

**BÌNH ANSON**

# **AN BÌNH TĨNH LẶNG**



**NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO**  
**HÀ NỘI - PL. 2549 - DL. 2005**

# AN BÌNH TĨNH LẶNG

*Binh Anson*

NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO  
PL. 2549 – DL. 2005

*Phiên bản: 11/11/2021 5:01 PM*

# MỤC LỤC

01. Ba nơi nương tựa .....	5
02. Năm học giới .....	22
03. Lời khuyên thực tế .....	32
04. Bước đầu hành thiền .....	41
05. An bình không lay chuyển .....	52

Lý thuyết và thực tế.

Giới, Định, Tuệ.

Các nguy cơ của chấp thủ.

An bình không lay chuyển.

Quyền năng của Định lực.

Tu tập một cách tự nhiên.

Thay đổi cách nhìn.

Đi theo Trung đạo.

Dốc lòng tu tập.

Tôn trọng truyền thống.

Trau dồi pháp hành thiền.

Đối chiếu thuật ngữ





-01-

## Ba nơi nương tựa

*Binh Anson*

*Viết dựa theo tập sách "Tam Quy, Ngũ Giới" của  
Bác Phạm Kim Khánh.*

Tìm nơi nương tựa - quy y - là một hành động chung của hàng Phật tử, căn bản cho các công phu hành trì trong Đạo Phật. Bất cứ luận thuyết, tông phái và pháp hành nào của Phật giáo đều bắt nguồn từ hành động quan yếu này, mà mỗi Phật tử đều trì tụng thường xuyên, đó là việc quy y. Trong tiếng Pāli, hành động đó gọi là "*sarana-gamana*" (quy y). "*Gamana*" nghĩa là đi đến, quy về, tìm về. "*Sarana*" nghĩa là nơi nương tựa, giúp đỡ, dưỡng nuôi, hướng dẫn. Quy y về một nơi nào có nghĩa là đến đó để xin giúp đỡ, hướng dẫn và dưỡng nuôi. Thông thường, đó là điều ta làm khi gặp phải một khủng hoảng nào đó trong đời sống, khi gặp phải một thực tế khó khăn mà tự chúng ta không thể đương đầu được. Do đó, ta tìm đến một nơi nào đó để xin giúp đỡ.

Điều làm cho một người trở thành một Phật tử không phải chỉ đơn giản là đi tìm nơi nương tựa ở bất cứ điều gì. Thông thường, người ta đi tìm nơi nương tựa ở một cái gì khác, chẳng hạn nương tựa vào gia đình, bạn bè, nghề nghiệp, chức vụ, kinh doanh, thú vui dục lạc, rượu chè, ma túy, v.v... Điều làm cho một người trở thành một Phật tử chân chính là người ấy tìm nơi nương tựa ở Đức Phật, Giáo pháp, và chư Thánh Tăng - gọi là Quy Y Tam Bảo.

Sau đây là một câu chuyện ghi lại lời giảng của Đức Phật trong kinh Ví Dụ Hòn Núi (Tương Ưng 3.II.V) về tầm quan trọng của việc quy y Tam Bảo:

Khi Đức Phật ngự tại thành Sāvatti (Xá Vệ). Lúc ấy vua Pasenadi (Ba-tư-nặc) của nước Kosala đến hầu Phật, và sau khi đánh lễ xong, vua ngồi lại một bên. Đức Thế Tôn hỏi:

- Thưa Đại Vương, Ngài đến đây có việc gì không?

- Bạch Thế Tôn, bấy lâu nay con hết sức bận rộn với những công việc mà hàng vua chúa thường quan tâm đến, như là làm sao để gìn giữ quyền lực, bảo đảm an ninh của xứ sở, bành trướng lãnh thổ và vui hưởng trên các chiến thắng đó.

- Thưa Đại vương, Đại vương nghi thế nào? Thí dụ như có người thân tín, đáng tin cậy từ phương Đông đến gặp Đại vương và thưa: "Tâu Đại vương, xin báo đến Đại vương được biết, rằng hiện có một ngọn núi rất cao, đang di chuyển và đè bẹp tất cả mọi loài chúng sinh. Tâu Đại vương, xin Đại vương hãy gấp làm những gì cần phải làm".

Rồi một người khác đến từ phương Tây, rồi một người thứ ba đến từ phương Bắc, rồi một người thứ tư đến từ phương Nam cũng đều đến báo nguy như thế. Như vậy, thưa Đại vương, từ bốn phía đều có các ngọn núi khổng lồ vồn vập tràn tới. Nghe như vậy thì Đại Vương vô cùng kinh sợ. Tiêu diệt kiếp sống làm người quả thật khủng khiếp. Tái sinh trở lại vào cảnh người quả thật hy hữu. Bấy giờ Đại Vương phải làm thế nào?

- Bạch Thế Tôn, tiêu diệt kiếp sống làm người quả thật vô cùng khủng khiếp, tái sinh trở lại làm người quả thật rất hy hữu. Như thế, con không thể làm cách nào khác hơn là cố gắng sống một cuộc sống chân chánh, công minh chánh trực, và làm những việc thiện, tạo phước.

- Thưa Đại Vương, Ta báo cho Đại Vương biết là tuổi già và sự chết đang tiến đến Đại Vương. Khi tuổi già và sự chết tiến dần đến, Đại Vương phải làm thế nào?

- Bạch Thế Tôn, những việc như xua voi, ngựa, chiến xa, và quân lính vào chiến tranh, những việc hăng làm bận tâm hàng

vua chúa - những việc ấy không thể làm gì để ngăn chống tuổi già và sự chết. Bạch Thế Tôn, trong triều có những vị quân sư tài giỏi, bùa phép cao cường, có thể ngăn ngừa cả đội binh địch. Trong quốc khố, có vàng bạc châu báu được tàng trữ đầy kho, dư đủ để chống đỡ mọi chiến lược tài chánh. Tuy nhiên, bùa phép và tài sản ấy không thể cản ngăn sự chết và tuổi già đang tiến dần đến con. Bây giờ, con không thể làm cách nào khác hơn là cố gắng sống cuộc sống chân chánh, công minh chánh trực, và làm những việc thiện, tạo phước.

- Đúng vậy, thưa Đại vương. Quả đúng như thế. Khi tuổi già và sự chết tiến dần đến, Đại Vương không thể làm cách nào khác hơn là cố gắng sống cuộc sống chân chánh, công minh chánh trực, và làm những việc thiện, tạo phước.

Và bậc Đạo Sư nói lên bài kệ:

*Như núi đá rộng lớn,  
Dựng đứng lên hư không,  
Tiến tới tràn xung quanh,  
Áp đè cả bốn phía.*

*Cũng vậy, già và chết  
Di chuyển đến hữu tình,  
Giai cấp Sát-đế-ly,  
Bà-la-môn, Phệ-xá,  
Thù-đà, Chiên-đà-la  
Kẻ đồ rác, đồ phân,  
Không một ai thoát khỏi,  
Tất cả bị chinh phục.*

*Ở đây không tượng binh,  
Không xa binh, bộ binh,  
Không trận chiến chú thuật,  
Không trận chiến tài sản  
Có thể giúp chiến thắng,  
Chống với già, với chết.*



*Do vậy người hiền trí,  
Thấy rõ phân tự lợi,  
Người trí đặt tin tưởng,  
Vào Phật, Pháp và Tăng.*

*Ai với thân, khẩu, ý,  
Hành trì đúng Chánh pháp,  
Đời này được tán thán,  
Đời sau, hưởng phước trời.*

Do vậy, là những Phật tử hiền trí, chúng ta tìm về nơi nương tựa cao quý nhất trên thế gian, đó là Tam Bảo: Phật Bảo, Pháp Bảo và Tăng Bảo.

Đức Phật tìm ra Con Đường Giải Thoát, vượt thoát ra khỏi mọi hình thức khổ não của kiếp sống triền miên luân hồi trong sinh tử. Với lòng từ bi vô lượng, Ngài đã chỉ dạy rõ ràng cho chúng sinh về Con Đường đó. Pháp Bảo là Con Đường, là những lời dạy quý báu của Ngài. Tăng Bảo là những vị đã có niềm tin nơi Đức Phật, lắng nghe và thông hiểu lời dạy, nỗ lực hành trình theo Con Đường và chứng đắc các Đạo Quả cao thượng.

### 1) Quy Y Phật

Người Phật tử hàng ngày đọc tụng, suy ngẫm, xưng tán mười hồng danh của Đức Thế Tôn là: *Đấng Ứng Cúng, Chánh Biến Tri, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn.*

Câu tụng Pāli:

*Itipi so bhagavā araham sammā-sambuddho  
Vijjā-carāṇa-sampanno sugato lokavidū  
Anuttaro purisa-damma-sārathi satthā deva-manussānaṃ  
buddho bhagavā'ti.*

- **Đấng Ứng Cúng** (*Arahant*), còn phiên âm là A-la-hán, vì Ngài có phẩm hạnh hoàn toàn trong sạch, đã tận diệt ô nhiễm,

xa lìa những bợn nhơ ngủ ngấm trong tâm. Ngài đã phá tan và thoát ra khỏi vòng luân hồi, chấm dứt chuỗi dài sinh tử triền miên và không còn tái sinh trong cõi Ta-bà này nữa. Ngài là bậc chí tôn chí thánh, xứng đáng để chư Thiên và nhân loại lễ bái cúng dường.

- **Đấng Chánh Biến Tri** (*Sammāsambuddho*), vì Ngài thông suốt các pháp một cách chân chánh và tự mình chứng ngộ, không thầy chỉ dạy. Nơi đây, "không thầy chỉ dạy" có nghĩa là không có vị thầy nào chỉ dạy cho Ngài phương pháp tu học để chứng đắc Đạo Quả Chánh Đẳng Chánh Giác. Trước kia, Ngài có học với những vị thầy như Ālāra Kālāma, Uddaka Rāmaputta để hiểu biết thế gian pháp, nhưng để tiến đến tầng siêu thế thì chính Ngài phải tự mình quán nhìn vào trong, tìm chân lý bên trong. Đắc tuệ giải thoát, Ngài chứng ngộ Chân Lý tối hậu, chưa từng được biết.

- **Đấng Minh Hạnh Túc** (*Vijjācaraṇa-sam panno*), vì Ngài có đầy đủ minh trí và giới hạnh, trí tuệ viên thông, vừa sâu sắc vừa mênh mông bao quát, đức hạnh thanh cao siêu xuất.

- **Đấng Thiện Thệ** (*Sugato*) là người đi chân chánh. Ngài đi chân chánh vì đi trên Con Đường Cao Quý, tức Bát Chánh Đạo. Ngài đi theo phương pháp chân chánh, vì dứt bỏ mọi luyến ái và hướng đến trạng thái chu toàn. Mục tiêu cuộc hành trình của Ngài là chân chánh vì đó là Niết Bàn. Ngài đi chân chánh vì đi thẳng đường, không quanh co hay lui tới.

- **Đấng Thế Gian Giải** (*Lokavidū*), vì Ngài thông suốt cả Tam Giới gồm Dục Giới, Sắc Giới và Vô Sắc Giới. Ngài đã kinh nghiệm và thông suốt thấu đáo thế gian dưới tất cả mọi khía cạnh như về bản chất cá nhân, về sự phát sinh, sự chấm dứt và phương tiện đưa đến chấm dứt thế gian.

- **Đấng Vô Thượng Sĩ** (*Anuttaro*), không ai sánh bằng, vô song, vô thượng. Trong toàn thể tam giới, Đức Phật có nhiều đặc tính cao thượng, quý trọng hơn tất cả, về giới hạnh, về pháp

hành thiên, về trí tuệ, về giải thoát, về tri kiến giải thoát, không ai hơn hoặc sánh bằng Ngài.

- **Đấng Điều Ngự Trượng Phu** (*Purisa-damma-sārathi*), vì Ngài dẫn dắt những người hữu duyên đáng được giáo hóa. Ngài rèn luyện, un đúc, khếp vào khuôn khổ giới luật những chúng sinh cần được huấn luyện và đưa những chúng sinh ấy đến giới đức trong sạch, trí tuệ tuyệt hảo.

Xin lưu ý ở đây là Vô Thượng Sĩ và Điều Ngự Trượng Phu cũng có thể hiểu chung là một danh hiệu "Đấng Vô Thượng Điều Ngự Trượng Phu".

- **Đấng Thiên Nhân Sư** (*Satthā Devāmanus-sānarī*), bậc thầy của chư Thiên và nhân loại, vì Ngài dạy các pháp có lợi ích trong hiện tiền, tại nơi đây, có lợi ích trong những kiếp sống vị lai và các pháp dẫn đến mục tiêu tối hậu là Niết Bàn.

- **Đấng Giác Ngộ** (*Buddho*). Từ giấc mơ vô minh, Ngài đã thức tỉnh, chứng ngộ Đạo Quả Vô Thượng dưới cội bồ đề. Đây là kết quả của công phu tích cực tu tập thực hành tròn đủ ba mươi pháp Ba-la-mật qua nhiều đời, nhiều kiếp. Trong đời sống cuối cùng, sau cuộc chiến đấu kỳ diệu phi thường kéo dài sáu năm đặng đặng, không có sự hỗ trợ từ bên ngoài và không được sự hướng dẫn của một năng lực siêu phàm nào, cô độc một mình, Bồ-tát Gotama (Cồ Đàm), lúc ấy ba mươi lăm tuổi, tận diệt mọi ô nhiễm ngủ ngâm từ vô lượng tiền kiếp, chấm dứt mọi tiến trình tham ái, và chứng ngộ thực tướng của vạn pháp, trở thành một vị Phật, bậc Toàn Giác.

- **Đức Thế Tôn** (*Bhagavā*), một danh từ diễn đạt lòng tôn sùng kính mộ. Đây là một hồng danh đặc biệt mà Ngài thành đạt do sự liễu ngộ vô thượng, Chánh Đẳng Chánh Giác, cùng với tri kiến toàn hảo.

Khi thấu hiểu những đức hạnh, trí tuệ, công đức và lòng từ bi vô lượng của Đức Phật. chúng ta cảm thấy cần phải tỏ lòng kính

mộ đến một lý tưởng trong sạch. Trong tâm ta tràn ngập những tư tưởng tri ân, kính trọng, tôn sùng, quý mến. Khi thành kính chiêm bái kim thân Ngài, ta tìm thấy một nguồn năng lực dồi dào, thúc giục xây dựng trong tâm mình một nơi tôn thờ trang nghiêm, rồi cố dọn lòng trong sạch để xứng đáng đón rước hình ảnh của Ngài, tôn trí hình ảnh ấy vào đền thờ nội tâm với đầy sự kính mến tiềm tàng trong lòng. Trước bàn thờ ấy, ta nguyện hàng ngày dâng lên Đức Phật những lễ vật, không phải những ngọn nến phải tiêu mòn hay những đóa hoa phải tàn héo, mà là những hành động từ ái, những thái độ hy sinh cao cả, những công trình phục vụ hoàn toàn vị tha. Đó là lễ vật mà ta chú nguyện hàng ngày để dâng đến Đức Phật.

Ta nhận định chắc chắn rằng đó hẳn là nơi nương tựa chu toàn nhất cho chúng sinh, và từ đó phát sinh một niềm tin vững chắc nơi Đức Bốn Sư, và từ đáy lòng, ta tự nguyện:

*"Buddham saranam gacchāmi"*  
- Con xin về nương tựa nơi Đức Phật.

## 2) Quy Y Pháp

Đức Phật là nương tựa cao quý, nhưng Ngài đã nhập diệt. Trước giờ Ngài nhập Đại Niết Bàn, Ngài *Ānanda* (A Nan) bạch hỏi: "Sau khi Ngài nhập diệt, ai sẽ thay thế Ngài để lãnh đạo Giáo Hội?", Đức Phật dạy:

*"Này Ānanda, có thể thầy nghĩ rằng Giáo Huấn Tối Cao sẽ không còn ai giảng dạy, quý thầy sẽ không còn Đạo Sư dẫn dắt. Này Ānanda, thầy không nên nghĩ như thế. Giáo Pháp và Giới Luật đã được Như Lai truyền dạy rõ ràng và quảng bá rộng rãi. Này Ānanda, khi Như Lai nhập diệt, Giáo Pháp và Giới Luật (Dhamma-Vinaya) ấy sẽ là Đạo Sư của quý vị."* (Đại Kinh Bát Niết Bàn, Trường Bộ)

Đây là một lời dạy rất rõ ràng. Từ ngày ấy, hơn hai ngàn năm trăm năm đã trôi qua, giáo lý vàng ngọc mà trong suốt 45 năm Đức Thế Tôn đã dày công giảng dạy bằng nhiều phương cách

khác nhau, vẫn được lưu truyền trọn vẹn. Giáo pháp, hay những lời dạy của Đức Thế Tôn, được gìn giữ đầy đủ trong ba tạng: Luật, Kinh và Thắng pháp. Đó là kho tàng Pháp Bảo.

Giáo pháp này có đặc tính gìn giữ, bảo vệ, nâng đỡ những chúng sinh thực hành đúng lời dạy, không để rơi vào khổ cảnh. Giáo pháp đem ánh sáng đến người tối tăm mê muội, giúp phân biệt điều phải lẽ quấy, đường chánh nẻo tà. Giáo pháp chỉ rõ định luật "nghiệp báo - tái sinh" để giúp chúng sinh dựa theo đó sửa mình, dọn đường tiến đến những cảnh giới nhàn lạc, hạnh phúc. Hơn nữa, nếu thực hành đúng mức, Giáo pháp sẽ đưa ta thoát ra khỏi mọi hình thức khổ đau của vòng luân hồi, đến trạng thái tịch tịnh trường cửu. Đó là nơi nương tựa chu toàn.

Câu kinh để tán dương Ân Đức Pháp Bảo (*Dhamma Guṇa*) mà người Phật tử hàng ngày đọc tụng có ý nghĩa như sau: "*Giáo pháp do Đức Thế Tôn thuyết giảng toàn hảo, thiết thực hiện tại, trở quả tức thời, mời đến để thấy, có khả năng hưởng thượng, được bậc thiện trí tự mình chứng biết*".

Câu tụng Pāli:

*Svākkhāto bhagavatā dhammo  
Sandiṭṭhiko akāliko ehipassiko  
Opanayiko paccattaṃ veditaṃ viññūhi'ti.*

- **Giáo pháp Do Đức Thế Tôn Thuyết Giảng Toàn Hảo** (*Svākkhāto bhagavatā dhammo*). Toàn thể Giáo pháp được Đức Thế Tôn truyền dạy một cách toàn hảo bởi vì toàn hảo ở đoạn đầu, toàn hảo ở đoạn giữa và toàn hảo ở đoạn cuối. Và bởi vì Giáo pháp mở đường đưa đến đời sống trong sạch toàn hảo.

Hiểu theo một cách khác, toàn thể Giáo pháp hoàn toàn tốt đẹp ở đoạn đầu là "Giới", vì giới đem lại trạng thái an lành; hoàn toàn tốt đẹp ở đoạn giữa là "Định" (tức là thiên Chỉ-Quán) vì

Định đem lại tình trạng an lạc tự tại và trí tuệ minh sát; và hoàn toàn tốt đẹp tốt đẹp ở đoạn cuối là Đạo Quả và Niết Bàn.

Thêm vào đó, Tam Tạng Pháp Bảo, từ tạng Luật đến tạng Kinh và tạng Thắng pháp, nếu phân tích từng phần, đoạn nào cũng toàn hảo vì đoạn nào cũng nhằm đưa đến giải thoát.

- **Thiết Thực Hiện Tại** (*Sanditṭhiko*), có nghĩa là khi đã thực hành đầy đủ, hành giả thấy được kết quả rõ ràng, hiển nhiên, ngay trong hiện tại. Khi vị ấy hoàn tất cuộc hành trình trên Con Đường, đương nhiên hành giả đến nơi tuyệt đối an lành. Và trạng thái tuyệt đối an lành này chính hành giả tự tạo cho mình, không phải do ai ban bố.

Sở dĩ phạm nhân chúng ta còn đau khổ là vì chúng ta còn chứa chấp trong tâm nhiều bợn nhơ như tham, sân, si, ganh tỵ, ngã mạn, tà kiến, và vì chúng ta bị màn vô minh che lấp nên không thấy được sự thật. Chúng ta thấy giả tưởng thực, thấy vô thường biến đổi ngỡ là thường còn, thấy đau khổ tưởng hạnh phúc, và chạy theo cố rượt bắt cho được cái huyền ảo, không thực có. Kết quả hiển nhiên phải là thất bại và từ đó sinh ra bất mãn, bất toại nguyện, đau khổ. Bậc Thánh Nhân đã thanh lọc mọi bợn nhơ - thô kịch và vi tế - đã khai triển trí tuệ minh quán. Lúc ấy, không cần có ai ban thưởng, hoát nhiên vị ấy thấy rõ, trực nhận thực tướng của vạn pháp, chứng ngộ Đạo Quả.

- **Trở Quả Tức Thời** (*Akāliko*), không đợi thì giờ, có nghĩa là khi đắc Đạo rồi thì Quả tức khắc trở liền sau đó. Hạng phạm nhân, khi có hành động thiện hay bất thiện thì hành động này là nhân. Nhân đã gieo, quả sẽ trở, sớm hay muộn, trong kiếp hiện tiền hay trong một kiếp nào ở thời vị lai. Đó là quả tại thế (*vipāka*). Còn Quả ở đây thuộc về siêu thế pháp, Quả (*phala*) của Đạo (*magga*). Đạo là chấp tâm của hành giả lúc bước vào dòng giải thoát. Khi Đạo phát sinh vừa chấm dứt thì tức khắc liền sau đó Quả phát sinh. Vì lẽ ấy, một trong các đặc tính của Giáo pháp là khi đến mức Đạo rồi Quả liền trở sinh, không đợi thì giờ.

- **Mời Đến Để Thấy** (*Ehipassiko*), có nghĩa là xứng đáng để mời người khác đến xem. Tại sao? Vì bên trong Giáo pháp có chứa đựng nội dung phong phú, và vì Giáo pháp đưa đến lối sống tinh khiết trong sạch. Nếu người kia không có gì trong tay, hay trong tay có nắm những vật bẩn thỉu ắt không nói rằng trong tay mình có vòng vàng châu báu và sẽ không mời ai đến xem. Nơi đây, trong Giáo pháp này, chắc chắn và rõ ràng có chín pháp siêu thế (bốn Đạo, bốn Quả, và Niết Bàn) và có đời sống tuyệt đối trong sạch, nên xứng đáng để mời đến để xem, để quan sát.

- **Có Khả Năng Hướng Thượng** (*Opana-yiko*), đây là Pháp dẫn dắt chúng sinh, đưa đến giải thoát tối thượng là Niết Bàn.

- **Được Bậc Thiện Trí Tự Minh Chứng Biết** (*Paccattam veditabbo viññuhi'ti*). Trên con đường dẫn đến Niết Bàn, chỉ có bậc thiện trí mới có thể thấu đạt Giáo pháp, hạng cường si không thể hiểu được. Nên ghi nhận rằng nơi đây, thấu đạt Giáo pháp có nghĩa là chứng ngộ, thấu hiểu bằng minh, chứ không phải hiểu biết ở tầng lớp tri thức, lý luận sách vở. Và mỗi cá nhân chỉ có thể tự mình chứng ngộ.

Trên đây là những ân đức (*guna*) của Pháp Bảo. Người nào đã thấu hiểu những đặc tính và thẩm nhuần ý nghĩa của Pháp Bảo thì sẽ cảm thấy quý mến, kính mộ, tôn sùng những lời vàng ngọc ấy. Niềm tin của người ấy ngày càng vững chắc. Từ lý trí đến cảm tính, người ấy vững lòng đặt trọn cuộc sống của mình dưới sự hướng dẫn và bảo bọc của Giáo pháp.

Từ tận đáy lòng, người ấy thành tâm tự nguyện:

*"Dhammam saranam gacchāmi"*

- *Con xin về nương tựa nơi Giáo pháp.*

### 3) Quy Y Tăng Bảo

Giữa khu rừng rậm mênh mông của những kiếp sinh tồn trong vòng luân hồi, giữa cảnh đôn đảo chạy tới chạy lui để tìm con

đường thoát ra khỏi những hiểm họa rừng rợn của khu rừng ấy, Ngài Bồ-tát đã nỗ lực trong nhiều kiếp sống để thực chứng Con Đường Giải Thoát. Trong kiếp cuối cùng, khi đã đến mức tận cùng của Con Đường, chứng ngộ Đạo Quả Vô Thượng, Chánh Đẳng Chánh Giác, Chánh Biến Tri, Đức Phật không quản ngại công lao, đi từ làng này đến làng khác, từ vùng nọ đến vùng kia, đi trên những lộ lớn và các nẻo nhỏ, cùng khắp miền Bắc xứ Ấn Độ, để truyền bá bức thông điệp từ bi và trí tuệ, đem sự an lành đến toàn thể chúng sinh.

Trong những năm đầu tiên sau khi Thành Đạo, Ngài gửi sáu mươi vị đệ tử A-la-hán đi hoằng pháp với những lời nhắn nhủ như sau:

*"Này các Tỳ khưu, quý vị đã thoát khỏi các sự trói buộc thuộc về cõi trời và loài người. Này các Tỳ khưu, hãy cất bước du hành vì lợi ích của nhiều người, vì an lạc của nhiều người, vì lòng thương xót thế gian, vì sự tiến hóa, sự lợi ích, sự an vui của chư thiên và nhân loại, chớ đi hai người chung một đường. Này các Tỳ khưu, hãy thuyết giảng Giáo pháp toàn hảo ở đoạn đầu, toàn hảo ở đoạn giữa, và toàn hảo ở đoạn kết, có ý nghĩa, có văn tự. Hãy quảng bá đời sống thiêng liêng cao thượng, toàn thiện và thanh tịnh.*

*"Có những chúng sinh ít bị ô nhiễm, do không nghe Giáo pháp họ sẽ bị thoái hóa; nhưng nếu hiểu được Giáo pháp, họ sẽ thăng tiến"* (Đại Phẩm, Luật Tạng).

Như vậy, chức vụ căn bản của chư vị A-la-hán, những bậc Thánh đã thành tựu mục tiêu giải thoát, là nâng đỡ đời sống đạo đức của người khác, bằng cách nêu gương lành trong sạch và truyền dạy Giáo pháp.

Đức Bốn Sư là người khám phá ra và soi sáng Con Đường. Giáo pháp, những lời dạy của Ngài, là Con Đường. Con Đường vẫn còn đó, nhưng nếu không có người đi, lâu ngày chồi cây sẽ mọc lên trở lại và sẽ lấp mất con đường đó. Lại nữa, tuy có Con Đường nhưng nếu không ai chỉ dẫn, ắt ta sẽ đi lạc nẻo. Chư



Thánh Tăng là những vị đã noi theo bước chân của Đức Bổn Sư đi trên Con Đường và, đứng theo tôn chỉ "tự giác giác tha" của Phật giáo, các Ngài sẵn sàng và hoan hỷ hướng dẫn những ai có quyết tâm bước theo chân mình.

Câu kinh đọc tụng để tán dương ân đức Tăng Bảo có ý nghĩa như sau:

*"Chúng Tăng đệ tử Thanh văn của Đức Thế Tôn là bậc Thiện hạnh; chúng Tăng đệ tử Thanh văn của Đức Thế Tôn là bậc Trục hạnh; chúng Tăng đệ tử Thanh văn của Đức Thế Tôn là bậc Như lý hạnh; chúng Tăng đệ tử Thanh văn của Đức Thế Tôn là bậc Chân chánh hạnh. Chúng Tăng đệ tử Thanh văn của Đức Thế Tôn nếu tinh đôi thì có bốn, nếu tinh riêng rẽ thì có tám. Chúng Tăng đệ tử Thanh văn của Đức Thế Tôn đáng được thọ lãnh lễ vật, đáng được nghênh tiếp, đáng được cúng dường, đáng được chấp tay chào, đáng là phước điền vô thượng ở trên đời."*

Câu tụng Pāli:

*Supaṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho  
Uju-paṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho  
Nāya-paṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho  
Sāmīci-paṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho  
Yadidaṃ cattāri purisa-yugāni aṭṭha purisa-puggalā  
Esa bhagavato sāvaka-saṅgho  
Āhuneyyo pāhuneyyo dakkhiṇeyyo añjali-karaṇīyo  
Anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokasā'ti.*

- **Chúng Tăng Đệ Tử Thanh Văn Của Đức Thế Tôn Là Bậc Thiện Hạnh** (*Supaṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho*). Các vị này có phẩm hạnh toàn hảo hay thiện hạnh (*supaṭipanno*), vì các ngài đi vào con đường chân chánh, con đường thẳng tiến không trở đi trở lại, con đường thích ứng với Chân Lý, con đường hợp với Giáo pháp mà Đức Thế Tôn đã giảng giải một cách toàn hảo.

- **Chúng Tăng Đệ Tử Thanh Văn Của Đức Thế Tôn Là Bạc Trục Hạnh** (*Ujupaṭipanno bhavagato sāvakaṅgho*) vì các Ngài đi vào con đường ngay thẳng, không quanh co, không xiêng vẹo, con đường chánh đáng, đúng thật là con đường.

Con đường của các Ngài là ngay thẳng vì đi ở khoảng giữa (trung đạo), lánh xa hai cực đoan lợi dưỡng và khổ hạnh, lánh xa những quanh co xiêng vẹo của thân, khẩu, ý. Con đường ấy là chánh đáng vì là con đường của chư vị A-la-hán. Đó đúng thật là Con Đường vì dẫn ngay đến giải thoát, Niết Bàn.

- **Chúng Tăng Đệ Tử Thanh Văn Của Đức Thế Tôn Là Bạc Như Lý Hạnh** (*Nāyapaṭipanno bhagavato sāvakaṅgho*) vì các Ngài tận lực đi suốt ba giai đoạn Giới, Định, Tuệ của Con Đường.

- **Chúng Tăng Đệ Tử Thanh Văn Của Đức Thế Tôn Là Bạc Chân Chánh Hạnh** (*Sāmicipaṭi panno bhagavato sāvakaṅgho*) vì các Ngài chuyên cần tiến bước trên con đường dẫn thoát ra khỏi mọi hình thức đau khổ.

- **Chúng Tăng Đệ Tử Thanh Văn Của Đức Thế Tôn Nếu Tính Đôi Thì Có Bốn Và Nếu Tính Riêng Rẽ Thì Có Tám** (*Yadidaṃ cattāri purisa-yugāni aṭṭha purisapuggalā esa bhagavato sāvaka-ṅgho*). Có bốn Đạo: Dự Lưu Đạo, Nhất Lai Đạo, Bất Lai Đạo và A-la-hán Đạo, và có bốn Quả là Dự Lưu Quả, Nhất Lai Quả, Bất Lai Quả và A-la-hán Quả. Nếu tính đôi theo Đạo và Quả thì có bốn đôi. Nếu tính riêng rẽ thì có tám bậc hay còn gọi là tám chúng.

- **Xứng Đáng Được Thọ Lãnh Lễ Vật** (*Āhuneyyo*). Những lễ vật được đề cập đến ở đây là bốn vật dụng cần thiết trong đời sống: vật thực, y phục, thuốc men, và chỗ ở. Chư Thánh Tăng là những vị giới đức trong sạch, xứng đáng thọ lãnh các lễ vật mà người dâng có thể đi từ phương xa đến, hoặc đã dày công tạo nên, và dâng cúng một cách thành kính.

- **Xúng Đáng Được Nghênh Tiếp** (*Pāhuneyyo*). Sự tiếp đãi nồng hậu mà người thí chủ thường dành để đón mừng những khách quý hay thân bằng quyến thuộc từ những nơi xa xôi đến, chư Thánh Tăng là những vị xứng đáng thọ lãnh sự tiếp đón nồng hậu ấy.

- **Xúng Đáng Được Cúng Đường** (*Dakkhi-neyyo*) trong ý nghĩa là các Ngài giúp cho các lễ vật cúng đường ấy trở nên trong sạch và có khả năng tạo nhiều quả phúc.

- **Xúng Đáng Được Chắp Tay Chào** (*Añjali-karaṇīyo*) vì các Ngài có nhiều đức hạnh thanh cao trong sạch.

- **Xúng Đáng Là Phước Điền Vô Thượng Ở Trên Đời** (*Anuttaram puññakkhettaṃ lokasā'ti*), trong ý nghĩa các Ngài là ruộng đất vô thượng để mọi người gieo nhân phước báu.

Như thế, chư Thánh Tăng chắc chắn là nơi nương tựa chu toàn. Khi hiểu rõ như vậy, chúng ta đặt trọn niềm tin, hướng về Tăng Bảo và tự nguyện:

*Saṅgham saraṇaṃ gacchāmi*  
- *Con xin về nương tựa nơi Tăng Đoàn.*

Ba câu nguyện quy y Tam Bảo bắt nguồn từ thời Đức Phật còn tại thế, và thường được các vị cư sĩ ngoại đạo thốt ra sau khi được Ngài giảng dạy, hiểu rõ ràng những lợi ích cao quý của Giáo pháp, xin trở thành Phật tử, và tự nguyện hành trì theo Con Đường mà Ngài hoằng truyền.

Ba câu nguyện này thường được ghi ở đoạn cuối của nhiều bài giảng trong Kinh Tạng, trong chương đầu của Đại Phẩm (Luật Tạng), và ghi lại trong tập Tiểu Tụng, thuộc Tiểu Bộ Kinh:

*Buddham saraṇaṃ gacchāmi*  
*Dhammam saraṇaṃ gacchāmi*  
*Saṅgham saraṇaṃ gacchāmi*

*Dutiyampi Buddhāṃ saraṇaṃ gacchāmi  
Dutiyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi  
Dutiyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi*

*Tatīyampi Buddhāṃ saraṇaṃ gacchāmi  
Tatīyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi  
Tatīyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi*

Có nghĩa là:

*Con xin về nương tựa nơi Đức Phật  
Con xin về nương tựa nơi Giáo pháp  
Con xin về nương tựa nơi Tăng Đoàn*

*Lần thứ hai, con xin về nương tựa nơi Đức Phật  
Lần thứ hai, con xin về nương tựa nơi Giáo pháp  
Lần thứ hai, con xin về nương tựa nơi Tăng Đoàn*

*Lần thứ ba, con xin về nương tựa nơi Đức Phật.  
Lần thứ ba, con xin về nương tựa nơi Giáo pháp  
Lần thứ ba, con xin về nương tựa nơi Tăng Đoàn*

Về sau này, trong truyền thống Phật giáo Bắc Tông, ba câu nguyện Tam Quy nêu trên được sửa đổi, với thêm các ý nghĩa khác. Tuy nhiên, hàng Phật tử trong truyền thống Phật giáo Nam Tông vẫn tôn trọng, gìn giữ và tụng đọc nguyên vẹn ba câu nguyện đó, bằng tiếng Pāli nguyên thủy và có thể tiếp theo là lời dịch bằng ngôn ngữ địa phương. Lời nguyện này thường được tụng đọc thường xuyên, hàng ngày, tại nhà riêng, cũng như tại chùa, và trong các buổi sinh hoạt Phật giáo.

Đôi khi, một người mới vào đạo được mời tham dự lễ Quy Y với một vị tu sĩ có uy tín, và xin vị ấy đặt cho một pháp danh. Đây là điều rất tốt, có tác động tâm lý lâu dài, giúp tăng trưởng niềm tin thành nơi người Phật tử. Tuy nhiên, đó chỉ là một ước lệ quảng bá trong một số cộng đồng Phật giáo, không phải là một điều bắt buộc cần thiết và cũng không hoàn toàn phổ thông

trong các cộng đồng Phật giáo khác. Điều quan trọng cần ghi nhớ ở đây là tinh thần tự nguyện của mỗi cá nhân trong quyết định nhận Tam Bảo làm nơi nương tựa tâm linh, mà trong đó, Tăng Bảo là đoàn thể các vị Thánh, tức là những vị đã nhập dòng giải thoát (bốn đời, tám chúng) trong hàng xuất gia lần tại gia. Vai trò của vị tu sĩ trong buổi lễ Quy Y chỉ là để chứng minh lòng thành tâm tự nguyện xin nương tựa nơi Tam Bảo của người Phật tử.

Khi tự nguyện bước theo dấu chân Đức Phật, hành theo những lời dạy của Ngài và đặt mình dưới sự dẫn dắt của chư Thánh Tăng, người Phật tử phải biết tự nỗ lực tu tập, bởi vì Đức Phật dạy rằng:

*"Tự mình làm điều ác,  
Tự mình làm nhiễm ô,  
Tự mình không làm ác,  
Tự mình làm thanh tịnh.  
Tịnh, không tịnh tự mình,  
Không ai thanh tịnh ai."  
(Pháp Cú, câu 165)*

Đức Phật là vị Tôn Sư có tâm từ vô lượng, tâm bi vô biên, nhưng Ngài chỉ có thể tế độ chúng ta bằng cách khám phá và soi sáng Con Đường. Chính ta phải tự đặt chân lên con đường và tiến bước, chính ta phải lãnh lấy trách nhiệm thanh lọc thân tâm của mình. Dù là một vị Phật đại từ đại bi có rất nhiều quyền năng, Ngài không thể rửa tội nhơ của ai chỉ vì người này có đức tin nơi Ngài và van vái nguyện cầu. Đức Phật dạy: *"Quý vị phải cố gắng, chư Phật chỉ là những vị Thầy chỉ đường."*

Đức Phật là tinh hoa của nhân loại. Chúng ta là những người tinh nguyện bước theo dấu chân Ngài. Trước kim thân Phật chúng ta kính cẩn đánh lễ. Đó là hình thức tôn kính của người Phật tử. Đó không phải là "đức tin mù quáng" mà người đời thường hiểu, không phải chỉ là nhắm mắt tin suông, không căn

cứ trên suy luận, trên thực tế của đời sống. Niềm tin nơi Tam Bảo, *saddhā*, trái lại, là tín nhiệm, là lòng thành kính phát sinh từ tâm trí xuyên qua sự hiểu biết, khi ta nhận thức được giá trị của đức hạnh tự chế ngự, tự kiểm soát, của lòng hy sinh cao cả, khi ta cảm nhận được tâm Từ, tâm Bi mà Đức Phật ban rải cho tất cả chúng ta, và khi ta nhận thức được chân giá trị của phần di sản quý báu mà Đức Phật để lại cho chúng ta, một bảo vật vô giá, Giáo pháp của Ngài.

Có người xem Phật giáo là một hệ thống triết học. Đối với người khác, đó là một hệ thống luân lý. Cũng có người chủ trương rằng Phật giáo là một tôn giáo. Dù nhãn hiệu nào mà người ta có thể gắn vào giáo pháp do Đức Phật truyền giảng, Phật giáo là một lối sống bao hàm trọn vẹn các lãnh vực tôn giáo, luân lý và triết học, một lối sống có khả năng thanh lọc tâm và phát triển trí đến trạng thái cao thượng nhất mà con người có thể tiến đạt đến. Đây không phải là giáo lý để làm đề tài tranh luận, cũng không phải một học thuyết để nghiên cứu học hỏi suông, nhằm thỏa mãn tri thức. Chính Đức Phật gọi giáo lý này là "*Dhamma Vinaya*", Giáo pháp - Giới Luật, và Ngài luôn luôn nhấn mạnh đến sắc thái thực dụng của giáo pháp đó.



-02-

## Năm học giới

*Binh Anson*

*Viết dựa theo tập sách "Tam Quy, Ngũ Giới" của  
Bác Phạm Kim Khánh.*

Nền tảng của giáo lý Phật Pháp là Giới. Trì Giới là nghiêm chỉnh tự khép mình vào khuôn khổ kỷ cương. Phạm ngữ *Sīla*, hay Giới, là tác phong đạo đức và luân lý biểu hiện qua hành động và lời nói. Giới được xem là những quy luật tu học, những hướng dẫn giúp ta thanh lọc tâm ý. Trong Phật giáo, Giới không phải là những điều răn cấm do một đấng thiêng liêng tối cao nào đó đặt ra. Đức Phật không bao giờ ra lệnh, bắt buộc hàng đệ tử phải làm điều này, hay ngăn cấm không cho làm điều kia. Thay vì răn cấm, Đức Phật giảng dạy định luật "nhân quả" và khuyên bảo chúng sinh nên sống hòa hợp với lý "nghịệp báo". Ngài đặt ra những nguyên tắc giúp chúng sinh nương theo đó để trau dồi đạo hạnh và tiến hóa. Người Phật tử không bị ép buộc phải tuân hành những điều "răn cấm", mà trái lại, hoàn toàn có tự do chọn lựa con đường của mình. Ngài dạy rằng chư Phật chỉ là những vị đạo sư đã tìm ra con đường đưa đến giải thoát, đã thành công thực hiện con đường đó, và có lòng từ bi chỉ dẫn cho những ai sẵn sàng bước theo dấu chân của các Ngài.

Trong Bát Chánh Đạo - con đường giải thoát gồm tám yếu tố chân chánh, Giới có liên quan đến những lời không nên nói, những việc không nên làm và những nghề không nên theo đuổi (Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng). Còn năm yếu tố kia được xếp vào nhóm Định (Chánh Tinh tấn, Chánh Niệm, Chánh Định) và nhóm Tuệ (Chánh Kiến, Chánh Tư Duy). Người cư sĩ tại gia hành trì năm giới căn bản là: không sát sinh,

không trộm cắp, không tà dâm, không vọng ngữ, và không dùng chất say. Đức Phật dạy:

*"Ai mà có thói sát sinh,  
Nói năng gian dối, tánh tình tà dâm,  
Say sưa, trộm cắp, hư thân,  
Sống đời như thế trầm luân vô vàn.  
Xem như ngay cõi nhân gian,  
Tự đào bỏ mất thiện căn của mình".  
(Pháp Cú, 246-247)*

"Tự đào bỏ mất thiện căn của mình" có nghĩa là bám chặt, dính mắc vào kiếp sống sinh tử luân hồi, không bao giờ thoát ra khỏi thế gian đầy đau khổ này. Đức Phật dạy chúng ta nên cố tránh những hành động tạo nghiệp bất thiện kể trên, để làm cho tâm được trong sạch, phát triển trí tuệ để thoát ra khỏi vòng luân hồi.

Người Phật tử thuần thành thường xuyên tụng niệm câu kinh thọ trì năm giới - bằng tiếng Pāli và tiếng Việt - để tự nhắc mình những quy tắc tu tập, và quyết tâm điều hướng cuộc sống vào khuôn khổ của giới hạnh. Năm câu tụng Pāli có cùng chung cụm từ "*veramaṇi sikkhāpadam samādiyāmi*" nghĩa là "*tôi nguyện tuân giữ điều học là tránh không làm ...*", và được tóm lược như sau:

***1. Pāṇātipātā veramaṇi sikkhāpadam samādiyāmi - Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự sát sinh.***

Không sát sinh là không cố ý cắt đứt, ngăn chặn, tiêu diệt, hay làm trở ngại sức tiến triển của luồng sống hay năng lực đời sống, không cho nó liên tục trôi chảy. Không sát sinh cũng hàm ý là không làm tổn thương sự sống của bất luận sinh vật nào, cũng không sai khiến, xúi giục, dụ dỗ người khác làm những điều này. Trong hình thức thô sơ nhất, hành động sát sinh gồm đủ năm yếu tố: có một sinh vật đang sống, có sự hiểu biết rằng



con vật ấy đang sống, cố ý cắt đứt sự sống của sinh vật ấy, chú tâm cố gắng làm cho con vật chết, và chính hành động giết hại.

Đức Phật dạy:

"Sợ thay gây gộc, gương đao,  
Yêu thương mâm sống, khát khao cuộc đời.  
Suy lòng mình ra lòng người,  
Chớ nên giết hại hoặc xui giết người."  
(Pháp Cú, 130)

Khi bình giảng về hạnh Tri Giới Ba-la-mật (*Sīla Parami*) trong quyển "Đức Phật và Phật Pháp", Hòa thượng Nārada viết:

"Mọi người đều quý trọng đời sống của mình. Không ai có quyền cướp sự sống của kẻ khác. Bò-tát rải tâm Từ đến tất cả chúng sinh, cho đến những con vật bé nhỏ đang bò dưới chân, và không khi nào sát hại hoặc làm tổn thương một sinh vật nào.

"Con người vốn sẵn có một thú tính xúi giục giết hại những chúng sinh khác để ăn thịt mà không chút xót thương. Cũng có khi người ta sát sinh để giải trí, như săn bắn hay đi câu. Dù để nuôi sống thân mạng hay để tìm thú vui, không có lý do nào chánh đáng để giết một sinh linh hoặc làm cách nào khác cho một sinh linh bị giết. Có những phương pháp tàn nhẫn, ghê tởm, cũng có những phương pháp mà người ta gọi là "nhân đạo" để sát sinh. Nhưng làm đau khổ một chúng sinh khác là thiếu lòng từ ái.

Giết một con thú đã là hành động bất chánh, nói chi đến giết một người, mặc dù nhiều lý do đã được viện ra gọi là chánh đáng, có khi gọi là cao quý, để con người tàn sát con người."

**2. *Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadam samādiyāmi* - Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự trộm cắp.**

Không trộm cắp, tức không cố ý lấy, hoặc nhờ người khác lấy vật có chủ mà không được cho đến mình. Đức Phật dạy: "Người

*ấy cố tránh lấy vật gì không được cho đến mình, những gì - dù ở giữa rừng hoang hay trong xóm làng - thuộc quyền sở hữu của người khác, người ấy không nên lấy với dụng ý đem về làm của riêng." (Tăng Chi, X. 176)*

"Lấy một vật gì không được cho đến mình" ở đây có thể bao gồm nhiều hình thức như: trộm cắp, lén lút lấy của người; công khai lấy của người bằng vũ lực hoặc bằng cách hăm dọa; gian lận, giả dối trá trở, lường gạt, v.v... Tất cả những hình thức trên đều là trộm cắp. Loại tâm nằm phía sau hành động trộm cắp, tức là tác ý thúc đẩy, đưa mình đến hành động phạm giới thường là tâm tham, nhưng cũng có thể là tâm sân, và trong mọi trường hợp, đều có tâm si.

Người thanh tịnh trì giới lánh xa mọi hình thức trộm cắp, dù là trộm cắp hiển nhiên, lộ liễu, hay trộm cắp vi tế, kín đáo, ẩn núp dưới một hình thức nào khác. Người ấy luôn luôn cố gắng phát triển những đức tính thanh bạch, liêm khiết, chân thật và chánh trực. Chẳng những không lấy của người mà còn cố gắng mở rộng tâm quảng đại bố thí, đem của mình ra hiến tặng cho người khác.

**3. *Kāmesu micchācārā veramaṇi sikhā-padam samādiyāmi - Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự tà dâm.***

Không tà dâm là gìn giữ đời sống gia đình trong sạch, không lang chạ phóng túng. Đức Phật dạy:

*"Người giới đức trong sạch cố tránh tà hạnh và cố gắng tự chế. Người ấy không lang loạn lang chạ với người còn sống dưới sự bảo bọc của cha, mẹ, anh, chị, hay họ hàng, với người đã có chồng hay vợ, với người đã hứa hôn, hoặc với người mà xã hội không cho phép." (Tăng Chi, X. 176)*

Về phương diện luân lý, giới này nhằm bảo vệ hạnh phúc gia đình, không để cho người ngoài xâm phạm vào tình trạng an

lạc trong nhà, tạo niềm tin cần lẫn nhau, và gia tăng tình nghĩa vợ chồng.

Về mặt đạo đức, giới này giúp làm giảm thiểu năng lực tự nhiên có chiều hướng lan rộng của dục vọng và mặt khác, tăng trưởng đức hạnh từ khước và tự chế của lối sống thanh cao.

**4. *Musāvādā veramaṇī sikkhāpadam samādiyāmi* - Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự vọng ngữ.**

Không vọng ngữ, tức không nói lời giả dối sai quấy, không tạo khẩu nghiệp bất thiện, luôn luôn có lời nói chân chánh và đồng thời trau dồi khẩu nghiệp thiện.

Thông thường chúng ta có khuynh hướng xem nhẹ khẩu nghiệp, vì hậu quả của lời nói thường không biểu hiện mạnh mẽ tức khắc như thân nghiệp. Nhưng nếu chịu khó bình tâm suy tư, chúng ta nhận thức được rằng lời nói có tầm ảnh hưởng rất quan trọng và khả năng tạo hậu quả vô cùng to tát, trong việc thiện cũng như trong điều bất thiện. Lời nói có thể khơi dậy lòng căm thù, tiêu diệt đời sống, gây chiến tranh, mà cũng có khả năng mở mang trí tuệ, hàn gắn chia rẽ và đem lại thanh bình an lạc.

Từ ngàn xưa, lời nói vẫn được xem như lưỡi dao bén cả hai bề mà người sử dụng cần phải hết sức thận trọng. Ngày nay, với sự tiến bộ của những phương tiện truyền thông, hậu quả của lời nói - tốt cũng như xấu - trở sinh càng nhanh chóng và sâu xa không thể lường. Nếu con người có thể kiểm soát được cái lưỡi không xương của mình thì nhân loại chẳng những tránh được bao nhiêu phiền phức rối ren đau khổ, mà đời sống trên thế gian này cũng được tốt đẹp, thoải mái dễ chịu, đáng sống.

Có bốn loại khẩu nghiệp bất thiện là nói dối, nói đâm thọc, nói thô lỗ cộc cằn, và nói nhảm nhí. Như vậy, không vọng ngữ là không nói dối, không nói đâm thọc, không nói lời thô lỗ và không nói lời nhảm nhí vô ích.

a) Không nói dối, mà luôn luôn nói lời chân thật. Đức Phật dạy: "Ở đây, người tri giới không nói lời giả dối. Người ấy nói lời chân thật, tận tâm sống chân thật, chắc chắn, đáng được tin cậy, không làm cho người khác hiểu sai sự thật. Giữa buổi họp hay giữa đám đông, trong giới thân bằng quyến thuộc hay ngoài xã hội, hoặc trước triều đình khi được gọi làm nhân chứng cho một việc gì, người ấy sẽ nói "tôi không biết" nếu thật sự không biết; và nếu biết, người ấy nói "tôi biết". Người ấy nói "tôi không thấy gì" nếu thật sự không thấy, và nói "tôi thấy", nếu thật sự thấy. Như vậy người ấy không bao giờ nói lời giả dối vì lợi ích cho mình, vì lợi ích cho một người thân, hoặc vì bất cứ lợi ích nào". (Tăng Chi, X.176)

b) Không nói đâm thọc, mà luôn luôn nói lời hòa thuận. Đức Phật dạy: "Người tri giới này không dùng lời lẽ có tính cách đâm thọc. Điều gì nghe ở đây, người ấy không lặp lại nơi khác nhằm tạo chia rẽ. Điều gì nghe ở nơi khác, người ấy không lặp lại ở đây nhằm tạo chia rẽ. Người ấy có tinh thần đoàn kết những ai chia rẽ, và khuyến khích những ai đoàn kết. Không khí thuận hòa là niềm vui của người ấy. Người ấy hoan hỷ thỏa thích và phấn khởi trong sự hòa hợp và, bằng lời nói, cố gắng gieo trồng mầm mống thuận hòa". (Tăng Chi, X.176)

c) Không nói thô lỗ cộc cằn, mà luôn luôn nói lời thanh tao nhã nhặn. Đức Phật dạy: "Người tri giới này không nói những lời thô lỗ cộc cằn. Người ấy chỉ thốt ra những lời dịu hiền, thanh nhã, dễ mến, những lời thành thật và lễ độ, thân hữu và làm vui lòng nhiều người." (Tăng Chi, X.176), và:

"Đừng nên mở miệng nói câu,  
Cộc cằn, ác độc khiến đau lòng người,  
Người ta cũng nói trả thối,  
Những lời độc địa muôn đời khổ thay!  
Lời qua tiếng lại đắng cay,  
Như bao dao gây phạt ngay thân mình."  
(Pháp Cú, 133)

d) Không nói nhảm nhí, mà chỉ nói những lời hữu ích. Đức Phật dạy:

*"Người tri giới này không nói lời nhảm nhí vô ích. Người ấy nói đúng lúc, đúng như sự việc xảy ra, nói những lời hữu ích, nói về Giáo pháp và Giới Luật. Lời nói của người ấy là một kho tàng, thốt ra đúng lúc, hữu lý, hòa nhã, và đầy ý nghĩa." (Tăng Chi, X.176)*

Lời nói nhảm ắt vô ý nghĩa, nông cạn, và không dẫn đến lợi ích nào. Những lời lẽ như thế ấy chỉ khơi động vọng tâm, Đức Phật khuyên nên hạn chế những ngôn từ thuộc loại này. Lời nói phải là cần ngôn, phải được chọn lọc, và chỉ nói những lời thích hợp với Giáo pháp. Ngài dạy:

*"Này chư Tỳ khưu, khi quý vị tụ họp đông đảo thì chỉ có hai việc nên làm: hoặc thảo luận về Giáo pháp, hoặc giữ sự im lặng cao thượng." (Trung Bộ, 26)*

Người nghiêm túc tri giới không vọng ngữ là người không nói lời nhảm nhí vô ích. Không phải nói nhiều mà chứng tỏ rằng mình học rộng biết xa. Cũng không phải nói nhiều mà tạo nhiều lợi ích cho mình hoặc cho người khác. Ngài dạy:

*"Dù ngàn lời nói với nhau,  
Nếu đều vô nghĩa, ích đâu cho đời!  
Chẳng bằng chỉ nói một lời,  
Đầy đủ nghĩa lý, mọi người mừng thay!  
Nghe xong, tâm tịnh lạc ngay."  
(Pháp Cú, 100)*

**5. *Surāmerayāmajjapamādaṭṭhāna veramaṇī sikkhāpadam samādiyāmi* - Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự dễ dãi uống rượu và các chất say.**

"Không dùng chất say" là không uống rượu và không dùng bất luận chất say nào, như ma túy chẳng hạn, có thể làm cho trí não lu mờ, mất sáng suốt. Mặc dù uống chút rượu không đến nỗi là một tệ hại trọng đại, nhưng trong đa số các trường hợp,

người uống rượu không biết đến lúc nào phải ngừng, và khi đã quá chén rồi thì mất lý trí, không còn kiểm soát được lời nói và hành động của họ. Từ đó, người say sưa có thể phạm bất cứ giới nào khác mà bình thường họ vẫn cố gắng gìn giữ.

Trên đây là năm giới căn bản mà mỗi người Phật tử tự nguyện nghiêm trì. Người giữ gìn trong sạch năm giới này là một phước lành cho những ai sống quanh người ấy, mà cũng tạo thiện nghiệp cho chính mình. Người ấy sẽ tái sinh vào những cảnh giới nhàn lạc và thọ hưởng quả lành.

Tuy nhiên, đó chưa phải là mục tiêu cứu cánh của người tu Phật, vì vẫn chưa thoát ra khỏi những kiếp sống trong vòng luân hồi, mà chỉ thọ hưởng những phần thưởng thu nhặt trên con đường hành trì đưa đến Niết Bàn. Giới chỉ là phương tiện để thành đạt mục tiêu. Mục tiêu tối hậu là Giải Thoát. Toàn thể giáo huấn mà Đức Thế Tôn truyền dạy đều chỉ nhằm vào mục tiêu Giải Thoát. Trong bài kinh Uposatha, Phật Tự Thuyết V.51, Đức Phật tuyên bố: *"Cũng như các biển lớn chỉ có một vị là vị mặn, Giáo pháp của Ta chỉ có một vị là vị Giải Thoát"*.

Dù là bài kinh dài hay ngắn, dù là những lời dạy cho hàng sơ cơ hay những giáo huấn cao thâm, tất cả đều nhằm vào mục tiêu duy nhất là giải thoát ra khỏi mọi hình thức khổ đau của kiếp sống vô thường và vô ngã. Tuy nhiên, không thể có sự bỗng nhiên giải thoát, hay giải thoát từng đoàn từng nhóm, mà chỉ có công phu chuyên cần tu tập của từng cá nhân, và do công phu tu tập cá nhân ấy, mỗi người dần dần tiến đến sự giải thoát cho riêng mình.

Đức Thế Tôn dạy tiếp: *"Cũng như các biển lớn tuân tự thuận xuôi, tuân tự thuận hướng, tuân tự sâu dấn, không có thịnh linh như một vực thẳm; Giáo pháp và Giới Luật này có các công phu tu tập tuân tự đưa đến các tiến triển tuân tự, các quả dị thực tuân tự, không có sự bỗng nhiên giác ngộ"*.

Năm giới căn bản là nền tảng của Giáo pháp. Dựa trên căn bản vững chắc đó, người Phật tử thuần thành nỗ lực và kiên trì tuân tự tu tiến.

Nghiêm túc trì giới còn có nghĩa là bố thí vô úy - bố thí sự an toàn, tình trạng không lo sợ đến cho người khác. Không ai thích sống chung với những người ăn nói giả dối, thô lỗ cộc cằn, với hạng người sát sinh, trộm cắp, lãng loàn, say sưa hư hỏng. Gần họ, ta không cảm thấy an toàn, phải luôn luôn lo sợ, lúc nào cũng phải đề phòng. Trái lại, ta thích ở gần những người có giới đức, vì những người này không làm cho mình lo âu, sợ sệt. Người giữ giới trong sạch mang đến trạng thái an toàn cho những ai sống quanh mình. Người giữ tròn đủ năm học giới là người *"đem sự không sợ hãi cho vô lượng chúng sanh, đem sự không hận thù cho vô lượng chúng sanh, đem sự không hại cho vô lượng chúng sanh"*, và đó là *"nguồn nước công đức, nguồn nước thiện, món ăn cho an lạc, làm nhân sanh Thiên, quả dị thực an lạc, đưa đến cõi trời, dẫn đến khả ái, khả hỷ, khả ý, hạnh phúc, an lạc."* (Tăng Chi, VIII.39)

Có sách giải thích từ *sīla* - giới là đồng nghĩa với *samadhāna* - hòa điệu, điều hòa, nhịp nhàng hòa hợp. Đây là lối sống hòa điệu với chính mình và với người khác. Người giữ giới là người không bao giờ làm tổn thương sự sống của bất luận chúng sinh nào mà luôn luôn nâng đỡ, giúp cho luồng sống của mọi chúng sinh trôi chảy dễ dàng. Người ấy không trộm cắp mà luôn luôn mở rộng tâm quảng đại bố thí. Người ấy không lang chạ phóng túng mà luôn luôn có đời sống gia đình trong sạch. Người ấy luôn luôn chân thật, luôn luôn thanh nhã, luôn luôn có lời nói hữu ích và đem lại tinh thần hòa hợp. Người ấy không bao giờ say sưa mà lúc nào cũng bình tĩnh sáng suốt. Người như thế chắc chắn tạo được một cuộc sống hiền hòa trong gia đình, đem lại sự hòa hợp trong giao tiếp giữa người với người trong một xã hội mà quyền lợi cá nhân có nhiều khác biệt, đôi khi còn đối nghịch. Về phương diện tâm lý, người nghiêm trì giới luật tránh

cho mình những xung đột tâm trí do tội lỗi gây nên - những nỗi khổ não khi bị lương tâm cắn rứt - và nhờ đó, tâm trí được thăng bằng, an lạc.

Tóm lại, người Phật tử nghiêm trì giới luật qua hai mặt: thụ động và chủ động. Về mặt thụ động, trì giới là không tạo nghiệp ác qua lời nói lẫn hành động, và ngăn chặn các tư tưởng uế trước tội lỗi trong tâm ý. Về mặt chủ động, trì giới là tạo thêm nghiệp thiện, phát triển tâm ý tốt lành, nhằm tạo điều kiện và hoàn cảnh thuận lợi, hỗ trợ ta trên con đường đưa đến giác ngộ giải thoát.





## Lời khuyên thực tế

*Binh Anson*

Nhiều người trí thức khi đến với đạo Phật thường dành rất nhiều thì giờ để tìm hiểu, bàn luận suông về các vấn đề trừu tượng, tâm lý, triết lý xa vời, mà quên rằng đạo Phật là một lối sống, một con đường để ta áp dụng tu tập trong đời sống hàng ngày. Tam tạng kinh điển nguyên thủy có ghi rất nhiều lời khuyên quý báu và thực tế của Đức Phật, để hướng dẫn chúng ta có được một lối sống trong sạch, thiện lành, tạo một nền tảng vững chắc, một môi trường thích hợp để phát triển trí tuệ. Các trích dẫn sau đây được dựa vào các bài Phật Pháp Phổ Thông đăng trong ấn bản điện tử của báo Daily News, Sri Lanka trong tháng 4, 2005 ([www.dailynews.lk](http://www.dailynews.lk)).

### 1. Không nên nói lời giả dối

Những lời nói giả dối là một hiện tượng rất thông thường và quen thuộc trong xã hội hiện đại, cho đến nỗi có nhiều người tin rằng không thể nào có được một thế giới hoàn toàn trống vắng các lời giả dối này. Có lẽ chúng ta cũng nên suy ngẫm những lời Đức Phật dạy cho ngài Sa-di La-hầu-la, con trai của Đức Bô-tát, về đức hạnh không nói dối, về những tai hại của sự nói dối, và nhấn mạnh tầm quan trọng của sự thường xuyên tự duy về những hành động của mình, như đã ghi lại trong bài kinh "Giáo giới La-hầu-la ở rừng Am-ba-la", Trung Bộ 61, mà chúng tôi xin trích lược dưới đây.

Một thời, Đức Thế Tôn trú ở khu vườn Trúc, thành Vương-xá. Lúc bấy giờ, Sa-di La-hầu-la, bảy tuổi, trú ở khu rừng Am-ba-la kế cạnh.

Vào một buổi chiều, Thế Tôn đi đến thăm Sa-di La-hầu-la. Tôn giả La-hầu-la thấy Thế Tôn từ xa đi đến, liền sửa soạn chỗ ngồi và nước rửa chân. Khi Sa-di La-hầu-la bưng chậu nước đến cho Đức Phật rửa chân, Ngài đã dùng ví dụ chậu nước để dạy Sa-di.

Trước hết Ngài chừa lại một ít nước trong chậu, chỉ cho La-hầu-la và nói: "Hạnh tu của kẻ cố ý nói dối mà không biết hổ thẹn cũng ít ỏi như vậy."

Đức Phật đổ hết chút nước đó và nói: "Hạnh tu của kẻ cố ý nói dối mà không biết hổ thẹn cũng đáng đổ đi như vậy."

Rồi Ngài lật úp chậu, và nói: "Hạnh tu của kẻ cố ý nói dối mà không biết hổ thẹn cũng bị lật úp như vậy."

Cuối cùng, Ngài lật ngửa chậu, chỉ cho La-hầu-la thấy chậu trống rỗng và nói: "Hạnh tu của kẻ cố ý nói dối mà không biết hổ thẹn cũng trống rỗng như vậy."

Ngài nói tiếp:

"Như con voi của hoàng gia lúc lâm trận, khi nó liêu linh thí mạng, không còn biết quý trọng bảo vệ cặp ngà và cái vòi của nó, thì không có gì mà nó không dám làm. Cũng vậy, kẻ nào cố ý nói dối mà không biết hổ thẹn thì không có điều ác nào mà kẻ ấy không dám làm. Do vậy, Sư cần phải luôn tự nhắc nhở: Tôi sẽ không nói dối, dù chỉ nói để đùa chơi."

Sau đó, Đức Phật dùng ví dụ tấm gương để dạy Sa-di La-hầu-la không những phải biết giữ gìn lời nói, mà còn phải biết giữ gìn các hành động và tư tưởng. Ngài dạy:

"Cũng như tấm gương dùng để phản chiếu, người tu hành cũng phải luôn luôn phản tỉnh trong mọi hành động nơi thân, mọi lời nói nơi miệng, mọi ý nghĩ trong tâm.

"Khi Sư sắp sửa làm điều gì, phải biết tự phản tỉnh: điều này có hại mình, hại người, hại cả hai? Nếu có, thì tránh, không làm

điều đó. Nếu điều đó đưa đến lợi lạc cho mình, cho người, cho cả hai, thì tiến hành.

"Khi Sư đang làm điều gì, phải biết tự phản tỉnh: điều này có hại mình, hại người, hại cả hai? Nếu có, thì ngưng làm điều đó. Nếu điều đó đưa đến lợi lạc cho mình, cho người, cho cả hai, thì tiếp tục.

"Khi Sư đã làm điều gì, phải biết tự phản tỉnh: điều này có hại mình, hại người, hại cả hai? Nếu có, thì Sư cần phải thưa lên, cần phải trình bày trước các vị đạo sư, hay trước các vị đồng phạm hạnh. Sau khi đã tỏ lộ, trình bày, Sư cần phải sám hối và phòng hộ trong tương lai. Nếu điều đó đưa đến lợi lạc cho mình, cho người, cho cả hai, Sư phải an trú trong niềm hoan hỷ, và tiếp tục tu học trong các thiện pháp.

"Cũng vậy cho các lời nói và ý nghĩ. Nếu chúng đưa đến các hậu quả tai hại thì Sư phải biết tránh, không thực hiện. Nếu đã lỡ thực hiện rồi thì phải biết sám hối để chừa bỏ. Nhưng nếu chúng đưa đến kết quả lợi lạc thiện lành thì hãy hoan hỷ tiếp tục thực hiện và tăng trưởng các điều ấy.

"Đó là đường lối phản tỉnh, phương cách huân tập của mọi người tu trong thời quá khứ cũng như trong hiện tại và tương lai, để làm thanh tịnh ba nghiệp thân khẩu ý."

Sau khi nghe Đức Thế Tôn thuyết giảng như vậy, tôn giả La-hầu-la rất hoan hỷ, thành tâm ghi nhận lời dạy của Ngài.

## **2. Không nên sân hận, căm thù**

Lẽ dĩ nhiên là lòng sân hận căm thù không thể nào đưa đến sự giác ngộ giải thoát. Thêm vào đó, Đức Phật dạy cho chúng ta biết rằng sân hận sẽ làm cho ta thêm đau khổ ngay trong hiện tại và có thể có quả xấu trong tương lai, như đoạn kinh sau đây, trích lược tóm tắt từ Chương Bảy Pháp, Tăng Chi Bộ:

1) Người có tâm sân hận lúc nào cũng mong muốn kẻ thù địch của mình trở thành xấu xí, không có dung sắc. Tuy nhiên người nào có lòng phẫn nộ, bị phẫn nộ chinh phục, bị phẫn nộ chi phối, dù cho người ấy khéo tắm rửa, khéo chải chuốt, tóc râu khéo sửa soạn, nhưng rồi người ấy cũng trở thành xấu xí, vì bị phẫn nộ chinh phục.

2) Người có tâm sân hận lúc nào cũng mong muốn kẻ thù địch của mình ngủ một cách khổ sở. Tuy nhiên người nào có lòng phẫn nộ, bị phẫn nộ chinh phục, bị phẫn nộ chi phối, dù có nằm trên ghế dài, nệm trải bằng len, chăn len trắng, chăn len thêu, nệm bằng da mềm, tấm khảm với lọng che phía trên, ghế dài có đầu gối chân màu đỏ, nhưng rồi người ấy vẫn ngủ một cách khổ sở, vì bị phẫn nộ chinh phục.

3) Người có tâm sân hận lúc nào cũng mong muốn kẻ thù địch của mình làm ăn, thâm hoạch không có lời. Tuy nhiên người nào có lòng phẫn nộ, bị phẫn nộ chinh phục, bị phẫn nộ chi phối, tâm trí người ấy trở nên rối ren, dù làm ăn có lời lại nghĩ rằng không lời, làm ăn không lời lại nghĩ rằng có lời, vì thế lúc nào cũng khổ sở lo lắng.

4) Người có tâm sân hận lúc nào cũng mong muốn kẻ thù địch của mình không có tài sản. Tuy nhiên người nào có lòng phẫn nộ, bị phẫn nộ chinh phục, bị phẫn nộ chi phối, dù người ấy đã thu hoạch nhiều tài sản lúc trước do siêng năng làm ăn, nhưng rồi vì tâm trí không còn sáng suốt, người ấy có thể có những hành động sai lầm đưa đến tù tội, phạt vạ, làm tiêu tán tài sản.

5) Người có tâm sân hận lúc nào cũng mong muốn kẻ thù địch của mình không có danh tiếng. Tuy nhiên người nào có lòng phẫn nộ, bị phẫn nộ chinh phục, bị phẫn nộ chi phối, dù người ấy đã thu hoạch nhiều danh tiếng lúc trước, nhưng rồi vì tâm trí không còn sáng suốt, người ấy có thể có những hành động sai lầm làm tiêu hoại mọi danh tiếng đã có.

6) Người có tâm sân hận lúc nào cũng mong muốn kẻ thù địch của mình không có bạn bè. Tuy nhiên người nào có lòng phần nộ, bị phần nộ chinh phục, bị phần nộ chi phối, dù người ấy có những bạn bè thân hữu, bà con huyết thống gì, nhưng rồi họ cũng sẽ xa lánh, từ bỏ người ấy, vì người ấy có tính tình nóng nảy, bị phần nộ chinh phục.

7) Người có tâm sân hận lúc nào cũng mong muốn kẻ thù địch của mình sau khi thân hoại mạng chung, sẽ sinh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục. Tuy nhiên người nào có lòng phần nộ, bị phần nộ chinh phục, bị phần nộ chi phối, người ấy làm ác hạnh với thân, người ấy nói lời ác hạnh với lời, người đó nghĩ đến điều ác hạnh trong tâm ý, cho nên, khi thân hoại mạng chung, chính người ấy sẽ sinh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục.

### 3. Chăm sóc người bệnh

Chúng sống trong một tập thể, chúng ta cần phải có lòng từ mẫn và thông cảm để chăm sóc cho nhau, nhất là khi có người bị bệnh. Người bệnh nào cũng cần được chăm sóc, giúp đỡ, cho dù người ấy không được người khác yêu mến khi còn khỏe mạnh. Trong bài giảng sau đây, Đức Phật dạy chúng ta phải biết chăm sóc những người cần được giúp đỡ, và Ngài tuyên bố: *"Ai sẵn sàng chăm sóc Ta, vị ấy nên chăm sóc những người bệnh"*. Ngoài ra, Ngài cũng dạy thế nào là một bệnh nhân tốt và thế nào là một người chăm sóc tốt. Bài kinh này được hiệu đính, dựa theo bản Việt ngữ của Tỳ-khưu Indacanda Nguyệt Thiên trong bộ Đại Phẩm VIII.166, Luật Tạng.

Vào lúc bấy giờ, có vị Tỳ khưu nọ bị bệnh kiết lỵ. Vị ấy đã bị té vào đồng phân và nước tiểu của chính mình. Khi ấy, Đức Thế Tôn cùng với đại đức Ânanda, thị giả của Ngài, đang đi bộ dạo quanh và đi ngang qua trú xá của vị Tỳ khưu ấy. Đức Thế Tôn nhìn thấy vị Tỳ khưu té và đang nằm trên đồng phân và nước tiểu của chính mình. Thấy vậy, Ngài đi đến gần vị Tỳ khưu ấy, và hỏi:

- Nay Tỳ khưu, thầy bị bệnh gì?

- Bạch Thế Tôn, con bị bệnh kiết lỵ.

- Nay Tỳ khưu, thầy không có ai chăm sóc?

- Bạch Thế Tôn, không có.

- Vì sao các vị Tỳ khưu khác lại không chăm sóc thầy?

- Bạch Ngài, con là người đã không có giúp gì cho các vị Tỳ khưu, do đó, các vị Tỳ khưu không chăm sóc con.

Nghe vậy, Đức Thế Tôn bảo đại đức Ānanda rằng:

- Nay Ānanda, hãy đi và mang nước lại. Chúng ta sẽ tắm rửa cho vị Tỳ khưu này.

- Bạch Ngài, xin vâng.

Đại đức Ānanda vâng lời Đức Thế Tôn mang nước đến. Ngài xối nước và đại đức Ānanda tắm rửa cho vị Tỳ khưu. Ngài đỡ phần đầu còn đại đức Ānanda nâng lên ở phần chân, và đặt vị Tỳ khưu lên giường. Sau đó, Đức Thế Tôn nhân lý do ấy, nhân sự kiện ấy, cho triệu tập các vị Tỳ khưu, rồi hỏi các vị ấy rằng:

- Nay quý thầy, có phải có vị Tỳ khưu trong trú xá kia đang bị bệnh?

- Bạch Thế Tôn, đúng như thế.

- Nay các Tỳ khưu, vị ấy bị bệnh gì?

- Bạch Ngài, đại đức ấy bị bệnh kiết lỵ.

- Nay các Tỳ khưu, vị Tỳ khưu ấy có người chăm sóc không?

- Bạch Thế Tôn, không có.

- Vì sao các thầy lại không chăm sóc vị ấy?

- Bạch Ngài, vị Tỳ khưu ấy là người đã không có giúp gì cho các vị khác, do đó, các vị Tỳ khưu khác không chăm sóc vị ấy.

- Nay các Tỳ khuru, quý thầy không có mẹ, không có cha là những người có thể chăm sóc quý thầy. Nay các Tỳ khuru, nếu quý thầy không chăm sóc lẫn nhau thì khi ấy lấy ai sẽ chăm sóc đây? Nay các Tỳ khuru, vị nào sẵn sàng chăm sóc Ta, vị ấy nên chăm sóc những người bệnh.

Nếu có thầy tế độ, thầy tế độ nên chăm sóc đến hết đời hoặc nên chờ đợi vị ấy được hồi phục.

Nếu có thầy dạy học, thầy dạy học nên chăm sóc đến hết đời hoặc nên chờ đợi vị ấy được hồi phục.

Nếu có đệ tử, người đệ tử nên chăm sóc đến hết đời hoặc nên chờ đợi vị ấy được hồi phục.

Nếu có học trò, người học trò nên chăm sóc đến hết đời hoặc nên chờ đợi vị ấy được hồi phục.

Nếu có vị đồng thầy tế độ, vị đồng thầy tế độ nên chăm sóc đến hết đời hoặc nên chờ đợi vị ấy được hồi phục.

Nếu có vị đồng thầy dạy học, vị đồng thầy dạy học nên chăm sóc đến hết đời hoặc nên chờ đợi vị ấy được hồi phục.

Nếu không có thầy tế độ, thầy dạy học, đệ tử, học trò, vị đồng thầy tế độ, vị đồng thầy dạy học, hội chúng nên chăm sóc.

Nếu không chăm sóc thì phạm tội Tác ác (*dukkata*).

a) Nay các Tỳ khuru, vị bị bệnh là khó chăm sóc khi hội đủ năm điều:

- là vị không làm việc cần làm để chữa bệnh;
- là vị không biết sự vừa phải trong việc cần làm để chữa bệnh;
- là vị không quen dùng dược phẩm;
- là vị không giải thích cho người chăm sóc mình một cách rõ ràng về triệu chứng bệnh của mình, không nói rõ ràng là bệnh đã tăng thêm, đã giảm bớt, hay vẫn như trước.

- là loại người không chịu đựng được các cảm thọ khổ, khốc liệt, sắc bén, gay gắt, khó chịu, đe dọa đến mạng sống.

Này các Tỳ khưu, người bệnh hội đủ năm điều này là khó chăm sóc.

b) Này các Tỳ khưu, vị bị bệnh là dễ chăm sóc khi hội đủ năm điều:

- là vị làm việc cần làm để chữa bệnh;
- là vị biết sự vừa phải trong việc cần làm để chữa bệnh;
- là vị quen dùng dược phẩm;
- là vị giải thích cho người chăm sóc mình một cách rõ ràng về triệu chứng bệnh của mình, nói rõ ràng là bệnh đã tăng thêm, đã giảm bớt, hay vẫn như trước.
- là loại người chịu đựng được các cảm thọ khổ, khốc liệt, sắc bén, gay gắt, khó chịu, đe dọa đến mạng sống.

Này các Tỳ khưu, người bệnh hội đủ năm điều này là dễ chăm sóc.

c) Này các Tỳ khưu, người chăm sóc bệnh nhân không thích hợp để chăm sóc người bệnh là vị hội đủ năm điều:

- là vị không có khả năng để pha chế thuốc men;
- không biết điều gì cần làm và điều gì không cần làm, không làm điều cần thiết trong việc điều trị bệnh;
- chăm sóc người bệnh vì mục đích tài vật, không phải vì tâm từ;
- ghê tởm việc dọn dẹp nước tiểu, phân, nước giải, vật nôn mửa;
- không có khả năng để chỉ dạy, thức tỉnh, khuyến khích, và tạo niềm phấn khởi cho người bệnh bằng các bài Pháp thoạt lúc này lúc khác.

Này các Tỳ khưu, người chăm sóc bệnh nhân hội đủ năm điều này là không thích hợp để chăm sóc người bệnh.



d) Nay các Tỳ khưu, người chăm sóc bệnh nhân thích hợp để chăm sóc người bệnh là vị hội đủ năm điều:

- là vị có khả năng biết pha chế thuốc men;
- biết điều gì cần làm và điều gì không cần làm, chỉ làm điều cần thiết trong việc điều trị bệnh;
- chăm sóc người bệnh vì tâm từ, không phải vì mục đích tài vật;
- không ghê tởm việc dọn dẹp nước tiểu, phân, nước giải, vật nôn mửa;
- có khả năng để chỉ dạy, thức tỉnh, khuyến khích, và tạo niềm phấn khởi cho người bệnh bằng các bài Pháp thoại lúc này lúc khác.

Nay các Tỳ khưu, người chăm sóc bệnh nhân hội đủ năm điều này là thích hợp để chăm sóc người bệnh.



-04-

## Bước đầu hành thiền

*Sarah K. Lim*

*Bình Anson trích dịch*

*Giới thiệu: Bà Sarah Lim là một Phật tử gốc Singapore, hiện đang sinh sống tại Úc và có nhiều đóng góp tích cực trong các sinh hoạt Phật giáo. Bài này được trích dịch từ một bài pháp thoại của Bà tại thành phố Perth, Tây Úc, vào tháng 9 năm 2002.*

Qua kinh nghiệm cá nhân cũng như qua các trao đổi với các bạn thiền sinh khác, tôi nghĩ rằng chúng ta cần có một chương trình hành thiền tại nhà, sắp đặt rõ ràng tuần tự từng bước.

### Nơi chốn

Trước tiên, cần phải có một chỗ thích hợp cho việc thực tập hằng ngày, để khỏi bị làm phiền trong lúc tập. Nơi hành thiền cần phải yên tĩnh và thoáng mát. Nếu có được một phòng nhỏ dành riêng cho việc hành thiền thì thật là tốt. Khi xây nhà, chúng tôi thiết kế một phòng ăn dành để đãi khách, đặt kế cạnh phòng tiếp khách, theo mô hình nhà cửa của dân chúng địa phương. Nhưng khi dọn về ở, chúng tôi thấy rằng mình cũng ít khi tiếp khách, không còn thích lối sống ồn ào, thù tiếp khách khứa nữa. Vì thế, chúng tôi quyết định biến đổi phòng đó thành một nơi để thờ phượng và hành thiền.

Trong phòng thiền, chúng tôi không trang hoàng bày biện rườm rà. Đơn giản chỉ có một bàn thờ nhỏ với tượng Phật. Chung quanh tường là các kệ sách nhỏ để lưu các bộ kinh điển và tài liệu tham khảo Phật giáo. Trên sàn nhà là một tấm thảm, nơi chúng tôi quỳ lễ bái, tụng kinh, và ngồi hành thiền. Tôi

dùng một tủ thấp, có chiều cao khoảng 80 cm, để làm bàn thờ. Trên đó, chúng tôi kê thêm một bục gỗ nhỏ để đặt tượng Phật. Đây là tượng Phật bằng hợp kim đồng thau màu vàng, cao khoảng 30 cm, thỉnh từ Thái Lan.

Tôi cũng đặt thêm một lư hương nhỏ và một cặp nến điện, mua ở khu thương xá Á Đông. Thỉnh thoảng, vào các dịp lễ, chúng tôi đặt thêm một lọ hoa tươi. Tôi thích bố trí như thế, đơn giản nhưng trang nghiêm. Bàn thờ có độ cao vừa tầm nhìn khi chúng tôi quỳ lạy hay ngồi hành thiền, để có thể chiêm ngắm tượng Phật, và cảm thấy gần gũi với Đức Bổn Sư.

Thật ra, nơi hành thiền không cần phải đặc biệt. Điều quan trọng là chúng ta nên tạo lập một chỗ nhất định và thời gian hành thiền cố định, để có được một thói quen đúng giờ, đúng nơi. Thêm vào đó, trước khi hành thiền, để tránh các cú điện thoại quấy rầy, tôi thường điều chỉnh máy điện thoại sang dạng trả lời tự động và điều chỉnh tiếng reo thật nhỏ.

Mỗi ngày, tôi lễ bái và hành thiền hai lần: buổi tối, lúc 10 giờ đêm; và buổi sáng sớm, lúc 5 giờ sáng, trước khi những người trong nhà thức dậy. Lúc sáng sớm là lúc tâm trí thoải mái và cơ thể khỏe khoắn. Một thiền sinh thực tập nghiêm túc sẽ luôn hành thiền vào những giờ nhất định, vì biết rằng chỉ cần đủ giờ ngủ nghỉ thì thân thể không mệt mỏi và tâm hồn tỉnh táo.

Khi trước, tôi thường thấp nến sáp, nhưng gần đây thì tôi chuyển sang dùng nến điện. Ánh sáng nến tỏa ra từ bàn thờ Phật nhắc nhở tôi ánh sáng từ bi và trí tuệ của Đức Bổn Sư. Ánh sáng này cũng giúp tạo một không khí trang nghiêm nhưng hiền hòa, ấm cúng trong phòng thiền. Thêm vào đó, mỗi khi tâm tôi chạy lang thang, ánh sáng từ ngọn nến giúp đưa tôi trở về hiện tại, tại nơi chốn này, nơi tôi đang ngồi thiền, theo dõi hơi thở của mình.

## Tụng kinh

Buổi sáng, khi tâm trí tỉnh táo sau giấc ngủ, tôi chỉ tụng vài câu kinh ngắn rồi bắt đầu hành thiền. Vào phòng thiền, tôi quỳ xuống và bắt đầu lạy ba lạy, chậm rãi từ tốn, với bàn chân, đầu gối, tay và trán chạm mặt đất, như chúng ta thường thấy Phật tử lễ bái tại các chùa trong truyền thống Phật giáo Nguyên thủy. Trong tư thế quỳ, tôi chấp tay, và đọc 3 lần câu: "*Namo tassa bhagavato arahato samma-sambud dhasa*" (Con thành kính đánh lễ Đức Thế Tôn, Ứng Cúng, Chánh Đẳng Giác), rồi đọc tóm tắt lời tán dương Tam Bảo và lễ lạy sau mỗi câu:

*Araham sammāsambuddho bhagavā  
Buddham bhagavantam ābhivādemi (Lạy)*

*Svākkhāto bhagavatā dhammo  
Dhammam namassāmi (Lạy)*

*Supatipanno bhagavato sāvakasangho  
Sangham namāmi (Lạy)*

Nghĩa:

*Bậc Ứng Cúng, Chánh Đẳng Giác, Thế Tôn,  
Con xin đánh lễ Đức Thế Tôn Phật.*

*Chánh Pháp được Ngài giảng dạy rõ ràng,  
Con xin đánh lễ Pháp Bảo nhiệm mầu.*

*Chư Thánh Tăng hành trì tốt đẹp,  
Con xin đánh lễ Tăng Đoàn cao thượng.*

Sau đó, tôi bắt đầu hành thiền.

Buổi tối, sau một ngày làm việc mệt nhọc, tôi thường cảm thấy buồn ngủ. Thêm vào đó, nếu phải lo nghĩ nhiều việc trong ngày, tâm tôi rất khó an định. Vì thế, tôi thường tụng kinh nhiều hơn, và thời gian dành cho hành thiền thì ngắn hơn buổi sáng - ngoại trừ vào ngày cuối tuần hay trong các ngày nghỉ, khi tâm trí thoải mái, thư giãn thì tôi có nhiều thì giờ hành thiền hơn. Tôi

bắt đầu quỳ lạy và tụng câu "*Namo tassa ...*" như khóa lễ buổi sáng, nhưng sau đó, tôi tụng đầy đủ bài kệ tán dương ân đức Tam Bảo.

Tiếp theo, tôi tụng đọc bài kệ quy y Tam Bảo, năm học giới của cư sĩ (Ngũ Giới), năm điều quán tưởng hằng ngày, và bài kinh Từ Bi. Đây là các bài tụng phổ thông bằng tiếng Pāli mà tôi đã học được từ cuốn băng cassette do chư Tăng thu âm và phổ biến tại chùa. Tụng kinh chậm rãi, rõ ràng từng chữ, giúp tập trung tâm trí và giúp ta tăng thêm niềm tin thành nơi Tam Bảo. Sau đó, tôi bắt đầu hành thiền.

### Hành Thiền

Khi ngồi thiền, các bạn nên giữ lưng cho thẳng nhưng thư thả, nhẹ nhàng, thẳng bằng, không căng thẳng. Đầu giữ thẳng, cân bằng trên vai, mặt hướng về bàn thờ, không nên gục xuống, mắt nhẹ nhàng khép lại nhưng không hoàn toàn khép hẳn. Nhiều người có thể ngồi ngay trên sàn nhà, theo tư thế kiết già hay bán kiết già như ta thường thấy qua các tượng Phật, và họ cho rằng đó là tư thế tốt nhất. Riêng phần tôi, tôi không thể ngồi được trong tư thế đó. Tôi thường ngồi trên một tọa cụ - là một cái gối nhỏ, và hai chân đặt song song như kiểu ngồi của người Miến Điện. Như thế, tôi cũng tạo được ba điểm tựa vững chắc để nâng đỡ thân thể, với bàn tọa đặt trên gối nệm và hai đầu gối chạm mặt đất. Đôi khi, chân tôi lại trở nên quá đau nhức, tôi chuyển sang dùng một cái ghế nhỏ, kê dưới mông, và ngồi trong tư thế quỳ, như kiểu ngồi của các thiên sinh Nhật Bản. Bạn có thể ngồi trên ghế cao nếu bạn không quen ngồi trên sàn đất. Điều quan trọng là bạn giữ lưng cho thẳng, không dựa vào thành ghế, để tránh ngủ gật.

Hai tay nhẹ nhàng đặt trên đùi, bàn tay để chồng lên nhau, với hai đầu ngón cái chỉ chạm nhẹ vào nhau. Thêm vào đó, tôi thấy rằng trong lúc hành thiền, ta nên mỉm cười, nụ cười hiền hoà như thường thấy ở các hình tượng Đức Phật. Nụ cười mỉm

này giúp tâm trí ta được vui tươi, an lạc. Khép nhẹ đôi mắt, tôi ghi nhận cảm giác của toàn thân, từ đỉnh đầu xuống đến bàn chân, ghi nhận tư thế ngồi vững vàng, thoải mái. Rồi tự nhủ thầm: *"Bây giờ, tôi sẽ bắt đầu hành thiền, chú tâm vào hành thiền, không quan tâm đến việc gì khác"*.

Bước đầu của việc hành thiền là theo dõi hơi thở. Thở tự nhiên, điều hòa, bình thường, không cố ý ép thở nhanh hoặc chậm, dài hay ngắn. Chú ý để tâm nơi lỗ mũi, theo dõi hơi thở vào... ra... vào... ra... Chú tâm đến luồng hơi khi nó vừa đến chạm lỗ mũi, và khi luồng hơi khi sắp sửa thoát ra khỏi mũi. Ghi nhận sự chạm xúc, các cảm giác, sự nóng lạnh, tiếng sột soạt trong ống mũi, nếu có.

Hãy chú ý ghi nhận tất cả nhưng không phân tích, bình luận hay giải thích gì cả. Chỉ đơn thuần một sự ghi nhận. Bạn sẽ thấy hơi thở từ từ mỏng dần và nhu nhuyễn, nhẹ nhàng hơn, cho đến lúc bạn có cảm giác là dường như bạn không còn thở nữa. Thật ra, đó là lúc mà hơi thở đã được an định, và trở nên rất dễ chịu. Lúc đó, không còn "bạn" là người đang thở, mà chỉ có một hơi thở đang xảy ra, và một sự nhận biết, ghi nhận, theo dõi hơi thở đó.

Công phu hành thiền tiến triển tốt đẹp khi ta có thể giữ tâm gắn chặt vào một đề mục - ở đây là theo dõi hơi thở - trong một thời gian dài. Khi bạn có thể quán sát, ghi nhận từng hơi thở, diễn trình của luồng hơi, từ lúc sinh khởi cho đến khi tàn diệt. Khi nó đi vào cũng như đi ra. Mỗi một hơi thở là một hiện tượng mới lạ, một cảm giác mới lạ. Bạn ghi nhận, theo dõi, rồi buông bỏ khi nó tàn diệt. Rồi tiếp tục ghi nhận hơi thở khác, mới vừa sinh khởi. Tâm bạn giống như người giữ cửa, đón chào và ghi nhận người khách bước vào hay bước ra khỏi nhà, mà không cần tìm hiểu tông tích, mục đích, hay công việc của ông ta. Khách khứa ra vào liên tục. Nếu bạn trò chuyện với một vị khách nào thì bạn không thể ghi nhận kịp thời các vị khách khác.

Theo lời khuyên của thiền sư, tôi bắt đầu tập ngồi thiền khoảng 15 phút, đều đặn mỗi ngày trong một tuần lễ. Rồi dần dần gia tăng thêm 5, 10 phút trong các tuần lễ kế tiếp, cho đến khi tôi có thể hành thiền trong khoảng 30 đến 45 phút. Để định thời gian hành thiền, có người thắp một cây nhang và ngồi thiền cho đến khi cây nhang tàn rụi. Tôi không dùng phương cách đó vì mùi trầm hương tỏa ra rất hăng nồng, khiến tôi khó định tâm. Lúc đầu, tôi dùng đồng hồ reo để định thời gian cho buổi thiền. Nhưng dần dần thì tâm tôi quen với thời gian định sẵn và tôi không còn cần dùng đến loại đồng hồ đó nữa.

Thông thường, bạn sẽ thấy thay vì theo dõi hơi thở, tâm bạn không chịu ở yên một nơi mà lại hay đi lang thang đây đó, suy nghĩ vẩn vơ, rồi nhiều lời nói thì thầm, lải nhải xuất hiện trong đầu bạn. Đó là hiện tượng rất tự nhiên, người nào cũng phải trải qua. Bạn chỉ nhẹ nhàng nhận diện chúng, rồi quay về với đề mục hành thiền là luồng hơi thở tại lỗ mũi.

Nếu bạn cảm thấy khó chú tâm tại mũi, bạn có thể áp dụng kỹ thuật niệm. Bạn niệm chữ "*Buddho*" (Bút-Thô), nghĩa là Phật-Đà hay Đức Phật. Bạn đọc thầm trong tâm chữ "*Bút*" khi thở vào, và chữ "*Thô*" khi thở ra. *Bút ...* thở vào, *Thô ...* thở ra. *Bút ... Thô ... Bút ... Thô ... Bút ... Thô ...* Đây là một phương cách rất phổ biến của giới thiền sinh Thái Lan mà chính tôi cũng đã thử qua và thấy rất hiệu nghiệm để giúp định tâm. Có người bảo đó là pháp niệm Phật, có người bảo đó là pháp niệm chú. Tên gọi như thế nào cũng được, không hề gì. Điều quan trọng là đã có nhiều người áp dụng pháp đó và có hiệu quả định tâm rất tốt. Khi tâm tương đối được an định rồi, bạn bỏ pháp niệm đó, trở về việc theo dõi hơi thở vào ra tại lỗ mũi, lặng lẽ, đơn thuần.

Có thiền sinh dùng kỹ thuật đếm hơi thở, từ số 1 đến số 10. Thở vào, thở ra, đếm Một. Thở vào, thở ra, đếm Hai. Thở vào, thở ra, đếm Ba, ... cho đến Mười, rồi trở về đếm Một, Hai, Ba, ... Tôi đã thử áp dụng nhưng cảm thấy phương cách này không thích hợp cho tôi, vì nó có vẻ gượng ép, không tự nhiên.

Bạn không nên cho rằng thật là vô ích, phí thì giờ khi bạn bị phóng tâm, suy nghĩ vẩn vơ hay vô ý ngữ gậy. Đây là những trở ngại thông thường mà thiên sinh chúng ta đều phải đối diện và nhận biết. Bạn không nên bi quan, nản chí, hay nóng nảy, buồn giận. Để thành công, chúng ta phải kiên nhẫn và có một thái độ thư thả, dịu dàng để huân tập tâm ý. Các vị thiên sư đều khuyên chúng ta phải biết nhẫn nại và kiên trì, phải cố gắng thực tập đều đặn. Mỗi buổi thiền là một bước đi trên con đường mà chư Phật đã vạch ra, dần dần đưa ta tiến đến mục đích giải thoát tối hậu của mỗi người con Phật.

### **Trải rộng lòng Từ**

Tiếp theo phần niệm hơi thở, tôi chuyển sang pháp hành thiền tâm Từ. Có nhiều phương cách khác nhau, bạn cần phải thử nghiệm để chọn một cách thích hợp cho riêng mình.

Vẫn trong tư thế ngồi thư thả, với nụ cười nhẹ nhàng trên môi, với tâm an định, tỉnh thức và xả ly, tôi thầm nguyện trong tâm: *"Xin cho tôi được an lạc"*. Với niềm vui nhẹ nhàng đó, tôi đưa tâm ghi nhận từng nơi trên thân thể, từ đỉnh đầu đến mặt, hai vai, hai tay, ngực, bụng, bắp đùi, rồi bàn chân. Thông thường, khi làm như thế, tôi thấy có một cảm giác ấm áp, an nhẹ bao trùm toàn thân thể.

Với cảm giác an bình như thế, tôi bắt đầu hướng tâm đến những người thân trong nhà, nguyện cho các người ấy được an lạc. Rồi hướng tâm đến những người láng giềng, cùng xóm, rồi những người cộng sự tại sở làm, những người bạn đạo, những vị tu sĩ và bạn bè quen biết, những người đang sống tại thành phố này, tại xứ sở này, trên lục địa này, và dần dần hướng tâm Từ đến toàn thể nhân loại, toàn thể chúng sinh trong cõi Ta-bà. Mỗi lần chuyển đối tượng, tôi dừng lại vài phút, nghĩ đến đối tượng đó với cảm giác nồng ấm, an lạc, và nguyện cho họ cũng được an lạc như thế.



Hành thiền tâm Từ theo phương cách này thường mất khoảng 10, 15 phút.

### **Xả Thiền**

Trong tư thế ngồi, tôi từ từ mở mắt. Hướng về tượng Phật, tôi chấp tay, thành kính tạ ơn Đức Bốn Sư, tạ ơn Ngài đã ban cho tôi một pháp hành để đưa đến an tịnh và trí tuệ giải thoát. Sau đó, tôi dùng tay nhẹ nhàng xoa bóp bàn chân và toàn thân thể.

Chuyển sang tư thế quỳ, tôi chấp tay tụng đọc bài kinh hồi hướng công đức đến tất cả chúng sinh. Lạy ba lần rồi thông thả đứng lên trong chánh niệm, tỉnh giác.

### **Đi kinh hành**

Trong những ngày nghỉ hoặc khi có nhiều thi giờ, bạn có thể thực tập thêm pháp thiền hành, ngay trong nhà hay ngoài sân. Có thiền sư dạy rằng chỉ nên chọn một đường đi khoảng hai mươi hoặc ba mươi bước chân là vừa đủ, vì nếu khoảng cách dài hơn thì tâm trí sẽ dễ chạy đi nơi khác, còn nếu quá ngắn thì lại không đủ thời gian để đem tâm an trú vào bước chân. Riêng tôi, ngoại trừ những lúc trời mưa, tôi thường thích đi kinh hành ngoài sân vườn.

Chúng tôi thiết lập một lối đi ngoài sân, vòng quanh nhà, rộng khoảng 1 mét, lát gạch, và tôi thực tập thiền hành trên lối đi đó. Tôi bước vòng quanh nhà theo chiều kim đồng hồ, tương tự như các Phật tử thường đi nhiều vòng quanh bảo tháp hay vòng quanh chánh điện tại chùa trong các dịp lễ lớn. Hai tay buông thõng, chạm nhẹ vào nhau, đặt trước thân, mắt hé nhìn xuống đất, miệng mỉm cười, tôi từ tốn cất bước theo nhịp đi chậm rãi bình thường của mình. Có những thiền sinh cử động thật chậm, để theo dõi từng động tác khi bước đi. Tuy nhiên, mỗi người chúng ta phải tự thử nghiệm để chọn một nhịp đi thích hợp cho mình.

Chú tâm vào mỗi bước đi, ghi nhận từng cảm giác khi bàn chân chạm mặt đất, chân phải rồi chân trái. Cảm giác khi bàn chân vừa chạm đất, khi trọng lượng toàn thân đè lên bàn chân, khi bàn chân vừa nhấc lên ... rồi nhanh chóng đưa tâm sang ghi nhận bàn chân kia. Mỗi bước chân là một tiến trình mới lạ mà bạn chỉ đơn thuần ghi nhận, không đeo đuổi giải thích hay bình luận.

Sau một thời gian huân tập như thế, đôi khi bạn có thể có được một cảm giác an lạc, nhẹ nhàng bao trùm toàn thân trong lúc di chuyển. Cũng có lúc bạn có thể sẽ nhận thấy không có một "người" nào đang đi, mà chỉ có cử động bước đi nhịp nhàng và một sự nhận biết, lặng lẽ theo dõi các bước di chuyển đó. Các cảm nhận này xảy đến đột ngột, tự nhiên, rồi cũng tan biến đột ngột, tự nhiên. Bạn không nên bám víu, đeo đuổi chúng, mà cũng không nên mong cầu, vọng mong chi cả.

Khi tâm phóng đi lang thang, tôi nhẹ nhàng kéo nó lại, đưa nó về an trú trên bước chân. Đôi khi, tôi cũng áp dụng kỹ thuật niệm "*Buddho*" để giữ tâm. Khi bàn chân phải chạm đất, tôi niệm "*Bút*". Khi bàn chân trái chạm đất, tôi niệm "*Thô*". *Bút ... phải; Thô ... trái; Bút ... phải; Thô ... trái; Bút ... Thô ... Bút ... Thô ... Bút ... Thô ...* Tiếp tục như thế cho đến khi tâm tương đối ổn định, tôi bỏ niệm *Buddho* và quay về chú ý ghi nhận cảm giác của mỗi bước đi.

Thông thường, cứ đi khoảng 20 bước thì tôi đứng lại vài giây, ghi nhận cảm giác toàn thân trong tư thế đứng, rồi tiếp tục bước đi. Tôi thực tập như thế khi đi ba vòng quanh nhà, hoặc nhiều hơn nếu có thì giờ. Đi kinh hành giúp máu huyết lưu thông tốt, hít thở không khí trong lành ngoài trời, giúp gia tăng tâm chánh niệm khi thân thể chuyển động trong từng bước đi, huân tập cho tâm không bị chi phối bởi ngoại cảnh, bởi tiếng động lao xao của đời sống ngoài trời.

## Thiền trong đời sống

Chúng ta vẫn có thể áp dụng nguyên tắc quán niệm hơi thở trong sinh hoạt hằng ngày, khi ngồi chờ tại trạm xe buýt hay xe lửa, chờ đợi ở sân bay, chờ đợi người thân khi đi mua sắm, khi là hành khách ngồi trong xe ô tô hay máy bay trong các chuyến du hành dài. Thay vì có tâm trạng háo hức, bồn chồn, sốt ruột, hay tìm sự lãng quên bằng cách đọc sách báo thời sự, nghe nhạc, hoặc tìm cách trò chuyện với người chung quanh, chúng ta vẫn có thể khép mắt lại, nhẹ nhàng theo dõi hơi thở của mình, để tâm được lắng dịu, nghỉ ngơi.

Tôi làm việc tại một văn phòng ở trung tâm thành phố, và nơi đó có vài ngôi nhà thờ cổ kính của Ky-tô giáo. Thỉnh thoảng, vào giờ nghỉ trưa, tôi vào nhà thờ, ngồi yên lặng, khép mắt, và để tâm theo dõi hơi thở khoảng 10, 15 phút. Ngoài kia là những khách bộ hành đi ăn trưa hoặc mua sắm, nhộn nhịp, uyên áo. Trong này là cả một bầu không khí an tĩnh, trang nghiêm; quả thật là một ốc đảo tươi mát để tâm được nghỉ ngơi sau nhiều giờ căng thẳng suy nghĩ trong lúc làm việc. Ngoài ra, chúng ta cũng có thể áp dụng tinh thần thiền hành, chú tâm vào mỗi bước chân, khi ta đi bộ đến sở làm hay rảo bước nhịp nhàng, thông thả đến một nơi nào đó.

Ngay cả trong những lúc bực bội, buồn giận, hoặc chán nản về một sự cố, một vấn đề nào đó, tôi thường cố gắng kiểm soát tâm, không cho có phản ứng tức thời, mà chỉ dừng tâm lại, đem tâm theo dõi hơi thở, thở vào, thở ra, trong vài giây. Tự nhiên, tôi cảm thấy an định hơn, các cảm xúc nặng nề khi nãy giờ đây đã biến mất, và tôi có một cái nhìn, một phản ứng, một thái độ bình tĩnh, từ tốn, xây dựng, hòa ái hơn.

Dần dần, tôi thấy rằng tất cả những cố gắng đơn giản và nhỏ nhoi như thế thật ra đã giúp tôi rất nhiều, để đem tâm an định nhanh hơn trong các buổi thiền tập tại nhà và trong các khóa thiền ẩn cư. Tôi cảm thấy bình thản hơn, khi phải trực diện đối

phó với nhiều vấn đề khó khăn trong cuộc sống. So với ngày xưa, trước khi tôi bắt đầu tập hành thiền, đời sống gia đình chúng tôi ngày nay tương đối an hòa và hạnh phúc hơn. Cuộc sống trở nên đơn giản, giảm thiểu các nhu cầu không cần thiết, và vì thế, ít căng thẳng. Tôi có nhiều thì giờ hơn để tham gia đóng góp Phật sự và các công tác từ thiện xã hội. Dĩ nhiên là con đường đưa đến giải thoát tối hậu còn nhiều thử thách và đòi hỏi nhiều nỗ lực hơn thế nữa, nhưng ít ra, tôi tin rằng tôi đã đi đúng đường, và tôi đang gặt hái được những lợi lạc quý báu cho bản thân và cho những người chung quanh.



-05-

## An bình không lay chuyển

### *Unshakeable peace*

Thiền sư Ajahn Chah  
*Thiền Nhứt dịch, Bình Anson hiệu đính*

#### Mục lục

1. Lý thuyết và thực tế.
  2. Giới, Định, Tuệ.
  3. Các nguy cơ của chấp thủ.
  4. An bình không lay chuyển.
  5. Quyền năng của Định lực.
  6. Tu tập một cách tự nhiên.
  7. Thay đổi cách nhìn.
  8. Đi theo Trung đạo.
  9. Dốc lòng tu tập.
  10. Tôn trọng truyền thống.
  11. Trau dồi pháp hành thiền.
- Đối chiếu thuật ngữ



*Biên tập từ một bài pháp thoại của ngài Thiền sư Ajahn Chah giảng cho một vị tỳ khưu học giả đến thăm Ngài, tại chùa Wat Pah Pong, tỉnh Ubon Rachathani, Thái Lan.*

Toàn bộ lý do vì sao phải học tập về Pháp (*Dhamma*), những lời dạy của Đức Phật, là để tìm cầu một con đường vượt qua khổ não, đạt đến an bình và hạnh phúc. Cho dù chúng ta học về các hiện tượng vật lý hay tâm linh, tâm (*citta*) và các tâm sở (*cetasika*), chỉ khi nào chúng ta lấy sự giải thoát khỏi mọi phiền

nào làm mục đích tối hậu thì chúng ta mới đi đúng con đường. Chúng ta phải thật sự thông hiểu nguyên nhân và điều kiện đưa đến sự hiện hữu của mọi phiền não.

Xin hãy hiểu thật rõ ràng rằng khi tâm được tĩnh lặng, thì đó là tình trạng tự nhiên, bình thường của tâm. Hễ tâm vừa khởi động lên, tức thì nó trở nên bị điều kiện hóa [1]. Khi tâm bị sự vật nào thu hút, thì tâm ấy bị điều kiện hóa. Khi sự hiềm ghét khởi lên, tâm bị điều kiện hóa. Ý muốn di chuyển từ nơi này đến nơi khác, cũng khởi lên do sự điều kiện hóa. Nếu sự hay biết của chúng ta không theo kịp các sự biến chuyển lay động của tâm linh, thì tâm tư sẽ đuối theo các sự biến chuyển đó và do đó mà bị điều kiện hóa vì chúng. Khi nào tâm chuyển động, vào lúc đó, tâm ấy trở thành một thực tại qui ước.

Cho nên Đức Phật dạy chúng ta phải nên quán chiếu các sự biến chuyển lay động đó của tâm. Mỗi khi tâm di động, nó trở nên bất ổn và vô thường (*anicca*), bất toại nguyện (*dukkha*, *khổ* *não*), và không thể lấy đó làm một tự ngã được (*anattā*, *vô ngã*). Vô thường, khổ, vô ngã là ba đặc tính phổ quát của tất cả các pháp hữu vi [2]. Đức Phật dạy chúng ta phải quan sát và quán chiếu các biến động của tâm.

Đối với Lý Duyên Sinh (*patīccasamuppāda*), ta cũng nên học tập như thế: vô minh (*avijjā*) là nguyên nhân và điều kiện khởi sinh các hành nghiệp [3]; các hành là nhân và duyên khởi sinh danh (*nāma*) và sắc (*rūpa*); v.v... như ta đã từng học trong kinh điển. Đức Phật đã tách riêng ra từng mấu chốt trong chuỗi dài mười hai nhân duyên để chúng ta dễ học. Đây là sự mô tả chính xác về thực tại. Nhưng khi tiến trình các sự kiện ấy thật sự diễn ra trong đời sống, các nhà học giả không có đủ khả năng để theo dõi đúng vào lúc chúng xảy ra. Cũng như ta đang từ trên ngọn cây cao bị rơi xuống đất. Chúng ta không biết rõ được khi rơi xuống, chúng ta đã xuyên qua bao nhiêu cành lá. Cùng thế ấy, khi tâm bất thần va chạm vào một đối tượng, nếu có sự thỏa

thích trong đó, thì tâm liền bám theo và tạo trạng thái vui vẻ. Tâm ấy chỉ biết đến sự vui vẻ đó mà không thể biết đến chuỗi dài các nhân duyên đưa đến trạng thái vui vẻ ấy. Tiến trình các sự kiện đã xảy ra đúng với những gì được mô tả trong lý thuyết, nhưng đồng thời nó vượt quá giới hạn của lý thuyết đó.

Không có gì cụ thể rõ ràng khi nói: "Đây là vô minh. Đây là những hành nghiệp, và đó là thức,..." Tiến trình nhân duyên không cho các học giả có cơ hội để đọc ra một danh sách các sự kiện khi chúng xảy ra. Mặc dù Đức Phật đã phân tích tỉ mỉ và giải thích rõ ràng các chập tâm, nhưng đối với tôi, tiến trình đó giống với sự kiện từ trên cây bị rơi xuống. Khi chúng ta rớt phịch xuống đất rồi, chúng ta không kịp phỏng tính đã té cao từ bao nhiêu mét nữa. Điều mà chúng ta biết chắc là thân ta đã chạm mặt đất, và đau quá!

Tâm cũng như thế ấy. Khi tâm rơi vào một sự việc nào đó, điều mà chúng ta hay biết được là nỗi đau đớn. Sự thống khổ, đau đớn, ưu sầu, và chán nản đó đã từ đâu mà đến đây? Chúng không đến từ lý thuyết trong sách vở. Không thấy có chỗ nào đã viết rõ các chi tiết của nỗi thống khổ của chúng ta. Sự đau khổ của chúng ta không liên quan chính xác với lý thuyết, nhưng cả hai, sự đau khổ và lý thuyết, lại cùng đi chung một con đường. Sự nghiên cứu qua sách vở không thể theo kịp với thực tại được. Vì lẽ đó, Đức Phật đã dạy cần phải đào luyện sự hiểu biết thật rõ ràng về chính chúng ta. Bất cứ điều gì khởi sinh lên, điều đó đều khởi sinh trong sự hay biết đó. Khi sự hay biết này, đã hay biết được đúng với sự thật, thì tâm và các tâm sở [4] được nhận ra rõ ràng rằng chúng không phải là của ta. Một cách rất ráo, tất cả những hiện tượng đó cần phải được dẹp bỏ qua và vứt đi như rác rưởi. Chúng ta chớ nên bám níu vào và gán cho chúng một ý nghĩa nào cả.

**Chú thích:**

- [1] Bị thay đổi theo ảnh hưởng của các điều kiện, các điều kiện này còn được gọi là chư hành, *sankhāra*.
- [2] Các sự vật bị điều kiện hóa, tức là bị biến đổi theo ảnh hưởng của các điều kiện hiện có mặt.
- [3] Các hành vi cố ý đã tạo nên nghiệp lực.
- [4] Các yếu tố của tâm.



**1. Lý thuyết và thực tế**

Đức Phật dạy về tâm và các tâm sở, nhưng không phải để cho chúng ta bám chặt lấy các ý niệm đó. Ý định duy nhất của Ngài là giúp chúng ta nhận chân ra được chúng (tâm và tâm sở) đều vô thường, bất toại nguyện và vô ngã. Rồi thì hãy buông bỏ chúng, gạt chúng qua một bên. Hãy hay biết và hiểu rõ chúng khi chúng khởi sinh lên. Tâm này đã bị điều kiện hóa từ lâu. Tâm ấy đã được tập tành và chịu sự điều kiện hóa để quay cuồng và xa rời khỏi tình trạng của sự hay biết thuần tịnh. Khi tâm ấy quay cuồng, nó tạo nên các hiện tượng bị điều kiện hóa, rồi các hiện tượng ấy trở lại ảnh hưởng đến tâm thêm nữa, khiến cho sự biến chuyển cứ tiếp tục mãi. Tiến trình đó khởi sinh lên các điều thiện, điều ác, và các sự vật khác nữa dưới ánh mặt trời này. Đức Phật dạy ta phải nên từ bỏ hết chúng đi. Tuy nhiên, ngay buổi đầu, các bạn còn phải tập làm quen với lý thuyết, rồi mới có thể buông bỏ nó vào một giai đoạn sau. Đó là một tiến trình tự nhiên. Tâm chỉ là như thế đó. Các tâm sở cũng chỉ là như thế đó.

Hãy lấy một thí dụ, về Bát Chánh Đạo chẳng hạn. Khi trí tuệ (*paññā, bát-nhã*) quán sát sự vật một cách đúng đắn với minh quán, Chánh Kiến khởi lên và đưa đến Chánh Tư duy, Chánh Ngữ, Chánh Mạng, và các chi kế tiếp. Điều này có liên hệ đến



các tình trạng tâm lý đã khởi lên từ giác niệm thuần tịnh. Giác niệm đó cũng như một ngọn đèn soi sáng trong đêm tối cho con đường phía trước. Nếu sự hiểu biết đúng đắn, nghĩa là phù hợp với chân lý, nó sẽ tỏa lan và soi chiếu cho mỗi bước đi khác trên đường Bát Chánh.

Bất cứ điều gì mà chúng ta thể nghiệm, điều ấy cũng khởi lên trong phạm vi của sự hiểu biết này. Sự hiểu biết không thể có nếu tâm không hiện hữu. Tất cả là những hiện tượng của tâm. Như Đức Phật có nói, tâm chỉ giản dị là tâm. Tâm không phải là một chúng sinh, không phải là một người, một tự ngã, hoặc là chính bạn. Tâm không phải là chúng ta, cũng không phải là chúng nó. Pháp (*Dhamma*) chỉ giản dị là Pháp. Nó là một tiến trình tự nhiên, vô ngã. Nó không thuộc về chúng ta, hay bất cứ ai khác. Nó không phải là một vật. Bất cứ những gì mà một cá nhân thể nghiệm đều rơi vào trong năm loại căn bản này (*khandas, năm uẩn*): sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Đức Phật dạy chúng ta nên buông bỏ hết chúng.

Pháp hành thiền cũng tựa như một thanh gỗ. Minh quán (*Vipassanā*) ở đầu này của thanh gỗ, còn An chỉ (*Samatha*) thì ở đầu kia. Khi chúng ta cầm thanh gỗ lên, có phải một đầu hay là hai đầu cùng được nâng lên? Dĩ nhiên, khi cầm thanh gỗ lên thì hai đầu đều được cất lên cả. Đầu nào là minh quán, và đầu nào là an chỉ? Chỗ nào là minh quán tận cùng và chỗ nào là an chỉ bất đầu? Cả hai đều là tâm cả. Khi tâm trở nên an tịnh, thì sự an định sẽ khởi lên ngay bước đầu từ nơi tịch tĩnh, an chỉ (*samatha*). Chúng ta gom và hợp nhất tâm lại trong những trạng thái an định (*samādhi*). Tuy nhiên, khi sự an bình và ổn cố của *samādhi* phai nhạt dần, khổ sở sẽ khởi lên thay thế. Tại sao vậy? Bởi vì sự an bình do thiền an chỉ đưa đến vẫn còn căn cứ trên sự bám níu. Sự bám níu này có thể là một nguyên nhân gây ra đau khổ. Tịch tĩnh còn chưa phải là bước cuối của con đường. Đức Phật đã nhìn thấy điều đó, do chính kinh nghiệm của Ngài, sự an định của tâm như thế vẫn còn chưa phải là cứu cánh. Các

nguyên nhân nằm bên dưới tiến trình của sự hiện hữu (*bhava*) vẫn chưa được đoạn diệt (*nirodha*). Các điều kiện của sự tái sinh vẫn còn đó. Công phu hành trì của Ngài vẫn chưa đạt đến mức toàn hảo. Tại sao? Bởi vì vẫn còn khổ não. Do đó, dựa trên sự an định của tịch tĩnh, Ngài tiếp tục quán chiếu, điều tra, và phân tích bản chất hữu vi của thực tại cho đến khi Ngài đã giải thoát khỏi mọi sự ràng buộc, ngay cả sự ràng buộc vào tịch tĩnh. Tịch tĩnh vẫn còn là một phần của thế giới hữu vi và thực tại ước định. Bám vào loại an định đó là bám vào thực tại ước định, và cho đến khi nào chúng ta còn bám vào đó, chúng ta vẫn còn sa lầy trong hiện hữu và tái sinh. Hân hoan trong sự an định của tịch tĩnh sẽ đưa đến hiện hữu và tái sinh kế tiếp. Một khi tâm bất an và chao động đã lắng dịu xuống rồi, con người thường hay bám níu vào sự yên tịnh tiếp theo đó.

Thế nên Đức Phật mới quan sát các nguyên nhân và điều kiện nằm bên dưới sự hiện hữu và tái sinh. Cho đến khi nào Ngài còn chưa thâm nhập hoàn toàn vào vấn đề và hiểu rõ ràng được Chân Lý, Ngài vẫn tiếp tục thẩm sát càng lúc càng thâm sâu hơn, với một tâm tư an định, chiếu rọi vào tất cả mọi sự vật, an lành hay xáo động, mỗi khi chúng khởi sinh lên. Ngài tiếp tục thẩm sát cho đến khi Ngài thấy thật rõ ràng, minh bạch rằng, muôn pháp khi khởi lên, hiện hữu thì cũng tựa như một hòn sắt nóng đang bị nung đỏ. Năm uẩn (sắc, thọ tướng, hành, thức) của chúng sinh là hòn sắt nóng đỏ. Khi một hòn sắt nung nóng đỏ, còn có chỗ nào cho ta cầm mà không bị phỏng tay chẳng? Có chỗ nào nơi hòn sắt nóng đỏ đó còn dịu mát chẳng? Thử sờ vào bên trên, bên dưới hoặc hai bên hông mà thấy được một chỗ còn nguội lạnh chẳng? Không thể được. Hòn sắt nung đỏ đã hoàn toàn nóng cháy. Chúng ta không thể nào bám vào sự an tịnh. Nếu tự đồng hóa với sự an tịnh đó, rồi phỏng đoán rằng cũng có kẻ đang được yên ổn và tịch tĩnh, đó là vô tình củng cố thêm ý nghĩ sai lầm rằng có một linh hồn riêng biệt, một tự ngã độc lập. Ý tưởng về tự ngã chỉ là một phần của thực tại qui ước.

Khi nghĩ rằng, "Tôi bình yên, Tôi xao động, Tôi tốt, Tôi xấu, Tôi sung sướng, Tôi đau buồn", chúng ta càng bị vướng vào hiện hữu và tái sinh. Lại càng thêm khổ sở. Khi hạnh phúc tàn phai, chúng ta đau khổ. Khi sự khổ sở biến mất, chúng ta có hạnh phúc trở lại. Vướng mãi trong vòng lẩn quẩn đó, ta trôi lên thụt xuống triền miên giữa thiên đường và địa ngục.

Trước khi giác ngộ, Đức Phật nhận thấy điều này trong chính tâm của Ngài. Ngài biết rõ ràng các điều kiện của sự hiện hữu và tái sinh vẫn chưa tận diệt hết. Công việc của Ngài vẫn chưa hoàn tất. Chú tâm vào tính duyên sinh của cuộc đời, Ngài quán chiếu: "Do nguyên nhân này mà có sự sinh; do sự sinh này mà có sự chết, và tất cả các sự biến chuyển này đến và đi." Thế là Đức Phật nắm lấy các chủ đề đó để quán chiếu hầu thông hiểu sự thật về năm uẩn. Tất cả mọi sự vật tâm linh hay vật chất, mọi sự việc được quan niệm hay suy tư đến, đều do duyên sinh, không có một ngoại lệ nào. Một khi Ngài đã hiểu rõ như thế, Ngài dạy chúng ta nên đặt chúng xuống. Một khi Ngài đã hiểu rõ như thế, Ngài dạy chúng ta nên buông bỏ hết chúng. Ngài khuyến khích mọi người nên thông hiểu cho phù hợp với Chân Lý. Nếu không như thế, chúng ta sẽ khổ sở. Chúng ta không đủ khả năng để vứt bỏ các sự vật đó. Tuy nhiên, một khi chúng ta thấy rõ vấn đề này, chúng ta sẽ nhìn nhận rằng các sự vật đó làm mê hoặc chúng ta. Như Đức Phật có nói, "Tâm không có thực chất, nó không phải một vật nào cả."

Tâm không phải sinh ra là thuộc về một ai. Tâm không chết đi như bất cứ ai. Tâm ấy tự do, chiếu sáng rạng ngời, và không vướng mắc vào bất cứ vấn đề nào cả. Lý do các vấn đề khó khăn khởi lên là vì tâm ấy bị che mờ bởi các sự vật bị điều kiện hóa, bị vẩn đục vì quan niệm sai lầm về tự ngã. Bởi thế, Đức Phật dạy ta phải nên quan sát tâm ấy. Ngay tại buổi đầu, đã có gì ở đây? Thực sự, không có gì cả. Tâm ấy không khởi lên cùng với các pháp hữu vi, và tâm ấy cũng không diệt mất theo các pháp hữu vi đó. Khi gặp một sự việc gì thiện lành, tâm ấy không thay

đổi để trở thành thiện lành. Khi gặp một sự việc xấu ác, tâm ấy cũng không trở thành xấu ác. Tâm ấy như thế đó, khi có sự minh quán nhìn rõ ràng vào bản thể của chính mình, có sự thông hiểu rằng đây vốn là một tình trạng vô thực chất.

Trí tuệ minh quán của Đức Phật nhìn thấy muôn pháp đều *vô thường, bất toại nguyện và vô ngã*. Ngài muốn mọi người chúng ta phải thông hiểu hoàn toàn theo đường lối đó. Do đó, sự "hay biết" đã biết thật phù hợp với Chân Lý. Khi sự "hay biết" đó biết đến niềm an lạc hay nỗi sầu bi, thì nó vẫn giữ được sự thản nhiên, bất động. Tình cảm an lạc là một hình thức của sự sinh ra. Khuynh hướng trở nên buồn bã là một hình thức của sự chết đi. Khi có sự chết, tất sẽ có sự sinh; và những gì sinh ra rồi sẽ chết đi. Khởi sinh rồi tận diệt, cứ mãi vướng vào vòng lẩn quẩn của sự hiện hữu. Một khi tâm tư của hành giả đã đạt đến tình trạng hiểu biết như thế đó, thì không còn sót lại chút nghi ngờ nào về sự trở thành và tái sinh nữa cả. Không còn cần phải hỏi lại ai nữa cả.

Đức Phật thẩm sát đầy đủ hết tất cả các pháp hữu vi và đã buông bỏ được chúng. Năm uẩn cũng được buông bỏ, và sự "hay biết" chỉ đơn thuần là một quan sát viên vô tư. Nếu Ngài thể nghiệm điều chi tích cực, Ngài không vì thế mà trở thành tích cực. Ngài chỉ đơn thuần quan sát và tỉnh giác. Nếu Ngài thể nghiệm điều chi tiêu cực, Ngài không hề trở thành tiêu cực. Và tại sao lại như vậy? Bởi vì tâm tư Ngài đã giải thoát khỏi các nhân duyên ấy. Ngài đã thẩm nhập vào chân lý. Nhân duyên đưa đến tái sinh không còn hiện hữu nữa. Đó là sự "hay biết" chắc chắn và đáng tin cậy. Đó là một tâm tư thật sự hoàn toàn an định. Đó là những gì không hề được sinh ra, không già lão, không bệnh hoạn, và không hề chết đi. Đó cũng không phải là nguyên nhân hoặc hậu quả, cũng không tùy thuộc vào nhân và quả; hoàn toàn độc lập đối với tiến trình duyên sinh. Các nguyên nhân bấy giờ đã chấm dứt, và không còn sót lại một duyên nào nữa. Tâm tư ấy vượt qua sự sinh và sự chết, vượt qua

an lạc lẫn ưu bi, cả thiện lẫn ác. Còn có thể nói gì hơn nữa? Nó vượt qua mọi giới hạn của ngôn từ để mô tả nó. Tất cả các điều kiện hỗ trợ đã chấm dứt, và nỗ lực nào để mô tả nó cũng sẽ chỉ đưa đến sự bám thủ. Ngôn từ được dùng bấy giờ chỉ trở thành một tràng lý thuyết của tâm tư mà thôi.

Các mô tả lý thuyết về tâm và cách vận hành của tâm tuy chính xác nhưng Đức Phật lại xem loại hiểu biết đó tương đối vô dụng. Chúng ta dùng trí thức để hiểu biết một điều gì, rồi tin tưởng vào đó, nhưng đấy không có chút ích lợi thực sự nào. Kiến thức đó không đưa đến an định. Sự hiểu biết của Đức Phật đưa đến sự buông bỏ. Kết quả là sự xả ly. Bởi vì chính cái tâm đã dẫn ta nhúng tay vào cả hai, điều phải và điều trái. Nếu khá khôn ngoan, chúng ta sẽ chọn điều phải. Nếu quá khờ khạo, chúng ta sẽ dính dấp đến điều quấy. Tâm ấy là tâm thế gian, và đức Thế tôn đã dùng các sự vật của thế gian này để quan sát chính thế gian đó. Biết được rõ ràng thế gian này đúng như thật nó là như thế, Ngài được tôn xưng là bậc "Thế gian giải", nghĩa là bậc đã hiểu được thế gian này rất rõ ràng và minh bạch.

Trở lại với vấn đề an chỉ (*samatha*) và minh quán (*vipassanā*), điều quan trọng nhất là phải phát triển các trạng thái đó ngay trong chính tâm của chúng ta. Chỉ khi nào chúng ta thật sự phát triển chúng nơi ta thì chúng ta mới hiểu biết rõ thực sự chúng là như thế nào. Chúng ta cố tìm học những gì trong sách vở nói về các yếu tố của tâm, nhưng loại kiến thức trí năng này lại không có ích lợi chi cho việc cắt đứt hẳn các ham muốn vị kỷ, sân hận và si mê. Chúng ta nghiên cứu lý thuyết về tham, sân, si, giận dữ chỉ mô tả các đặc tính khác nhau của các lậu hoặc tinh thần đó: "Ham muốn ích kỷ có nghĩa là như thế này; giận hờn mang ý nghĩa như thế kia; si mê được định nghĩa như thế nọ." Khi chỉ hiểu biết chúng qua các đặc tính lý thuyết đó, chúng ta có thể thuyết giảng về chúng, nhưng chỉ trên bình diện này thôi. Chúng ta thông minh và hiểu biết như thế, nhưng khi các lậu hoặc đó thực sự khởi lên trong tâm chúng ta, chúng có hoàn

toàn giống hệt như trong lý thuyết không? Thí dụ như, khi chúng ta gặp phải việc gì bất như ý, chúng ta có phản ứng chống lại và trở nên cau có chẳng? Chúng ta có bám chặt lấy nó không? Hay là chúng ta buông bỏ, cho qua đi? Nếu sự hiềm ghét nổi lên và chúng ta thấy được như thế, chúng ta có còn ôm ấp sự hiềm ghét đó mãi chẳng? Hoặc là khi chúng ta đã nhận diện rõ ra sự hiềm ghét rồi, chúng ta có lập tức buông bỏ nó không? Nếu tự xét mình khi có điều không vừa ý mà nổi lên sự hiềm ghét và cố giữ sự hiềm ghét đó mãi, tốt hơn là ta nên quay về học tập lại nữa. Bởi vì sự cố chấp đó không phải là thái độ đúng đắn. Sự thực tập vẫn chưa được hoàn hảo. Hễ khi đã hoàn hảo rồi thì sự buông bỏ tự nhiên xảy ra. Các bạn hãy nhìn lại sự việc dưới ánh sáng này.

Chúng ta phải thành thực nhìn sâu vào chính tâm của chúng ta, nếu chúng ta muốn thể nghiệm được các lợi lạc của sự thực tập. Cố gắng mô tả các tình trạng tâm lý, qua các tâm sở khác nhau và các đặc tính của chúng, chưa phải là sự thực tập đầy đủ. Còn nhiều việc khác cần làm hơn thế nữa. Nếu cần học tập các điều ấy, bạn hãy tìm hiểu chúng một cách tuyệt đối, với sự sáng tỏ rõ ràng và sự hiểu biết thâm sâu. Thiếu sự trong sáng của minh quán, làm sao ta hoàn tất được việc học tập? Chúng ta không bao giờ học tập cho xong cả.

Thực tập Chánh Pháp vì thế mà quan trọng vô cùng. Khi tôi thực hành, đó là tôi đang học tập. Tôi không biết gì về các tâm sở, các yếu tố tâm lý của tâm cả. Tôi chỉ quan sát phẩm chất của sự hiểu biết. Nếu một tư tưởng khởi lên, tôi liền tự hỏi tại sao. Nếu một ý hờn giận nổi lên, tôi tự hỏi tại sao. Nếu một ý yêu thương sinh ra, tôi tự hỏi tại sao. Đó là phương cách mà tôi theo. Cho dù có đặt tên các ý đó là tư tưởng, là tâm sở, là yếu tố tâm lý, là gì gì đi nữa, cũng không sao. Chỉ cần đi thật sâu vào điểm đó cho đến khi nào các cảm xúc thương hay ghét đó hoàn toàn biến mất khỏi tâm. Khi tôi có đủ khả năng để chặn dừng sự yêu hay ghét, trong bất cứ trường hợp nào, tôi mới có thể vượt thoát

khỏi sự đau khổ. Rồi thì đâu cần việc gì xảy ra thêm; tâm và trí đã được giải thoát và thoải mái. Không có gì còn lưu lại. Tất cả đều dừng đứng lại.

Xin hãy thực tập như thế. Nếu có ai muốn thuyết giảng về lý thuyết, thì đó là việc của họ. Nhưng dù có tranh luận đến bao nhiêu đi nữa, thì sự thực tập cũng chỉ gom lại ở một điểm duy nhất tại đây. Khi sự việc nào khởi lên, thì nó khởi lên ngay tại đây. Dù nhiều hay ít, nó cũng bắt nguồn từ ngay nơi đây. Khi nó chấm dứt, sự chấm dứt cũng xảy ra ngay tại đây. Còn chỗ nào khác nữa sao? Đức Phật gọi điểm tại đây là sự "hiểu biết". Khi sự "hiểu biết" đó biết được sự vật chính xác, phù hợp với Chân Lý, thì chúng ta thông hiểu được ý nghĩa của Tâm. Sự vật luôn luôn lừa gạt không ngừng. Khi ta học tập về chúng, chúng luôn đối gạt ta. Tôi còn phải nói cách nào nữa đây? Mặc dù bạn biết chúng, bạn vẫn bị mê hoặc vì chúng, ngay tại nơi bạn biết đến chúng. Đó là thực trạng. Vấn đề là như thế này: ý định của Đức Phật không phải là muốn ta biết các sự vật được gọi tên gì. Mục đích giáo pháp của Ngài là dạy ta hãy suy ngẫm để tìm ra con đường giúp chúng ta thoát ra khỏi các ràng buộc của vạn pháp, xuyên qua sự truy tầm các nguyên nhân sâu xa nằm ẩn bên dưới.



## 2. Giới, Định, Tuệ

Tôi thực tập Chánh Pháp mà không biết chi nhiều. Tôi chỉ biết rằng con đường giải thoát bắt đầu bằng *Giới (Sila)*. Giới là bước đầu tuyệt đẹp của con đường Đạo. Sự an định sâu xa của Định (*Samādhi*) là khoảng giữa tuyệt đẹp. Trí Tuệ (*Paññā, Bát-nhã*), là đoạn cuối tuyệt đẹp. Mặc dù Giới-Định-Tuệ phân ra làm ba phương diện trong việc tu tập, nhưng càng nhìn sâu vào chúng, ta càng thấy cả ba đức tính ấy phối hợp lại với nhau. Để tri giới, bạn phải là người có trí tuệ. Ta thường khuyên mọi người phải theo đúng các tiêu chuẩn đạo đức, trước hết là tuân theo năm

điều học, để giới đức được vững chắc. Tuy nhiên, sự hoàn hảo của giới đức cần phải có rất nhiều trí tuệ. Ta phải giữ gìn lời nói, canh chừng các hành động và phân tích các hậu quả của chúng. Tất cả các điều đó là công việc của trí tuệ. Ta phải dựa trên trí tuệ mà đào luyện giới đức.

Theo lý thuyết, giới đi đầu, kế đến định, rồi sau đến tuệ; nhưng khi tôi quán sát, tôi nhận thấy Trí tuệ là viên đá nền móng của mọi phương diện khác của sự thực tập. Để có thể hiểu rõ tận tường các hậu quả của lời chúng ta nói và việc chúng ta làm - nhất là các hậu quả tai hại - ta cần phải nương theo trí tuệ để soi đường và canh phòng, trong việc thẩm sát tiến trình nhân quả. Điều này giúp ta thanh lọc được các hành động và lời nói. Một khi ta đã quen phân biệt được thái độ đạo đức với hành vi bất chánh, ta sẽ thấy được chỗ nào cần phải thực tập. Ta sẽ buông bỏ điều giả dối và đào luyện điều chân chánh. Ta từ bỏ các điều ác và phát triển các điều thiện. Đó là Giới (*Sīla*). Khi ta làm được như thế luôn, tâm trở nên vững chắc và cương quyết. Một cái tâm cương quyết và không lay động, thì không hề lo lắng, hối hận hay mê mờ trong lời nói hay trong động tác. Đó là Định (*Samādhi*).

Tâm đó ổn cố và thuần nhất, trở thành một nguồn năng lực mạnh mẽ thứ hai khi chúng ta thực tập theo Chánh Pháp, giúp ta quán chiếu sâu xa vào hình sắc, âm thanh, v.v. đang được thể nghiệm. Một khi tâm đã an định trong sự tỉnh thức vững chắc, ta có thể bước vào sự suy tầm bên bỉ về thực tại của sắc thân, cảm giác, tri giác, tư tưởng, ý thức, với các hình sắc, âm thanh, hương, vị, xúc chạm trên thân cùng các đối tượng của tâm. Khi chúng liên tục phát sinh, ta cũng liên tục suy tầm chúng với một quyết tâm không để đánh mất sự tỉnh giác. Nhờ đó mà ta mới hiểu biết được các sự kiện đó thật sự như thế nào. Các sự kiện đó khởi lên hiện hữu theo đúng với chân lý thiên nhiên của chính chúng. Khi sự hiểu biết của ta ngày càng thâm sâu, trí tuệ liền khởi sinh. Một khi đã có sự thông hiểu sáng tỏ về sự vật



thực sự là như thế nào, đúng theo Chân lý, thì các tri giác cũ của ta bị búng tận gốc rễ và, rồi đó, các kiến thức bị ý niệm hóa trước kia nay liền biến dạng để trở thành trí tuệ. Điều đó cho thấy rõ phương thức mà Giới, Định, Tuệ hòa hợp lại với nhau và tác động như là một.

Khi trí tuệ tăng trưởng về dũng lực và vô úy (không sợ hãi) thì định lực khởi lên trở thành vững chắc hơn. Định lực càng kiên cố, giới đức càng ổn định. Giới đức càng hoàn hảo, lại nuôi dưỡng định lực thêm mạnh mẽ, và định lực thêm phần dũng mãnh sẽ đưa đến một trí tuệ trưởng thành. Cả ba phương diện của sự tập luyện cùng ăn khớp với nhau và tác động hỗ tương nhau. Phối hợp lại, cả ba lập thành Bát Chánh Đạo, con đường tu tập của Đức Phật. Một khi Giới, Định, Tuệ đã đạt đến cao điểm, Bát Chánh Đạo có đủ dũng lực quét sạch các lậu hoặc còn đang che mờ sự thanh tịnh của tâm. Khi tham dục, sân hận và si mê phát khởi, Bát Chánh Đạo là thanh bảo kiếm chém chúng ngã xuống ngay tại lộ trình của chúng.

Khuôn khổ để thực hành Chánh Pháp là Tứ Diệu Đế: (1) Khổ (*dukkha*), (2) Tập, nguồn gốc của Khổ (*samudaya*), (3) Diệt, chấm dứt Khổ (*nirodha*), (4) Đạo, con đường Tám Chánh đưa đến sự tận diệt khổ (*magga*). Bát Chánh Đạo gồm có Giới, Định, Tuệ, và đó là khuôn khổ để đào luyện tâm ý. Ý nghĩa thực sự của Giới Định Tuệ không thể tìm thấy nơi danh xưng, mà lại ẩn tàng vào nơi thâm sâu của tâm trí. Ba môn học Giới, Định, Tuệ là như thế đấy; chúng xoay quanh nhau liên tục. Bát Chánh Đạo bao trùm khắp các hình sắc, âm thanh, mùi, vị, xúc chạm vào thân, hoặc các đối tượng nào khác khởi lên. Tuy nhiên, nếu các yếu tố của Bát Chánh Đạo còn yếu ớt và rụt rè, thì các lậu hoặc sẽ xâm chiếm tâm trí ta. Nếu Bát Chánh Đạo dũng mãnh và can đảm, nó sẽ chinh phục và tiêu diệt các lậu hoặc. Nếu các lậu hoặc phiền não còn mạnh mẽ và gan lì, trong khi Bát Chánh Đạo yếu ớt và bạc nhược, thì các lậu hoặc đó sẽ ngự trị lên Bát Chánh Đạo. Chúng chế ngự tâm trí ta. Nếu sự hiểu biết không đủ

nhanh nhẹn và lanh lợi khi các hình sắc, cảm giác, tri giác và tư tưởng đang khởi lên, thì các đối tượng này sẽ chiếm đoạt và tàn phá chúng ta. Bát Chánh Đạo và các lậu hoặc cùng đi song song với nhau. Trong khi sự thực tập theo Chánh Pháp được phát triển trong tâm, hai lực lượng này tranh chấp nhau từng bước một trên con đường tu hành. Đó cũng tựa như có hai người đang cãi vã nhau bên trong tâm trí, nhưng đó chỉ là sự kinh chống giữa Bát Chánh Đạo và các lậu hoặc, để dành quyền ngự trị lên tâm. Bát Chánh Đạo nuôi dưỡng và hướng dẫn khả năng quán chiếu của ta. Cho đến khi nào ta vẫn còn đủ khả năng để quán chiếu chính xác, các lậu hoặc sẽ bị thất thế và rút lui dần. Nhưng nếu tâm ta lỏng lẻo, mỗi khi các lậu hoặc chỉnh trang và củng cố lực lượng lại thì Bát Chánh đạo sẽ bị đánh tan, phải nhường chỗ, rút lui. Hai bên đối phương cứ tranh chấp mãi cho đến khi có một kẻ chiến thắng và lúc đó, mọi việc được an bài.

Nếu ta chú tâm vào nỗ lực phát triển theo đường lối Chánh Pháp, lần lần các lậu hoặc sẽ bị quét sạch vĩnh viễn. Một khi đã được đào luyện hoàn toàn rồi, bốn Chân Lý Cao Thượng sẽ an trú trong tâm ta. Dưới bất cứ hình thức nào mà hoạn khổ có mặt, hoạn khổ đó cũng có một nguyên nhân tạo ra sự hiện hữu của nó. Đó là Chân Lý thứ hai. Và nguyên nhân ấy là gì? Giới lỏng lẻo, Định yếu ớt, Tuệ lờ mờ. Khi Bát Chánh Đạo không bền vững, các lậu hoặc ngự trị lên tâm trí. Khi chúng ngự trị, Chân Lý thứ hai liền khởi lên hoạt động và tạo ra các loại hoạn khổ. Một khi chúng ta bị khổ, các đức tánh có khả năng dập tắt được sự khổ liền biến đi mất. Các điều kiện làm khởi sinh lên Bát Chánh Đạo là Giới, Định và Tuệ. Khi ba môn này đạt đến đỉnh lực trọn vẹn thì Bát Chánh Đạo tiến lên không bị ngưng trệ, khuất phục được sự bám thủ và đeo níu đã khiến ta phải phiền muộn, lo âu. Khổ không thể khởi phát được, vì Bát Chánh Đạo đang dẹp tan các lậu hoặc. Chính ngay tại điểm này mà sự chấm dứt khổ bắt đầu. Tại sao Bát Chánh Đạo đủ sức mang đến sự chấm dứt khổ? Bởi vì Giới, Định và Tuệ đã đạt đến cao điểm

của sự hoàn hảo, và Bát Chánh Đạo đã gia tăng tốc lực đến cực điểm nên không thể nào bị ngăn dừng lại được. Tất cả đều cùng xảy ra ngay tại đây.

Tôi muốn nói rằng, những ai đã thực tập đúng như thế, thì các ý kiến lý thuyết về tâm trí không thể hiện khởi lên trong khung cảnh này. Nếu được giải thoát khỏi các ý kiến đó, tâm trí liền trở nên vững chắc và đáng tin cậy nhất. Và kể từ nay, dù tâm trí ấy chọn theo lối nào, chúng ta không còn cần phải thúc dục nó hơn nữa để tiếp tục thẳng tiến mãi.

Bạn hãy nhìn đến lá cây xoài. Lá đó ra sao? Chỉ cần quan sát một chiếc lá, là biết được cả muôn ngàn chiếc lá khác. Chỉ cần nhìn kỹ một chiếc lá thôi. Các lá khác cũng đều giống như thế. Với cây xoài cũng như thế. Ta chỉ cần quan sát một thân cây xoài là biết được các đặc tính của tất cả các cây xoài. Chỉ cần nhìn kỹ một thân cây xoài thôi. Mọi cây xoài khác cũng không có gì sai biệt quan trọng cả. Nếu ta biết được một, ta sẽ biết hết tất cả. Đó là lời Đức Phật đã dạy.

Giới-Định-Tuệ là con đường của Đức Phật. Nhưng con đường đó chưa phải là cốt tủy của Chánh Pháp. Bát Chánh Đạo, tự nó, không phải là cứu cánh, không phải là mục tiêu tối hậu của Đức Thế Tôn. Nhưng nó là con đường đi vào nội tâm. Đó cũng như các bạn đi từ thành phố Bangkok đến tu viện Wat Nong Pah Pong này. Không phải vì đường xá mà bạn đã bỏ công đi tìm. Điều mà bạn muốn là đi đến tu viện, nhưng bạn cần con đường đó để đi đến đây. Con đường bạn vượt qua không phải là tu viện, nó chỉ là phương cách để đi đến đây. Nhưng nếu bạn muốn đến được tu viện, bạn phải đi theo con đường đó.

Giới, Định, và Tuệ, cũng như thế. Chúng ta có thể bảo rằng cả ba không phải là cốt tủy của Chánh Pháp, nhưng chúng là con đường đưa ta đến đây. Khi đã thuần thục về Giới, Định, Tuệ rồi, thì kết quả sẽ là tâm tư được an hòa thật thâm sâu. Đó là mức đến nơi. Khi ta đạt đến sự an định đó rồi, ngay cả khi nghe

một tiếng động lớn, tâm tư vẫn giữ sự điềm tĩnh. Một khi ta đã đạt được an định đó, thì không còn gì cần phải làm thêm nữa. Đức Phật dạy phải buông bỏ tất cả. Dầu cho có việc gì xảy ra chẳng nữa, cũng không có chi để lo lắng cả. Bấy giờ chúng ta mới thực sự tự mình biết được mọi sự việc. Chúng ta không còn chỉ biết tin suông, theo những gì kẻ khác nói.

Nguyên tắc căn bản của Phật giáo là sự rỗng vắng của tất cả hiện tượng. Nó không tùy thuộc vào sự nhiệm mầu của các loại thần thông, các khả năng dị thường, hoặc bất cứ những gì huyền bí và lạ lùng. Đức Phật không nhấn mạnh đến tầm mức quan trọng của các việc đó. Tuy nhiên, các quyền năng này vẫn có thật, và có thể tập luyện được, nhưng khía cạnh này của Giáo pháp lại có tính cách làm mê hoặc, cho nên, Đức Phật không khuyến khích sự tập luyện đó. Ngài chỉ ngợi khen các bậc thánh nhân đã tự mình giải thoát ra khỏi mọi hoạn khổ, phiền não.

Để thực hiện sự giải thoát mọi khổ não, cần phải tập luyện với các khí cụ cùng vật trang bị để hoàn thành công việc, đó là từ bi, giới hạnh, định lực và trí tuệ. Chúng ta cần phải nhận lấy chúng và theo đó mà tập luyện. Cùng phối hợp lại, chúng lập thành con đường Đạo hướng về nội tâm, và Trí tuệ là bước đầu tiên. Con đường Đạo ấy không thể nào trưởng thành được, nếu tâm trí còn bị các lậu hoặc che phủ kín, nhưng nếu chúng ta cương quyết và dũng mãnh thì con đường Đạo sẽ loại trừ các ô trược đó. Tuy nhiên, nếu các lậu hoặc tỏ ra li lợm và mạnh mẽ, chúng sẽ phá tan con đường Đạo.

Hành trì theo Chánh Pháp giản dị chỉ là sự tranh đấu không ngừng của hai lực lượng đối nghịch đó, cho đến khi nào đạt đến mức cuối cùng của con đường Đạo.



### 3. Các nguy cơ của chấp thủ

Công phu tu tập thường phải chịu nhiều thử thách gian nan. Cần phải có lòng kiên trì, kham nhẫn và chịu đựng mọi thiếu thốn. Ta cần phải tự mình làm lấy, tự mình thể nghiệm lấy, và tự mình thực hiện lấy. Tuy nhiên, các học giả thường hay bị lầm lẫn. Thí dụ như khi ngồi thiền, vừa được chút ít an ổn thì họ liền khởi lên nghĩ rằng: "À! Đây chắc là Sơ thiên rồi!" Tâm trí họ đã hoạt động như thế đó. Và một khi các tư tưởng đó khởi sinh lên, tức thì sự an tịnh mà họ đang thể nghiệm liền bị lay chuyển. Không bao lâu, họ lại bắt đầu tưởng rằng có lẽ họ đã đạt đến Nhị thiên. Các bạn đừng nên suy nghĩ và ước đoán như thế. Không có một bản cáo thị nào thông báo cho ta biết ở giai tầng nào của thiên-na mà ta đang thể nghiệm. Sự thật lại hoàn toàn khác hẳn. Không có gì giống với các bản chỉ đường cho các bạn, "Đây là hướng đi về Wat Nong Pah Pong" cả. Đó không phải là điều mà tôi tìm đọc thấy trong tâm trí. Không có chút gì để thông báo, cáo tri cả.

Mặc dù có nhiều vị học giả uyên thâm đã viết nhiều bản tường trình mô tả Sơ thiên, Nhị thiên, Tam thiên và Tứ thiên, nhưng những gì được viết ra đó hoàn toàn là những tài liệu, chi tiết về bên ngoài. Khi tâm tư đang đi vào các tình trạng an định thâm sâu, tâm tư ấy không biết đến những gì đã được viết sẵn. Tâm ấy biết, nhưng điều mà tâm ấy biết, không phải cùng một thứ với lý thuyết đã đọc được. Nếu các học giả chụp lấy các lý thuyết và mang chúng vào trong sự thiền quán của họ, ngồi và ngẫm nghĩ: "Hừm! Cái gì đây? Phải là Sơ thiên đó chẳng?" Đấy! Sự an định vừa bị lay chuyển rồi, và họ không thể nghiệm được chút gì có giá trị thực sự. Tại sao lại như vậy? Bởi vì đó là ý mong cầu, và khi đã có khát vọng, thì điều gì sẽ xảy ra? Tâm liền rút lui khỏi việc hành thiền. Bởi vậy cho nên tất cả chúng ta cần phải vứt bỏ sự suy nghĩ và ước đoán như thế. Bạn hãy dẹp bỏ chúng trọn vẹn đi. Hãy dùng lấy sắc thân, lời nói và tâm tư làm đề tài khảo sát để tu tập. Hãy quan sát các hoạt động của

tâm nhưng đừng mang các sách vở viết về Chánh pháp vào trong đó với bạn. Nếu không, mọi việc sẽ trở nên rối ren, bởi vì không có gì trong sách lại tương ứng đúng với Sự Thật mà muôn sự vật đang là như thế.

Những người học nhiều quá, đây ấp các kiến thức lý thuyết, thường không thành công trong việc thực tập Chánh Pháp. Họ bị sa lầy ở giai đoạn sưu tầm tài liệu. Sự thật là không thể đo lường được tâm trí bằng các tiêu chuẩn ngoại tại. Nếu tâm trí trở nên an tịnh, chỉ nên để cho nó an tịnh. Các giai tầng thâm sâu của sự an định quả thật là có. Riêng cá nhân tôi, trước kia, tôi không biết chi nhiều về lý thuyết thực hành. Tôi đã là tỳ khưu từ hơn ba năm mà vẫn còn một số lớn các câu hỏi về định lực thực sự ra làm sao. Tôi cứ suy nghĩ mãi về điều đó và cố gắng tìm hiểu trong khi tôi hành thiền, nhưng tâm tôi lại càng bất an và xao lãng hơn lúc trước! Số lượng các sự suy nghĩ thật sự đã gia tăng lên nhiều. Khi tôi không hành thiền, thì tôi lại an tịnh hơn. Trời! Như thế, có khó khăn và bực bội chăng? Nhưng mặc dù gặp nhiều trở ngại, tôi vẫn cứ tiếp tục. Khi tôi không cố làm điều chi đặc biệt hơn, tâm trí tôi lại tương đối thoải mái. Nhưng khi nào tôi quyết tâm làm cho tâm trí tôi qui nhất lại trong định lực (*samādhi*), thì tâm ấy lại vượt ra khỏi vòng kiểm soát. Tôi tự hỏi, "Điều gì đang xảy ra thế? Tại sao lại như vậy?"

Sau này, tôi mới nhận thức ra hành thiền có thể đem ra so sánh với tiến trình hơi thở. Nếu tôi quyết tâm ép cho hơi thở trở nên cạn, sâu, hoặc bình thường, thì rất khó mà làm được như thế. Tuy nhiên, nếu ta đi tản bộ và không để ý đến các luồng hơi thở đang thở ra, thở vào, thì lại rất thoải mái, thư giãn. Tôi chợt nghĩ: "À! Có lẽ đây là đường lối có hiệu quả đấy!" Khi một người đi tới, đi lui bình thường suốt ngày, không cố tâm chú ý gì đến hơi thở, thì hơi thở có làm cho người ấy khổ sở không? Không, anh ta cảm thấy thư thái. Nhưng khi tôi ngồi xuống với lời nguyện quyết tâm làm cho tâm được an tịnh, tức thời sự bám chặt và đeo níu liền len vào. Khi tôi thử điều chỉnh hơi thở cho

sâu hoặc cạn, thì việc đó chỉ làm cho tôi thêm căng thẳng. Tại sao vậy? Bởi vì cái ý chí, mà tôi đang dùng đây, bị nhuốm bản vì sự bám chặt và đeo níu. Tôi còn chưa hiểu được điều gì đang xảy ra đó. Tất cả sự cản trở, thất bại và khó nhọc đó đã nổi lên chỉ vì tôi đã đưa lòng mong cầu vào trong việc hành thiền.



#### 4. An bình không lay chuyển

Lần nọ, tôi đến ở tại một tu viện trong rừng cách làng xóm chừng nửa dặm. Vào một đêm, dân làng tổ chức một cuộc hội hè rất ồn ào, trong khi tôi đang ngồi tham thiền. Lúc ấy vào độ mười một giờ đêm, và tôi đang có cảm giác lạ thường. Suốt từ trưa đến giờ, tôi có cảm giác lạ như thế. Tâm tôi thật yên tịnh. Hầu như không có tư tưởng nào cả. Tôi cảm thấy thư giãn và thoải mái. Tôi cất bước đi kinh hành cho đến khi tôi thấm mệt và quay vào ngồi xuống trong chòi lá. Khi ngồi xuống, vừa mới xếp chân lại, thì lạ lùng thay, tâm tôi đi vào một trạng thái an định thâm sâu. Sự kiện này tự nó khởi lên như thế. Khi tôi đã ngồi yên, tâm trở nên thực sự an định. Tâm ấy kiên cố như phiến đá. Không phải là tôi không còn nghe tiếng ồn ào của dân làng đang ca, múa nữa - tôi vẫn nghe - nhưng tôi đã có thể ngăn bít các âm thanh đó hoàn toàn.

Lạ lùng! Khi tôi không lưu ý đến tiếng động, bấy giờ hoàn toàn im lặng, tôi không nghe gì cả. Nhưng nếu tôi muốn nghe tiếng, tôi vẫn có thể nghe nó mà không xem nó như một sự quấy động. Tựa hồ như có hai đối tượng trong tâm tôi, đang được đặt kề cận nhau, nhưng không chạm vào nhau. Tôi có thể thấy rằng tâm và đối tượng hay biết của nó, đang rời nhau và khác biệt nhau, giống như cái ống nhỏ và cái ấm nước đầy. Thế là tôi hiểu ngay: khi tâm đang qui nhất vào định lực, nếu bạn muốn hưởng sự chú tâm ra ngoài thì bạn có thể nghe; nhưng nếu bạn để cho tâm an trú trong sự rỗng vắng của nó, thì có sự im lặng hoàn toàn. Khi tiếng động được nghe đến, tôi có thể thấy rằng sự hay

biết và tiếng động khác nhau rất rõ ràng. Tôi quán chiếu: "Nếu đây còn chưa phải là đúng hướng, thì còn đường lối nào nữa?" Đấy chính là đường hướng rồi. Cả hai sự việc đó - tiếng động và sự hay biết có tiếng động - hoàn toàn tách rời nhau ra. Tôi tiếp tục suy cứu thêm như thế, cho đến khi sự thông hiểu của tôi càng đi sâu thêm: "À! Đây là điều quan trọng. Khi cảm nhận liên tục của hiện tượng bị cắt đứt, kết quả sẽ là sự an định." Cái ảo giác trước kia về sự liên tục (*santati*) nay trở thành sự an định của tâm (*santi*). Tôi tiếp tục ngồi thiền, nỗ lực đi sâu vào mức thiền. Lúc bấy giờ, tâm chỉ chú mục chiếu rọi vào hành thiền, thờ ơ đối với mọi việc khác. Nếu tôi ngưng hành thiền tại thời điểm này, thì đó chỉ là vì công phu ấy đã hoàn tất. Nếu tôi ngưng nghỉ ngay lúc này, hẳn không phải vì lưỡi biếng, mệt mỏi, hay cảm thấy bực bội. Không phải thế. Tất cả các phiền não đó đều vắng mặt trong tâm tôi. Chỉ có sự quân bình hoàn toàn nơi nội tâm và tâm bình thản - vừa đúng như thế.

Sau rốt, tôi tạm nghỉ, nhưng chỉ có tư thế ngồi là thay đổi. Tâm tôi vẫn chuyên nhất, không xao động và không mệt mỏi. Tôi kéo chiếc gối nằm, định nghỉ ngơi một chút. Tôi vừa nghiêng mình, tâm tôi vẫn giữ yên sự an định như tự nãy giờ. Rồi đó, vừa trước khi đầu tôi chạm vào gối, thì sự hay biết của tâm liền trôi chảy ngược vào bên trong. Tôi không hiểu nó trôi chảy về đâu, nhưng nó cứ trôi chảy càng lúc càng thâm sâu hơn. Cũng tựa như một dòng điện đang chảy về cái nút bấm. Khi nó chạm vào nút bấm, toàn thân tôi nổ bùng, vang lên một tiếng "Ầm!" Lúc ấy, sự hay biết thật hết sức là sáng suốt và tế nhị. Khi giây phút đó trải qua, tâm được thoát ra để đi vào càng sâu hơn. Tâm cứ đi sâu vào, cho đến một điểm không còn có gì nữa cả. Tuyệt đối không có sự việc gì từ thế giới bên ngoài có thể tới nơi đây được. Không có gì có thể đạt tới chỗ ấy được. Sau khi an trú bên trong một thời gian, tâm được buông ra để trôi chảy ngược ra ngoài. Tuy nhiên, khi tôi nói tâm ấy được buông ra, tôi không có ý muốn nói rằng chính tôi đã khiến tâm ấy trôi ngược ra. Tôi



chỉ là một quan sát viên, chỉ hay biết và chứng kiến mà thôi. Tâm từ từ trở ra ngoài, càng lúc càng nhiều hơn, cho đến khi nó trở lại "bình thường".

Khi tình trạng ý thức của tôi đã trở lại bình thường, thì một câu hỏi khởi lên: "Cái gì vậy?" Câu trả lời đến ngay: "Các sự việc đó, tự chúng đã xảy đến như thế. Ông không cần phải tìm kiếm một sự giải thích nào." Câu trả lời ấy cũng đủ làm tâm tôi thỏa mãn.

Sau đó một thời gian ngắn, tâm tôi lại bắt đầu trôi chảy vào bên trong. Tôi không có một cố gắng ý thức nào để hướng dẫn tâm tôi cả. Tâm ấy, tự nó, khởi bước lên. Tâm ấy càng lúc càng đi sâu vào bên trong, và lại chạm vào cái nút bấm. Lần này thân thể tôi bị lay động đến tận các bộ phận vi tế nhất. Lại lần nữa, tâm được buông ra để đi sâu, thật sâu, vào bên trong nó. Một sự im lặng hoàn toàn. Lần này lại còn thâm sâu hơn lần trước. Tuyệt đối không có gì ở bên ngoài lọt vào đến đây được. Tâm trú tại đây một thời gian, lâu chừng nào cũng tùy theo ý nó muốn, rồi sau đó nó trở lui ra bên ngoài. Vào lúc đó, tâm di chuyển, tự nó, theo tốc độ của chính nó. Tôi không hề ảnh hưởng đến nó, để hướng dẫn nó phải theo bất cứ hướng nào, để trôi vào trong hay hướng ra bên ngoài cả. Tôi chỉ gián dị là người đang quan sát và hay biết mà thôi.

Lại một lần nữa, tâm tôi trở lại tình trạng ý thức bình thường và tôi không hề lấy làm lạ hoặc ức đoán điều gì cả. Tôi càng tiếp tục quán chiếu thì tâm tôi lại một lần nữa đi sâu vào bên trong. Lần này, toàn thể vũ trụ bị chấn động và tan rã ra từng mảnh vụn thật nhỏ. Mặt đất, núi non, đồng ruộng, rừng rú - toàn thể thế giới - tan rã vào nguyên tố không gian. Dân chúng đã biến mất. Tất cả đều mất dạng. Lần thứ ba này, tuyệt đối không có gì còn sót lại cả.

Tâm, đang nghiêng sâu vào bên trong, an trú lại đó, lâu chừng nào tùy ý nó muốn. Tôi không thể nói là tôi đã hiểu rõ ràng làm

cách nào mà nó trụ được lại tại đó. Thật là khó mô tả lại những gì đã xảy ra. Không có gì có thể dùng để so sánh được. Mọi thí dụ đều không thích nghi. Lần này, tâm lưu lại bên trong càng lâu hơn những lần trước; và chỉ sau một thời gian dài nó mới ra khỏi tình trạng đó. Khi tôi nói nó ra khỏi, tôi không hề có ý muốn nói rằng tôi đã khiến tâm ra khỏi, hoặc là tôi đã kiểm soát được những gì đang xảy ra.

Tâm tự nó đã hành động như thế. Tôi chỉ giản dị là một quan sát viên. Sau cùng, tâm cũng trở lại tình trạng bình thường. Bạn có cách nào để đặt tên cho những gì đã xảy ra trong ba lần đó chẳng? Ai biết được! Dùng danh từ nào để gắn một nhãn hiệu lên đó?



## 5. Quyền năng của Định lực

Tất cả những gì mà tôi vừa kể lại, có liên quan đến tâm đang theo đúng con đường tự nhiên của nó. Đó không phải là một sự mô tả lý thuyết về tâm hoặc các trạng thái tâm. Bạn không cần phải mô tả dài dòng. Khi có đủ niềm tin hoặc tự tin, bạn sẽ đi đến đấy, và sẽ thực sự làm được như thế. Đây không phải chuyện đùa, mà là chuyện sống chết. Khi sự tu tập của bạn đã đến giai đoạn tôi vừa nêu ra, thì sau đó toàn thể cả thế giới đều đảo lộn ngược lại hết. Sự hiểu biết của bạn về thực tại sẽ hoàn toàn khác hẳn trước. Các quan kiến của bạn thay đổi hẳn. Nếu có ai thấy bạn vào lúc đó, họ có thể tưởng là bạn đã mất trí. Nếu kinh nghiệm này xảy ra cho người nào chưa nắm vững sự hiểu biết về chính mình, thì người ấy có thể trở thành điên loạn, vì chưa từng trải qua một tình huống tương tự như thế. Nhìn những người chung quanh, bạn thấy họ có vẻ khác hơn lúc trước. Nhưng bạn không phải là người duy nhất nhận thấy được điều này. Tuyệt đối, mọi sự việc đều thay đổi. Tư tưởng bạn cũng biến thái: bạn nay nghĩ theo một đường này, kẻ khác lại nghĩ theo một nẻo nọ. Họ bảo sự việc theo cách này, còn bạn thì

nói theo cách kia. Họ bước xuống bậc thêm này, bạn leo lên nấc thang khác. Bạn không còn giống những người khác. Cách thể nghiệm muôn việc như thế chẳng những không suy giảm mà cứ tiếp tục mãi. Hãy thử một lần xem sao. Nếu mọi việc xảy ra đúng như tôi đã mô tả, thì bạn không cần phải đi tìm kiếm ở đâu cho xa. Bạn chỉ cần quay nhìn vào chính tâm của bạn. Tâm này trung thành, can đảm, dũng mãnh và không hề lay chuyển. Đây là quyền năng của tâm, là nguồn năng lượng và sức mạnh. Tâm có tiềm năng dũng mãnh, đó là quyền năng và sức mạnh của Định (*Samādhi*).

Tại điểm này, tâm đã rút ra được năng lực và sự thanh tịnh từ định lực. Định lực ở mức độ này là định lực ở bậc tối hậu. Tâm đạt đến đỉnh cao nhất của định lực; đó không phải mức định nhất thời (sát-na định). Nếu bạn muốn chuyển sang qua thiền minh quán (*vipassana*) từ nơi điểm này, sự quán chiếu sẽ không bị gián đoạn và đem lại nhiều minh triết. Hoặc bạn dùng năng lực được tập trung đó vào công việc khác, như thi triển thần thông, thực hiện các kỳ công mầu nhiệm, hay bất cứ việc gì mà bạn muốn. Các tu sĩ khổ hạnh và các ẩn sĩ dùng năng lượng của định lực để tạo ra nước thánh, hay bùa, chú. Các việc đó đều có thể thực hành được ở giai đoạn này, và cũng đem lại chút lợi lạc theo ý nghĩa riêng; nhưng lợi lạc đó cũng giống như ảnh hưởng của rượu: bạn uống vào, rồi bạn sẽ say.

Giai tầng này của định lực là một chỗ dừng nghỉ. Đức Phật cũng ngừng lại và nghỉ ngơi tại đây. Định lực đó là cơ sở căn bản của suy niệm và minh quán. Tuy nhiên, cũng chưa cần thiết phải đạt tới mức định lực thâm sâu này để quan sát các tình trạng ở quanh ta; vậy ta nên tiếp tục quán chiếu miên mật về tiến trình nhân duyên và hậu quả. Để làm công việc đó, ta dùng tâm thanh tịnh và an định để phân tích các hình sắc, âm thanh, hương, vị, cảm xúc thể chất, tư tưởng và các trạng thái tâm - vui, buồn, tiêu cực, tích cực - mà chính ta đang thể nghiệm. Quan sát mọi sự vật. Đó cũng tựa như có kẻ nào đang trèo lên

cây xoài, rung mạnh các nhánh cây, còn ta thì đang đứng dưới gốc, chờ trái rụng xuống mà nhặt. Trái nào úng thối thì ta bỏ đi. Chỉ nhặt các trái xoài chín ngon thôi. Cũng không cực nhọc gì, bởi vì ta không cần trèo lên cây, mà chỉ đơn giản đứng dưới đất chờ nhặt trái.

Bạn hiểu được ý nghĩa của thí dụ trên đây không? Mọi sự vật nào được thể nghiệm với một tâm an định sẽ đem lại một sự hiểu biết sâu rộng. Ta không cần hý luận giải thích dài dòng về những gì đang được thể nghiệm. Sự giàu có, danh vọng, chê trách, khen ngợi, hạnh phúc và khổ sở, tự chúng, chúng sẽ đến. Nhưng chúng ta thì an nhiên. Chúng ta có trí tuệ. Kể cũng vui đó chứ! Vui vì cứ ngồi sàng sẩy rồi lựa chọn mỗi thứ riêng ra. Những gì mà kẻ khác gọi là tốt, xấu, thiện, ác, tại đây, ở kia, hạnh phúc, khổ sở, hoặc gì gì nữa - tất cả được đưa vào để làm lợi ích cho ta. Người phải trèo lên cây xoài và rung mạnh cành lá để trái xoài rụng xuống. Còn ta, ta cứ an nhiên đứng dưới đất, thích thú nhặt trái, mà không phải sợ hãi gì. Có gì mà phải sợ chứ? Kẻ khác đã rung cây để trái rơi rụng xuống đất cho ta. Giàu có, danh vọng, ngợi khen, chỉ trích, hạnh phúc, khổ sở, và tất cả những thứ còn lại, chẳng qua là những trái xoài chín đang rơi xuống, và ta thẩm định chúng với một tâm tư thanh thản. Rồi ta sẽ biết được trái nào ngon và trái nào úng thối.



## 6. Tu tập một cách tự nhiên

Khi chúng ta bắt đầu dùng tâm an định và thanh thản đã phát triển được trong khi hành thiền để quán soi vạn pháp, trí tuệ liền khởi sinh. Đó là điều mà tôi gọi là Trí tuệ. Đó cũng là Minh quán (*Vipassanā*). Đó không phải là những gì được tạo lập, hoặc được phân giải. Nếu ta có trí tuệ, sự minh quán sẽ tự nhiên phát triển. Ta không cần phải định danh cho những gì đang xảy ra. Nếu chỉ có chút trí tuệ sáng tỏ, ta gọi đó là "minh quán nhỏ". Khi thấy được rõ ràng hơn một ít, ta gọi đó là "minh quán trung

binh". Còn nếu sự hiểu biết hoàn toàn phù hợp Chân Lý, thì ta gọi đó là "minh quán tối hậu". Riêng cá nhân tôi, tôi lại thích dùng danh từ Trí Tuệ (*Paññā*, *Bát-nhã*) hơn là danh từ Minh Quán (*Vipassanā*). Nếu nghĩ rằng thỉnh thoảng ta phải ngồi xuống và thực tập Thiền Minh quán, thì ta sẽ gặp nhiều khó khăn. Trí tuệ phải phát xuất từ sự an định và yên tĩnh. Toàn bộ tiến trình đó, tự nó, diễn ra một cách tự nhiên. Ta không thể thúc dục nó được.

Đức Phật có dạy rằng tiến trình đó trưởng thành theo tốc độ của nó. Đạt tới mức độ thực tập này rồi, ta cứ để nó phát triển phù hợp theo các khả năng nội tại của ta, các năng khiếu tinh thần và các công đức mà ta tích lũy được trong thời gian qua. Nhưng ta không bao giờ ngừng nghỉ nỗ lực trong việc thực tập. Còn sự tiến bộ có nhanh hay chậm, điều đó ngoài vòng kiểm soát của ta.

Cũng như việc trồng cây. Cây tự biết nó phải lớn nhanh như thế nào. Nếu ta muốn làm cho nó lớn nhanh hơn lên, thì đó chỉ là một ảo vọng. Còn nếu ta muốn nó lớn chậm lại, điều ấy cũng là ảo vọng. Nếu ta thật sự tu tập, kết quả sẽ xảy đến - giống như trồng cây. Thí dụ như ta muốn trồng một bụi ớt. Trách nhiệm của ta là phải đào một lỗ, trồng cây ớt con, tưới nước, bón phân và chăm sóc. Đó là công việc của ta, chỉ có bấy nhiêu thôi. Rồi chúng ta hãy vững niềm tin. Cây ớt có lớn lên hay không, là tùy nơi nó. Đó không phải là công việc của ta. Ta không thể nào kéo cho nó dài thêm lên và làm cho nó lớn nhanh được. Thế thức hành động của thiên nhiên là như thế đó. Trách nhiệm của ta là tưới nước và bón phân cho cây. Thực tập Chánh Pháp theo đường hướng như thế sẽ làm cho tâm ta được thoải mái.

Nếu ta được giác ngộ ngay trong đời này, điều đó rất tốt. Nếu ta còn phải chờ đến kiếp sau, cũng không hề chi. Ta có niềm tin vững chắc nơi Chánh Pháp. Ta tiến bộ mau hay chậm là tùy thuộc vào các khả năng nội tại của ta, năng khiếu tinh thần và công đức mà ta đã tích tụ được cho đến nay. Thực tập như thế

làm cho tâm ta thoải mái. Cũng như ta dùng chiếc xe ngựa. Ta không đặt chiếc xe trước con ngựa. Hoặc là, tựa như cày ruộng mà lại bước đi trước con trâu. Điều tôi muốn nói ở đây là tâm hay vượt đi qua trước nó. Nó nôn nóng muốn có kết quả nhanh. Đó không phải là đường lối phải để tu hành. Đừng bước đi trước mặt con trâu. Bạn phải bước theo sau con trâu.

Cũng tựa như cây ốt mà ta chăm sóc. Tưới nước và bón phân cho nó, rồi cây ốt sẽ làm công việc của nó là hút lấy các chất bổ dưỡng. Khi có sâu rầy đến cắn phá, ta đuổi chúng đi. Chỉ cần làm như thế cũng đủ khiến cho cây ốt tự nó lớn lên tốt đẹp, và khi nó lớn lên tốt đẹp như thế, cũng đừng thúc hối nó sớm trở hoa khi ta nghĩ là nó phải trở ra hoa. Đó không phải là việc của ta, điều đó chỉ gây ra nhiều phiền não vô ích. Hãy để cho tự nó trở hoa. Và khi bông hoa đua nở, cũng đừng đòi hỏi phải có trái ngay. Đừng ép buộc. Điều đó chỉ tạo thêm phiền não! Một khi đã thấy rõ điều đó rồi thì ta sẽ biết đâu là trách nhiệm của ta, đâu không phải là nhiệm vụ của mình. Ai có phạm sự nấy để hoàn tất. Tâm biết nhiệm vụ của nó trong các công tác cần phải thi hành. Nếu tâm không hiểu rõ nhiệm vụ của nó, nó sẽ cố thúc dục cây ốt có trái ngay khi vừa được trồng xuống đất. Tâm sẽ đòi hỏi cây ốt phải lớn lên, đơm hoa, kết trái ngay trong một ngày.

Đây cũng chỉ là Chân Lý Cao Sang thứ hai: lòng khát vọng là nguyên nhân để khổ sở, phiền não sinh khởi. Nếu ta biết được Chân lý đó và suy ngẫm nó, ta sẽ thông hiểu rằng, cố mà thúc dục cho mau có kết quả trong việc thực tập Chánh Pháp cũng chỉ là một ảo vọng mà thôi. Thật là sai lầm. Biết sự việc tiến hành theo cách đó, ta buông bỏ và để cho sự việc cứ trường thành phù hợp với khả năng nội tại của ta, năng khiếu tinh thần và công đức mà ta tích lũy được. Ta vẫn tiếp tục làm phần nhiệm vụ của ta. Đừng lo lắng rằng sẽ mất nhiều thi giờ. Ngay cả phải mất trăm, ngàn kiếp để được giác ngộ, thì có sao đâu?! Cho dù có phải trải qua nhiều kiếp sống, ta chỉ cần tiếp tục tu

tập với tâm thoải mái, thư thả với nhịp độ bước đi của mình. Một khi tâm ta đã vào dòng Thánh giải thoát, không còn gì phải sợ hãi nữa. Tâm đó vượt qua mọi hành vi xấu ác, dù vi tế. Đức Phật nói rằng tâm của vị Dự Lưu (*Sotāpanna, Tu-đà-hoàn*), bậc đã đạt đến giai đoạn thứ nhất của sự giác ngộ, là đã nhập vào dòng Chánh Pháp xuôi chảy đến Niết-bàn. Các vị này không bao giờ bị sa vào các đọa xứ, hay rơi xuống địa ngục nữa. Làm sao các vị ấy lại rơi vào địa ngục được, khi tâm đã buông bỏ các điều xấu ác? Các vị ấy đã nhìn thấy rõ sự nguy hiểm của việc tạo nghiệp xấu. Ngay cả khi bạn cố gắng buộc các vị ấy làm điều gì bất thiện, các vị ấy cũng không thể nào làm như thế được, cho nên không còn cơ hội để rơi xuống địa ngục hay sa vào các cảnh giới thấp hèn nữa. Tâm của các vị ấy trôi chảy theo dòng nước Chánh Pháp.

Một khi bạn đã nhập vào dòng rồi, bạn sẽ biết thế nào là trách vụ của bạn. Bạn hiểu rõ các công việc sắp đến còn phải làm. Bạn biết cách tu tập theo Chánh Pháp. Bạn biết lúc nào phải nỗ lực, và lúc nào nên thư giãn. Bạn rõ biết thân và tâm của bạn, tiến trình vật lý và tâm lý này, và bạn từ khước những gì phải từ khước, luôn luôn xả bỏ mà không còn do dự hay nghi ngờ gì cả.



## 7. Thay đổi cách nhìn

Trong cuộc đời tu hành, tôi không chú ý luyện tập thuần thực nhiều đề mục. Chỉ cần một đề mục thôi. Tôi thanh lọc tâm này. Ví như ta đang nhìn thân thể của người nào đó. Nếu thấy bị thân ấy lôi cuốn, ta tức thời phân tích nó. Hãy nhìn thật kỹ: tóc, lông, móng, răng, da (*kesa, loma, naka, danta, taco*) - đây cũng là đề mục thiền quán cho các vị tu sĩ mới thọ giới. Đức Phật dạy chúng ta nên quán chiếu nhiều lần và thật tường tận các bộ phận đó của thân thể. Nhìn chúng riêng rẽ, tách rời chúng ra, lột hết lớp da và đốt chúng cháy hết. Đó là cách cần phải làm. Kiên trì quán chiếu mãi như thế, cho đến khi nào mức thiền

quán được an lập và không bị lay chuyển. Hãy nhìn bất cứ ai, cũng bằng phương cách ấy. Thí dụ như, vào mỗi buổi sáng khi chur tăng vào làng khát thực, bất cứ ai mà họ trông thấy - dù đó là một vị tăng khác hay một người dân làng - các vị tỳ khưu cũng thấy người ấy như là một tử thi biết đi, đang lê lết trên khoảng đường trước mặt họ. Luôn luôn chú tâm vào tri giác đó. Đó là cách cần phải nỗ lực; nó giúp cho tâm được phát triển chín chắn. Khi gặp một người phụ nữ mà bạn thấy thật hấp dẫn, hãy tưởng tượng đó là một thầy ma biết đi, thân thể nàng tanh tươi và nặc mùi thối rữa. Hãy nhìn thấy mọi người như thế. Và đừng để họ đến gần bạn quá! Đừng để sự say đắm dai dẳng trong tâm bạn. Nếu bạn cảm nhận kẻ khác như tanh tươi và thối rữa, tôi có thể quả quyết với bạn rằng sự say đắm không dai dẳng được lâu. Hãy quán chiếu cho đến khi nào bạn đã chắc chắn về những gì bạn nhìn thấy, cho đến khi bạn đã thuần thực. Dù bạn lang thang theo con đường nào, bạn cũng không lạc lối. Hãy đặt tâm trọn vẹn vào việc hành thiền đó. Mỗi khi bạn nhìn đến ai, đó không khác chi là nhìn vào một tử thi. Dù là đàn ông hay đàn bà, hãy cứ nhìn người ấy như một thân đã chết. Và cũng chớ quên là bạn nhìn chính bạn cũng là một tử thi. Cuối cùng đó là tất cả những gì còn lại. Hãy cố gắng tập cách nhìn như thế đó cho thật tỉ mỉ. Hãy tập luyện phương cách đó cho đến khi nào nó trở nên một phần của tâm trí bạn. Tôi cam đoan là bạn sẽ có nhiều thích thú - nếu bạn thực sự tập luyện như thế. Nhưng nếu bạn cứ bận rộn tìm đọc trong sách, bạn sẽ gặp nhiều khó khăn với nó. Bạn cần phải thực tập nó. Và phải tập luyện với tất cả tấm lòng chân thành. Tập mãi cho đến khi nào công phu thiền quán đó trở thành một phần của đời bạn. Hãy lấy sự nhận thức Chân lý làm mục tiêu của bạn. Khi ước nguyện muốn vượt thoát khỏi khổ não là lý do khích tấn bạn tu tập, thì bạn sẽ đi đúng đường lối.

Vào thời buổi này, có rất nhiều người giảng dạy Minh quán (*Vipassanā*) và cả một danh sách dài gồm đủ các loại kỹ thuật



thiền quán. Tôi muốn nói điều này: thực tập Minh quán không phải là chuyện dễ. Chúng ta không thể nhảy thẳng ngay vào trong đó. Không thể thực tập Minh quán thành công được, nếu ta không bắt đầu từ một tiêu chuẩn cao về giới hạnh. Bạn hãy tự nhận định điều đó. Kỷ luật đạo đức và các học giới rất cần thiết, bởi vì nếu tâm ý, hành động và lời nói không trong sạch, thì ta không bao giờ đủ sức đứng vững một mình. Hành thiền mà không có giới đức thì cũng như bỏ qua một đoạn quan trọng của con Đường. Cùng thế ấy, đôi khi bạn nghe nói, "Chúng ta không cần phát triển sự an tịnh; hãy bỏ qua giai đoạn đó và đi thẳng vào hành thiền Minh quán." Những người cầu thả ham đi đường tắt thường nói như thế. Họ bảo, chẳng cần bận tâm với giới hạnh. Thọ trì và thanh tịnh hóa giới hạnh là cả một thử thách, không phải chuyện đùa giỡn. Nếu ta có thể bỏ qua được tất cả các lời dạy về giới hạnh, mọi việc rồi ra sẽ dễ dàng lắm, phải không? Bất cứ lúc nào gặp khó khăn, giản dị là ta cứ tránh né bằng cách bỏ qua nó đi. Dĩ nhiên, ai ai cũng thích bỏ qua các điều khó.

Một đạo nọ, một vị tỳ khưu có nói với tôi rằng ông ấy là một thiền giả chân chánh. Ông xin phép lưu trú ở đây với tôi, và hỏi thăm thời khóa cùng các tiêu chuẩn về kỷ luật tu viện. Tôi giải thích cho ông biết, ở tu viện này, chúng tôi tuân theo Giới Luật (*Vinaya*) của Đức Phật đặt ra, và nếu ông muốn ở lại thì phải từ bỏ tất cả tiền bạc và vật dụng tiếp tế riêng của ông. Ông ta bảo tôi rằng sự tu tập của ông là "không chấp thủ vào mọi qui ước". Tôi đáp rằng, tôi vẫn chưa hiểu ông ấy muốn nói gì. Ông ta hỏi lại: "Có thể nào tôi được ở đây và vẫn giữ tiền bạc riêng của tôi, vì tôi không bao giờ dính mắc vào đó? Tiền bạc cũng chỉ là một qui ước." Tôi trả lời: "Vâng, không thành vấn đề! Nếu ông có thể ăn muối mà không thấy mặn, thì ông có thể dùng tiền bạc mà không chấp thủ vào đó." Ông ta chỉ ăn nói lảng nhãng!

Thật ra, ông ta quá dễ dãi và không biết tuân theo các chi tiết trong Giới luật (*Vinaya*). Ngày bạn, đó không phải là chuyện dễ.

"Khi ông có thể ăn muối và thành thật bảo với tôi rằng ông không thấy mặn, thì tôi sẽ tin lời ông. Nhưng nếu ông bảo ông không thấy mặn, tôi sẽ đưa ngay cho ông một bao muối để ăn. Cứ ăn thử đi. Thật tình ông không thấy mặn sao? Không chấp thủ vào các qui ước, đó chỉ là một lời xảo ngôn. Nếu ông cứ tiếp tục nói như thế, thì ông không thể ở đây với tôi được." Rồi ông ta bỏ đi nơi khác.

Chúng ta cần phải giữ giới luật và tu tập giới đức. Tu sĩ phải hành trì hạnh Đầu đà (*Dhutanga*) và cư sĩ tại gia phải giữ cho tròn Năm Giới. Bạn hãy vươn lên tới mức không thể chê trách được trong lời nói và việc làm. Ta phải ráng tận sức mình để vun trồng thiện căn và tiếp tục làm mãi như thế.

Khi bắt đầu vun trồng sự an tịnh của thiền An chỉ (*samatha*), đừng để vướng vào lỗi lầm là tập một vài lần rồi bỏ cuộc, bởi vì tâm vẫn chưa được an định. Như thế là không đúng với đường lối tu tập. Bạn phải tu tập hành thiền qua một thời gian dài. Tại sao lại phải tập lâu như thế? Bạn hãy nghĩ lại cho kỹ. Đã bao nhiêu năm rồi bạn đã để cho tâm đi lang thang? Đã bao nhiêu năm rồi bạn chưa biết tập hành thiền An chỉ? Mỗi khi tâm ra lệnh cho ta đi theo nó vào một ngõ nào đặc biệt, tức thời ta vội nghe theo ngay. Một vài tháng hành thiền không thể đủ để làm cho tâm lang thang ấy lắng dịu lại, để nó ngừng lại, để nó đứng yên. Hãy suy xét điều đó.

Khi quyết tâm tập luyện cho tâm an định trước mọi tình huống, xin bạn hãy hiểu cho rằng, vào buổi đầu, khi cảm xúc phiền não xảy đến, thì tâm không thể nào an định được. Tâm sẽ bị xao lãng và vượt ngoài sự kiểm soát. Tại sao? Bởi vì có sự khát vọng, mong cầu. Ta không muốn tâm ta phải suy nghĩ. Ta không muốn thể nghiệm bất cứ tình cảm rối rắm nào. "Không mong muốn" là một khát vọng, khát vọng đòi hỏi sự bất hiện hữu. Ta càng khát vọng không muốn thể nghiệm sự việc gì, thì ta lại càng mời sự việc đó đến nhanh với ta. "Tôi không muốn các sự việc đó, cứ sao chúng lại cứ tìm đến với tôi mãi? Tôi

không muốn chuyện đó xảy ra như thế này, sao nó lại đến như vậy?" Cứ như thế đấy. Ta khát vọng muốn sự việc được hiện hữu theo một cách riêng, bởi vì ta không hiểu được chính tâm ta.

Phải mất một giờ gian rất lâu trước khi ta nhận thức được rằng, cứ đeo đuổi với sự việc như thế là sai lầm. Sau cùng, khi ta xét kỹ lại, ta mới thấy rằng, "Sự việc đó đến đây được, chỉ vì ta đã mời nó đến."

Khát vọng không muốn thể nghiệm sự việc gì, khát vọng muốn được an tịnh, khát vọng muốn không bị quấy rầy hay xao động - tất cả đều là khát vọng. Đây là một hòn sắt nung nóng đỏ hực. Nhưng cũng không sao. Chỉ cần quay về tiếp tục tu tập. Mỗi khi ta thể nghiệm một khí sắc hay là một tình cảm, ta hãy quan sát chúng, dựa theo các đặc tính vô thường, bất toại nguyện và vô ngã, và xếp chúng vào một trong ba đặc tính đó. Rồi ngẫm nghĩ và thẩm sát: các tình cảm phiền não đó hầu hết đều có sự tư duy quá độ đi kèm theo. Tư duy leo đèo theo sau cảm tính. Tư duy và trí tuệ là hai sự kiện khác nhau. Tư duy chỉ giản dị là phản ứng đối với cảm tính và rồi cứ theo sau nó mãi, không thấy ngừng lại ở đâu. Còn nếu trí tuệ đang khởi động, thì nó sẽ khiến tâm dừng lại, ở yên đấy. Tâm dừng lại và không đi đâu nữa. Giản dị chỉ có sự hay biết và ghi nhận những gì đang được thể nghiệm: khi tình cảm này đến, tâm như thế này; khi cảm tính kia đến, tâm như thế nọ. Ta nuôi dưỡng sự nhận biết đó.

Sau cùng, ta nhận thấy rõ: "À! Tất cả sự tư duy đó, cái tên ưa bàn chuyện phiếm đó, cái kẻ hay lo lắng và phán đoán đó - đều là sự vô nghĩa, không có thực chất gì cả. Nó là vô thường, bất toại nguyện và không phải là Ta, mà cũng không phải Của Ta." Hãy xếp nó vào một trong ba loại đặc tính phổ quát đó, và đập tắt ngay sự khởi dậy. Bạn cắt đứt được ngay tại nguồn gốc. Sau này, khi ta ngồi xuống để hành thiền, nó lại trôi lên nữa. Hãy cẩn thận canh chừng nó. Hãy dò dẫm, rình mò nó.

Hãy lấy thí dụ việc nuôi trâu. Trâu ưa ăn mạ non, phải không? Tâm bạn cũng như con trâu. Các tình cảm phiền não được ví với mạ non. Sự hay biết là người nông phu. Thực tập Chánh Pháp cũng giống như thế đó. Không khác chi cả. Bạn hãy tự mình so sánh lấy. Khi nuôi trâu, bạn sẽ phải làm gì? Bạn thả nó ra, để nó đi tự do, nhưng bạn để mắt canh chừng nó. Nếu nó mon men đến gần cánh đồng có mạ non, bạn hét to lên. Khi trâu nghe, nó sẽ lùi lại, đi chỗ khác. Nhưng nếu trâu của bạn thuộc loại cứng đầu, không thềm để ý đến lời la hét cảnh cáo, thì bạn phải cầm roi quất vào lưng nó một cái đét. Thế là nó không còn dám đến gần đồng mạ non. Nhưng bạn đừng lơ đãng, ngủ trưa. Nếu bạn ngã lưng và đánh một giấc, mạ non trên cánh đồng sẽ đi vào lịch sử! Thực tập theo Chánh Pháp thì cũng như thế: bạn canh chừng tâm của bạn; sự hay biết sẽ chăm sóc tâm bạn.

"Những ai cẩn thận canh chừng tâm sẽ được thoát khỏi cạm bẫy của Ma vương (*Mara*)."  
Tuy nhiên, cái tâm hay biết đó cũng là tâm, vậy thì ai đã theo dõi và quan sát tâm? Ý kiến này có thể làm bạn rối rắm vô cùng. Tâm là một sự việc, sự hay biết lại là một sự việc khác; và tuy vậy sự hay biết đó lại bắt nguồn tại chính nơi tâm ấy. Biết được tâm có nghĩa là gì? Khi chạm trán với tình cảm, khí sắc, thì ra sao? Khi các tình cảm phiền não vắng bật, thì như thế nào? Cái gì biết được các sự kiện trên xảy ra như thế nào, cái đó được gọi là "sự hay biết". Sự hay biết rất bén nhạy theo sát tâm, và chính từ nơi sự hay biết đó mà trí tuệ khởi sinh ra. Tâm là cái gì đã suy nghĩ, tư duy và vướng víu vào các tình cảm, hết tình cảm này đến tình cảm khác - giống in hệt như con trâu của ta. Hễ nó lang thang đi đâu, hãy có mắt canh chừng nó. Làm sao mà nó vọt đi khỏi? Nếu nó bèn mảng đến gần ruộng mạ non, hãy hét to lên. Nếu nó chẳng chịu nghe, cầm roi đánh nó. "Đét!" Đó là cách mà bạn đánh bại được sự khát vọng.

Tập luyện tâm cũng không khác chi mấy. Khi tâm thể nghiệm một cảm tính và tức khắc bám vào đó, đó là lúc mà sự hay biết

có công việc phải dạy tâm. Hãy quán sát cảm tính đó, xem nó tốt hay xấu. Giải thích cho tâm biết nguyên nhân và hậu quả diễn ra như thế nào. Và khi tâm ấy lại bám vào một sự kiện khác mà nó cho rằng đáng quý mến, sự hay biết lại cũng phải dạy tâm nữa, giải thích cho tâm biết nguyên nhân và hậu quả ra sao, mãi cho đến khi nào tâm đủ sức vứt bỏ sự kiện ấy xuống. Điều này đưa đến sự an tịnh cho tâm.

Sau khi đã nhận thấy ra tâm đang bám níu vào sự việc gì đó, và sự bám níu vốn, tự bản chất, là một điều bất hảo, bấy giờ tự nhiên và giản dị, tâm dừng lại. Nó không còn bị các sự việc đó quấy rối nữa, bởi vì nó luôn luôn bị ngăn chặn bởi một hàng rào quờ mắng và khiển trách. Hãy chặn đứng sự khát vọng của tâm với quyết chí mãnh liệt. Hãy thách thức sự khát vọng đến tận cốt lõi, cho đến khi nào lời giáo huấn đã thấm nhập vào tâm. Đó là cách mà bạn huấn luyện tâm.

Khi tôi vào rừng để ẩn cư, thực tập hành thiền, tôi đã tập luyện như thế. Khi đào tạo các đệ tử, tôi cũng dạy họ tập luyện như thế. Bởi vì tôi muốn chính họ nhìn thấy Chân Lý, hơn là đọc những gì đã viết trong kinh điển. Tôi muốn họ thấy rõ tâm của họ được giải thoát khỏi sự tư duy theo khái niệm. Khi sự giải thoát xảy ra, thì bạn biết; và khi nó chưa xảy ra, thì bạn hãy quán soi tiến trình theo đó sự vật này làm nguyên nhân và tạo ra sự vật khác. Quán chiếu cho đến khi nào bạn biết và hiểu điều đó thật tận tường. Một khi được ta thấm nhập sâu vào nó với sự minh triết, thì tự nó, nó rã rời ra. Khi một sự việc gì đến ngăn trở bạn và bám chặt lấy, bạn hãy thẩm cứu ngay. Đừng bỏ dỡ, cứ tiếp tục thẩm cứu cho đến khi nào nó nói lòng và buông lời sự bầu níu ra. Hãy thẩm cứu thật nhiều lần, ngay tại đây. Đó là cách mà chính tôi đã áp dụng trong việc tập luyện, bởi vì Đức Phật có dạy rằng, chính tự ta, ta phải biết lấy. Và tất cả các bậc hiền trí, cũng vậy, tự chính họ, họ biết đến Chân Lý. Bạn cần phải khám phá ra điều đó ngay tại nơi sâu thẩm nhất trong chính tâm của bạn. Bạn phải biết lấy chính bạn.

Nếu bạn tin chắc vào những gì bạn biết và có lòng tự tin, bạn sẽ cảm thấy thư giãn khi có người chỉ trích hay khen ngợi bạn. Dầu ai có nói gì đi nữa, bạn cũng vẫn thoải mái. Tại sao? Bởi vì bạn tự biết mình. Nếu ai có lời ca tụng tâng bốc bạn, mà bạn biết mình chưa xứng đáng, thì bạn có vội tin theo không? Dĩ nhiên là không. Bạn chỉ lo tiếp tục tu tập theo Chánh Pháp. Khi kẻ nào còn chưa tin chắc vào những gì họ đang biết, lại được kẻ khác khen tặng, thì họ bị dính mắc vào đó, khiến cho tri giác của họ trở nên méo mó. Cùng thế ấy, khi có ai chỉ trích bạn, bạn hãy nhìn kỹ và quan sát chính bạn. "Không, những gì họ nói còn chưa đúng sự thật. Họ buộc tội ta là đã sai lầm, nhưng thật sự ta không có điều gì quấy. Sự phê phán của họ không có giá trị gì." Nếu trường hợp đó đúng, thì cần gì phải giận họ? Lời họ không đúng sự thật. Tuy nhiên, nếu ta có lỗi giống như lời họ buộc tội, thì sự kết án ấy đúng đắn. Nếu thật như vậy, thì sao lại giận họ? Nếu bạn đủ sức để suy nghĩ như thế, thì cuộc đời sẽ được thoải mái, không còn chút nào phiền muộn. Rồi thì mọi việc sẽ êm thấm. Rồi thì tất cả sẽ là Chánh Pháp. Đó là cách mà tôi đã tu tập.



## 8. Đi theo Trung đạo

Đây là con đường thẳng và ngắn nhất. Bạn có thể đến đây và tranh luận với tôi về các điểm trong Chánh Pháp, nhưng tôi không tham gia đâu. Thay vì cãi lại, tôi chỉ tặng bạn vài tư tưởng để bạn suy xét. Xin bạn hãy thông hiểu lời Đức Phật dạy: nên buông bỏ tất cả. Buông bỏ trong sự hay biết và tỉnh giác. Nếu không có giác niệm, thì việc buông bỏ đó cũng như việc buông bỏ không ý thức của loại trâu bò. Nếu bạn không đặt hết tâm trí vào đó, việc buông bỏ vẫn chưa đúng đắn. Bạn buông bỏ vì bạn hiểu biết được thực tại qui ước. Đó là sự không chấp thủ. Đức Phật đã dạy, ngay tại các giai đoạn đầu của sự tu tập theo Chánh Pháp, cần phải nỗ lực thật mạnh mẽ, phát triển sự việc thật tường tận, và tri giữ cho thật nhiều. Tri giữ vào Đức Phật.

Tri giữ vào Chánh Pháp. Tri giữ vào Tăng Đoàn. Tri giữ thật sâu xa và vững chắc. Đó là lời Đức Phật dạy. Tri giữ với lòng chân thành, khắng khít và nắm giữ cho thật chặt chẽ.

Trong sự tìm kiếm của chính tôi, tôi đã thử qua hầu hết mọi phương cách của pháp hành thiền. Tôi hy sinh đời tôi cho Chánh Pháp, bởi vì tôi đặt trọn niềm tin vào sự giác ngộ là việc có thật, cùng con Đường tiến đến đó. Các sự việc này chắc chắn có thật, đúng như lời Đức Phật nói. Nhưng thực hiện được các sự việc đó, thì cần phải thực tập, và thực tập cho đúng cách. Nó đòi hỏi bạn phải thúc đẩy mình đến tận bờ ranh của năng lực. Nó đòi hỏi lòng can đảm để tu luyện, để tư duy, và để chuyển hóa tận căn gốc. Nó đòi hỏi sự can đảm để thật sự làm những gì cần phải làm. Và bạn phải làm như thế nào? Luyện tâm mình. Tư tưởng trong đầu ta xúi ta theo nẻo này, trong khi Đức Phật dạy ta theo ngõ khác. Tại sao cần phải tập luyện? Bởi vì phiền não đã đóng cứng và che phủ tâm. Đó là tình trạng của tâm chưa chuyển hóa qua tu tập. Tâm ấy không đáng cho ta nương tựa, vậy bạn đừng tin tưởng vào nó. Nó không có đức hạnh gì. Làm sao ta có thể đặt tín nhiệm vào một cái tâm không thanh tịnh và trong sáng? Vì thế, Đức Phật cảnh cáo chúng ta đừng tin tưởng vào cái tâm còn lậu hoặc. Lúc đầu, tâm chỉ là người đi làm công cho lậu hoặc, nhưng về sau, khi cả hai, chủ và tớ, hợp tác với nhau qua một thời gian dài, thì tâm lại trở nên xấu xa, hư hỏng để trở thành lậu hoặc luôn. Đó là lý do tại sao Đức Phật dạy ta chớ nên tin tưởng vào tâm ta.

Nếu ta nhìn kỹ vào kỷ luật huân tập trong tu viện này, ta sẽ thấy toàn bộ công việc chỉ là sự luyện tập về tâm. Và bất kỳ lúc nào ta luyện tâm, ta cũng cảm thấy nóng nảy và bị quấy rầy. Vừa khi ta nghe bực bội và cảm thấy bị quấy rầy, ta liền khởi lên lời than trách. "Ồi! Sự tập luyện này khó khăn quá sức tưởng tượng! Thật không thể làm được!" Nhưng Đức Phật lại không nghĩ như thế. Ngài xem khi sự tập luyện đem lại cho ta bực bội và va chạm, điều đó có nghĩa là ta đang đi đúng đường lối. Còn

ta, ta lại không nghĩ như thế. Ta nghĩ rằng đó là dấu hiệu có điều gì bất ổn đây. Sự hiểu lầm đó đã khiến cho sự luyện tập được xem như quá nặng nhọc. Lúc đầu, ta cảm thấy nóng nảy và bị quấy rầy, ta tưởng đâu là mình đi sai đường. Ai cũng muốn cảm thấy khoan khoái, nhưng họ lại không quan tâm đến chỗ đúng hay là sai. Khi ta chống cự lại cốt lõi của các lậu hoặc và thách thức lòng khát vọng của ta, thì thế nào ta cũng cảm thấy khổ sở. Ta nóng lên, bứt rứt và bực bội, rồi bỏ cuộc. Ta tưởng đâu mình đã đi sai đường. Tuy nhiên, Đức Phật lại nghĩ chúng ta đang đi đúng đường. Ta đang đương đầu với lậu hoặc, và những gì nóng nảy và bứt rứt là chính các lậu hoặc. Nhưng ta lại nghĩ chính chúng ta đang nóng nảy và bứt rứt. Đức Phật dạy, chính các lậu hoặc đang bị quấy động lên và trở nên bứt rứt. Điều đó xảy ra cho tất cả mọi người.

Vì thế, sự luyện tập theo Chánh Pháp đòi hỏi nhiều nỗ lực. Thiên hạ không chịu quan sát sự vật kỹ lưỡng và rõ ràng. Một cách tổng quát, họ lạc mất Con Đường, hoặc là nghiêng về sự tự dễ dãi với chính mình, hoặc là chọn lấy sự tự hành xác. Họ bị kẹt cứng vào hai cực đoan đó. Một mặt, họ thích dễ dãi chạy theo các ham muốn của tâm. Có điều gì họ thích, họ liền làm ngay. Họ muốn ngồi cho thoải mái. Họ thích nằm dài và duỗi ra trong tiện nghi. Đây là nghĩa của sự tự dễ dãi mà tôi muốn nói: ôm ghi chặt lấy cảm giác muốn được khoan khoái. Với sự tự dễ dãi, làm sao mà sự luyện tập theo Chánh Pháp có tiến bộ được?

Nếu ta dứt sự tự dễ dãi muốn có tiện nghi, hưởng nhục cảm và khoan khoái, ta sẽ trở nên bực bội. Ta bực bội rồi tức giận, và vì đó mà thấy khổ sở. Đây là đi lạc đường, rẽ sang nẻo tự hành xác. Đây không phải là đường lối của vị hiền trí an hòa, cũng không phải là đường lối của người an định. Đức Phật cảnh cáo, không nên rơi vào hai ngõ rẽ của sự tự dễ dãi và tự hành xác. Khi thể nghiệm việc vui thích, bạn chỉ cần biết, với chánh niệm, rằng đang có điều ấy. Khi thể nghiệm sự sân giận, ác ý và cau



có, hãy hiểu biết rằng đó là bạn không theo đúng bước chân của Đức Phật. Đây không phải là con đường của các người đi tìm sự an định, mà là lối đi của bọn phàm phu trong làng. Một vị tỳ khưu an định không hề đi theo các con đường đó. Vị này cứ ngay chính giữa mà bước đi, với sự tự dễ dãi ở phía bên trái và sự tự hành xác ở phía bên phải. Đây mới là sự luyện tập đúng đắn theo Chánh Pháp.

Nếu bạn muốn chọn sự tập luyện trong tu viện, bạn phải đi theo Trung Đạo, không để khích động vì hạnh phúc hay khổ sở. Hãy đặt chúng xuống bên cạnh. Nhưng chúng dường như đang dấn đá chúng ta từ mọi phía. Trước, chúng đá ta bên hông này, "Úi!"; rồi lại đạp ta bên hông kia, "Úi!" Ta có cảm tưởng như bị cái dùi đánh lên mõ gỗ, lúc bên này, lúc bên kia. Trung Đạo là phải buông bỏ cả khổ sở lẫn hạnh phúc, và sự thực tập đúng đắn là ngay tại chính giữa. Khi sự khát vọng hạnh phúc khởi lên, và ta không thỏa mãn nó, ta cảm thấy đau khổ.

Bước theo Trung Đạo của Đức Phật thật khó nhọc và đầy thách thức. Chỉ có hai cực đoan tốt và xấu đó. Nếu ta tin vào những gì chúng nói với ta, thì ta lại phải tuân theo lệnh chúng. Nếu nổi lên cơn giận đối với ai, ta liền chạy đi kiếm cây gậy để tấn công kẻ ấy. Không có sự nhẫn nhục để chịu đựng. Nếu thương ai, ta muốn đến vuốt ve người ấy từ đầu đến chân. Tôi nói đúng không? Cả hai đường rẽ đó đều hoàn toàn sai lối Trung Đạo. Đó không phải là lời Đức Phật khuyến khích. Ngài dạy chúng phải từ từ buông các sự việc đó xuống. Sự thực tập của Ngài là con đường đưa ta thoát ra khỏi sự hiện hữu, tránh xa sự tái sinh - một con đường giải thoát khỏi sự trở thành, sự sinh, hạnh phúc, khổ sở, thiện và ác.

Những ai còn khát vọng hiện hữu, đều mù quáng không trông thấy những gì ở ngay chính giữa. Họ lọt khỏi con đường Trung Đạo; từ bờ hạnh phúc bên này họ vượt lướt ngang qua khoảng giữa để đến ngay bờ bất toại nguyện và cấu kính bên kia. Họ luôn luôn nhảy bỏ khoảng giữa. Nơi linh thiêng này, họ không

thể nhìn thấy được, cứ nhảy vọt qua, vọt lại hai bên bờ. Họ không chịu an trú ở đó, nơi mà không còn sự hiện hữu, và không có sự sinh. Họ không ưa nơi ấy nên không chịu lưu lại. Hoặc là họ bước ra khỏi nhà để bị chó cắn, hoặc là họ bay bổng lên cao để bị điều hâu mổ. Đó là sự hiện hữu.

Nhân loại mù quáng, không thấy những gì đã giải thoát khỏi sự hiện hữu, không còn tái sinh nữa. Tâm con người mù quáng đối với điều ấy, cho nên đã biết bao nhiêu lần được đối diện mà vẫn bỏ qua vì không thấy. Trung Đạo của Thế tôn, con đường chân chánh của sự thực tập theo Chánh Pháp, vượt qua hiện hữu và tái sinh. Tâm trí nào đã vượt qua khỏi cả thiện lẫn ác thì được giải thoát. Đây là con đường của bậc hiền trí an định. Nếu không dẫn bước theo đường ấy, ta không thể nào trở thành bậc hiền trí an định được. Sự an định đó không hề có cơ hội để nở hoa. Tại sao? Bởi vì còn sự hiện hữu và sự tái sinh. Bởi vì còn sinh và tử. Con đường của Đức Phật không còn sinh tử; không thấp mà cũng không cao; không hạnh phúc mà cũng không khổ sở; không thiện mà cũng không ác. Đây là con đường thẳng tắp, con đường an định và ổn cố. Con đường đó an hòa, vắng bóng cả đau khổ và sung sướng; vắng bóng cả hạnh phúc và ưu bi. Đây là cách thực tập theo Chánh Pháp. Thế nghiệm được điều đó, tâm có thể dừng yên lại. Tâm ấy không còn đặt câu hỏi. Không còn cần phải đi tìm câu trả lời nữa. Đấy! Thế mới biết tại sao Đức Phật bảo, Chánh Pháp là điều mà bậc hiền trí tự mình biết một cách trực tiếp. Không cần phải đi hỏi ai khác nữa. Tự ta, ta hiểu thật rõ ràng, không còn nghi ngờ nào về Chân Lý của muôn sự vật đúng theo lời Đức Phật đã dạy.



## 9. Dốc lòng tu tập

Tôi vừa kể lại các mẩu chuyện ngắn về việc tôi đã tu tập như thế nào. Tôi không có nhiều kiến thức. Tôi không học nhiều. Điều mà tôi học là tâm và trí này của tôi, và tôi đã học theo

đường lối tự nhiên qua kinh nghiệm, mò mẫm. Khi tôi thích điều gì, tôi liền quan sát sự việc gì đã xảy ra như thế nào và điều ấy sẽ đưa tới đâu. Không thể nào tránh khỏi được, thế nào việc đó cũng kéo tôi vào một khổ sở xa xăm nào đó. Sự tu tập của tôi là tự mình quan sát lấy chính mình. Khi sự hiểu biết và minh quán từ từ được thâm sâu, tôi mới biết được chính tôi.

Bạn phải dốc lòng tu tập! Nếu bạn muốn thực tập Chánh Pháp, xin bạn đừng suy nghĩ nhiều quá. Nếu bạn đang hành thiền và nhận thấy mình đang cố gắng để đạt kết quả đặc biệt nào, thì tốt hơn bạn ngưng lại. Khi tâm bạn đã lắng yên lại để trở nên an định, rồi bạn lại nghĩ: "Đấy, đấy! Chính nó đấy, phải không?", thì bạn cũng nên ngưng lại. Hãy lấy tất cả các kiến thức phân tích và lý thuyết của bạn đem gói lại hết và cất kỹ vào trong học tủ. Và đừng đem nó ra để tranh luận hay giảng dạy. Đó không phải là loại kiến thức đã đi sâu vào bên trong. Chúng là loại kiến thức khác.

Khi thực tại của một sự việc nào được thấy đến, nó không giống với những gì đã được viết ra để mô tả. Thí dụ như, ta viết ra chữ "*ham muốn nhục cảm*". Khi ham muốn nhục cảm thực sự đang tràn ngập tâm, thì không thể nào các chữ viết đó chuyên chở được đúng nguyên ý nghĩa như thực tại cả. Đối với sự "giận" cũng lại như thế. Ta có thể viết lên bảng đen chữ "*giận*", nhưng khi ta thực sự sân giận, thì kinh nghiệm lại không giống như thế. Ta không thể đọc thật nhanh cho kịp chữ ấy, và tâm đã bị cơn giận dữ nhận chìm rồi.

Đây là điểm vô cùng quan trọng. Các lời dạy về lý thuyết thật là chính xác, nhưng đưa được chúng vào tâm mới là điều quan yếu. Chúng cần phải được "nội trú hóa". Nếu Chánh Pháp không được mang vào trong tâm, thì Chánh Pháp chưa được biết thực sự. Chánh Pháp chưa được thấy thực sự. Tôi cũng đã trải qua như thế. Tôi không học nhiều, tôi chỉ học đủ để dự các kỳ thi về Căn bản Phật học. Một hôm tôi có duyên may được nghe một vị thiền sư thuyết pháp. Trong lúc lắng nghe, vài tư

tướng bất kính nổi lên. Lúc đó, tôi chưa biết cách nghe một bài pháp cho có ích lợi. Tôi không hiểu vị thiền sư du tăng đó đã nói những gì. Vị ấy giảng dạy như thể là khởi từ sự kinh nghiệm bản thân trực tiếp của mình và tựa như vị ấy đang đi tìm chân lý vậy.

Một thời gian sau, khi tôi thu thập được vài kinh nghiệm đầu tay về sự tu tập, tôi mới tự thấy được sự thật của những gì mà vị thiền sư kia đã dạy. Tôi mới hiểu ra được cách phải hiểu như thế nào. Trí tuệ liền khởi lên theo sau đó. Chánh Pháp bắt đầu bắt rễ trong chính tâm trí tôi. Phải mất một thời gian rất dài, rất lâu, trước khi tôi nhận thức được rằng tất cả những gì mà vị du tăng kia đã giảng dạy đều bắt nguồn từ nơi kinh nghiệm của chính ông, chứ không phải phát xuất từ sách vở. Vị ấy đã nói, dựa theo sự hiểu biết và minh quán của chính ông. Khi chính tôi dần bước trên Con Đường, tôi mới gặp mọi chi tiết mà vị ấy đã mô tả, và tôi phải nhìn nhận rằng ông đã nói đúng. Rồi cứ thế mà tôi tiếp tục.

Bạn phải tận lực tu tập theo pháp hành. Cho dù nó có an hòa hay không, bạn cũng đừng lo ngại gì ở thời điểm này. Điều quan trọng ưu tiên hàng đầu là bạn phải bắt đầu tu tập và gieo các nhân duyên cho sự giải thoát về sau này. Nếu bạn thật sự gia công tu tập, bạn không cần lo âu về kết quả. Đừng lo lắng khi bạn chưa thấy kết quả. Lo lắng thì không được yên ổn. Tuy nhiên, nếu bạn không chịu ra sức công phu, thì làm sao bạn có kết quả? Bạn hy vọng thấy được gì? Chỉ kẻ nào chịu khó tìm tòi thì kẻ ấy mới khám phá ra. Ai cố ăn thì người ấy no. Muôn sự vật quanh ta đều đối gạt ta. Nhận thức điều ấy cả mười lần, cũng vẫn còn tốt. Nhưng mà "lão cuội sói đầu" kia cứ nhai đi nhai lại các mẩu chuyện cổ và các lời dối trá mãi. Nếu ta biết lão ấy nói dối, thì cũng không quá tệ, nhưng mà còn rất lâu, thật là lâu, ta mới biết ra được như thế. Lão già cứ tìm đến và cố lừa phỉnh ta với sự man trá hoài hoài.

Hành trì Pháp có nghĩa là trì giữ giới hạnh, phát triển định lực và đào luyện trí tuệ nơi tâm ta. Ghi nhớ và suy ngẫm về Tam Bảo: Đức Phật, Giáo pháp và Tăng Đoàn. Tuyệt đối từ bỏ mọi sự vật, không chứa một ngoại lệ nào. Công phu tu tập của chính ta là những nguyên nhân và điều kiện để chín muồi ngay trong đời này. Vậy thì, bạn phải thành tâm nỗ lực.

Ngay cả khi ta ngồi hành thiền trên ghế, ta cũng vẫn có thể tập chú tâm. Lúc đầu, ta không cần phải chú tâm đến nhiều thứ - chỉ cần chú tâm đến hơi thở của ta. Nếu ta muốn, ta có thể lập đi lập lại các chữ "*Buddho*" (Phật), "*Dhammo*" (Pháp), hay "*Sangho*" (Tăng) cùng một lượt với mỗi hơi thở. Trong khi chú tâm, đừng tìm cách kiểm soát hơi thở. Nếu hơi thở xem thấy như nhọc mệt hay thiếu khoan khoái, điều đó cho biết rằng ta còn tập chưa đúng cách. Khi nào ta còn chưa thoải mái với hơi thở, thì hơi thở xem như quá cạn hoặc quá sâu, quá tế nhị hoặc quá thô phù. Tuy nhiên một khi đã thư giãn với hơi thở, thấy nó thích thú và khoan khoái, nghe được rõ ràng mỗi hơi thở vào và mỗi hơi thở ra, thì ta đang hiểu đúng cách phải làm như thế nào. Nếu không làm đúng cách, ta sẽ lạc mất hơi thở. Khi việc này xảy ra, nên tạm ngưng trong một chốc, rồi chú tâm lại vào chánh niệm.

Nếu trong khi hành thiền, bạn thấy có sự thúc dục muốn thể nghiệm các hiện tượng tâm linh, hoặc tâm trí trở nên chiếu rạng ngời sáng, hoặc bạn thấy hình ảnh các cung điện trên cõi Trời, v.v., thì cũng không cần phải lo sợ. Chỉ cần nhận biết những gì bạn đang thể nghiệm và tiếp tục hành thiền. Đôi khi, sau một lúc, hơi thở dường như chậm lại rồi ngừng. Bạn có cảm giác như hơi thở đã biến mất và bạn hoảng hốt lên. Đừng lo lắng, không có gì đáng sợ hãi cả. Đó là trí bạn tưởng rằng hơi thở đang ngừng. Thật ra, hơi thở vẫn còn đó, nhưng nó trở nên tế nhị hơn mức bình thường. Không bao lâu, nó sẽ trở lại trạng thái bình thường.

Trong buổi đầu, chỉ cần tập trung vào việc làm cho tâm trở nên yên tĩnh và an định. Dù ngồi trên ghế, ngồi trong xe, trên thuyền, hoặc bất cứ nơi nào bạn đang có mặt, bạn cũng phải thành thạo trong việc đưa tâm vào an định theo ý mình muốn. Khi bạn lên xe lửa và ngồi xuống ghế, lập tức đưa tâm vào tình trạng an định. Bất kỳ ở đâu, bạn cũng vẫn có thể hành thiền. Mức độ thành thạo của bạn chứng tỏ rằng bạn đã quen thuộc với Con Đường. Rồi thì bạn bắt đầu thẩm tra. Hãy dùng sức mạnh của tâm an định mà thẩm tra những gì bạn thể nghiệm.

Có lúc, đó là những gì bạn thấy; có lúc, đó là những gì bạn nghe, ngửi, nếm, cảm xúc trong thân thể, hoặc nghĩ ngợi hay cảm nhận trong tâm. Các kinh nghiệm về giác quan dù xảy ra dưới hình thức nào - có đáng thích thú hay không - bạn cứ nắm lấy để quán chiếu. Chỉ giản dị nhận biết về những gì bạn đang thể nghiệm. Đừng áp đặt một ý nghĩa nào, hoặc một sự giải thích nào, lên trên các đối tượng của sự nhận biết về giác quan đó. Nếu nó tốt, cứ hay biết là nó tốt. Nếu nó xấu, cứ hay biết là nó xấu. Đây là một thực tại qui ước. Thiện hay ác, chúng đều vô thường, bất toại nguyện và vô ngã. Chúng không đáng tin cậy. Không có chi nơi chúng đáng cho ta chụp lấy và đeo níu cả.

Nếu bạn có thể duy trì được sự tu tập an định và thẩm tra này, thì trí tuệ tự động sẽ khởi sinh. Những gì được cảm nhận và thể nghiệm đều rơi vào ba cái hố vô thường, bất toại nguyện và vô ngã. Đây là hành thiền Minh quán (*Vipassanā*). Tâm đã an định rồi, và nếu khi nào các tâm trạng bất tịnh có khởi lên, bạn cứ quăng chúng vào một trong ba cái hố rác đó. Đây là cốt tủy của Minh quán (*Vipassanā*): vứt bỏ tất cả vào vô thường, bất toại nguyện và vô ngã. Tốt, xấu, ghê tởm, hoặc là gì đi nữa, cũng cứ liệng xuống đó. Không bao lâu, sự thông hiểu và tuệ minh quán sẽ nở hoa ngay giữa ba đặc tính phổ quát - đó là tuệ minh quán còn yếu ớt.

Vào những bước đầu, trí tuệ vẫn còn yếu, nhưng bạn nên gắng duy trì sự tập luyện này cho bền bỉ. Khó mà diễn tả ra thành lời,

nhưng cũng tựa như có người muốn biết tôi, người ấy phải đến đây và sống ở đây. Qua tiếp xúc hàng ngày, chúng ta sẽ biết nhau nhiều hơn.



## 10. Tôn trọng truyền thống

Đã đến lúc ta phải bắt đầu hành thiền. Hành thiền để thông hiểu, để buông xả, để vứt bỏ, và để được an định.

Ngày trước, tôi là một du tăng. Tôi đi bộ tìm gặp các thiền sư và tìm sự tịch liêu hiu quạnh. Tôi đi nhiều nơi, không phải là để thuyết pháp. Tôi đến để nghe các buổi pháp thoại của các bậc đại sư đương thời. Tôi không đến để dạy cho các Ngài. Tôi lắng nghe bất cứ điều gì các Ngài giảng dạy. Ngay cả khi các vị tu sĩ, trẻ và thấp hạ, nói với tôi thế nào là Chánh Pháp, tôi cũng kiên nhẫn lắng nghe. Tuy nhiên, tôi ít khi tham gia tranh luận về Chánh Pháp. Tôi không thấy có lý do gì mà mình lại phải dính dấp vào các cuộc tranh luận dài dòng. Bất cứ lời dạy nào tôi chấp nhận, tôi đều thực hành ngay, theo chiều hướng đưa đến sự xả ly và buông bỏ. Ta không cần phải là những học giả về kinh điển. Mỗi ngày ta mỗi già nua, thế mà mỗi ngày ta lại cứ vô lấy một ảo ảnh, bỏ mất sự vật chân thật. Thực hành Pháp là điều khác hẳn với việc nghiên cứu Pháp.

Tôi không chỉ trích bất cứ một pháp hành thiền hay một phương cách hành thiền nào cả. Khi ta thông hiểu rõ mục đích thực sự của của các pháp thiền đó, chúng không có gì sai lầm. Tuy nhiên, nếu người nào tự gọi mình là thiền giả Phật giáo, mà không tuân thủ đúng theo các giới luật (*Vinaya*), theo ý tôi, người ấy sẽ không bao giờ thành công. Tại sao? Bởi vì người ấy cố tình bỏ qua một đoạn hết sức thiết yếu của Con Đường. Bỏ qua giới hạnh, thì định lực và trí tuệ không khởi động được. Vài người có thể bảo bạn không cần bám víu vào sự an định của pháp hành thiền An chỉ (*Samatha*): "Đừng bận tâm với thiền An chỉ, cứ tiến thẳng đến trí tuệ và thực tập thiền Minh quán

(*Vipassanā*)". Theo tôi, nếu chúng ta đi theo lối tắt tiến thẳng vào thiền Minh quán, rồi ra, ta sẽ thấy không thể nào hoàn tất trọn vẹn cuộc hành trình của ta.

Đừng bỏ qua phương thức và kỹ thuật hành thiền của các vị đại sư lỗi lạc trong truyền thống Sơn Lâm như các Ngài Ajahn Sao, Mun, Taungrut và Upali. Con đường các Ngài chỉ dạy rất đáng tin cậy và đúng với sự thật - nếu ta làm y theo cách thức mà các Ngài đã làm. Nếu theo đúng bước chân của các Ngài, ta sẽ đắc được tuệ minh quán thực sự. Ngài Ajahn Sao nghiêm trì giới luật mà không ai có thể chê trách. Ngài không bảo ta nên bỏ qua giới luật. Nếu các vị đại sư của truyền thống Sơn Lâm đó đã khuyến nhủ thực tập hành thiền và tuân thủ qui luật tu viện theo một cách đặc biệt nào, thì vì sự tôn kính sâu xa đến các Ngài, ta nên vâng theo lời dạy. Nếu các Ngài bảo làm như thế, ta phải làm như thế. Nếu các Ngài bảo ngưng lại vì đó là điều sai lầm, thì ta dừng lại. Ta tuân theo vì lòng tín phục. Ta tuân theo với sự thành khẩn và quyết tâm, không lung lay. Ta tuân theo cho đến khi nào ta thấy được Chánh Pháp trong tâm mình, cho đến khi nào ta hợp làm một với Chánh Pháp. Đó là lời dạy của các bậc đại sư theo truyền thống Sơn Lâm. Đệ tử của các Ngài, vì thế mà rất tôn quý, nể sợ và kính ái các Ngài, bởi vì nhờ theo đúng bước chân của các Ngài mà họ thấy được những gì các vị Thầy đã thấy.

Hãy tập thử một lần đi. Làm theo đúng như lời tôi nói. Nếu bạn thật tâm thực hành, bạn sẽ thấy được Chánh Pháp, bạn sẽ hòa làm một với Chánh Pháp. Nếu bạn thực sự khởi công tìm tòi, thì có gì ngăn trở bạn? Các lậu hoặc của tâm trí sẽ bị đánh bại nếu bạn đối địch chúng với một chiến lược đúng đắn: tập tánh xả ly buông bỏ, từ tốn trong lời nói, vui lòng với sự ít ỏi, và từ bỏ các lập trường và quan điểm bắt nguồn từ lòng tự mãn và kiêu mạn. Bạn chịu khó, kiên nhẫn lắng nghe mọi người, khi họ nói đúng và ngay cả khi họ nói sai. Tôi cam đoan là bạn có thể làm được như thế, nếu bạn thật lòng muốn tu tập. Tuy



nhiên, các nhà học giả ít khi chịu đem Chánh Pháp ra thực hành. Cũng có vài người, nhưng chỉ là số ít. Thật đáng tiếc. Bạn đã chịu khó đến đây để thăm viếng, đó là điều đáng khen ngợi. Điều đó chứng tỏ bạn có sức mạnh nội tâm. Có vài tu viện khuyến khích sự nghiên cứu, học kinh điển. Ở đó, các vị tỳ khưu cứ học và học, học hoài mà không thấy bao giờ mới xong; nhưng họ không hề chịu cắt đứt những gì cần phải cắt đứt. Họ chỉ học chữ "an định" mà thôi. Nhưng nếu bạn có thể ngừng lại bất động, bạn sẽ khám phá ra được một chút gì có giá trị thực sự. Đó là cách mà bạn phải nghiên cứu, tìm tòi. Sự tìm tòi đó thực sự có giá trị và hoàn toàn bất động. Nó đi thẳng vào cốt lõi của những gì mà bạn đã đọc qua. Nếu các học giả không thực tập hành thiền, kiến thức của họ chứa rất ít sự hiểu biết. Một khi họ chịu đem ra thực hành các lời dạy về những gì họ đã học được, thì các điều ấy sẽ trở nên rõ ràng, sáng tỏ.

Vậy hãy bắt đầu thực tập đi. Hãy phát triển loại hiểu biết đó. Hãy thử vào rừng sống, ngụ trong các cốc nhỏ. Thử tập qua lối tu tập này một thời gian, và trải nghiệm lấy chính mình, như thế còn nhiều giá trị hơn là lối đọc sách. Rồi thì bạn sẽ có sự tranh luận với chính mình. Trong khi ta quán sát tâm thì dường như nó đang buông bỏ và an trú trong trạng thái tự nhiên của nó. Khi nó lăn tăn gợn sóng rời khỏi chỗ ổn định đó, thì tình trạng tự nhiên khoát lấy các hình thức tư tưởng, khái niệm, và tiến trình điều kiện hóa của các hành uẩn (*sankhāra*) được phát động. Hãy hết sức cẩn thận và canh chừng thật kỹ lưỡng tiến trình điều kiện hóa đó. Khi nó khởi động lên và xa rời tình trạng tự nhiên, thì sự thực tập theo Chánh Pháp không còn theo đúng đường lối nữa. Hoặc nó rẽ sang sự tự dễ dãi, hoặc nó ngã theo sự tự hành xác. Ghi nhận ngay tại đó. Đó là điều đã làm khởi lên màng lưới của sự điều kiện hóa tinh thần. Nếu tình trạng tâm đang tốt, nó sẽ tạo nên sự điều kiện hóa tích cực. Nếu tình trạng ấy xấu, sự điều kiện hóa trở nên tiêu cực. Tất cả các sự việc đó đều bắt nguồn trong chính tâm của bạn.

Này bạn, kể cũng vui thú lắm khi ta quan sát kỹ lưỡng cái tâm đang hoạt động. Tôi có thể thích thú ngồi kể lại chuyện đó trọn cả ngày. Khi bạn rõ được lẽ lối của tâm, bạn sẽ thấy nó diễn tiến ra sao và bằng cách nào mà tâm bị các ô nhiễm tác động. Tôi thấy tâm cũng như một điểm duy nhất. Các tâm sở là những người khách đến viếng thăm điểm đó. Đôi khi, kẻ này đến viếng, đôi khi, kẻ nọ đến thăm. Họ vào trong phòng tiếp khách. Bạn tập cho tâm biết canh phòng và nhận biết họ với cặp mắt tỉnh thức thật linh động. Đây là cách bạn chăm sóc đến tâm trí bạn. Mỗi khi khách tới, bạn xua họ đi chỗ khác. Nếu bạn cấm khách vào, thì họ sẽ đến ngồi lên chỗ nào? Chỉ có một chỗ ngồi, và bạn đang ngồi ở đó. Bạn hãy ngồi suốt ngày trên điểm đó.

Đây chính sự tỉnh thức kiên cố và không lay chuyển của Đức Phật, đang canh phòng và bảo vệ tâm trí. Bạn đang ngồi ngay tại đây. Kể từ khi lọt lòng mẹ đến nay, mỗi người khách đến thăm bạn cũng đến tại đây. Dầu họ có thường đến viếng hay không, mỗi lần đến, họ cũng đến tại đây, ngay chỗ này. Biết được tất cả khách đến, sự tỉnh thức của Đức Phật ngồi một mình tại đây, kiên trì và không hề lay chuyển. Các khách đó lặn lội đến đây để tìm cách gây ảnh hưởng, để điều kiện hóa và để lung lạc tâm bạn theo nhiều cách. Khi họ làm cho tâm bạn bị vướng vít vào các vấn đề của họ, tức thì các trạng thái tâm liền khởi lên. Cho dù đó là vấn đề gì đi nữa, hay nó có đưa đi đến đâu, bạn cũng cứ quên phứt nó đi - không có gì đáng quan ngại. Chỉ cần biết khách là ai khi họ đến. Một khi họ đã ghé vào, họ thấy chỉ có một ghế, và cho đến chừng nào mà bạn vẫn còn an tọa trên đó, họ còn tìm đâu ra chỗ ngồi? Lần khác, họ lại đến, vẫn không có ghế trống. Bất kể bao nhiêu lần các vị khách lăm lờ đó chường mặt đến, họ cũng gặp bạn ngồi tại chỗ ấy. Bạn không nhúc nhích rời khỏi ghế đó. Bạn thử đoán xem còn trong bao lâu nữa các bạn khách đó chịu đựng được tình trạng như thế? Chỉ cần nói chuyện với họ, bạn sẽ biết rõ được họ thật kỹ càng. Bất cứ ai, bất cứ sự việc gì mà bạn biết đến kể từ khi bạn

bắt đầu kinh nghiệm về thế giới này, đều đến viếng bạn. Chỉ cần quan sát và tinh thức ngay đây cũng đủ để thấy được toàn bộ Chánh Pháp. Bạn thảo luận, quan sát và quán chiếu một mình bạn.

Đó là cách thảo luận về Chánh Pháp. Tôi không biết nói gì khác hơn. Tôi có thể tiếp tục nói mãi như thế này, nhưng rốt cuộc rồi thì chỉ là nói và nghe mà thôi. Tôi khuyên bạn nên dần bước thực sự vào việc thực tập.



## 11. Trau dồi pháp hành thiền

Nếu bạn tự quán nhìn, bạn sẽ gặp được vài kinh nghiệm. Đã có Con Đường để dẫn dắt bạn. Trong khi bạn tu tập, tinh thể có thể thay đổi và bạn điều chỉnh pháp hành của mình để ứng phó với các vấn đề khó khăn xảy đến. Có thể cũng còn khá lâu nữa bạn mới nhìn thấy một bảng chỉ đường rõ rệt. Nếu bạn muốn đi cùng một Con Đường mà tôi đã đi, cuộc hành trình nhất định phải bắt đầu ngay trong tâm bạn. Nếu không, bạn sẽ gặp rất nhiều trở ngại.

Đó cũng như đang nghe một âm thanh. Sự nghe là một việc, còn âm thanh là một việc khác, và ta hay biết rõ cả hai việc đó mà không kết hợp dự cố ấy. Ta dựa vào thiên nhiên để cung cấp cho ta các nguyên liệu dùng trong việc suy tầm, tìm đến Chân Lý. Sau cùng, tâm, tự nó, chia cắt và phân tích các hiện tượng. Nói cách giản dị, tâm không để dính dấp vào đó. Khi tai bắt được tiếng, bạn hãy quan sát xem những gì xảy ra trong tâm trí. Tâm trí có bị ràng buộc, vướng vít vào và bị lôi kéo đi không? Tâm trí đó có bị kích thích không? Ít nhất cũng nên biết đến chừng đó. Khi âm thanh được ghi nhận, nó không quấy rầy đến tâm trí. Đang ở tại đây, ta nắm lấy các sự vật gần và trong tầm tay, hơn là các sự vật ở xa tít. Ngay cả khi ta muốn trốn tránh âm thanh, ta cũng không thoát khỏi nó Ngõ thoát có thể tìm thấy là sự luyện tập tâm cho vững vàng trước tiếng động. Hãy

đặt âm thanh xuống. Âm thanh mà ta buông bỏ đó, ta vẫn còn nghe đến. Ta nghe, nhưng ta buông bỏ, bởi vì ta đã đặt nó xuống rồi. Đó không phải là ta đã mạnh bạo tách rời sự nghe và âm thanh ra. Chúng tự động tách nhau ra, do bởi sự khước từ và buông bỏ. Ngay cả khi ta muốn bám vào một âm thanh, thì tâm ta cũng không muốn bám. Bởi vì một khi ta đã thông hiểu bản chất thật sự của hình sắc, âm thanh, hương, vị, và các thứ khác, tâm thấy thật rõ, với trí tuệ minh quán, rằng tất cả những gì được cảm nhận, không có ngoại lệ nào, cũng rơi vào phạm vi của ba đặc tính phổ quát về vô thường, bất toại nguyện và vô ngã.

Cứ mỗi khi ta nghe một âm thanh, thì âm thanh ấy được hiểu ra theo ngôn từ của ba đặc tính phổ quát. Khi có sự xúc chạm giữa tiếng động với tai, ta có nghe, nhưng như thể ta không nghe được gì. Điều đó không có nghĩa là tâm không còn hoạt động nữa. Sự tỉnh thức và tâm quán luyến nhau và hòa hợp nhau lại để theo dõi lẫn nhau luôn luôn không dừng nghỉ. Khi tâm được tập luyện đến mức đó, bất kỳ đang theo con đường nào, ta vẫn có thể suy tầm, nghiên cứu. Ta đào luyện sự phân tích các hiện tượng, một yếu tố quan trọng trong việc giác ngộ, và sự phân tích đó cứ tiến triển mãi theo xung lực của chính nó.

Hãy thảo luận về Chánh Pháp với chính mình. Phát hiện và giải tỏa các cảm giác, ký ức, tri giác, tư duy, ý định, và ý thức. Không có gì có thể xúc chạm đến chúng khi tự chúng, chúng tiếp tục thi hành nhiệm vụ. Đối với những bậc đã điều phục tâm xong, thì tiến trình suy tư và nghiên cứu cứ tự động trôi chảy đi. Không còn cần phải cố ý hướng dẫn nữa. Cho dù tâm có nghiêng về bất cứ địa hạt nào, sự quán soi cũng thích ứng tức thời.

Khi sự luyện tập Chánh Pháp đã đạt đến mức đó rồi, ta có được một lợi lạc ngoài lẽ cũng khá lý thú. Trong giấc ngủ, các tật ngáy, mơ, ngiên răng, lăn qua lật lại sẽ chấm dứt. Ngay sau một giấc ngủ mê và lâu, khi được đánh thức, cũng không cảm

thấy ngậy ngật. Ta cảm thấy sung mãn và linh hoạt như thể là vẫn tỉnh thức suốt cả thời gian đó. Trước kia, tôi ngủ hay ngáy, nhưng một khi tâm trí đã được sự tỉnh thức trong mọi thời, thì tật ngáy chấm dứt. Làm sao mà ngáy được khi ta còn tỉnh thức? Chỉ có tấm thân là ngừng lại và đi ngủ. Tâm hoàn toàn tỉnh thức ngày và đêm, trọn 24 giờ. Đây là sự tỉnh tức thuần tịnh và cao tột của Đức Phật, bậc Chánh Biến Tri, Bậc Giác Ngộ, Bậc Đại Quang, Đại Hoan Hỷ. Sự tỉnh thức trong sáng đó không hề "đi ngủ". Năng lực của nó tự bảo dưỡng lấy và không hề "buồn ngủ" hay trì độn lại cả. Đến mức này, ta có thể hoạt động liên tiếp hai ba ngày không nghỉ. Khi thân thể bắt đầu có dấu hiệu quá mệt mỏi, ta ngồi xuống hành thiền và lập tức đi vào định lực thâm sâu chừng năm hay mười phút. Khi ra khỏi tình trạng đó, ta cảm thấy tươi mát và tăng thêm sinh lực, như thể là ta đã ngủ trọn đêm. Nếu ta vượt khỏi sự bận tâm về thân thể, thì việc ngủ nghỉ chỉ có chút ít tầm quan trọng. Ta dùng các biện pháp thích nghi để chăm sóc thân thể, nhưng ta không quá lo âu về tình trạng sức khoẻ. Cứ để thân thể đi theo định luật tự nhiên của nó. Ta không cần bảo cho thân thể biết nó phải làm gì. Nó tự bảo nó. Đó cũng như là đang có người thúc đẩy ta, thúc giục ta nên nỗ lực thêm. Ngay cả khi ta cảm thấy lười biếng, cũng có một tiếng nói ở bên trong luôn luôn làm khơi dậy sự miễn cưỡng của ta. Không thể có trì trệ ở thời điểm này, bởi vì nỗ lực và tiến bộ đã gia tăng tốc độ, không dừng lại được nữa. Bạn hãy tự kiểm điểm lại điều đó. Bạn đã nghiên cứu và học tập khá lâu rồi. Bây giờ là lúc bạn nên nghiên cứu và học tập về chính bạn.

Trong các giai đoạn đầu của sự thực tập theo Chánh Pháp, sống ẩn cư là việc quan trọng hàng đầu. Khi bạn sống biệt cư một mình, bạn sẽ nhớ lời của Ngài Trưởng lão Xá-lợi-phất (*Sariputta*): "Sự biệt cư thể chất là nguyên nhân và điều kiện để khởi sinh sự biệt cư tinh thần, và các tình trạng định lực thâm sâu thoát khỏi sự xúc chạm giác quan bên ngoài. Sự biệt cư của tâm, đến lượt nó, là nguyên nhân và điều kiện cho sự cô lập các

lậu hoặc tinh thần, tức là sự giác ngộ." Thế mà vẫn có những người vẫn cho rằng sự độc cư không mấy quan trọng: "Nếu tâm an định, thì ở vào nơi nào cũng không hề gì." Điều đó đúng, nhưng trong các giai đoạn đầu tiên, ta phải nhớ rằng, sự biệt cư về thân thể trong một môi trường thích nghi cần phải thực hiện trước. Hôm nay, hoặc vài ngày nữa, bạn nên tìm đến một nghĩa trang trong vùng rừng rú quanh quẽ. Hãy thử nghiệm lối sống một mình. Hoặc tìm đến một đỉnh núi cao có vẻ kinh sợ nào đó. Hãy đi tìm sống một mình. Được không? Bạn sẽ có nhiều điều lý thú suốt cả đêm. Và chỉ lúc ấy bạn mới biết chính bạn. Ngay cả tôi, có lúc tôi nghĩ rằng sống biệt cư về thể chất cũng không quan trọng mấy. Nhưng một khi tôi thực sự sống như thế ấy rồi, tôi mới nghĩ lại những lời Đức Phật đã dạy. Đức Thế tôn khuyến nhủ các đệ tử của Ngài nên đến thực tập tại các vùng vắng vẻ, xa cách hẳn xã hội. Vào buổi đầu, sự ẩn cư tạo thành cơ sở cho tâm được biệt trú bên trong, và sự biệt trú ấy sẽ hỗ trợ cho sự viễn ly, không thể lay chuyển, để rời khỏi các lậu hoặc.

Thí dụ như, bạn là một cư sĩ, có nhà cửa và một gia đình. Bạn sống biệt cư cách nào đây? Khi bạn về nhà, vừa bước chân qua khỏi ngưỡng cửa, bạn đã va chạm vào sự rối loạn và rắc rối rồi. Không có sự biệt cư nào về thể chất cả. Thế nên, bạn tìm về một nơi ẩn náu vắng vẻ và một khung cảnh hoàn toàn khác trước. Bạn cần phải hiểu rõ tầm quan trọng của việc biệt cư thể chất và sự đơn độc, ở những giai đoạn sơ khởi của việc thực hành Chánh Pháp. Kế đó, bạn tìm đến một vị thiền sư để nghe lời chỉ dạy. Vị ấy sẽ hướng dẫn bạn, cố vấn cho bạn những điểm nào mà sự thông hiểu của bạn còn sai, bởi vì chính tại bạn hiểu lầm rằng bạn đã đi đúng. Ngay chỗ bạn sai, bạn lại chắc chắn là mình đúng. Một khi nghe vị thiền sư giải thích, bạn mới hiểu được những gì đã sai: chính tại nơi mà vị thiền sư bảo với bạn là sai, lại là nơi mà trước kia bạn đã tưởng mình đúng.

Qua những gì tôi nghe thấy được, có rất nhiều tu sĩ học giả Phật giáo đã tìm tòi và nghiên cứu chiếu theo các kinh điển.

Không thấy có lý do nào khiến ta không nên thử thể nghiệm qua. Khi đến lúc phải mở sách ra đọc và học tập, ta học được một cách thức. Nhưng khi ra tay lên để chiến đấu, ta sẽ tranh đấu theo một cách thức khác, có thể không liên can gì đến lý thuyết. Khi một chiến sĩ lâm trận và chiến đấu đúng theo những gì đã đọc, có thể anh ta sẽ không địch lại đối thủ. Khi thật sự đánh nhau, người chiến sĩ phải đấu theo một chiến thuật vượt khỏi lý thuyết. Chuyện thật là như thế. Lời Đức Phật đã dạy trong kinh điển cũng chỉ là sách chỉ nam kèm thí dụ để noi theo, nhưng nếu chỉ nghiên cứu suông, có thể đưa tới sự dễ dãi.

Con đường của các bậc đại sư thuộc truyền thống Sơn Lâm là con đường xả ly. Trên Con Đường ấy, chỉ có sự từ bỏ. Ta nhớ tận gốc các quan kiến bắt nguồn từ sự tự xem mình là quan trọng. Ta búng hết rễ cái cốt lõi của quan niệm về tự ngã. Tôi cam đoan với các bạn, sự thực tập này sẽ thách thức bạn đến tận cốt tủy, nhưng dù cho khó khăn đến mấy đi nữa, xin cũng đừng phớt bỏ các lời dạy của các đại sư Sơn Lâm. Thiếu sự hướng dẫn đúng đắn, tâm và định lực (*samādhi*) sẽ rất mê mờ. Nhiều sự kiện đáng lẽ không nên xảy ra lại khởi lên. Bao giờ tôi cũng đương đầu với chúng một cách thận trọng. Khi tôi còn là một tỳ khưu trẻ, vừa khởi tập trong vài năm đầu, tôi không thể tin cậy vào tâm tôi. Tuy nhiên, một khi tôi thâm đắc được kinh nghiệm rộng rãi và có thể hoàn toàn tin cậy vào việc luyện tâm, thì không còn gì gây nên vấn đề khó khăn nữa cả. Ngay khi những hiện tượng bất thường khởi lên, tôi cứ để yên chúng đó. Nếu ta được dấu hiệu nào mách bảo cho cách vận hành của chúng, thì tự chúng, chúng ngưng ngay. Tất cả đều là nhiên liệu cho trí tuệ. Cùng với thời gian, ta sẽ cảm thấy được thoải mái.

Trong việc hành thiền, nhiều sự việc thông thường không có gì sai nhưng lại cũng có thể trở thành sai. Thí dụ như, ta ngồi xếp chân với quyết tâm: "Nào! Lần này không có yếu ớt hèn nhát nữa, ta sẽ quyết tập trung tâm ý đây. Hãy xem ta!" Thực tập theo cách đó làm sao mà được việc! Mỗi khi tôi theo cách

đó, sự hành thiền của tôi không đi đến đâu. Nhưng người ta lại thích làm bộ tịch "anh hùng rơm" như thế! Theo tôi thấy, sự hành thiền tự nó phát triển theo nhịp điệu của nó. Nhiều đêm khi tôi bắt đầu ngồi hành thiền, tôi nghĩ thầm với tôi: "Được rồi! Đêm nay, ta không nhúc nhích khỏi chỗ này cho tới ít nhất là một giờ khuya." Mặc dù chỉ với tư tưởng đó, tôi đã tạo nghiệp (*kamma*) xấu rồi, bởi vì không bao lâu cơn đau đã nổi lên khắp mình, tràn ngập, cho đến lúc tôi tưởng như sắp chết. Tuy nhiên, vào dịp khác, khi sự hành thiền tiến triển tốt, tôi không có hạn định trước thời gian phải ngồi. Tôi không đặt mục tiêu vào bảy giờ, tám giờ, hay bất cứ giờ nào, nhưng cứ việc ngồi thẳng, vững chãi, tiếp tục mãi, buông lơi mọi việc với tâm xả. Đừng cố ép sự hành thiền. Đừng cưỡng bách tâm với các đòi hỏi không thiết thực, như là phải vào ngay trong Định (*Samādhi*); nếu không, bạn sẽ thấy tâm trở nên xao động và không thể đoán trước được, khác hơn bình thường. Chỉ nên để cho tâm trí được thư giãn, khoan khoái và thoải mái.

Hãy để cho hơi thở ra vào trôi chảy dễ dàng, theo nhịp độ đúng đắn: không quá ngắn mà không quá dài. Đừng khiến hơi thở phải có gì đặc biệt. Hãy để thân thể thư giãn, khoan khoái và thoải mái. Rồi cứ tiếp tục luôn như thế. Tâm bạn sẽ hỏi bạn: "Ta sẽ ngồi hành thiền lâu tới chừng nào? Ta sẽ nghỉ vào giờ nào?" Tâm cứ theo lời nhải không ngừng, thế là bạn phải khiển trách nó: "Nè bạn, để tôi yên chớ!" Cái tên hay hỏi han cần phải được chế phục thường xuyên, bởi vì đó không là gì khác hơn các lậu hoặc phiền não đến quấy rối bạn. Đừng thèm quan tâm đến nó. Bạn phải cứng cỏi với nó. "Dù ta muốn nghỉ sớm hay là ngồi đến khuya, điều đó có ăn nhập gì đến mi! Nếu ta muốn ngồi trọn đêm, quan hệ gì đến ai, sao cứ chõ mũi vào việc hành thiền của ta?" Bạn phải xua đuổi tên tò mò ấy như thế. Rồi bạn mới có thể tiếp tục hành thiền lâu đến chừng nào mà bạn muốn, theo các cảm nhận thoải mái của chính bạn.



Khi bạn để cho tâm được thư giãn và thoải mái, nó sẽ trở nên an định. Thử nghiệm điều này, bạn sẽ nhận chân ra sức mạnh của sự bám chặt. Khi bạn có thể ngồi lâu, thật lâu trong một thời gian dài, quá nửa đêm, khoan khoái và thư giãn, bạn sẽ hiểu được ý nghĩa tổng quát của sự hành thiền. Bạn sẽ hiểu được sự bám chặt và đeo níu đã thực sự làm ô nhiễm tâm như thế nào.

Vài người đốt cây nhang để trước mặt, khi họ ngồi hành thiền, và nguyện rằng: "Tôi sẽ không đứng dậy trước khi cây nhang tàn rụi." Rồi họ ngồi. Sau một lúc tưởng đâu chừng một giờ, họ mở mắt ra và thấy mới vừa có năm phút trôi qua. Họ đăm đăm nhìn cây nhang, ngao ngán cứ sao cây nhang lại dài quá! Họ nhắm mắt lại và tiếp tục. Không bao lâu, mắt họ lại mở ra lần nữa, để xem cây nhang đã cháy đến đâu rồi. Các người đó hành thiền không đi đến đâu. Đừng làm như họ. Ngồi đó mà cứ mơ tưởng đến cây nhang: "Không biết cây nhang đã tàn rụi chưa!", sự hành thiền như vậy có tiến tới chút nào đâu. Đừng quan tâm đến các việc ấy. Tâm không cần làm việc gì đặc biệt cả.

Nếu ta muốn quyết tâm nhận tu tập tâm trong sự hành thiền, thì đừng để cho lậu hoặc khát vọng biết được các thể lệ cuộc đấu hoặc mục tiêu. Nó sẽ hỏi: "Ngài sẽ hành thiền như thế nào? Ngài muốn làm tới đâu? Ngài ngồi lâu đến chừng nào?" Khát vọng cứ đến quấy rầy mãi cho tới khi nào ta đưa ra một thỏa ước. Một khi ta tuyên bố sẽ ngồi đến quá nửa đêm, lập tức nó bắt đầu đến quấy rối làm ta bực tức. Chưa được một giờ trôi qua mà ta đã cảm thấy bất an và nóng nảy đến mức không ngồi tiếp được nữa. Rồi có thêm nhiều chương ngại khác đến tấn công, khi ta tự quở trách rằng: "Tuyệt vọng! Ngồi hoài như vậy sẽ chết đi mất! Đã nói rằng sẽ khiến tâm vào Định không lay động, cứ sao nó vẫn còn đi lang thang khắp chốn thế kia, không đáng tin cậy chút nào cả? Đã nguyện rồi, sao lại không giữ đúng lời?" Các tư tưởng tự giảm giá trị và ưu sầu mất tinh thần kéo đến công kích tâm, khiến ta rơi vào sự tự oán trách. Không có ai ở đó để đổ lỗi, hay để hờn trách, nên mọi việc càng tồi tệ hơn. Một

khi đã thể thốt, tất phải giữ. Hoặc làm tròn lời nguyện, hay là chết trong khi làm. Nếu ta đã nguyện ngồi trong một thời gian nào đó, thì ta không nên nuốt lời và nghỉ tập. Tuy nhiên, chỉ cần tập luyện từ từ và phát triển. Không cần phải thể thốt long trọng. Hãy gắng luyện tâm đều đặn và bền bỉ. Đôi khi, sự hành thiền được êm thấm, và các chỗ đau nhức, không thoải mái sẽ dần dần biến mất. Đau nơi mắt cá và đầu gối, tự nó, sẽ chấm dứt.

Một khi ta cố ra tay đào luyện sự hành thiền, nếu có những hình ảnh dị thường, ảo ảnh, tri giác, bắt đầu khởi lên, việc trước nhất là phải kiểm soát lại tình trạng tâm mình. Đừng bỏ qua nguyên tắc căn bản này. Những hình ảnh đó khởi lên được là vì tâm đang tương đối an định. Đừng khao khát mong chúng hiện lên, và cũng đừng khao khát mong chúng không khởi lên. Nếu chúng đã khởi, thì hãy quan sát chúng, nhưng đừng để chúng làm ta mê mờ. Chỉ cần nhớ, chúng không phải là của ta. Chúng đều vô thường, bất toại nguyện và vô ngã, như bất cứ các sự việc gì khác.

Ngay cả khi chúng có thật, cũng đừng trú lại đó hoặc để ý nhiều đến chúng. Nếu chúng ngoan cố không chịu mờ tan đi, thì hãy đưa chánh niệm rọi chiếu vào hơi thở càng mạnh hơn. Hít vào ít nhất ba hơi dài và sâu và từ từ thở ra cho thật hết sạch. Cách này rất có hiệu quả. Rồi trở về đề mục chính.

Chớ để bị ám ảnh vì các hiện tượng đó. Chúng không có chi hơn những gì chúng đang là như thế, và chúng lại có tiềm năng làm mê mờ ta. Hoặc ta thích chúng và yêu chúng, hoặc tâm ta bị đầu độc bởi sự sợ hãi. Chúng không đáng tin cậy: có thể chúng không thật có, hoặc chúng chỉ hiện ra như thế. Khi bạn có kinh nghiệm về chúng, bạn đừng cố tìm hiểu ý nghĩa của chúng, cũng đừng dự phóng một ý nghĩa nào lên chúng cả. Hãy nhớ rằng chúng không phải *của ta*, vậy chớ chạy theo các hình ảnh, ảo giác đó. Thay vì thế, nên lập tức quay về kiểm điểm lại tâm trạng hiện tại của mình. Đó là một qui tắc căn cứ trên kinh

nghiệm và thực hành của chúng ta. Nếu ta bỏ qua qui tắc căn bản này và để mình bị lôi cuốn vào việc tin tưởng những gì đang thấy, thì ta sẽ quên mất mình đi, rồi bắt đầu bập bẹ, ấp úng, hoặc có thể phát cuồng. Ta có thể làm mất đi trí óc sáng suốt cho đến nỗi không còn có thể giao tiếp với người khác ở cấp độ bình thường. Hãy đặt sự tin tưởng vào tâm của chính mình. Dầu có điều gì xảy ra đi nữa, cứ tiếp tục quan sát tâm trí mình. Các kinh nghiệm dị thường xảy ra trong khi hành thiền cũng có thể mang lợi ích cho người có trí tuệ, nhưng lại nguy hiểm cho kẻ thiếu sự sáng suốt. Bất cứ gì xảy ra cũng đừng tỏ ra quá phấn khởi hay hoảng hốt. Kinh nghiệm đến, cứ đến.

Một cách khác để thực hành Chánh Pháp là quán soi và khảo trạch những gì ta thấy, làm, và thể nghiệm. Đừng nên bao giờ phớt bỏ sự hành thiền. Khi tọa thiền, hoặc đi kinh hành xong, vài người nghĩ rằng đã đến lúc ngừng lại và nghỉ ngơi. Họ thôi, không chiếu rọi tâm họ đến các đối tượng hành thiền hoặc các đề mục quán chiếu. Họ hoàn toàn bỏ rơi sự hành thiền. Bạn không nên thực tập như thế. Bất cứ những gì bạn thấy, hãy tra cứu cho ra chúng thật sự là gì. Quán soi đến các người hiền thiện trên thế giới. Quán soi cả những người xấu ác nữa. Hãy nhìn thật kỹ vào những người giàu có và đầy quyền thế, những người kém may mắn và nghèo khổ. Khi bạn thấy một đứa trẻ, một cụ già, hoặc một vị phụ nữ, hay là một bậc nam nhi, hãy tìm hiểu kỹ ý nghĩa của tuổi đời. Tất cả đều là nhiên liệu cho sự tra cứu. Đó là cách thức mà bạn đào luyện tâm trí.

Sự quán soi đưa đến Chánh Pháp là sự quán soi về lý duyên sinh, về tiến trình của nhân quả, dưới mọi hình thức khác biệt của chúng: cả lớn lẫn nhỏ, trắng và đen, tốt và xấu. Tóm lại, tất cả. Khi bạn tư duy, bạn hãy nhận chân đó như là một tư tưởng và quán chiếu đến nó để thấy ra đó chỉ giản dị là tư tưởng, không hơn không kém. Tất cả những sự việc đó đều đi hướng về "nghĩa trang" của sự vô thường, bất toại nguyện và vô ngã; vậy nên bạn chớ có ôm chặt lấy và đeo níu bất cứ sự việc nào

đó cả. Đó là nơi hỏa táng của tất cả mọi hiện tượng. Bạn hãy chôn chúng đi, thiêu chúng đi, thì mới thể nghiệm được Chân Lý.

Có được tuệ quán về vô thường có nghĩa là không để cho ta bị đau khổ. Đây cũng là vấn đề phải tra cứu bằng trí tuệ. Thí dụ như, ta có được cái gì mà ta xem như tốt và đáng thích thú, thì ta vui mừng. Hãy nhìn thật kỹ và thật lâu về chỗ tốt cùng sự thích thú đó. Lắm lúc, sau khi đã được cái đó trong một thời gian dài, ta thấy chán ngán. Ta muốn đem cho, hoặc bán đi. Nếu không có ai muốn mua, ta sẵn sàng vứt nó đi. Tại sao? Lý do nào đã thúc đẩy hành động như thế? Bởi vì muôn sự vật đều vô thường, bất toại nguyện và vô ngã, đó là lý do tại sao. Nếu ta không bán được, hoặc ngay cả không vứt nó đi được, ta bắt đầu thấy khổ rồi. Toàn bộ vấn đề chỉ giản dị là như thế. Và một khi thông hiểu đầy đủ được một biến cố, thì dù có bao nhiêu vấn đề tương tự khác, thì cũng vẫn được hiểu theo lối đó. Như ta thường nói, "Biết được một, tất biết cả mười."

Đôi khi, ta thấy những sự việc ta không thích. Vài lúc, ta nghe tiếng động khó chịu và trở nên bực bội. Hãy quan sát điều này và ghi nhớ nó. Bởi vì trong một tương lai nào đó, ta lại thích tiếng động đó. Rất có thể trong tương lai gần đây, ta trở lại thích chính các việc mà đã có thời ta ghét bỏ. Mọi việc đều có thể như thế cả. Rồi thì ta thấy được thật rõ ràng với trí minh triết rằng: "À há! Mọi sự vật đều vô thường, không thể làm ta thỏa mãn hoàn toàn, đều là vô ngã cả." Hãy vứt chúng xuống đáy mồ tập thể của ba đặc tính phổ quát ngay đi. Sự đeo níu vào các sự vật mà ta có được, lấy được, và ta đang đồng hóa với chúng, sẽ chấm dứt ngay. Ta sẽ nhìn thấy ra mọi sự vật nơi bản thể của chúng, cũng đều như nhau cả. Và rồi, mọi sự vật mà ta đang thể nghiệm đều giúp ta có được tuệ quán nơi Chánh Pháp.



Những gì tôi vừa nói qua trên đây chỉ giản dị là để bạn nghe và suy nghĩ mà thôi. Đó chỉ là lời nói, thể thôi. Khi có ai đến gặp tôi, thì tôi nói. Các loại đề tài đó không phải là những sự việc mà ta cần ngồi lại quanh đây để nói nhảm nhí hàng giờ. ***Chỉ cần thực hành thôi!*** Cứ lặn vào đó và làm đi. Cũng như thể ta mời bạn bè cùng đi đến nơi nào đó. Ta mời họ. Ta được họ trả lời. Rồi thì chúng ta lên đường, có gì đâu mà phải ồn ào náo động lên. Chúng ta nói chừng ấy cũng đủ rồi, và cứ để yên đó. Tôi đã nói cho bạn biết vài điều về pháp hành thiền mà tôi đã thực tập. Nhưng, bạn biết không, có thể tôi đã nói sai. Công việc của bạn là thẩm tra và, tự chính bạn, bạn phải tìm xem điều tôi đã nói có đúng hay không.

*Thiền Nhựt phỏng dịch,  
Montreal, Canada, tháng 3-2004*

*Bình Anson hiệu đính,  
Perth, Tây Úc, tháng 5-2005*



## Thuật ngữ Anh-Pāli-Việt đối chiếu

<i>Arahat</i> , the Worthy One	A-la-hán, Ứng cúng
Awareness	Giác niệm, tỉnh giác
<i>Bhava</i> , becoming	Hữu, hiện hữu
<i>Bhavana</i> , mind training	Tu tâm, tu tiến
Dependent origination ( <i>paticca samuppāda</i> )	Lý duyên sinh, lý duyên khởi.
Defilement ( <i>kilesa</i> )	Lậu hoặc, điều ô nhiễm trong tâm
<i>Dhamma</i>	Pháp, Giáo Pháp
<i>Dhutanga</i>	Hạnh Đầu đà
<i>Dukkha</i> , suffering, unsatisfactoriness	Khổ, phiền não, bất toại ý
Enlightenment	Giác ngộ
Forest tradition	Truyền thống Sơn Lâm
Happiness	Hạnh phúc
<i>Jhāna</i>	Thiền-na, tầng thiền định
<i>Kamma</i>	Nghiệp
<i>Khandas</i> ; 5 <i>khandas</i> (5 aggregates): body, feeling, perception, volition, consciousness	Uẩn; 5 uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, thức
<i>Mara</i>	Ma vương
Mind ( <i>citta</i> )	Tâm, tâm vương

Mind moment	Chập tâm, sát-na tâm
Mind's psychological factor ( <i>cetasika</i> )	Yếu tố tâm lý, tâm sở
Momentary concentration ( <i>khanika samādhi</i> )	Định nhất thời, định từng chập, sát-na định
<i>Nirodha</i> , cessation	Diệt
Peace	An bình, an định, bình an
<i>Sankhāra</i>	Hành huẩn
<i>Samādhi</i>	Định, tâm định, tam-ma-đê, tam-muội
<i>Samatha</i>	An chỉ, tịnh chỉ
<i>Sīla</i> , morality, virtue	Giới, giới đức, giới hạnh
<i>Sotāpanna</i> , Stream enterer	Tu-đà-hoàn, Dự lưu
Still	Tĩnh lặng
Unshakeable peace	An bình không lay chuyển, an bình ổn cố
<i>Vinaya</i>	Luật, giới luật
<i>Vipassanā</i>	Minh quán, minh sát
Wisdom ( <i>paññā</i> )	Trí tuệ, Tuệ (bát-nhã)



Pháp thí thắng mọi thí  
*Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti*

**SÁCH ẨM TỔNG  
KHÔNG BÁN**





Sợ thay gậy gộc, gươm đao,  
Yêu thương mầm sống, khát khao cuộc đời.  
Suy lòng mình ra lòng người,  
Chớ nên giết hại hoặc xui giết người.  
(Pháp Cú, 130)

Đừng nên mở miệng nói câu,  
Cộc cằn, ác độc khiến đau lòng người,  
Người ta cũng nói trả thối,  
Những lời độc địa muôn đời khổ thay!  
Lời qua tiếng lại đắng cay,  
Như bao dao gậy phạt ngay thân mình.  
(Pháp Cú, 133)

Ai mà có thói sát sinh,  
Nói năng gian dối, tánh tình tà dâm,  
Say sưa, trộm cắp, hư thân,  
Sống đời như thế trăm luân vô vàn.  
Xem như ngay cõi nhân gian,  
Tự đào mất bỏ thiện căn của mình.  
(Pháp Cú, 246-247)

**SÁCH ẤN TỔNG, KHÔNG BÁN**