thầy giáo vì đã học thành công qua những chương trình học bắt buộc, đó là chương trình sư phạm để tạo ra các thầy cô giáo. Khi thầy giáo Choo chết đi, thì chương trình học đó vẫn còn, ai học qua chương trình sư phạm đó đều có thể trở thành thầy giáo. Chương trình sư phạm đó vẫn còn, cũng giống như chân lý hay Sự Thật. Sự hiểu biết về sự thật giúp Đức Phật trở thành Phật.

Do vậy, Phật vẫn còn đây. Ai thực hành Giáo Pháp và nhìn thấy Giáo Pháp là nhìn thấy Phật. Thời bây giờ mọi người đều ngó ngẩn, cứ đoán non đoán già Đức Phật đang ở đâu, chẳng biết đoán mò vậy để làm gì; họ không biết Phật đang ở đây. Nhiều người nói "Nếu tôi được sinh ra vào thời có Đức Phật, chắc chắn tôi đã là đệ tử Phật và tu hành ngon lành và đã giác ngộ". Đó là lời của kẻ ngu dốt và nói dốt.

Này các thầy, đừng bao giờ nghĩ rằng mình sẽ bỏ y hoàn tục sau ba tháng Mưa này. Đừng bao giờ nghĩ như vậy! Có những giây khắc ý nghĩ 'ma ám' này có thể khởi sinh trong tâm, giống như ta phải giết ai đó vậy. Cũng như vậy, chỉ cần nửa giây tích tắc một ý nghĩ có thể xô vào trong tâm bạn mãi mãi, và bạn đã trở thành như vậy.

Và đừng nghĩ rằng các thầy phải thọ giới vào chùa một thời gian lâu thì mới có thể thiền được. Sự tu tập đúng đắn nằm ngay trong khoảng khắc chúng ta đang tạo nghiệp (*kamma*). Ngay trong một khắc, một ý nghĩ (tâm) xấu ác khởi sinh... trước khi mình biết mình đã dính vào nghiệp nặng. (Sự trở thành và sự tạo nghiệp là nhanh như vậy đó). Và cũng tương tự như vậy, tất cả những vị đệ tử của Đức Phật đã tu hành trong một thời gian dài, nhưng thời gian để họ



chúng đạt giác ngộ chỉ xảy ra trong vòng một khoảng khắc ý nghĩ, trong một sát-na tâm.

Do vậy, mong quý thầy đừng chệnh mảng, đừng ‘lo tâm’, dù trong những việc nhỏ nhặt. Hãy cố gắng tu tập, hãy cố gần gũi với các Tỳ kheo, với Tăng đoàn, quán xét chánh niệm về mọi thứ, rồi sau đó các thầy sẽ hiểu về các tăng. Nói như vậy là quá đủ rồi phải không quý vị? Hoi trễ rồi, có một số thầy sắp buồn ngủ kìa. Phật dạy không nên tiếp tục dạy Giáo Pháp cho những người đang buồn ngủ.

## Chánh Kiến—Nơi Mát Lành

<sup>26</sup>Việc tu tập Giáo Pháp là đi ngược lại với những thói quen (thói tâm) của chúng ta, đó là sự thật thì đi ngược lại với ý muốn (tham muốn, dục vọng) của chúng ta, do vậy rất khó tu tập. Có những thứ chúng ta hay nghĩ là sai thì nó lại là đúng, có thứ ai cũng nghĩ là đúng thì là sai. Tại sao có điều này? Bởi tâm chúng ta vẫn còn trong bóng tối, chúng ta không thấy được Sự Thật. Chúng ta không biết rõ sự thật, nên thường thì chúng ta cũng bị lừa bởi những lời nói dối của người đời. Người đời thường nói sai thành đúng, và chúng ta nghe theo; họ nói đúng thành sai, và chúng ta tin theo. Bởi chúng ta chưa phải là người thầy của chính mình. Những trạng thái thì giả lừa chúng ta liên tục. Chúng ta không nên lấy tâm này và những ý kiến của nó (tâm ý) hướng dẫn chúng ta, bởi tâm này vẫn chưa hiểu biết sự thật.

Nhiều người không bao giờ muốn nghe người khác, nhưng đó không phải là cách của một người trí khôn. Người khôn ngoan lắng nghe mọi thứ. Ai muốn lắng nghe Giáo Pháp thì phải biết lắng nghe mọi thứ dù đó là thứ mình thích hay không thích, và khi lắng nghe chứ không mù quáng tin theo hay không tin theo. Khi nghe chúng ta nên đứng giữa lần đúng-sai, đừng vội ngã theo bên nào. Hãy lắng nghe và suy xét, điều tra giúp làm khởi sinh ra sự nhận biết đúng đắn.

Một người khôn ngoan thì nên suy xét chánh niệm và tự mình nhìn thấy sự nhân-quả trước khi tin vào điều mình

---

<sup>26</sup> [Giảng cho các Tỷ kheo và sa-di tại chùa Wat Pah Nanachat trong Mùa Mưa Kiết Hạ 1978]

đã nghe. Ngay cả khi người thầy nói sự thật, đừng vội tin ngay, bởi ta chưa tự thân trải nghiệm hay hiểu biết về vấn đề đó.

Tất cả chúng ta đều vậy, cả tôi cũng vậy. Tôi tu tập trước quý vị, tôi nhìn thấy trước nhiều điều giả lừa. Ví dụ như câu người ta hay nói "Tu kiêu này rất khó, thật là khó". Tại sao khó? Chỉ là tại vì chúng ta nghĩ nó khó, chúng ta có cách nhìn sai lầm.

Trước kia tôi sống chung với các tăng khác, tôi không cảm thấy ổn. Tôi bỏ đi vô rừng và lên núi, xa lánh khỏi chỗ đông người, cách xa các tăng và sa-di. Tôi nghĩ rằng họ không giống tôi, họ không tu tập siêng năng bằng tôi. Họ trì trệ. Người này như vậy, người kia như vậy. Tôi cứ nghĩ trong đầu như vậy nên lúc nào cũng rối tung, lúc nào cũng muốn trốn chạy khỏi họ. Nhưng dù tôi có sống với họ hay sống một mình, tôi cũng chẳng được bình an. Sống với đông người tôi không vừa lòng, sống một mình tôi cũng không vừa lòng. Tôi nghĩ sự bất mãn này là do họ, do những trạng thái của tôi, do nơi tôi ở, do thức ăn, do thời tiết, do này, do nọ. Tôi cứ liên tục đi tìm chỗ nào đó cho vừa lòng mình.

Là một khất sĩ khổ hạnh (*dhutanga*)<sup>27</sup> nay đây mai đó, tôi cứ tiếp tục đi, nhưng mọi sự vẫn không ổn, vẫn không an

---

<sup>27</sup> [Chữ 'dhutanga' có nghĩa là tu sĩ khất thực khổ hạnh; giống chữ 'Thudong' trong tiếng Thái. Tu sĩ dạng này nhận sống tuân giữ theo thêm 13 Giới Tu Khổ Hạnh hay 13 hạnh Đầu-Đà (HV). Họ thường đi du hành nơi này nơi khác (đi bộ) tìm nơi yên tĩnh để thiền tập hoặc tìm học ở nhiều sư thầy, và bản thân sự du hành khổ hạnh cũng chính là sự tu tập.]

*Dhuta*:- từ bỏ, -*anga*: trạng thái tâm. 13 điều đó không có nghĩa là hành xác cực đoan, chúng chỉ giúp sống giản dị, giảm thiểu sự ràng buộc, giảm thiểu tính thèm muốn (về những việc ăn, uống, ngủ, nghỉ...). 13 điều này là không bắt buộc và không được ghi trong Giới Luật Tỳ kheo của Luật tạng. Nhưng chính Phật đã đưa ra 13 pháp tu này để các tu sĩ tùy chọn nhằm mục đích

lòng. Do vậy tôi đã suy xét: "Tôi có thể làm gì để mọi sự vừa lòng?" Sống với nhiều người tôi cũng không thấy ổn, sống một mình cũng không dễ chịu. Ý do là sao? Tôi không nhìn ra lý do. Tại sao tôi luôn bất mãn? Bởi vì tôi có cách nhìn sai lạc, chỉ vậy thôi. (Mọi thứ đều do cách nhìn). Bởi tôi vẫn còn dính vào những pháp sai lệch. Đi đâu tôi cũng không vừa lòng, cứ nghĩ: "Ở đây không tốt, ở đó không tốt...", vân vân và vân vân. Tôi trách người. Trách trời mưa, trời nắng. Trách trời nóng, trời lạnh. Trách đủ thứ! Cứ như con chó khùng. Nó gặp đâu cắn đó, vì nó khùng. Khi tâm chúng ta như vậy thì sự tu hành của chúng ta chẳng bao giờ ổn thỏa. Hôm nay thấy tốt, ngày mai thấy không tốt. Cứ nắng mưa như vậy suốt ngày này ngày khác. Cứ như vậy chúng ta chẳng bao giờ có được sự hài lòng hay bình an.

Có lần Phật nhìn thấy một con chó rừng. Nó chạy ra khỏi rừng, đứng lại, rồi chạy vào lùm cây, rồi chạy ra lại, đứng lại, rồi lại chạy vào hang đất, rồi lại chạy ra đứng, đứng rồi lại nằm xuống, nằm xuống rồi lại bật dậy, rồi chạy đi, chạy lại, chạy ra, chạy vô, không một chút ngừng nghỉ. Con chó bị ghẻ lở đang ăn sâu vào da thịt của nó, nên nó rất khó chịu, đau nhức, ngứa ngáy, quá khổ sở. Do vậy nên nó đứng, đi, nằm, ngồi, chạy, lũi vô hang...đều thấy khó chịu và khổ sở.

Phật nói rằng: "Này các Tỳ kheo, các thầy có thấy con chó rừng buổi chiều nay không? Đứng nó bị khổ sở, ngồi nó bị khổ sở, chạy nó bị khổ sở, nằm nó bị khổ sở. Dù ở trong rừng, dưới bụi cây, trong hang đất nó đều khổ sở. Nó bực tức vì đứng làm nó đau khổ, nó bực tức vì ngồi làm nó đau khổ, nó bực tức vì chạy và vì nằm làm nó đau khổ; nó tức cái cây, cái bụi và hang đất. Thực ra vấn đề khó khổ không phải

---

kiềm chế nhanh hơn những tham dục của mình và giúp cho sự tu tập mau hiệu quả hơn. (Quý vị đọc thêm riêng về 13 Giới Tu Khổ Hạnh này).

ở chỗ những thứ đó. Mà do con chó bị ghẻ lở. Vấn đề khó khổ là chỗ ghẻ lở".

Chúng ta là những người đi tu cũng như con chó rừng. Sự bất hài lòng, sự bất mãn, sự khó ở của chúng ta chỉ là do cách nhìn của chúng ta mà thôi. Bởi chúng ta chưa tu tập kiểm chế các giác quan, nhưng cứ đi đổ thừa cho những thứ bên ngoài. Dù chúng ta đang sống ở chùa Wat Pah Pong này, sống ở Mỹ hay ở Anh thì chúng ta cũng không vừa lòng. Dù có đi đến ở chi nhánh nào của Wat Pah Pong thì chúng ta cũng không thấy ổn để tu. Bởi chúng ta vẫn còn cách nhìn sai lạc trong tâm. Dù có đi đâu cũng thấy không ổn, cũng bất mãn, chán chường nơi đó.

Như con chó, nếu chỗ ghẻ lở được trị lành thì nó sẽ hài lòng khi đứng, đi, chạy, nằm; chúng ta cũng tương tự vậy, nếu có cách nhìn đúng đắn thì ở, đi, hay đến đâu ta cũng hài lòng, vui sống. Tôi đã suy xét về điều này rất nhiều và đã chỉ rất nhiều cho quý vị, bởi chỗ này rất quan trọng cho cuộc sống tu hành. Nếu chúng ta hiểu biết các sự thật khác nhau, chúng ta sẽ đi đến hài lòng. Dù nóng hay lạnh chúng ta cũng hài lòng, dù ở với nhiều người hay ít người chúng ta vẫn hài lòng. Sự hài lòng không tùy thuộc vào bao nhiêu người xung quanh, mà tùy thuộc vào cách nhìn đúng đắn của chúng ta. Nếu chúng ta có chánh kiến thì dù ở đâu chúng ta cũng biết hài lòng.

Nhưng hầu hết chúng ta đều có tà kiến. Giống như con giòi—nơi nó sống là bần thiêu, thứ nó ăn là bần thiêu... nhưng nơi đó và thứ đó lại thích hợp với nó. Nếu chúng ta lấy cây hắt nó ra khỏi đống phân cứng bần thiêu đó, nó sẽ cố hết sức để bò trở lại đống phân đó. Cũng giống như khi các sư thầy dạy chúng ta cách nhìn đúng đắn, thanh tịnh. Chúng ta thấy khó nghe, thấy ngược ngạo, cảm thấy khó chịu. Chúng ta cứ muốn quay lại với 'đống phân' cố hữu của mình, bởi vì

chúng ta đã quen với những điều chấp thủ. Tất cả chúng ta đều là vậy. Chùng nào chúng ta chưa nhìn ra những hậu quả của những cách nhìn sai lầm (tà kiến) thì chúng ta càng khó rời bỏ chúng, và sự tu tập sẽ còn rất khó khăn.

Nơi an trú đúng đắn của các tu sĩ, nơi mát lành, chính là chỗ chánh kiến. Chúng ta không nên tìm kiếm chỗ khác.

Do vậy, ngay cả khi các thầy không vui thì cũng chẳng sao, sự không vui đâu có chắc chắn. Sự bất hạnh đâu phải là ‘ta’? Đâu phải bất hạnh là thứ bất thay đổi? Đâu phải nó là thực tại cố định? Tôi không thấy nó là gì cả. Cảm giác không vui hay bất hạnh chỉ là một sự thoáng qua và biến mất. Hạnh phúc cũng vậy, cũng chỉ là thoáng qua và phù du. Cảm giác hạnh phúc đâu có gì là bền chắc? Nó đâu phải là một thực thể hay một thực tại cố định đâu? Nó chỉ đơn giản là cảm giác có đó và biến mất. Tình yêu thương cũng khởi lên rồi biến mất. Đâu có gì chắc chắn hay ổn định trong cảm giác yêu thương, ghét bỏ hay thù hận? Không có cảm giác nào là một thứ bất biến và chắc chắn hết, nó chỉ là những cảm tưởng phát sinh trong tâm và sau đó tắt đi. Chúng liên tục giả lừa chúng ta, thực ra mọi thứ đều không có gì chắc chắn. Giống như Phật đã nói, cảm giác bất hạnh khởi sinh trong chốc lát, sau đó nó cũng biến đi. Khi bất hạnh biến mất thì cảm giác hạnh phúc khởi sinh, rồi sau đó cũng biến mất. Khi hạnh phúc biến đi, cảm giác bất hạnh lại khởi sinh... và cứ như vậy. (Vui buồn, sướng khổ, vừa lòng bất mãn, thích chán... liên tục liên tục trong tâm chúng ta trong suốt thời gian sống).

Rốt cuộc chúng ta có thể nói rằng—ngoài sự khổ của “sinh, sống, già, chết” ra, chẳng có gì khác. Chỉ như vậy. Sự sống chỉ có như vậy. Nhưng chúng ta là những kẻ ngu mờ vô minh cứ liên tục chạy theo theo bám víu vào sự “sinh, già, bệnh chết” đó. Chúng ta chưa nhìn thấy sự thật của nó, đó là

nó luôn luôn thay đổi. Nếu chúng ta chỉ cần hiểu được lẽ thật này thì chúng ta đâu cần phải suy nghĩ nhiều, và chúng ta có được nhiều trí tuệ. (Nếu hiểu được mọi thứ đều luôn thay đổi, ta đâu cần phải bực bội, khó ở, bất hạnh ở bất cứ nơi nào). Nếu chúng ta không hiểu lẽ thật đó, thì chúng ta chỉ liên tục có toàn những suy nghĩ chứ không có trí tuệ-- và có lẽ chẳng có chút trí tuệ nào cả! Không có trí tuệ gì nếu chúng ta vẫn chưa nhìn thấy những hậu quả nguy hại từ những hành động sống (nghiệp) của chúng ta từ trước đến nay. Tương tự, chẳng có trí tuệ gì cho đến khi chúng ta nhìn thấy những kết quả lợi lạc của việc tu tập và từ đó bắt đầu hướng tâm theo hướng 'tốt thiện'.

Nếu chúng ta chặt khúc cây và quăng xuống sông, khúc cây đó không bị chìm, không bị mục, không bị dạt vào hai bên bờ, mà nó chắc chắn sẽ trôi ra biển. Sự tu tập của chúng ta có thể so với điều này. Nếu chúng ta tu tập theo lời hướng dẫn của Đức Phật, tu tập theo đạo một cách chánh thẳng, thì chúng ta có thể vượt qua hai điều. Hai điều là gì? Đó là hai cực đoan mà Phật đã dạy là không phải cách của người tu thiền đúng đắn. Hai cực đoan đó là chạy theo dục lạc và dẫn thân vào hành xác khổ hạnh. Hai đó như hai bờ sông. Bên lở, bên bồi. Một bên dòng chảy thích, một bên dòng chảy ghét. Một bên là vui sướng khoái lạc, một bên là khổ hạnh hành xác. 'Khúc gỗ' là tâm này. Khi nó 'trôi theo dòng sông' nó 'dạt' qua bên lở bên bồi, nó trải nghiệm sướng và khổ. Nhưng nếu tâm không dính vướng vào bên sướng hay bên khổ thì nó sẽ đi ra được 'biển lớn' Niết-bàn. Quý vị nên nhìn ra rằng: chẳng có gì khác ngoài sự khổ và sướng khởi sinh và biến mất. Nếu quý vị không dính chấp sướng khổ, thì quý vị đang đi đúng đắn trên con đường đạo, đang là một người tu thiền đích thực.

Đây là giáo lý của Đức Phật. Sướng, khổ, thích, ghét... đơn giản được thiết lập trong tự nhiên theo quy luật thường hằng của tự nhiên. Người có trí không dính theo những sự sướng, khổ, thích, ghét...đó; người ấy không dính mắc vào chúng. Đây chính là tâm buông bỏ mọi tham thích về khoái lạc và ý muốn về khổ hạnh. Không chạy theo cực đoan sướng, cũng không chạy theo cực đoan hành khổ. Đây là cách tu tập đúng đắn. Cũng giống như khúc gỗ không bị vướng vào bên bồi và bên lở để cuối cùng trôi ra biển lớn, khi tâm này không bị dính mắc vào hai cực đoan sướng và khổ thì chắc chắn sẽ đạt đến bình an.



60

Vài Lời Cuối

(cho Quyển 3)

<sup>28</sup>Quý vị có biết việc nói nghe như vậy đến khi nào kết thúc? Hay chúng ta cứ phải học miết như vậy?...Hay đến lúc nào đó phải ngừng lại?...Nghe học như vậy cũng không sao, nhưng đó chỉ là sự học bề ngoài. Còn sự học bên trong là chúng ta phải học từ mắt này, tai này, mũi này, lưỡi này, thân này và tâm này. Đó mới là cái học thực sự. Sự học qua sách vở chỉ là học bề ngoài, học hoài cũng không kết thúc, rất khó để đi đến đâu.

Khi mắt nhìn thấy hình sắc, điều gì xảy ra? Khi tai, mũi và lưỡi trải nghiệm âm thanh, mùi hương và mùi vị, điều gì xảy ra? Khi thân và tâm tiếp xúc với sự chạm xúc và những trạng thái của tâm, những phản ứng nào xảy ra? Vẫn còn tham, sân, si ở đó không? Chúng ta có đang bị lạc theo những hình sắc, âm thanh, mùi hương, mùi vị, chạm xúc và những trạng thái của tâm hay không? Đó là sự học bên trong. Học như vậy sẽ có chỗ kết thúc, có chỗ thành tựu.

Nếu chúng ta cứ học suông mà không thực hành thì chúng ta chẳng được kết quả gì. Cũng giống như người nuôi bò. Buổi sáng lừa bò ra đồng, buổi chiều lừa bò về chuồng—nhưng ông ta chẳng bao giờ uống sữa bò. Học hỏi là đúng, nhưng đừng học suông bề ngoài như vậy. Bạn phải nên vừa nuôi bò vừa uống sữa bò—(vừa học vừa thụ hưởng được lợi lạc từ việc học đó). Bạn phải vừa học vừa thực hành thì mới có được kết quả tốt nhất.

---

<sup>28</sup> [Bài này được trích trong bài thuyết giảng của sư Ajahn Chah ở Anh Quốc, nói cho các đệ tử gốc Âu Mỹ vào năm 1977].

Tôi muốn giải thích thêm chỗ này. Giống như một người nuôi gà, nhưng ông ta không thu lấy trứng gà. Chỉ lấy phân gà! Coi lại, đừng để mình đang làm điều gì như vậy! Điều này có nghĩa là chúng học kinh sách cho nhiều nhưng chẳng biết cách nào phòng trừ những ô nhiễm, chúng ta chẳng biết cách nào 'tống khứ' tham, sân, si ra khỏi tâm chúng ta. Học mà không hành, không biết 'từ bỏ', thì chẳng mang lại kết quả gì. Những người như vậy tôi thường ví như người nuôi gà mà không thu được trứng mà chỉ thu được phân gà.

Vì chỗ đó nên Đức Phật muốn chúng ta học những lời kinh, rồi sau đó từ bỏ những hành động (nghiệp) xấu ác tạo ra bởi thân, ý, miệng; tu dưỡng tính thiện lành trong những hành động, ý nghĩ và lời nói của chúng ta. Giá trị thực con người là đi đến những kết quả thông qua tu tập hành động, lời nói và ý nghĩ. Nếu chúng ta chỉ nói nhưng hành động khác đi thì điều đó là chưa được. Nếu chỉ hành động tốt nhưng tâm vẫn chưa thiện lành thì vẫn chưa xong. Phật dạy chúng ta phải tu dưỡng tính thiện lành trong thân, miệng, ý; tu dưỡng những hành động tốt lành, những lời nói tốt lành và những ý nghĩ tốt lành. Đó là kho báu của con người. Việc học và hành phải đều tốt song song.

Con đường Bát Chánh Đạo là con đường tám phần, là con đường để tu tập. Tám chẳng khác gì hơn là chính cái thân này: hai mắt, hai tai, hai lỗ mũi, một lưỡi và một thân. Đây chính là đạo. Và tâm chính là cái đi theo con đường đạo. Do vậy, cả việc học và hành đều nằm ngay bên trong thân, lời nói và tâm ý của chúng ta.

Các thầy có bao giờ thấy kinh điển có chỗ nào nói về điều gì quan trọng hơn ngoài thân, ý, miệng hay không? Kinh điển của Phật chỉ dạy về những chỗ này, không gì khác. Những ô nhiễm sinh ra ngay đây. Nếu chúng ta hiểu biết về

chúng, chúng sẽ diệt ngay đây. Do vậy phải nên hiểu rằng việc học và hành cùng nằm ngay đây. Nếu tu học theo cách này chúng ta có thể hiểu biết mọi sự. Giống như về lời nói: nói một lời sự thật thì tốt hơn nói dối cả một đời. Quý thầy có hiểu chỗ này không? Những người học mà không hành thì giống như cái muông nằm trong nồi canh. (Cách nói của Phật). Nó nằm hoài trong nồi canh nhưng chẳng nếm được mùi vị của canh. Nếu không lo thực hành tu tập thì dù có học hoài cho đến chết, thì bạn sẽ chẳng bao giờ biết được mùi vị của sự giải thoát!