

# Như Nước Chảy Đứng Yên



Bây giờ, hãy chú ý, đừng để cho tâm của các ông đi lang thang chạy theo những thứ khác. Hãy tạo một cảm giác như các ông đang ngồi- ngay bây giờ đây -tại một nơi nào đó trên một ngọn núi hoặc trong một khu rừng – hoàn toàn một mình. Cái mà các ông có đang ngồi ngay tại đây trong giây phút hiện tại này là những gì? Thân và tâm, tất cả chỉ có vậy, chỉ hai thứ này thôi.

Tất cả những gì chứa đựng trong cái hình hài đang ngồi đây được gọi là “thân”. Tâm là cái biết và lúc nào cũng miên man suy nghĩ . Hai thứ này được gọi là “danh” (“nāma”) và “sắc” (“rūpa”). Danh (Nāma) dùng để chỉ cái không có “sắc” (“rūpa”) hay hình tướng. Tất cả những suy nghĩ và cảm xúc, hoặc bốn uẩn thọ, tưởng, hành và thức là nāma- chúng đều không có hình tướng. Khi mắt nhìn thấy cảnh, cảnh đó được gọi là sắc (rūpa), trong khi cái nhận biết được cảnh được gọi là nāma. Tất cả cùng nhau, chúng được gọi là nāma (danh) và rūpa (sắc), hoặc nói một cách đơn giản là thân và tâm.

Hãy hiểu rằng cái đang ngồi ở đây trong giây phút hiện tại này chỉ là thân và tâm. Nhưng chúng ta lại lẫn lộn hai thứ này với nhau. Nếu các ông muốn có sự an bình, các ông phải biết sự thật về thân và tâm này. Cái tâm trong trạng thái hiện tại của nó vẫn còn chưa được huấn luyện; nó ô nhiễm, không trong sáng. Đó chưa phải là một cái tâm thanh tịnh, thuần khiết. Chúng ta phải tiếp tục rèn luyện cái tâm này thông qua thiền tập.

Một số người nghĩ rằng thiền có nghĩa là ngồi theo một cách đặc biệt nào đó, nhưng trong thực tế đứng, ngồi, đi và nằm đều là các phương tiện dùng cho việc hành thiền. Các ông lúc nào cũng có thể thực hành. Samādhi (thiền định) theo nghĩa đen có nghĩa là " tâm đã được thiết lập vững chắc. " Để tu tập samādhi, các ông không cần phải đè nén tâm. Một số người cố gắng để có được sự an tịnh bằng cách ngồi lặng lẽ, không cho bất cứ điều gì làm phiền họ, nhưng thực

hành như vậy thì cũng giống như chết. Thực hành samādhi là để phát triển trí tuệ và sự hiểu biết.

Samādhi là một cái tâm vững chắc, hay tâm đặt kiên cố trên một điểm. Vậy, tâm cố định trên điểm nào? Nó cố định trên điểm quân bình. Đó chính là cái điểm của nó. Nhưng mọi người thực hành thiền định bằng cách cố gắng giữ cho tâm của họ im lặng. Họ nói, " Tôi cố gắng ngồi thiền nhưng tâm của tôi không yên được một phút nào cả. Khoảng khắc này, nó phóng tới một nơi, rồi ngay lập tức sau đó, nó lại phóng đi nơi khác ... Làm thế nào tôi có thể làm cho nó dừng lại và đứng yên?" Các ông không cần phải làm cho nó dừng lại, đó không phải là cách để làm. Nơi đâu có sự giao động là nơi đó có thể có sự hiểu biết sinh khởi. Mọi người phàn nàn, " Nó phóng đi và tôi lại kéo nó về; rồi nó lại tiếp tục phóng đi nữa và tôi lại kéo nó trở về .. " Vì vậy, họ chỉ ngồi đó để kéo tâm tới lui như thế này vậy thôi.

Họ nghĩ rằng tâm của họ đang phóng đi khắp nơi, nhưng thực sự thì dường như tâm chỉ đang chạy lòng vòng. Ví dụ, hãy nhìn vào giảng đường này ... Các ông nói, " Ồ, nó lớn quá! "... thực sự thì nó không lớn gì cả. Trông nó có vẻ lớn hay không phụ thuộc vào nhận thức của các ông. Trong thực tế, giảng đường có kích thước của nó, không lớn cũng không nhỏ, nhưng mọi người lúc nào cũng chạy theo cảm xúc của họ.

Hành thiền để tìm sự an bình ... Các ông phải hiểu an bình là gì. Nếu các ông không hiểu, các ông sẽ không thể tìm thấy nó. Ví dụ, giả sử hôm nay các ông đem theo một cây bút rất đắt tiền đến thiền viện. Bây giờ giả sử rằng, trên đường đến đây, các ông giắt cây bút vào túi trước, nhưng một lúc sau, các ông lấy nó ra và đặt nó ở một nơi khác, chẳng hạn nhét nó vào túi sau. Bây giờ các ông sờ vào túi trước để tìm cây viết ... Không có ở đó! Các ông phát hoảng lên vì sự nhầm lẫn của mình, các ông không thấy sự thật của vấn đề do vậy đau khổ là kết quả. Cho dù là đang đứng, đang đi, tới hoặc lui, các ông không thể ngừng lo lắng về cây bút bị mất của mình. Sự hiểu biết sai lầm của các ông làm cho các ông đau khổ. Hiểu sai gây ra đau khổ ... " Tiếc quá! Tôi chỉ mua cây bút vài ngày trước và bây giờ nó đã bị mất. "

Nhưng sau đó các ông chợt nhớ lại rằng, " Ồ, tất nhiên! Khi tôi đi tắm , tôi đã nhét cây bút vào túi sau. " Ngay khi nhớ ra điều này, các ông liền cảm thấy nhẹ nhõm, ngay cả khi chưa nhìn thấy lại cây bút của các ông. Các ông có thấy vậy không? Các ông đã thấy hạnh phúc vì các ông có thể ngừng lo lắng về cây bút của mình. Các ông chắc chắn nó còn đó. Khi các ông bước đi, các ông đưa tay sờ vào túi sau và cây bút nằm trong đó. Tâm của các ông lúc nào cũng đánh lừa các ông. Sự lo lắng xuất phát từ sự không biết của các ông. Bây giờ, nhìn thấy cây bút, các ông vượt qua sự hoài nghi và sự lo lắng của các ông lắng dịu xuống. Loại an bình này

đến từ việc nhìn thấy nguyên nhân của vấn đề, samudaya, nguyên nhân của khổ. Ngay khi các ông nhớ ra rằng cây bút đang nằm trong túi sau là có nirodha, sự chấm dứt khổ.

Vì vậy, các ông phải quán chiếu để tìm thấy sự an bình. Những gì mọi người thường gọi là an bình chỉ đơn giản là sự lắng dịu của tâm, không phải là sự lắng dịu của phiền não. Phiền não chỉ đơn thuần tạm lắng dịu, giống như cỏ bị đè bởi một tảng đá. Ba hoặc bốn ngày sau các ông lấy tảng đá ra khỏi cỏ và chẳng bao lâu sau, cỏ lại mọc lên trở lại. Cỏ thực sự đã không chết, chúng chỉ đơn giản là bị đè. Điều này cũng tương tự như khi ngồi thiền: Tâm lắng dịu nhưng phiền não thì không thực sự lắng dịu. Vì vậy, samādhi (định) không có gì gọi là chắc chắn. Để tìm được sự an bình thực sự các ông phải phát triển trí tuệ. Samadhi (định) là một loại an bình, giống như đá đè cỏ ... vài ngày sau các ông lấy đá đi và cỏ lại mọc lên. Đây chỉ là một sự an bình tạm thời. Sự an bình do trí tuệ đem lại giống như đặt các tảng đá xuống luôn tại đó và không nhắc nó lên nữa và cỏ không thể mọc trở lại. Đây là sự an bình thực sự, sự lắng dịu của phiền não, một sự an bình đích thực đến từ trí tuệ.

Chúng ta nói về tuệ (pañña) và định (samādhi) như hai thứ riêng biệt, nhưng thực chất chúng chỉ là một và giống nhau. Tuệ là chức năng năng động của samādhi (định); samādhi (định) là mặt thụ động của tuệ. Chúng sinh khởi từ cùng một vị trí nhưng đi theo hướng khác nhau, có chức năng khác nhau, giống như trái xoài này đây. Một trái xoài xanh nhỏ cuối cùng phát triển ngày càng lớn cho đến khi nó chín muồi. Nó cũng là một trái xoài, trái xoài lớn hơn và trái xoài chín đều cùng một trái xoài, nhưng tình trạng của nó thay đổi. Trong việc thực hành Giáo pháp, trạng thái đầu được gọi là samādhi (định), và trạng thái sau được gọi là pañña, nhưng trong thực tế giới (sīla), định (samādhi), và tuệ (pañña) tất cả đều cùng một thứ, giống như trái xoài. Trong mọi trường hợp, trong sự thực hành của chúng ta, cho dù các ông dựa vào bất kỳ mặt nào, các ông phải luôn luôn bắt đầu từ tâm. Các ông có biết cái tâm này là gì không? Tâm giống cái gì? Nó là gì? Nó ở đâu? ...

Chẳng ai biết cả. Tất cả chúng ta biết là chúng ta muốn đi qua đây hay đi qua kia, chúng ta muốn điều này và điều nọ, chúng ta cảm thấy tốt hoặc chúng ta cảm thấy xấu ... nhưng tâm tự thân nó thì dường như không thể biết được. Tâm là gì? Tâm không có hình tướng. Cái gì mà nhận biết cảm xúc, cả tốt lẫn xấu, chúng ta gọi nó là " tâm ".

Nó giống như chủ nhân của một ngôi nhà. Ông chủ ở trong nhà trong khi khách đến gặp ông ta. Ông chủ là người tiếp khách. Ai là người nhận cảm xúc? Cái nhận biết đó là cái gì? Ai buông bỏ cảm xúc ? Đó là cái chúng ta gọi là " tâm ". Nhưng mọi người không thể nhìn thấy nó, họ quay mòng mòng với chính mình... " tâm là gì, não là gì? " ... Đừng làm rối vấn đề lên như thế. Cái

nhận cảm xúc đó là gì? Một số cảm xúc thì nó thích và một số thì nó không thích .... Ai đó? Có người thích và không thích ở trong đó không? Chắc chắn là có, nhưng các ông không thể thấy nó. Đó là cái mà chúng ta gọi là "tâm".

Trong việc thực hành của chúng ta, không cần thiết để nói đây là thiền chỉ (samatha) kia là Vipassanā (Tuệ quán), chỉ cần gọi nó là thực hành Giáo pháp, thế là đủ. Và tiến hành thực hành nó bắt đầu từ chính thân và tâm của các ông. Tâm là gì? Tâm cái nhận, hoặc là nhận biết cảm xúc. Với một số cảm xúc, có phản ứng thích, với một số cảm xúc khác, phản ứng là sự không thích. Cái nhận biết cảm xúc dẫn chúng ta đến hạnh phúc và đau khổ, đúng và sai. Nhưng nó không có hình tướng. Chúng ta cho rằng nó là một tự ngã, nhưng nó thực sự chỉ là danh pháp (nāmadhamma). Liệu " tốt " có hình tướng không? Liệu cái ác có hình tướng không? Hạnh phúc và đau khổ có hình tướng chứ? Các ông không thể tìm thấy chúng. Chúng tròn hoặc là vuông, ngắn hay dài? Các ông có thể nhìn thấy chúng không? Những thứ này là danh pháp (nāmadhamma), chúng không thể đem so sánh với những thứ vật chất, chúng không có hình tướng ... nhưng chúng ta biết rằng chúng đang tồn tại.

Vì vậy người ta nói rằng hãy bắt đầu thực hành bằng cách làm dịu tâm. Đưa cái biết vào trong tâm. Nếu tâm biết nó sẽ có được sự bình an. Một số người không quan tâm đến việc thực hành cái biết, họ chỉ muốn có sự an bình, một loại làm trắng tâm. Vì vậy, họ không bao giờ học được điều gì. Nếu chúng ta không có "người biết " thì việc thực hành của chúng ta biết dựa vào đâu? Nếu không có dài, sẽ không có ngắn, nếu không có không đúng thì không thể có không sai. Con người ngày nay đi học, tìm kiếm cái tốt và cái xấu. Nhưng cái vượt ra ngoài cái tốt và cái xấu thì họ chẳng biết. Tất cả họ biết chỉ là đúng và sai - " Tôi sẽ chỉ nhận những gì là đúng. Tôi không muốn biết về những cái sai. Tại sao tôi phải làm thế?" Nếu các ông cố gắng để chỉ lấy những gì là đúng chẳng bao lâu sau nó lại trở thành sai. Đúng dẫn đến sai. Người ta cứ tìm kiếm giữa đúng và sai, họ không cố gắng tìm cái không đúng mà cũng không sai. Họ nghiên cứu về thiện và ác, họ tìm kiếm sự đức hạnh, nhưng họ không biết gì về cái vượt ra ngoài cái tốt lẫn xấu. Họ nghiên cứu về cái dài và ngắn, nhưng họ lại không biết gì về cái không dài mà cũng không ngắn.

Con dao này có lưỡi, sống dao và một cái cán. Các ông chỉ cầm lưỡi dao lên thôi được không? Các ông có thể chỉ cầm cái sống dao hay cái cán dao lên thôi không? Cán dao, sống dao và lưỡi dao là tất cả các phần của cùng một con dao: Khi các ông nhặt con dao lên các ông bạn sẽ có được cả ba phần cùng nhau.

Tương tự như vậy, nếu các ông nhặt cái tốt, cái xấu chắc chắn phải theo sau. Mọi người tìm kiếm cái thiện và cố gắng vứt bỏ cái ác, nhưng họ không nghiên cứu về cái không thiện mà cũng không ác. Nếu các ông không nghiên cứu việc này, công việc của các ông sẽ chẳng thể nào hoàn thành. Nếu các ông nhận cái tốt, cái xấu sẽ theo sau. Nếu các ông nhận hạnh phúc, đau khổ sẽ theo sau. Việc thực hành bám vào thiện và loại bỏ ác là thứ giáo pháp của trẻ con, nó giống như một món đồ chơi. Chắc chắn- nếu các ông chỉ nhận cái thiện thôi như thế này thì cũng tốt- nhưng nếu các ông lấy cái thiện, cái ác sẽ theo sau. Cuối cùng của con đường này là sự nhầm lẫn, nó không tốt như các ông nghĩ vậy đâu.

Lấy một ví dụ đơn giản. Các ông có con - bây giờ giả sử các ông chỉ muốn yêu chúng thôi chứ không bao giờ muốn nổi giận với chúng. Đây là suy nghĩ của một người không biết bản chất của con người. Nếu các ông bám vào tình yêu, hận thù sẽ theo sau. Tương tự như vậy, mọi người quyết định học Giáo pháp để phát triển trí tuệ, nghiên cứu cái tốt và cái xấu một cách sâu sắc. Bây giờ, khi đã biết thiện và ác, họ làm gì đây? Họ cố gắng bám vào cái thiện, và cái ác theo sau. Họ đã không học cái vượt qua cái tốt và cái xấu. Đây là điều mà các ông cần phải học.

" Tôi sẽ giống như thế này, " " Tôi sẽ giống như thế kia " ... nhưng họ không bao giờ nói " Tôi sẽ không là bất cứ điều gì bởi vì thực sự không hề có cái " tôi nào cả. " Đây là điều mà họ không học. Tất cả cái mà họ muốn là thiện. Nếu họ đạt được cái thiện, họ đánh mất chính mình trong đó. Nếu mọi thứ trở nên quá tốt, họ sẽ bắt đầu trở thành xấu, và vì vậy kết cuộc mọi người chỉ lộn tới lộn lui như vậy thế thôi.

Để làm dịu tâm và biết được cái nhận cảm xúc, chúng ta phải quan sát nó. Hãy bám sát "người biết ". Rèn luyện tâm cho đến khi nó thuần khiết. Các ông nên làm cho tâm thuần khiết đến mức nào? Nếu nó thực sự thuần khiết, tâm sẽ ở trên cả tốt và xấu, thậm chí ngay cả ở trên sự thuần khiết. Vậy là xong. Đó là khi việc thực hành kết thúc.

Cái mà người ta gọi là thiền chỉ đơn thuần là một loại an bình tạm thời. Nhưng ngay cả trong sự an bình như vậy vẫn có những kinh nghiệm. Nếu một kinh nghiệm sinh khởi thì phải có một ai đó biết nó, ai đó xem xét nó, truy vấn và nghiên cứu nó. Nếu tâm đơn giản chỉ trắng trơn như vậy thì chẳng lợi lạc nhiều. Các ông có thể thấy một số người trông rất tự chủ và nghĩ rằng họ an bình, nhưng sự an bình thực sự không đơn giản là nằm ở một cái tâm an bình. Nếu các ông nói, " Cầu mong cho tôi được hạnh phúc và không bao giờ gặp bất kỳ sự đau khổ nào " thì không phải là an bình. Với loại an bình này, ngay cả các ông có đạt được hạnh phúc thì cuối cùng cũng trở nên không thỏa mãn. Kết quả sẽ là sự đau khổ. Chỉ khi nào các ông có thể làm

cho tâm của các ông vượt ra ngoài cả hạnh phúc và đau khổ, các ông sẽ tìm thấy sự an bình thật sự. Đó là sự bình an thật sự. Đây là một môn học hầu hết mọi người không bao giờ học, họ không bao giờ thật sự thấy được điều này.

Cách đúng đắn để huấn luyện tâm là làm cho nó trong sáng, để phát triển trí tuệ. Đừng nghĩ rằng luyện tâm đơn giản là ngồi lặng lẽ. Đó là tảng đá đè cổ. Người ta say sưa với nó. Họ nghĩ rằng thiền định (samādhi) là ngồi. Đó chỉ là một trong những từ dành cho samādhi. Nhưng thực sự, nếu tâm có định (samādhi), thì đi cũng là samādhi, ngồi là samādhi ... samādhi trong tư thế ngồi, trong tư thế đi, trong tư thế đứng và nằm. Thực hành trong mọi tư thế.

Một số người than phiền, " Tôi không thể ngồi thiền, tôi quá bồn chồn. Bất cứ khi nào tôi ngồi xuống, tôi nghĩ về điều này điều nọ ... Tôi không thể ngồi thiền. Tôi đã tạo quá nhiều nghiệp xấu. Tôi phải trả hết nghiệp xấu của tôi trước tiên đã và sau đó sẽ quay lại và thử hành thiền. " Chắc rồi, hãy thử đi. Hãy thử trả cho hết nghiệp xấu của các ông đi ....

Đây là cách mọi người nghĩ. Tại sao họ lại nghĩ như vậy? Những cái được gọi là chướng ngại này là những điều mà chúng ta phải học. Bất cứ khi nào chúng ta ngồi thì tâm phóng đi liên tục thì. Chúng ta bám theo nó, cố gắng đưa nó trở lại và quan sát nó... và rồi nó lại phóng đi nữa. Đây là những gì các ông được cho là phải học. Hầu hết mọi người từ chối để học những bài học của họ từ thiên nhiên ... giống như một học sinh hư từ chối làm bài làm ở nhà của mình. Họ không muốn nhìn thấy tâm thay đổi. Vậy thì làm sao các ông phát triển trí tuệ được?

Chúng ta phải sống với sự thay đổi như thế này. Khi chúng ta biết rằng tâm là như vậy, liên tục thay đổi ... khi chúng ta biết rằng đây là bản chất của nó, chúng ta sẽ hiểu nó. Chúng ta phải biết lúc tâm đang suy nghĩ tốt và xấu, lúc nào cũng thay đổi, chúng ta phải biết những điều này. Nếu chúng ta hiểu được điều này, thì sau đó ngay cả khi chúng ta đang suy nghĩ chúng ta cũng có thể có sự an bình.

Ví dụ, giả sử ở nhà các ông có nuôi một con khỉ. Những con khỉ không yên được lâu, chúng thích nhảy nhót lung tung và bám vào vật này vật nọ. Đó là kiểu của các con khỉ. Bây giờ các ông đi đến thiền viện và thấy con khỉ ở đây. Con khỉ này cũng không yên, nó cũng nhảy nhót giống như vậy. Nhưng nó không làm phiền các ông, phải vậy không? Tại sao nó không làm phiền các ông? Bởi vì các ông đã nuôi một con khỉ trước rồi, các ông đã biết chúng ra làm sao. Nếu các ông đã biết một con khỉ, dẫu các ông có đi bao nhiêu tỉnh thành, dù các ông thấy bao nhiêu con khỉ, các ông sẽ không bị chúng làm phiền, phải vậy không? Đây là người hiểu những con khỉ.

Nếu chúng ta hiểu những con khỉ, chúng ta sẽ không trở thành một con khỉ. Nếu các ông không hiểu những con khỉ, các ông tự mình có thể trở thành một con khỉ! Các ông hiểu chứ? Khi các ông nhìn thấy nó nắm cái này cái nọ và các ông la lên " Ê! " Các ông nổi giận ... " Con khỉ chết tiệt kia! " Đây là người không biết những con khỉ. Một người biết khỉ sẽ thấy rằng con khỉ ở nhà và con khỉ trong thiền viện thì giống nhau. Tại sao các ông khó chịu bởi chúng? Khi các ông hiểu mấy con khỉ là như vậy đấy, vậy là đủ, các ông có thể có sự an bình.

An bình là như vậy đấy. Chúng ta phải biết về cảm thọ. Một số cảm thọ thì dễ chịu, một số thì khó chịu, nhưng điều đó không quan trọng. Đó chỉ là việc của chúng. Cũng giống như những con khỉ, tất cả các con khỉ đều giống nhau. Chúng ta hiểu cảm thọ như là đôi khi chúng dễ chịu, đôi khi thì không - đó là bản chất của chúng. Chúng ta nên hiểu chúng và biết cách làm thế nào để buông bỏ chúng. Cảm thọ không chắc chắn. Chúng thoáng qua, không hoàn hảo và không ai làm chủ được chúng. Tất cả mọi thứ mà chúng ta nhận thức được là như vậy. Khi mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm tiếp nhận cảm thọ, chúng ta biết chúng, giống như biết những con khỉ. Rồi chúng ta có thể có sự an bình.

Khi cảm thọ sinh khởi, hãy biết chúng. Tại sao các ông chạy theo chúng? Cảm thọ không chắc chắn, bền vững. Ở phút này đây chúng như thế này, phút kế tiếp chúng lại khác. Chúng tồn tại dựa vào sự thay đổi. Và tất cả chúng ta ở đây tồn tại dựa vào sự thay đổi. Hơi thở đi ra, sau đó nó phải đi vào. Phải có sự thay đổi này. Cứ thử chỉ hít vào không thổi, các ông có thể làm được điều đó không? Hoặc thử chỉ cần thở ra mà không thở vào ... các ông có thể làm được điều đó? Nếu không có thay đổi như vậy các ông có thể sống được bao lâu? Phải có cả hai hơi thở vào và hơi thở ra.

Cảm thọ đều giống nhau. Phải có những thứ này. Nếu không có cảm thọ các ông không thể phát triển trí tuệ. Nếu không có sai sẽ không có đúng. Trước tiên các ông phải đúng cái đã trước khi các ông có thể thấy những gì là sai; và để có thể đúng, các ông phải hiểu cái sai trước tiên hết. Bản chất của sự vật là như vậy.

Với những thiền sinh thật sự nghiêm túc nhất, có nhiều cảm thọ chừng nào càng tốt chừng ấy. Tuy nhiên, nhiều thiền sinh chùn bước trước các cảm thọ, họ không muốn đối phó với chúng. Điều này cũng giống như cậu học trò hư không chịu đi học, không nghe lời giáo viên. Các cảm thọ này đang dạy chúng ta. Khi chúng ta biết cảm thọ có nghĩa là chúng ta đang thực hành Giáo pháp (Dhamma). Sự an bình tìm thấy trong những cảm thọ giống như sự hiểu con khỉ ở đây. Khi các ông hiểu được các con khỉ như thế nào, các ông sẽ không còn gặp rắc rối bởi chúng.

Việc thực hành Giáo pháp (Dhamma) cũng giống như vậy. Giáo pháp không nằm xa mãi tận đâu, mà ở ngay đây với chúng ta. Giáo pháp không phải là nói về các thiên thần ở trên cao hoặc bất cứ điều gì như thế. Nó chỉ đơn giản về chúng ta, về những gì chúng ta đang làm ngay bây giờ. Hãy tự quan sát chính mình. Đôi khi có hạnh phúc, đôi khi khổ, đôi khi cảm thấy thoải mái, đôi khi đau nhức, đôi khi thương, đôi khi ghét ... Đây là Giáo pháp. Các ông có hiểu không? Các ông nên hiểu Giáo pháp này, các ông phải học kinh nghiệm của các ông.

Các ông phải biết cảm thọ trước khi có thể buông bỏ chúng. Khi các ông thấy rằng cảm thọ là vô thường, các ông sẽ không còn bị chúng quấy rầy. Ngay khi một cảm giác sinh khởi, các ông chỉ việc nói với chính mình, " Hừm ... nó không chắc chắn. " Khi tâm trạng của các ông thay đổi " Hừm, không chắc chắn. " Các ông có thể an bình với chúng, giống như nhìn thấy những con khỉ và không bị chúng làm phiền. Nếu các ông biết sự thật của cảm thọ, có nghĩa là các ông hiểu Giáo pháp (Dhamma). Các ông buông bỏ cảm thọ, thấy rằng tất cả chúng luôn không chắc chắn, bền vững.

Những gì mà chúng ta gọi là không chắc chắn ở đây chính là Đức Phật. Đức Phật chính là Giáo pháp. Sự không bền vững chính là nét đặc trưng của Giáo pháp. Bất cứ ai nhìn thấy sự không bền vững của sự vật sẽ thấy được cái thực tại thường hằng của chúng. Giáo pháp là vậy đấy. Và đó chính là Đức Phật. Nếu các ông thấy Giáo pháp có nghĩa là các ông thấy Đức Phật, các ông thấy Đức Phật có nghĩa là các ông thấy Giáo pháp. Nếu các ông biết vô thường (aniccam), sự không bền vững, các ông sẽ buông bỏ mọi thứ và không nắm níu vào chúng.

Các ông nói, " Đừng làm vỡ ly của tôi! " Các ông có thể ngăn cái món gì đó để vỡ để nó không bị vỡ? Nếu nó không bị vỡ bây giờ thì nó cũng sẽ vỡ sau này. Nếu các ông không làm vỡ nó thì người khác sẽ làm. Nếu người khác không làm vỡ nó, một trong những con gà sẽ làm vỡ nó! Đức Phật dạy để chấp nhận điều này. Ngài đã thể nhập vào những Sự Thật này và thấy chiếc ly này đã vỡ rồi. Bất cứ khi nào các ông sử dụng cái ly này, các ông nên quán chiếu rằng nó đã bị vỡ. Các ông có hiểu điều này không? Sự hiểu biết của Đức Phật là như vậy đấy. Ngài thấy cái ly vỡ trong một cái ly không bị vỡ. Bất cứ lúc nào đến tuổi của nó thì nó sẽ vỡ. Hãy phát triển loại hiểu biết như vậy. Hãy sử dụng cái ly, giữ gìn nó, cho đến khi, một ngày nào đó, nó tuột khỏi tay của các ông ... " Xoảng! "... chẳng sao cả. Tại sao lại chẳng sao? Bởi vì các ông đã thấy được sự vỡ của nó trước khi nó bị vỡ!

Nhưng thường thường người ta nói, " Tôi thích cái ly này lắm, cầu sao cho nó không bao bị vỡ. " Rồi thì con chó làm vỡ nó ... " Ta sẽ giết con chó chết tiệt kia! " Các ông ghét con chó vì nó làm vỡ ly của các ông. Nếu một trong những đứa con của các ông làm vỡ, các ông cũng ghét



nó luôn. Tại sao vậy? Bởi vì các ông đã xây đập mà không xây đập tràn, nước không thể chảy. Các ông đã xây một cái đập mà không có đập tràn. Điều duy nhất có thể xảy ra là đập bị vỡ, phải không? Khi các ông làm một cái đập, các ông cũng phải xây một cái đập tràn. Khi nước dâng lên quá cao, nước có thể thoát đi một cách an toàn. Khi nước đầy tới miệng, các ông mở đập tràn. Các ông phải có một van an toàn như vậy. Vô thường là cái van an toàn của các bậc Thánh. Nếu các ông có cái “van an toàn” này, các ông sẽ được bình an.

Đứng, đi, ngồi, nằm, hãy thực hành liên tục, sử dụng chánh niệm (sati) để canh chừng và bảo vệ tâm. Đây là định (samādhi) và tuệ. Cả hai đều cùng một thứ, nhưng chúng có những mặt khác nhau.

Nếu chúng ta thực sự thấy sự không thường hằng một cách rõ ràng, chúng ta sẽ thấy cái gì là thường hằng. Cái thường hằng là những cái tất yếu phải được thấy theo cách này, không thể khác. Các ông có hiểu không? Chỉ biết chừng này thôi là các ông có thể hiểu Đức Phật, các ông tôn kính Ngài một cách đúng đắn.

Miễn là các ông đừng quăng Buddho\* đi thì các ông sẽ không đau khổ. Ngay khi các ông vứt bỏ sự quán chiếu về vô thường, không hoàn hảo và không có sở hữu chủ, các ông sẽ đau khổ. Nếu các ông có thể thực hành chỉ bấy nhiêu đó thôi, vậy là đủ; đau khổ sẽ không sinh khởi, hoặc nếu nó sinh khởi, các ông có thể làm chúng lắng dịu một cách dễ dàng, và nó sẽ làm một cái nhân để đau khổ không còn sinh khởi trong tương lai. Sự thực hành của chúng ta kết thúc tại đây, tại cái điểm mà đau khổ không sinh khởi. Và tại sao đau khổ không sinh khởi? Bởi vì chúng ta đã loại bỏ cái nhân của đau khổ (samudaya).

Ví dụ, nếu cái ly này là đã bị vỡ, thường thì các ông đã phải trải nghiệm đau khổ. Chúng ta biết rằng cái ly này sẽ là cái nhân của khổ, vì vậy chúng ta loại trừ cái nhân đó. Tất cả các pháp sinh khởi là do nhân. Chắc chắn chúng cũng do nhân mà diệt. Bây giờ, nếu có sự đau khổ vì cái ly này đây, chúng ta nên buông bỏ cái nhân của nó. Nếu trước đó chúng ta có quán chiếu rằng cái ly đã bị vỡ -ngay cả khi nó chưa bị vỡ; nhân đưa đến sự đau khổ chấm dứt. Khi không còn cái nhân nào nữa, đau khổ sẽ không thể tồn tại, nó phải chấm dứt. Đây là sự chấm dứt khổ.

Các ông không cần phải đi xa hơn điểm này, chỉ cần bấy nhiêu là đủ. Quán chiếu điều này trong tâm của các ông. Cơ bản, tất cả các ông nên có là phải lấy năm giới làm nền tảng cho sự cư xử của mình. Không cần thiết phải nghiên cứu Tam Tạng Kinh, trước tiên hết chỉ cần tập trung vào việc giữ năm giới. Ban đầu, các ông sẽ phạm giới. Khi các ông nhận ra điều này, hãy

dừng lại, quay trở lại và thiết lập lại giới của các ông. Có thể các ông sẽ làm đường lạc lối và phạm sai lầm khác. Khi các ông nhận ra sai phạm của hãy tự mình lại tiếp tục thiết lập lại giới. Thực hành như thế này, chánh niệm (sati) của các ông sẽ cải thiện và trở nên nhất quán hơn, giống như những giọt nước rơi xuống từ một ấm đun nước. Nếu chúng ta chỉ nghiêng chiếc ấm đun nước một chút thôi, những giọt nước từ từ đổ ra tong! ... tong! ... tong! ... Nếu chúng ta nghiêng ấm thêm một chút nữa, các giọt nước tràn ra nhanh hơn.. . tong, tong, tong !! ... Nếu chúng ta lại nghiêng ấm thêm một chút nữa, các tiếng "tong" biến mất và nước thì chảy thành dòng. Các tiếng " tong, tong " biến đi đâu? Chúng chẳng đi đâu cả, chúng biến thành một dòng nước.

Chúng ta phải nói về Giáo pháp như thế này, bằng cách sử dụng sự so sánh, bởi vì Pháp không có hình tướng. Nó vuông hoặc là nó tròn? Các ông không thể nói được. Cách duy nhất để nói về nó là thông qua những sự so sánh như thế này. Đừng nghĩ rằng Giáo pháp ở xa các ông. Nó ở ngay với các ông, quanh khắp. Hãy nhìn xem... phút này thì hạnh phúc, phút tiếp theo lại buồn, tiếp tới lại tức giận ... Tất cả đều là Pháp. Hãy quan sát và hiểu chúng. Bất cứ điều gì gây đau khổ, các ông nên khắc phục. Nếu đau khổ vẫn còn đó, hãy quan sát tiếp vì các ông chưa thấy rõ nó. Nếu các ông có thể nhìn rõ, các ông đã không đau khổ - bởi nhân của nó không còn ở đó nữa. Nếu đau khổ vẫn còn đó, nếu các ông vẫn đang phải chịu đựng, có nghĩa là các ông chưa đi đúng hướng. Bất cứ nơi nào các ông kẹt lại, bất cứ lúc nào các ông quá đau khổ, ngay tại đó các ông đã sai. Bất cứ khi nào các ông quá hạnh phúc như ở tận trên mây, các ông cũng lại sai!

Nếu các ông thực hành như thế này, lúc nào các ông cũng có chánh niệm (sati), trong mọi tư thế. Với sati, sự nhớ lại, và tỉnh giác (sampajañña), các ông sẽ biết đâu là đúng đâu là sai, đâu là hạnh phúc và đâu là đau khổ. Biết được những điều này, các ông sẽ biết cách để đối phó với chúng.

Tôi dạy thiền như vậy đấy. Khi nào tới lúc ngồi thiền thì hãy ngồi, nó không sai. Các ông cũng nên thực hành như vậy. Nhưng thiền không phải chỉ là ngồi. Các ông phải cho phép tâm của các ông trải nghiệm sự vật một cách đầy đủ, cho phép chúng trôi qua và quán chiếu bản chất của chúng. Các ông nên quán chiếu chúng như thế nào? Thấy chúng là ngắn ngủi, không hoàn hảo và không có sở hữu chủ. Tất cả đều không chắc chắn.

" Cái này đẹp quá, tôi phải có nó". Điều đó không chắc đâu. " Tôi không thích cái này chút nào " ... hãy nói với chính mình ngay tại đó, " Không chắc! " Đây có phải là sự thật không? Tất nhiên là như vậy, không sai. Nhưng chỉ cần cố gắng xem sự vật là thật ... " Tôi chắc chắn sẽ có cái

này " ... Các ông đã đi lệch hướng rồi. Đừng làm như vậy. Cho dầu các ông thích cái gì đó bao nhiêu đi nữa, các ông nên quán chiếu rằng điều đó không chắc.

Một số thực phẩm có vẻ rất ngon, nhưng các ông vẫn nên quán chiếu rằng điều đó không chắc. Có thể nó có vẻ chắc chắn như vậy, nó thật ngon, nhưng các ông vẫn phải tự nhủ, " Không chắc! " Nếu các ông muốn kiểm tra xem liệu có chắc hay không, hãy thử ăn món ăn yêu thích của các ông mỗi ngày. Mỗi ngày đều ăn, xin nhớ kỹ điều đó. Cuối cùng các ông sẽ phàn nàn, " Món này ăn chẳng còn ngon nữa." Cuối cùng các ông sẽ nghĩ rằng, " Thật sự thì tôi thích loại thực phẩm kia hơn. " Điều đó cũng không chắc luôn! Các ông phải cho phép sự vật trôi qua, giống như hơi thở vào và ra. Cần phải có cả hơi thở vào và hơi thở ra, hơi thở phụ thuộc vào sự thay đổi. Tất cả mọi thứ phụ thuộc vào sự thay đổi như vậy đấy.

Những thứ này ở cùng với chúng ta, chẳng ở đâu khác. Nếu chúng ta không còn hoài nghi gì nữa thì dù ngồi, đứng, đi, hoặc nằm , chúng ta sẽ được bình an. Thiền định (samadhi) không chỉ đơn thuần là ngồi. Một số người ngồi cho đến khi họ rơi vào sự ngầy ngật. Họ cũng có thể coi như chết, họ không thể nói đâu là bắc hoặc là nam. Đừng đẩy sự thực hành đến sự cực đoan như vậy. Nếu các ông cảm thấy buồn ngủ thì hãy thiền hành, thay đổi tư thế của các ông. Hãy phát triển trí tuệ. Nếu các ông thực sự mệt mỏi, vậy hãy nghỉ ngơi. Ngay khi các ông thức giấc, hãy tiếp tục thực hành, đừng tự để cho mình trôi vào một trạng thái ngầy ngật. Các ông phải thực hành như vậy. Phải có lý lẽ, trí tuệ và sự thận trọng.

Hãy bắt đầu thực hành thiền trên tâm thân của mình, xem chúng là vô thường. Mọi thứ khác cũng đều như vậy. Hãy giữ điều này trong tâm khi các ông nghĩ rằng thức ăn rất ngon ... các ông phải tự nhủ, " Không chắc! " Các ông phải "dập" nó trước tiên đã. Nhưng thường thì lúc nào nó cũng "dập" các ông, phải vậy không? Nếu các ông không thích bất cứ điều gì, các ông chỉ biết đau khổ vì nó. Đây là cái cách sự vật "dập" chúng ta. " Nếu cô ấy thích tôi, tôi thích cô ấy, " chúng "dập" chúng ta một lần nữa. Các ông phải nhìn thấy sự việc như thế này. Bất cứ khi nào các ông thích một điều gì đó, hãy chỉ nói với chính mình, " Điều này không chắc!" Các ông phải đi ngược lại với ý muốn của mình để có thể thực sự thấy được Giáo pháp.

Thực hành trong mọi tư thế. Ngồi, đứng, đi, nằm ... các ông có thể trải nghiệm sự tức giận ở bất kỳ tư thế nào, phải vậy không? Các ông có thể nổi giận trong khi đi, trong khi ngồi, trong khi nằm. Các ông có thể kinh nghiệm sự ham muốn trong mọi tư thế. Vì vậy, sự thực hành của chúng ta phải mở rộng đến tất cả các tư thế; đứng, đi, ngồi và nằm. Nó phải liên tục. Đừng thực hành theo kiểu như biểu diễn, hãy thực sự thực hành.

Trong khi ngồi thiền, một số biến cố có thể sinh khởi. Chúng ta chưa giải quyết được biến cố này thì một số khác đua nhau tìm đến. Bất cứ khi nào những điều như vậy xảy ra, chỉ tự nhủ, "Không chắc, không chắc." Chỉ cần "dập" nó trước khi nó có được một cơ hội để "dập" các ông. Bây giờ, đây là điểm quan trọng. Nếu các ông biết rằng mọi sự đều vô thường, tất cả các suy nghĩ của các ông dần dần sẽ thư giãn ra. Khi các suy nghĩ về sự không chắc chắn, bền vững của tất cả mọi thứ đã đi qua, các ông sẽ thấy rằng tất cả mọi thứ đều vận hành theo cùng một cách. Bất cứ khi nào sự vật sinh khởi, tất cả những gì các ông cần làm là nói "Ồ, lại một cái khác! "

Các ông đã từng nhìn thấy nước chảy chưa? ... Các ông đã bao giờ nhìn thấy nước đứng yên chưa chưa? ... Nếu tâm của các ông yên bình, nó sẽ giống như dòng nước chảy trong sự đứng yên. Đó! Các ông chỉ từng nhìn nước chảy hoặc nước đứng yên, phải vậy không? Nhưng các ông chưa giờ nhìn thấy nước chảy trong sự đứng yên. Ngay tại đó, ngay tại nơi suy nghĩ của các ông không thể cuốn các ông đi, cho dù là nó an bình, các ông vẫn có thể phát triển trí tuệ. Tâm của các ông sẽ giống như dòng nước chảy, nhưng nó vẫn đứng yên. Nó như thể gần như là đứng yên, tuy vậy nó lại đang chảy. Vì vậy, tôi gọi nó là "nước chảy đứng yên". Trí tuệ có thể sinh khởi tại đây.

Chú thích:

[\*] Buddho ở đây là đề mục thiền, thiền ngữ. Ý tác giả muốn nói hành giả phải luôn niệm Buddho trong tâm.

Theo: Still, Flowing Water

Chuyển ngữ: Supañña Thiện Trí