

## Thoát dòng trần tục *Beyond The Stream Of The World*

*Thiền sư Phra Àcariya Thoon Khippapanno  
Phạm Kim Khánh dịch*

### Vài lời về Tác giả

Phra Àcariya Thoon Khippapanno, tục danh Thoon Nonruecha, là một trong những vị thiền sư nổi tiếng hiện nay tại Thái Lan.

Ngài ra đời tại làng Nongkor, quận Muang, tỉnh Maharakam, trong một gia đình nông dân đông con. Vào lúc Ngài còn thiếu thời, cha mẹ sớm dời về cư ngụ trong tỉnh Udonthani, cũng ở miền Đông Bắc xứ Thái Lan, và Ngài theo học trường công tại đây.

Khi lên 27 tuổi, vào ngày 22 tháng 7, năm 1961, Ngài thọ giới Tỳ Khuru với Ngài Phra Dhammajedi, Tăng Trưởng Wat Boddhisomporn, tỉnh Udonthani.

Suốt tám năm sau khi xuất gia, Tỳ Khuru Thoon Khippapanno theo học pháp hành ở sâu giữa vùng rừng núi để tìm phương cách vượt thoát khỏi hoàn cảnh đau khổ của chúng sanh.

Ngài du phương, đi từ nơi này đến nơi khác để học và thực hành Giáo Pháp cùng với nhiều vị thiền sư được biết là lỗi lạc nhất thời bấy giờ như Ngài Phra Àcariya Buo Siripunno tại Wat Panongsang, quận Nongwuosaw, tỉnh Udonthani, Phra Àcariya Rien Varalapo tại Wat Aranyabanpot, quận Sri Chiangmai, tỉnh Nongkhai và Phra Acariya Khao Anàlayo tại Wat Tamklongplain, quận Nongwuosaw, tỉnh Udonthani.

Vào những ngày đầu năm 1985, cùng với một nhóm tỳ khuru và sa di, Phra Àcariya Thoon bắt đầu thành lập tu viện Wat Pabankor, tại làng Bankor, quận Banpeaw, tỉnh Udonthani, giữa một khu rừng hơn 200 mẫu tây nằm cách tỉnh lỵ 33 cây số. Tỉnh lỵ Udonthani nằm về phía Đông Bắc Thái Lan, cách thủ đô Bangkok khoảng 700 cây số.

Tu viện Wat Pabankor được chia làm hai khu, một cho nam giới và một cho nữ giới. Trong mỗi khu có những tịnh thất cá nhân dành cho chư tăng và cho những hành giả cư sĩ đến hành thiền dưới sự hướng dẫn của Ngài Àcariya Thoon Khippapanno. Giữa khu rừng yên tĩnh là một Hội Trường rộng lớn với đầy đủ tiện nghi của một giảng đường.

Phra Àcariya Thoon Khippapanno là tác giả của nhiều quyển sách viết bằng Thái ngữ, và là một trong những vị giảng sư thường được các chùa và các hội Phật Giáo tại thủ đô Bangkok thỉnh đến thuyết pháp.

**T**rước tiên, Sư muốn nêu lên một điểm. Quý vị có thể đã đọc nhiều sách về Giáo Pháp và đã nghe nhiều Giảng Sư thuyết giảng Giáo Pháp. Mỗi vị có đường lối riêng để diễn đạt tư tưởng mình. Quý vị phải suy gẫm, phân tách, nghiên cứu một cách sáng suốt và hợp lý, với trí tuệ (pannà), những gì mình đọc hay nghe cho đến khi nhận thức chắc chắn như vậy. Suy tư của quý vị phải căn cứ trên Chánh Kiến (sammāditthi), vốn là quy tắc thiết yếu để bảo đảm pháp hành chân chánh. Nó cũng giống như thảo chương điện toán (computer program). Một thảo

chương (program) sai sẽ đưa đến giải xuất (output) sai, và đầu ta có cho vào máy những dữ kiện như thế nào kết quả cuối cùng vẫn là sai. Nếu một thảo chương Tà Kiến (micchadithi) đã được đưa vào tâm thì lẽ dĩ nhiên sự hiểu biết sai lạc đã ẩn tàng sâu kín trong tâm và do đó, tất cả mọi suy luận đều sai. Như vậy, sử dụng trí tuệ một cách không thích nghi có thể đưa đến hiểu biết sai lầm và, trong tâm của ta, Chánh Pháp sẽ trở thành Tà Pháp.

## TRÍ TUỆ TRONG ĐỨC TIN

Pháp hành nhằm phát triển tâm là tiến trình rất tế nhị. Nó bao gồm một kiến thức sâu rộng và toàn vẹn để tránh khỏi có thể hiểu biết lầm lạc. Không phải tất cả những nhận thức phát sanh đến hành giả trong lúc hành thiền đều là chân thật hết, bởi vì những nhận thức ấy có thể phát xuất từ hai nguồn khác nhau: Chánh Kiến và Tà Kiến. Hai nguyên nhân này đưa đến hậu quả hoàn toàn khác biệt. Một kiến thức thấu thập bằng Chánh Kiến dạy cái tâm và nâng tâm lên một tầng Giáo Pháp cao siêu hơn - pháp hành thuận chiều với Thánh Đạo (Magga), dẫn đến Mục Tiêu Cứu Cánh Cùng Tột (Niết Bàn), chấm dứt mọi ô nhiễm và mọi khổ đau. Trái lại, kiến thức phát sanh từ Tà Kiến dẫn dắt tâm theo một chiều hướng mãi mãi sai lầm, và cơ may trở về đường lối chân chánh quả thật là mỏng manh.

Như vậy, người học Giáo Pháp phải hay biết sớm sửa về ngã rẽ chia hai lối đi này và hiểu biết đủ rõ ràng để kịp thời sửa sai mọi quan kiến sai lầm. Bây giờ có nhiều hành giả tranh luận với nhau về những thành quả đã chứng nghiệm do pháp hành của mình. Mỗi vị đều tin chắc rằng chứng nghiệm của mình là đúng. Sự xin có lời ngợi khen những vị đã hành đúng theo đường hướng của Chánh Kiến. Tuy nhiên, nếu chứng nghiệm phát sanh từ một cái tâm đã thâm nhiễm sâu đậm Tà Kiến thì rất khó cho bất cứ ai muốn hướng dẫn họ trở lại đường lối chân chánh, bởi vì một cái tâm sai lạc cũng rất hãnh diện với kiến thức của nó. Con người tà kiến không nghe lời ai. Họ quá tự tin, quá ngoan cố. Họ hành động lỗ lã và sỗ sàng dường như họ tinh thông Giáo Pháp và hiểu biết tất cả Chân Lý. Quả thật rất khó sửa sai người như vậy.

Đức tin (*saddhā*) và lòng tự tin, nếu không có trí tuệ, có thể đi lạc đường. Niềm tin tưởng sai lạc đâm chồi mọc rễ, ăn sâu vào tâm mà mình không hay biết. Cái tâm chứa chấp Tà Kiến sẽ đưa đến hiểu biết lầm lạc và, trong nhiều trường hợp, tạo nên những tri kiến bất thường. Do vậy, phải hết sức thận trọng căn cứ pháp hành của mình trên nền tảng Chánh Kiến, xem Chánh kiến là kim chỉ nam đưa hành giả vào chiều hướng chân chánh.

## CHỌN THẦY VÀ CHỌN PHÁP HÀNH

Nếu không tin chắc nơi phương pháp của mình quý vị nên tìm sự hướng dẫn của một vị thầy. Nếu với Chánh Kiến và quý vị tìm đúng thầy thì pháp hành của quý vị chắc chắn sẽ tiến bộ sooner sẽ xuyên qua Thánh Đạo và suốt đến Mục Tiêu Cứu Cánh Cùng Tột trong kiếp sống này, hoặc sớm sửa trong một kiếp tương lai. Đàng khác, nếu vị thầy hướng dẫn là người mang nặng Tà Kiến ắt pháp hành của ta sẽ không đi đến đâu mà chỉ trôi giạt đó đây, bất định.

Chọn đúng vị thầy là bước đầu tiên rất quan trọng. Quả thật là hữu phúc nếu quý vị gặp đúng mình sư. Cũng giống như lái xe vào đúng con đường thì chắc chắn sẽ đến nơi đến chốn không sai. Nhưng nếu lái vào con đường sai lạc mà không hay biết, quý vị sẽ hoang phí thì giờ mà không bao giờ đến nơi mong mỏi. Vậy, hãy sử dụng trí tuệ để phân tách xem quý vị có đi "lọt" vào con đường Chánh Kiến hay đang đi trên đường Tà Kiến. Đó là bước đầu. Nếu quý vị khởi hành trên một nền tảng sai lầm, pháp hành sẽ sai lạc và rất khó mà sửa đổi trong kiếp sống hiện tiền. Hoặc có thể là không sửa được. Vào thời Đức Phật có nhiều trường hợp hành đúng và hành sai. Mỗi vị giáo chủ có nhiều tín đồ đặt trọn niềm tin nơi thầy một cách vững chắc. Họ vững lòng kiên tục thực hiện và sẵn sàng nhắm mắt tin tưởng nơi thầy. Đó là đức tin không có trí tuệ và không suy xét. Làm theo những gì người khác làm và tin chắc rằng những gì thầy dạy sẽ trực chỉ dẫn đến chấm dứt đau khổ mà không suy luận, không thắc mắc. Nếu trọn cuộc đời mà không thể nương tựa nơi chính mình và có những lập luận của riêng mình thì bao giờ mới có thể thành đạt Mục Tiêu Cùng Tột? Có một số khá đông những người thực hành như

thể đó rồi nảy ra những ý kiến mâu thuẫn với nhau. Hậu quả là có những quan điểm bất đồng về phương pháp thực hành. Do đó có nhiều trường dạy thiền do các nhà sư hay những vị cư sĩ tại gia, nam hay nữ, hướng dẫn. Những gì mà vị thầy của mỗi trường cho là đúng và hợp lý được trao truyền xuống các đệ tử, vốn sẵn sàng và thật lòng thọ nhận. Các đệ tử một đa trung thành với thầy đến độ không còn tìm học với thầy nào khác.

Nhiều người còn ở giai đoạn đang tìm thầy. Họ lắng nghe Giáo Pháp đã được truyền vào băng nhựa, trực tiếp nghe những bài giảng do nhiều vị thầy khác nhau thuyết giảng, hoặc đọc sách. Họ có thể hoang mang với những lời dạy khác nhau và không thể lãnh hội phần tinh túy của Giáo Pháp. Khi họ nêu lên thắc mắc thì lời giải đáp lại khác biệt nhau. Nếu chính ta không có kiến thức căn bản vững chắc, ắt sẽ đâm ra hoang mang, không thể tin vào phương pháp vào để chọn và cuối cùng chầm dứt trong tình trạng rối loạn. Pháp hành có nhiều trình độ: Một vài trình độ thô thiển và có những trình độ tinh vi. Tình trạng hoang mang có thể phát sanh vì kém khả năng phân biệt, không sắp xếp Giáo Pháp đúng theo trình độ. Có thể ta đã pha trộn lẫn lộn Giáo Pháp thô thiển của một vị thầy với Giáo Pháp vi tế của một vị khác và nghĩ rằng hai vị này dạy khác nhau. Vậy ta phải chọn Giáo Pháp và đặt đúng vào vị trí của nó, làm với trí tuệ. Đó là sàng suốt thực hành Giáo Pháp.

Tất cả những lời chỉ dẫn trên là để gợi ý quý vị nên sàng suốt suy gẫm tận tường và hợp lý về ý nghĩa thật sự của mỗi pháp trước khi bắt đầu thực hành. Mỗi hành giả đều có nguyện vọng chứng ngộ Chân Lý và chấm dứt đau khổ. Nhằm đạt đến mục tiêu ấy ta phải bắt đầu với Chánh Kiến, xem sự hiểu biết chân chánh là nền tảng của pháp hành. Nếu quý vị đặt chân lên con đường sai lạc thì dầu can đảm bao nhiêu hay nhất quyết đến đâu quý vị sẽ không bao giờ đạt đến mục tiêu.

Thâu hoạch thành quả lầm lạc, ta có thể đi đến tuyệt vọng và cảm nghe thấp kém. Thật ra, vấn đề khó khăn của ta là đã căn cứ pháp hành của mình trên nền tảng Tà Kiến. Khi điều nào đã sai thì dầu ta có suy tới nghĩ lui thế nào, nó vẫn là sai. Cũng như vàng giả mà ta có thể lừa gạt người không có cặp mắt kính nghiệm. Chỉ có cái màu của nó là vàng, bấy nhiêu đó không đủ làm cho một vật thật sự trở thành vàng. Người thiển trí có thể đeo một sợi chuỗi làm bằng vàng giả mà không biết và cũng có thể từ chối, không chấp nhận sự thật khi có người chỉ bảo cho biết. Trong công trình thực hành Giáo Pháp, Tà Kiến có thể dễ dàng phát sanh đến một cái tâm kém sáng suốt. Một khi nó phát sanh thì tâm bị ô nhiễm (Kilesa) và những sinh hoạt tâm linh (sankhara, hành uẩn) làm mê hoặc và đắm chìm ngày càng sâu thẳm trong si mê và hiểu biết sai lầm.

Rồi người thâm nhiễm Tà Kiến kia sớm tự cao tự đại, kiêu hãnh với cái tâm phát triển cao siêu của mình và thuyết giảng cho người khác về Địa Ngục, Thiên Đàng, Thánh Đạo và Mục Tiêu Cứu Cánh trong khi tâm mình thật sự đầy bợn nhơ và tham ái. Giáo lý mà vị ấy truyền bá trong hàng tín đồ thầy đều sai lạc vì nó phát sanh từ những tư tưởng có tính cách lừa dối, phỉnh gạt tâm. Nếu ta kém sáng suốt, nhẹ dạ tin tưởng nơi những lời dạy sai lầm ấy một cách mù quáng, si mê và kiến thức lầm lạc của ta có thể tệ hại đến độ không có bậc trí tuệ nào có thể cứu vãn. Cũng như bác sĩ đành bó tay trước một bệnh nhân mắc phải ung thư ở thời kỳ cuối cùng. Đó là điều xảy đến đến người quá đời tự trọng nghĩ rằng tâm mình phát triển cao siêu hơn người. Dầu thầy có muốn giúp đỡ thế nào cũng bị từ chối. Người mang nặng Tà Kiến cũng giống như bệnh nhân từ chối thuốc của bác sĩ.

## **KHẢO SÁT TƯỜNG TẬN BÁT CHÁNH ĐẠO**

Người học Giáo Pháp phải khảo sát và hiểu biết Bát Chánh Đạo đúng theo những quy tắc nguyên thủy mà Đức Bổn Sư đã ban truyền theo một thứ tự toàn hảo. Không nên sửa đổi hay thay thế, bởi vì Đức Phật thấu hiểu hơn ai hết, chỉ nào của Bát Chánh Đạo phải đi trước và chỉ nào đi sau.

Để hành đúng với Thánh Đạo ta phải khởi đầu bằng bước đầu tiên, *sammāditthi*, **Chánh Kiến**, hay hiểu biết chân chánh. Từ Chánh Kiến phát triển **Chánh Tư Duy** (*sammāsankappa*, suy tư chân chánh), chỉ thứ nhì, và từ đó sang các chi khác. Do vậy, Chánh Kiến và yếu tố lãnh đạo, dẫn đầu các chi khác của Bát Chánh Đạo. Chánh Kiến hỗ trợ sự phát triển của toàn thể Thánh Đạo. Nếu không có Chánh Kiến, Bát Chánh Đạo có thể dễ dàng bị sai lạc.

Như vậy, khả năng phân biện hay trí tuệ căn cứ trên Chánh Kiến là quy tắc chánh yếu của pháp hành. Pháp hành sẽ không đi đúng chiều hướng với Chân Lý nếu không có trí tuệ để quán chiếu sự vật đến tận nguồn gốc. Thực hành Giáo Pháp mà không có trí tuệ cũng giống như người đốt giữa đống giấy mực và viết, đồ dùng có sẵn trong tay nhưng không biết sử dụng. Dầu anh chàng có cố gắng bao nhiêu để viết gì, không ai có thể hiểu nổi.

Người học Giáo Pháp phải biết tầm quan trọng của trí tuệ. Không có trí tuệ ắt không thể thực hành Thánh Đạo nhằm chứng ngộ Niết Bàn.

Yếu điểm nòng cốt của pháp hành là sử dụng trí tuệ để quán chiếu sự vật trọn vẹn và tận tường. Thí dụ, nếu muốn hành trì Ngũ Giới, Bát Quan Trai Giới, Thập Giới, hay 227 Tỷ Khru Giới, phải có trí tuệ để thành công thực hành một cách thích nghi.

*Sammāvaca*, **Chánh Ngữ**, chi thứ ba của Bát Chánh Đạo, cũng đòi hỏi phải có trí tuệ để thận trọng quán niệm xem lời nói của mình ảnh hưởng đến mình và đến người khác như thế nào. Với trí tuệ, chỉ nói những lời thanh tao nhã nhặn và hữu ích bởi vì ta nhận thức rằng lời nói, một khi đã thốt ra, không bao giờ có thể lấy trở lại. Phải luôn luôn sử dụng trí tuệ để tránh những lời lẽ sai lầm và để trang nghiêm thực hành Chánh Ngữ.

*Sammākammanta*, **Chánh Nghiệp**, sinh hoạt chân chánh, chi thứ tư của Bát Chánh Đạo, bao gồm những hành động bằng thân. Trước khi làm việc gì ta phải dùng trí tuệ để quán niệm, xem hậu quả của hành động ấy sẽ như thế nào. Người có trách nhiệm phải suy tư trước khi hành động để có thể viên mãn hoàn tất việc làm và thấu hoạch thành quả tốt đẹp. Người ấy sẽ không chịu thiệt thòi do hành động của mình và hậu quả của việc làm thông thường là hữu ích, cho chính mình và cho kẻ khác. Dầu là sinh hoạt ngoài đời hay trong đạo ta cũng phải sáng suốt xem xét kỹ trước khi làm, như câu chữ Phạn: "*NASAMMA KARANAM SEYYO*", "*Phải khảo sát tận tường với trí tuệ trước khi hành động*". Làm như vậy ta có thể hy vọng là ít bị lầm lạc, hoặc không làm lạc gì hết. Người sáng suốt phải thận trọng suy tư và xem xét, chỉ làm những việc hữu ích. Trong thực tế, chính sự lựa chọn điều phải để làm là một tiền trình của trí tuệ mà ta phải áp dụng trong tất cả mọi sinh hoạt, dầu là xây cất nhà cửa, công việc hành chánh, hay công tác xã hội. Một hành động thiếu suy tư với trí tuệ có chiều hướng sai lầm, giống như hành động của người thiếu trí.

*Sammājīva*, **Chánh Mạng**, chi thứ năm, cũng phải căn cứ trên nền tảng trí tuệ. Phải dùng trí tuệ để thấu đạt những nhu cầu thiết yếu cho đời sống như vật thực, bằng những phương tiện trong sạch và không vi phạm các giới (năm, tám, mười, hoặc 227 giới) mà ta đã nguyện trang nghiêm hành trì. Người tại gia cư sĩ tìm miếng ăn trong khuôn khổ giới luật đã thọ, trong khi chư vị tỷ khru và sa di thì gìn giữ trong sạch những giới của mình.

Trong thực tế, thực hành Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp và Chánh Mạng của Bát Chánh Đạo là Trì giới. Người có ý nguyện hành trì nghiêm chỉnh giới luật để thanh lọc tâm phải có trí tuệ. Nếu không, ắt có chiều hướng chi hành suông theo nghi lễ và theo từ ngữ của giới luật, được gọi là *giới cầm thú* (*silabbataparāmāsa*). Không có trí tuệ không thể có giới hạnh trong sạch. Muốn thực hành Giáo Pháp phải hiểu biết nguyên do và hoàn cảnh nào Đức Phật ban hành giới.

*Sammāvayāma*, **Chánh Tinh Tấn**, cố gắng chân chánh, chi thứ sáu, cũng cần phải có trí tuệ. Có hai loại tinh tấn: tinh tấn của thế gian và tinh tấn trong Giáo Pháp. Ở đây chỉ đề cập đến

ting tấn trong Giáo Pháp. Phải dùng trí tuệ để phân biệt nỗ lực nào là chân chánh và nỗ lực nào là sai lầm rồi gia công tinh tấn chân chánh và tránh tinh tấn sai lầm.

Bất luận nỗ lực nào của thân hay của khẩu cũng là sự biểu hiện ra bên ngoài của nỗ lực tinh thần. Như vậy tất cả những cố gắng biểu lộ ra bên ngoài dưới hình thức hành động hay lời nói đều phát xuất từ tâm. Chánh Tinh Tấn phát sanh từ cái tâm có Chánh Kiến và Chánh Tư Duy. Nếu không có trí tuệ để phân biệt sự vật một cách chân chánh nỗ lực có thể được áp dụng một cách sai lầm, ta cố gắng không nhằm chỗ mà không hay biết. Tà Tinh Tấn tích trữ ô nhiễm, tham ái, ngã mạn, kiêu căng và si mê trong tâm. Do đó tâm thâm nhiễm, lún sâu trong tham ái, sân hận, si mê, tham dục, ganh tỵ, đã dục và buồn chán. Một cái tâm điên rồ không hiểu biết Chân Lý và trôi giạt giữa dòng lôi cuốn của dục lạc.

Như vậy, phải sáng suốt giải phóng cái tâm, cứu vớt cho tâm khỏi đắm chìm trong nhục dục ngũ trần mà từ lâu vốn điều khiển và kiểm soát tâm. Chỉ bằng cách suy niệm sáng suốt hạnh tin tấn trong Giáo Pháp mới có thể dẫn dắt ta theo chiều hướng chân chánh. "Tinh Tấn" ở đây có nghĩa là nỗ lực đề nên bất thiện pháp và phát triển thiện pháp, mà cũng là nỗ lực cải thiện, làm cho quan kiến của mình trở nên chân chánh. Như vậy, đây là trung tâm điểm của pháp hành. Nếu không căn cứ trên nền tảng trí tuệ từ lúc khởi đầu nó có thể dễ dàng trở thành Tà Tinh Tấn. Đàng khác, nếu có trí tuệ luôn luôn nằm phía sau làm hậu thuẫn cho sự nỗ lực thực hành Giáo Pháp thì đây là cây thang đưa đến tận Mục Tiêu Cùng Tột. Trong khi thực hành Giáo Pháp ta phải cố gắng suy niệm về những lý do mà Đức Thế Tôn truyền dạy hàng môn đệ, đúng theo Chánh Tinh Tấn.

*Sammāsati*, **Chánh Niệm**, chi thứ bảy, là dùng trí tuệ để quán chiếu xem cái tâm đang chăm chú vào điều gì. Niệm (*sati*), riêng rẽ một mình, không thể giải quyết các vấn đề khó khăn của tâm. Niệm chỉ suông là sự hay biết một đối tượng của tâm, trong quá khứ, hiện tại hay tương lai. Nói cách khác, nó chỉ là sự hay biết những gì mà tâm nghĩ đến, nhưng không thể diệt trừ nguyên nhân của điều suy tư. Một vài đối tượng của tâm (*ārammana*), do ảnh hưởng của ô nhiễm và ái dục, có thể mạnh đến nỗi làm cho tâm đã bị các bợn nhơ và tham dục thâm nhiễm trở lại ta chú niệm. Tâm mà chưa hết sạch ô nhiễm thì luôn luôn có tham ái và si mê phát sanh. Chú niệm (*sati*) đôi khi có thể đủ mạnh để hiểu biết ô nhiễm nào để làm nhơ bản tâm mình và, vào lúc bấy giờ, có thể loại trừ ô nhiễm. Tuy nhiên, chú niệm chỉ có thể loại trừ ô nhiễm một cách tạm thời. Khi tâm niệm giảm suy thì ô nhiễm và ái dục trở lại mạnh mẽ như xưa.

Như vậy, riêng rẽ một mình chú niệm không thể trọn vẹn diệt trừ ô nhiễm, tham ái và si mê. Năng lực thật sự có thể tận diệt ô nhiễm là trí tuệ, và trí tuệ có thể thành công bằng cách quán niệm rồi dạy tâm, làm sáng tỏ vấn đề cho tâm. Trí tuệ là dụng cụ để đào xới tận gốc rễ ô nhiễm và ái dục. Cái tâm được trau dồi theo phương cách ấy có thể giải quyết vấn đề như câu Pali: "*PANNAYA PARISUJJHATI*", có nghĩa "*trí tuệ thanh lọc, làm cho tâm trong sạch*". Vì lẽ ấy, trí tuệ phát sanh từ Chánh Kiến là trung tâm điểm của Thánh Đạo. Chánh Niệm là sự chú niệm đúng theo đường hướng của Chánh Kiến.

*Sammāsamādhī*, **Chánh Định**, chi thứ tám, cũng nằm trên nền tảng Chánh Kiến. Tâm Định (*Sammādhī*), xem như một tiến trình đưa đến giác ngộ Chân Lý, phải được căn cứ trên nền tảng trí tuệ. Chánh Kiến giúp tâm an trụ theo đường hướng chân chánh, và như thế, có thể hỗ trợ tâm định một cách rất hữu hiệu.

Trong khi hành pháp trụ tâm, ta không thể trông đợi rằng trí tuệ sẽ tự nhiên do đó mà phát sanh. Tất cả quý vị đều có trí tuệ và quý vị dùng nó trong cuộc sống hàng ngày ở thế gian. Nhưng có thể quý vị không dùng nó để quán chiếu sự vật nhằm chứng ngộ chân lý của Giáo Pháp. Giờ đây quý vị là người học Giáo Pháp. Quý vị phải tự rèn luyện tâm trí, quán chiếu tất cả sự vật theo đường lối của Giáo Pháp - vào lúc ban sơ, bằng trí tuệ trần thế. Hành như thế ấy, quý vị sẽ dần dần quen thuộc với tiến trình suy tư và quán niệm đúng theo Chân Lý. Mặc

dầu là lúc sơ khởi trí tuệ của quý vị không được sắc bén, nhưng rồi cứ lập đi lập lại, thường xuyên traуu giới nó sẽ trở nên ngày càng sâu sắc hơn, khi mà quý vị phát triển khả quan tâm định. Trái lại, nếu trước kia không có rèn luyện traуu giới trí tuệ thì tâm định chỉ có thể đem lại thành quả là những giây phút vắng lặng trong khi an tu.

Tâm định chính tự nó không tạo trí tuệ. Nó chỉ là dụng cụ để cho tâm tạm thời dừng lại trạng thái chao động. Trí tuệ, phải được phát triển bằng cách quán chiếu tiến trình nhân-quả đúng theo Chân Lý. *Nhằm traуu giới, làm cho trí tuệ trở nên sắc bén, ta phải hành pháp định tâm cho đến khi tâm vắng lặng, rồi rút tâm ra khỏi trạng thái vắng lặng ấy để suy niệm.* Bằng cách hành xen kẽ, định tâm và quán chiếu sự vật, ta phát triển trí tuệ. Trí tuệ có thể hỗ trợ, giúp định tâm vững vàng hơn, và năng lực của trạng thái vắng lặng phát sanh từ tâm định trở lại tăng trưởng trí tuệ.

Thực hành đúng như trên được gọi là Chánh Định trong Thánh Đạo và đưa đến tiến bộ trong pháp hành. Định mà không có Chánh Kiến là Tà Định. Dầu tâm có an trụ được phần nào vẫn không làm cho trí tuệ trở nên sắc bén. Một đạo sĩ rất thuần thực trong pháp hành có thể tập trung tâm tốt đẹp đến một tầng khá cao trong một thời gian lâu dài, nhưng không thể từ đó mà tự nhiên có trí tuệ. Chưa bao giờ có trường hợp một đạo sĩ thành đạt các Thánh Quả bằng cách chỉ hành Thiền Vắng Lặng. Như vậy, những ai cố gắng phát triển tâm bằng phương pháp của vị đạo sĩ ấy, ngỡ rằng trạng thái vắng lặng của tâm định có thể tự nó phát sanh trí tuệ, phải nhận thức rằng trí tuệ chỉ có thể phát triển bằng cách tu tập luyện tâm minh sát quán niệm chớ không phải chỉ hành thiền Vắng Lặng.

## **TÀ ĐỊNH ĐƯA ĐẾN TÙY PHIỀN NÃO**

Thực hành pháp định tâm mà không hiểu biết chân chánh có thể dẫn đến Tà Định, và từ đó hành giả thấy những điều bất thường kỳ lạ, cái được gọi là *vipassanūpakkilesa - tùy phiền não*, hay những ô nhiễm của Tuệ Minh Sát. Có thể quý vị đã có nghe rằng thiền Vắng Lặng đôi khi gây nên những trạng thái tâm bất bình thường. Lúc bấy giờ tất cả những tri giác phát sanh từ tâm định sai lạc (Tà Định) đều bất thường. Đó là trường hợp thực hành mà không có trí tuệ, tạo nên hiểu biết sai lầm.

Để ngăn ngừa những tình trạng bất thường ấy, Su xin nêu lên dưới đây ba điều để gợi ý quý vị:

1. - Hành thiền Vắng Lặng đúng theo Thánh Đạo luôn luôn phải căn cứ trên Chánh Kiến (Sammāditthi). Sau mỗi khi luyện tập gom tâm, luôn luôn dùng trí tuệ để quán chiếu sự vật và thấy chân lý về những sự vật ấy. Nếu, trong khi thực hành quý vị nhận thấy điều gì mới mẻ, như một hình ảnh mới lạ chẳng hạn, chớ nên vội tin ngay, bởi vì đó có thể chỉ là một đòn giả dối nào của ô nhiễm nhằm phỉnh lừa tâm. Phải luôn luôn có trí tuệ trong pháp hành.
2. - Đối với những vị hành giả chưa đạt đến trí tuệ theo đúng chiều hướng của Thánh Đạo, Su xin gợi ý là không nên móng tâm về mục tiêu giác ngộ Chân Lý, Niết Bàn, trong khi hành thiền Vắng Lặng. Không nên mong muốn sử dụng trạng thái định tâm (samādhi) như một phương tiện nhằm diệt trừ đau khổ. Chỉ thực hành Vắng Lặng bằng cách chăm chú gom tâm vào đề mục, trong lúc ấy hiểu biết rằng bất luận trạng thái tĩnh lặng và thoải thích nào cũng là hậu quả của tâm an trụ vững chắc trong định (samādhi). Làm như thế ấy tình trạng tâm bất bình thường sẽ không xảy ra.
3. - Vài người hành pháp Vắng Lặng mà không có trí tuệ đúng theo đường hướng của Thánh Đạo. Họ mạnh mẽ quyết tâm, kiên trì tinh tấn và tin chắc sẽ chứng ngộ Chân Lý, thành tựu Mục Tiêu Cứu Cánh, Niết Bàn, trong kiếp sống này. Do vậy, trong khi đi, đứng, nằm, ngồi những vị ấy tận lực gia công thực hành lắng tâm mà không có chút thì giờ để phát triển trí tuệ. Họ nghĩ rằng có thể đẩy lui, đuổi ô nhiễm, ái dục và si mê ra khỏi tâm bằng các nghiêm chỉnh chú niệm và trụ tâm. Một cái tâm mà không có trí tuệ như vậy sẽ bị ô nhiễm lừa phỉnh và làm

lu mờ. Sự mê hoặc có thể phát hiện dưới hình thức âm thanh, mùi vị hay hình thể. Hoặc nữa có thể là một tư tưởng mới mẽ phát sanh rõ ràng trong tâm. Trong trường hợp này, tâm kém sáng suốt sẽ vững lòng tin chắc vào điều minh tri giác và rồi ô nhiễm sẽ tiếp tục tạo thêm những hình ảnh hay những tư tưởng mới.

Thoạt tiên có vài điều đúng pha lẫn với những kiến thức sai, nhưng về sau chỉ còn lại những quan kiến sai lầm. Tâm bị thâm nhiễm, chứa đầy những kiến thức sai lạc và Tà Kiến, và dễ dàng tách rời, lia ra Chân Lý.

Trong vài trường hợp kiến thức phát sanh rõ ràng trong cái tâm vắng lặng của trạng thái định (samādhi) để giải đáp tất cả các thắc mắc về Giáo Pháp. Lời giải đáp giống như là thật, cũng dường như Giáo Pháp đã phát sanh đến hành giả. Lúc bấy giờ vị hành giả nghĩ rằng mình là người có trí tuệ và thông suốt Giáo Pháp. Hành giả vững lòng tin chắc rằng đây là tuệ giác của Thánh Đạo. Khi tâm nêu lên những câu hỏi về Giáo Pháp liên quan đến các bậc Tu Đà Huòn, Tư Đà Hàm, A Na Hàm hoặc A La Hán (Tứ Thánh), hành giả có sẵn giải đáp trong trí.

Đến giai đoạn này hành giả tin rằng mình đã đắc tầng này, tầng nọ, do đó đương nhiên ra trước công chúng, mạnh dạn thuyết pháp và trả lời những câu hỏi về giáo lý theo hiểu biết riêng của mình mà không chút thẹn thùng, không ngờ rằng những lời ấy đã tách rời lia xa con đường chân chánh. Dầu có ai sáng suốt cố gắng khuyên bảo, hành giả vẫn chối từ, không chấp nhận lời khuyên. Pháp hành sai lạc như kể trên vì hành giả mang nặng Tà Kiến từ lúc sơ khởi. Nó chỉ xây đến người gia công an trụ tâm mà không nghĩ đến việc phát triển trí tuệ căn cứ trên nền tảng Chánh Kiến. Dầu vị ấy có mong muốn giác ngộ Chân Lý như thế nào, dầu có nỗ lực trí chí thực hành Vắng Lặng đến đâu với hy vọng thanh lọc ô nhiễm và thành tựu Niết Bàn, vị ấy không bao giờ đạt đến các tầng Thánh (*ariya*) bằng cách chỉ gom tâm an trụ. Nếu có ai muốn tranh luận về điểm này quý vị có thể thử tìm xem có chăng một trường hợp nào có một người đã diệt trừ ô nhiễm, ái dục và vô minh, chỉ bằng thiền Vắng Lặng?

Vào thời Đức Phật Ngài gọi các đệ tử đi khắp nơi để truyền bá Chân Lý. Ngài trao truyền cho các vị này dụng cụ tốt đẹp nhất để quảng bá đạo mầu, Bát Chánh Đạo. Pháp này khởi đầu bằng Chánh Kiến, rất quan trọng, để bảo đảm rằng người học Giáo Pháp sẽ sáng suốt nắm vững những nguyên tắc căn bản của chân lý về nhân quả, thấu hiểu chân lý về danh và sắc và có đủ khả năng để phân tách danh sắc đúng theo thực tướng của nó. Trí tuệ căn cứ trên nền tảng Chánh Kiến trong thực tế là nền tảng vững chắc để thiết lập và bảo tồn Phật Giáo. Đây là căn bản của pháp hành nhằm tiến đến các Thánh Đạo và Thánh Quả, Niết Bàn.

## LẮNG NGHE GIÁO PHÁP VỚI TRÍ TUỆ

Vào thời Đức Phật, những người đến nghe Đức Thế Tôn hay các Thánh Đệ Tử Ngài giảng dạy Giáo Pháp rất chăm chú lắng nghe một cách sáng suốt và hiểu biết để lãnh hội đầy đủ thời Pháp, dầu là bài giảng về đau khổ (dukkha), về nhân sanh khổ, hay về con đường diệt khổ. Vài vị trong cử tọa sử dụng trí tuệ đúng mức khi nghe Pháp và có sẵn thiên tính lãnh hội nhanh chóng (khippābhinnā), đã chứng ngộ Chân Lý trong khoảnh khắc. Những vị khác, do bản tính học chậm (dhandābhinnā) không thể chứng đắc mau chóng như vậy nhưng rồi về sau, hồi nhớ lại những gì đã nghe và gia công nghiền ngẫm tới lui cho đến khi thành tựu Thánh Quả.

Như vậy, Giáo Pháp phải được lắng nghe một cách chăm chú. Người thính Pháp phải để hết tâm trí và khả năng suy tư vào lời dạy để Giáo Pháp có thể thấm nhuần, ăn sâu vào tâm. Cũng như mình có cái bồn để chứa nước mưa dùng trọn năm. Giáo Pháp mà quý vị đã nghe phải được hồi nhớ lại một cách sáng suốt, vào đúng lúc. Quả thật khó là lãnh hội đầy đủ những điểm tế nhị của Giáo Pháp nếu không có trí tuệ, dầu được nghe thường xuyên như thế nào hoặc được đọc bao nhiêu sách. Nhiều lắm là chỉ có thể hồi nhớ và bàn thảo những sắc thái nổi bật của Giáo Pháp.



## HIỂU BIẾT GIÁ TRỊ CỦA GIÁO PHÁP VỚI TRÍ TUỆ

Giờ đây có nhiều người lưu tâm đến pháp hành nhằm phát triển tâm linh. Người ta tổ chức từng nhóm, lớn hay nhỏ, và thành lập những trung tâm để thực hành Giáo Pháp, trong tu viện hay ở ngoài. Người lãnh đạo trung tâm có thể là một nhà sư hoặc một vị cư sĩ tại gia. Tất cả các trung tâm và các nhóm ấy đều do người có đầy đủ khả năng hướng dẫn, và tất cả đều nhằm một mục tiêu, Niết Bàn. Nhiều hành giả nghiêm chỉnh thực hành và quyết tâm mạnh mẽ. Nhưng phần lớn các vị ấy đặt trọng tâm vào pháp hành trụ tâm (samādhi), làm cho tâm vắng lặng, thoải mái và tập trung vào một điểm duy nhất. Đôi khi họ có thể gom tâm tốt đẹp, nhưng không phải lúc nào cũng được vậy bởi vì bản chất tự nhiên của tâm là phóng dật không ngừng nghỉ. Nó luôn luôn trôi chảy theo những dòng tư tưởng thỏa thích và buồn phiền. Theo ý nghĩ của các vị này, trí tuệ sẽ tự nhiên phát sanh từ trạng thái vắng lặng của tâm định (samādhi). Họ không nhận thức rằng trong lịch sử Phật Giáo không bao giờ có người nào chứng đắc Niết Bàn bằng cách đó. Đức Phật và các môn đệ Ngài đã dạy ai và dạy ở nơi nào phương cách chứng đắc như vậy? Vị nào đã thành tựu trí tuệ, chứng ngộ Chân Lý bằng pháp hành thiền Vắng Lặng? Vị nào đã thành đạt Niết Bàn chỉ bằng thiền Vắng Lặng?

Trong Kinh Điển Phật Giáo có nhiều trường hợp hiển nhiên cho thấy các vị tỳ khuru, tỳ khuru ni, các vị sa di, các thiện nam hay tín nữ, đã hành như thế nào cho đến khi trở thành Thánh Nhân. Trước khi chứng đắc Thánh Quả tất cả những vị ấy đều đã có Chánh Kiến. Không có trí tuệ căn cứ trên Chánh Kiến không thể thực hành Giáo Pháp một cách chân chánh, bởi vì cũng giống như người mù lạc lối giữa rừng sâu hay rơi xuống biển cả. Thực hành mù quáng, không có trí tuệ, thì làm thế nào có thể tiến bộ và gặt hái kết quả tốt đẹp?

## HIỂU BIẾT CÁC BẠC THÁNH NHÂN

Ta phải khảo sát lịch sử của Thánh Đệ Tử của Đức Phật vào thời bấy giờ để hiểu biết các Ngài đã hành thế nào trước khi chứng ngộ Niết Bàn. Tam Học (sikkhattaya, ba pháp tu học), Giới-Định-Tuệ, là Con Đường, như được trình bày trên lý thuyết. Tuy nhiên, trong pháp hành, ta khởi đầu bằng Tuệ, dùng trí tuệ quán chiếu sự vật từ lúc sơ khởi. Có nhiều tầng lớp trí tuệ: Sơ đẳng, trung đẳng và cùng tột. Làm thế nào có thể thành đạt sở nguyện nếu chỉ ở đó trông chờ trí tuệ phát sanh ở mức cùng tột?

Muốn hành trì giới luật mà không có trí tuệ thì làm sao thấu hiểu lỗi hành của ta là đúng? Làm thế nào thu thúc, gìn giữ thân-khẩu-ý trong sạch nếu không có trí tuệ? Trì giới mà không có trí tuệ để hiểu biết tinh thần của giới ấy là vô ý nghĩa, dầu ta có thọ giới bao nhiêu lần với các nhà sư, bởi vì giới trong sạch không tùy thuộc nơi những câu kinh đọc tụng để xin giới. Cũng như ta vứt một cục vàng cho con khỉ. Khi sẽ nhặt cục vàng lên cầm trên tay, ngắm nghía nhìn, rồi bỏ đi. Như vậy, một nhà sư hay một vị cư sĩ hành giới mà không sáng suốt, trì giới mà không có trí tuệ, thì thông thường hành sai lầm, tức là phạm giới.

Thực hành thiền Vắng Lặng cũng vậy. Dầu là nhập định (samādhi) hay nhập thiền (jhāna) hoặc đắc các tầng thiền Sắc Giới hay Vô Sắc Giới (samāpatti) cũng vậy, chỉ là một sinh hoạt của tác ý (cetanā), vô thường và bất ổn định, không có gì là chắc chắn. Nó phát sanh và hư hoại trong một vòng luân quần. Lối thực hành như vậy, nếu không có trí tuệ thì cũng giống như đuổi theo cái bóng của mình, hay rọi đèn hướng lên không trung, hoặc đi nghỉ mát quá lâu. Chỉ hoang phí thì giờ. Không có trí tuệ trong khi thực hành Giáo Pháp, ta có thể mãi mãi rượt bắt những trạng thái vốn xoay vòng theo vòng quanh sanh-trụ-diệt mà không thể tìm được lối thoát.

## HIỂU ĐÚNG THÁNH ĐẠO

Định (samādhi) chỉ là một phương tiện để tạm thời giảm thiểu đau khổ. Trạng thái "định" không thể hoàn toàn tận diệt đau khổ, không thể ngăn ngừa, làm cho tâm khởi hiểu biết sai lạc. Nếu "định" có thể ngăn ngừa hiểu biết sai lạc, tại sao còn có người cố bám vào tâm định,



ngờ rằng trí tuệ có thể phát sanh từ trạng thái vắng lặng ấy? Hiểu như thế có phải là Chánh Kiến không? Hay nó chỉ là Tà Kiến? Quý vị phải tự mình quyết định lấy cho mình, bởi vì đây là ngã rẽ vô cùng quan trọng. Chọn đúng đường, nó sẽ dẫn đến Niết Bàn. Nếu chọn con đường sai lầm và không bao giờ đổi ý ta sẽ giống như người rơi lọt xuống một dòng nước lũ và nhất định không chịu bám níu vào bờ. Chắc chắn sẽ bị nước cuốn xuôi dòng.

Như vậy, pháp hành nhằm đạt đến Niết Bàn tùy thuộc chặt chẽ nơi trí tuệ để quán chiếu sự vật một cách tận tường, đầy đủ và trọn vẹn. Đây quả thật là một lối đi rất nhỏ hẹp, một sinh hoạt có những tác động rất chính xác, và một khi đã lọt được vào đó, Niết Bàn sẽ là điểm đến. Nơi theo con đường sai lạc ắt không thể đến Niết Bàn, trừ phi ta sớm nhận thức và thay đổi kịp thời. Chỉ có một con đường duy nhất dẫn đến Niết Bàn. Đức Thế Tôn và tất cả các Thánh Đệ Tử Ngài đã trải qua con đường "Bát Thánh Đạo" ấy và chỉ dạy, rọi sáng cho chúng ta. Đức Thế Tôn và các Thánh Đệ Tử Ngài bảo đảm pháp hành thích ứng với Thánh Đạo và bất cứ ai không bám chắc vào con đường ấy sẽ không bao giờ thành đạt Niết Bàn.

## HIỂU BIẾT HỢP LÝ

Hiện nay có nhiều đường lối dạy pháp hành khác nhau. Chính quý vị phải khảo sát và suy xét phương pháp được trình bày trên đây. Mặc dầu Sư nói rằng đây là con đường trung đạo (majjhima) hướng về Niết Bàn, nhưng đó có thể chỉ là những danh từ diễn đạt kiến thức riêng của Sư. Tất cả các thiền sư đều cho rằng pháp hành của mình dạy là đúng. Vì lẽ ấy, Sư để cho quý vị suy xét và căn cứ trên xét đoán của mình để quyết định xem những lời Sư nói có hợp lý cũng không. Những lời dạy của Đức Phật rất hợp lý và chân thật. Mỗi câu nói của Ngài là Chân Lý, dầu khi Ngài đề cập đến những vấn đề của thế gian hay là những vấn đề tinh thần đạo đức. Khi Đức Phật dạy rằng điều nào đó là sai thì luôn luôn đúng như vậy, điều ấy là sai. Nếu Ngài nói là đúng thì ắt là đúng. Đức Phật nói nhân thiện tạo quả lành và nhân ác sẽ đưa đến quả dữ. Điều ấy luôn luôn là đúng. Đức Phật thuyết giảng về hạnh phúc, đau khổ, khổ cảnh, cảnh trời và Niết Bàn. Tất cả đều là Chân Lý.

Chẳng những Đức Phật mà các vị A La Hán đệ tử Ngài, đã hành theo giáo huấn của Ngài, cũng chứng ngộ Chân Lý. Chân Lý mà Đức Thế Tôn và các Thánh Đệ Tử Ngài truyền dạy được ghi chép trong Tam Tạng Kinh (Tipitaka). Tam Tạng Pháp Bảo có dạy những chân lý về các thiện pháp thuộc Dục Giới (kāmāvacarakusala) như bổ thí, trì giới, công đức phục vụ người khác, lại có những nghiệp bất thiện thuộc về thân, khẩu, ý đưa chúng sanh vào Khổ Cảnh (apāyabhūmi) - chúng sanh trong cảnh giới địa ngục (niraya), nga quỷ (peta), a tu la (asurakāya) và thú (tiracchāna). Đức Thế Tôn thuyết giảng những điều đã được chứng thật ấy để chúng ta cố gắng tránh xa những hành vi bất thiện, phát triển giới đức và thực hành Giáo Pháp theo đường lối chân chánh.

Như vậy, người học Giáo Pháp phải tin tưởng vào khả năng của chính mình. Không nên trông chờ những lời khen hay những ức đoán nào của ai khác. Mặc dầu quý vị tìm đến để được một vị thiền sư hướng dẫn, đó chỉ là phần học hỏi, thuộc về pháp học. Phần thực hành, chính quý vị phải tự mình lãnh lấy trách nhiệm. Quý vị phải nương tựa nơi chính mình. Không ai có thể gọi rửa giúp quý vị những ô nhiễm tinh thần (āsavakilesa, ô nhiễm hoặc lậu) tích trữ trong tâm quý vị. Quý vị phải trau dồi trí tuệ trong pháp hành và hiểu biết rõ ràng Giáo Pháp bởi vì Thánh Đạo, Thánh Quả và Niết Bàn chỉ được dạy trong Phật Giáo. Không phải lúc nào cũng có một vị Phật thị hiện trên thế gian. Một khi đã có một vị Phật giảng trần thì một thời gian rất lâu sau đó mới có vị khác nối tiếp. Giáo huấn của chư Phật trong tam thế, quá khứ, hiện tại và vị lai, đều giống nhau. Chư Phật dạy chúng sanh nên tránh xa hành vi bất thiện, làm những việc thiện và thanh lọc tâm. Đức Thế Tôn có những phương pháp dạy thích ứng với mọi tâm tánh khác nhau.

Giáo huấn của Đức Bổn Sư có thể được sắp xếp vào hai phân hạng chánh là:

- 1) Giáo huấn về những thiện pháp thuộc Dục Giới (kāmavacarakusala) và
- 2) Giáo huấn về những thiện pháp liên quan đến người hành thiền (yogāvacarakusala).

Về những thiện pháp thuộc Dục Giới (kāmavacarakusala) có thể giảng giải dài dòng. Nhưng nơi đây chỉ mô tả vắn tắt rằng đó là những thiện pháp, hay hành động tốt, hay những đức hạnh trong sạch được diễn đạt qua hành động, lời nói và tư tưởng. Những thiện pháp này đem lại quả lành cho những ai còn vui thích trong Dục Giới, như được tài sản vô vàn cảnh người hay cảnh Trời. Hậu quả của thiện pháp trong quá khứ sẽ giúp làm giảm thiểu đau khổ, dẫu mình sống trong cảnh giới nào.

## KHÔNG NÊN SỐNG BUÔNG LUNG

Ở một trình độ Giáo Pháp cao hơn, Đức Phật truyền dạy những thiện pháp của người hành thiền (yogāvacarakusala). Hành giả (yogāvacara) là người tìm con đường thoát ra khỏi Tam Giới: Dục Giới (kāmabhava), Sắc Giới (rūpabhava) và Vô Sắc Giới (arūpabhava). Hành giả cố gắng trong mọi đường lối để ra khỏi vòng Tam Giới. Vị này có thể là một người nam, một người nữ, một nhà sư, một nhà sư, một nữ tu sĩ hoặc một cư sĩ tại gia. Hành giả giống như con chim hay con thú bị nhốt trong lồng, ngày đêm tìm cách thoát thân. Chim trong lồng mổ tới mổ lui cái lồng, mổ như vậy hằng ngày với lòng ước mong rằng có ngày sẽ được tự do.

Cùng thế ấy, người học Giáo Pháp đã thật sự theo con đường Yogāvacara không bao giờ để đuôi buông lung, sống lợi dưỡng. Hành giả cố gắng không bám níu vào những thú vui vật chất mà người thế gian dường như thích trong đó; trái lại, luôn luôn tìm con đường để lần thoát ra cho cái "lòng thế gian". Hành giả dùng trí tuệ để quán chiếu đau khổ (dukkha) trong kiếp sinh tồn và nhận thức rằng chính mình từ lâu đã tái sinh trở đi trở lại trong quả đất này không biết bao nhiêu lần, bao nhiêu đại kiếp, trong một vòng quanh vô tận. Mỗi kiếp sống đều khác. Trong một vài kiếp, mình là người giàu có muôn hộ, dư ăn, dư để và sống giữa những lạc thú dồi dào. Trong những kiếp khác, mình chỉ là người nghèo đói vô vọng, sống nhờ con thừa canh cận của người hào tâm. Khi quý vị cho người ăn xin vật gì hãy suy gẫm, nghĩ rằng chắc chắn trong một tiền kiếp nào ta đã trải qua và chứng nghiệm cảnh nghèo nàn cơ cực, khốn khổ như thế ấy và nào ai biết, trong một kiếp vị lai, nếu còn hồ hững buông lung, ta sẽ còn trở lại những trạng thái khổ đau như vậy.

## DẠY CÁI TÂM VỚI TRÍ TUỆ

Quý vị hãy suy gẫm thường xuyên, đặt mình vào địa vị người khác, xem mình sẽ cảm nghe như thế nào nếu chính mình là vậy. Đó là phương cách nhắc nhở, để cho tâm chấp nhận những hoàn cảnh khác biệt của kiếp nhân sinh. Hãy rèn luyện tâm để cho nó thấy thực tại của đời sống một cách hiểu biết và nhận thức rằng thế gian đã là như vậy từ lâu và sẽ mãi mãi còn là như vậy. Hãy dùng trí tuệ để suy tư về số phận của con người, quý và sẽ thấu hiểu những hoàn cảnh dị biệt giữa loài người. Vài người thật giàu có, dư ăn dư để. Những người khác nghèo khổ cùng cực. Mặc dầu nào có muốn khốn khổ như thế, họ vẫn phải chịu phần số hẩm hiu, bởi vì trước đó họ đã gieo nhân như thế nào.

Bản chất thiên nhiên của con người là làm và thấu nhận bất luận gì mình thích mà không biết rằng đó là nguyên nhân tạo đau khổ về sau. Nhưng khi quả trở, đau khổ đến mà không gì có thể sửa đổi, ta bắt buộc phải lãnh chịu. Do đó hành giả phải dạy cái tâm của mình cho đến khi nó nhận thấy mối tương quan giữa nhân và quả trong tất cả mọi sinh hoạt. Một cái tâm được rèn luyện thuần thực sẽ trở nên sáng suốt và hiểu biết toàn vẹn. Trước khi tin tưởng điều gì ta phải suy đi gẫm lại như lời dạy: "*NISAMMA KARANAM SEYYO*" - "*Phải thận trọng suy gẫm trước khi tin điều gì*". Bản chất nguyên thủy của tâm là với chụp bừa bãi tất cả ngoại cảnh, thỏa thích hay không thỏa thích. Nếu là một trần cảnh làm phật ý thì tâm đau khổ. Cũng như em bé ngây thơ chụp bóc bừa bãi và bỏ vào miệng tất cả những gì ở quanh nó, dầu sạch hay dơ. Nếu tâm của ta không có trí tuệ để tự kiểm soát ta sẽ suy tư, sẽ nói và sẽ hành động y theo mệnh lệnh của khát vọng và ô nhiễm mà không biết gì đến điều phải lẽ quý. Về sau, khi quả

dữ trở sanh, ta có thể nhận thức, nhưng lắm khi đã quá muộn để có thể dùng trí tuệ cứu vãn tình thế.

Như vậy, người có chí hướng rèn luyện tâm theo đường lối Yogavacara phải đảm đương trọng trách và có một chiến lược điều nghiên tỉ mỉ. Khi tâm đau khổ vì tình thân suy nhược, chán nản hoặc lo âu phiền muộn, phải dùng trí tuệ để suy gẫm, tìm nguyên nhân của niềm khổ đau ấy. Hãy sử dụng trí tuệ để dạy cái tâm, tập cho nó đủ bền nhạy, sẵn sàng không lặp lại nguyên nhân sanh khổ ấy nữa. Trí tuệ phải được chuẩn bị để kịp thời giải quyết vấn đề trước khi tham ái, khát vọng, sân hận và si mê thừa cơ hội xen lẫn vào tâm. Một khi những ô nhiễm ấy đã trở dậy ắt rất khó mà trừ diệt nếu không có đủ sáng suốt đối phó. Tuy nhiên, khi nó phát sanh quý vị phải thận trọng nhìn sâu vào nguyên nhân sanh ra nó với trí tuệ, trước khi tưởng uẩn (sankhàracitta, sinh hoạt tâm linh, cái tâm suy tư tưởng tượng), bành trướng và thù dệt, thêm mắm dặm muối vào nguyên nhân ấy. Hãy mau mau dập tắt ngọn lửa trước khi nó lan tràn. Do đó, khi một cảm giác thương yêu hay thèm khát bắt đầu chớm nở, phải nhanh chóng dùng trí tuệ để dừng nó lại, bởi vì nếu để nó trở nên quá mạnh, tâm sẽ chìm đắm sâu thẳm trong dục lạc và những cảm giác tham ái, sân hận, khát khao thèm muốn và si mê sẽ đeo dính liền theo. Tâm sẽ đau khổ và kẹt dính trong ô nhiễm và khát vọng suốt ngày, không ngừng nghỉ. Ta sẽ bám chắc vào, dính mắc trong mơ mộng và ngày càng chìm sâu trong dục vọng.

## TÂM MINH MẮN

Dùng trí tuệ để giáo huấn tâm là nguyên tắc quan trọng. Trí tuệ không sắc bén sẽ không đủ năng lực để tiêu trừ những quan kiến sai lầm xưa cũ trong tâm bởi vì đã từ lâu, tâm bị dính mắc, bám chắc vào dục lạc. Cũng như quần áo đã quá dơ không thể chỉ dùng một ít xà bông mà giặt sạch được. Trí tuệ non yếu sẽ không đủ sức để phát triển cái tâm vốn đã bị ô nhiễm và ái dục bao phủ đầy đặc. Dầu có ghi nhớ lời dạy của thầy, đó là kiến thức và trí tuệ của thầy, ta không thể dùng. Không thể sử dụng trí tuệ của người khác để gọi rửa ô nhiễm của mình. Chính ta phải trau giồi và phát triển trí tuệ của ta. Hãy lắng nghe câu chuyện sau đây của Đại Đức Pothila, trong thời Đức Phật.

Đại Đức Pothila đã học Giáo Lý với Đức Phật và các vị Thánh Đệ Từ Ngài một cách sâu rộng và trở thành người thông suốt trong "Giáo Pháp vay mượn". Đại Đức là một trong những vị giảng sư nổi tiếng nhất thời bấy giờ. Đại Đức có một người bạn thân cùng xuất gia với Đức Phật. Ông bạn này học nhiều về pháp hành và đi vào rừng sâu để tích cực hành thiền. Sau đó không bao lâu ông bạn này đặc quả A La Hán. Ngày nọ, Đại Đức Pothila nghe tin bạn mình từ rừng trở về mới sanh ra ý nghĩ, "Bạn mình quả thật không sáng suốt. Tại sao ông ta lại không cố gắng học Giáo Pháp để có được kiến thức sâu rộng? Đi vào rừng nhắm mắt ngồi đó thì làm sao kiến thức có thể được mở mang sâu rộng? Ta phải đến gặp ông ta để thử xem ông hiểu biết như thế nào?" Rồi Đại Đức Pothila đi đến tìm bạn. Lúc bấy giờ, với trí tuệ của một vị Phật, Đức Thế Tôn biết được dụng ý của Đại Đức Pothila, và Ngài biết trước rằng Pothila sẽ trêu cợt bạn khi vị này không giải đáp được những câu hỏi liên quan đến pháp học (pariyatti). Đức Phật biết rằng hành động của Đại Đức Pothila, cố tình hạ nhục một vị A La Hán, là trọng nghiệp sẽ đưa đến hậu quả là tái sanh vào địa ngục. Muốn cứu vãn Đại Đức Pothila, Ngài cũng đến nơi cùng một lúc. Sau khi hai nhà sư đánh lễ Ngài xong Đức Thế Tôn bắt đầu nêu lên những câu hỏi cho vị A La Hán. Vị này giải đáp rất thông suốt, rất đúng và đầy đủ. Đức Phật ngợi khen, "Này con, con đã hoàn tất viên mãn tất cả những gì phải làm".

Đại Đức Pothila lắng nghe những câu hỏi rất thâm sâu của Đức Phật và những lời giải đáp rất sắc bén của bạn và đâm ra lo sợ vô cùng. Nếu Đức Phật hỏi mình những câu tương tự ắt mình không thể trả lời. Rồi đến lượt Đại Đức Pothila. Vị Đại Đức này hầu như muốn lần biến cho mất dạng, hổ thẹn vì không giải đáp được câu hỏi của Đức Thế Tôn. Quá kinh hoàng, bợ hãi ước đấm cá y, Đại Đức giống như chim con mắc mưa quý xuống đánh lễ Đức Phật và bạch rằng, "Bạch Đức Thế Tôn, con không thể trả lời được câu hỏi". Chúng ấy Đức Phật dạy, "Này Pothila con, kiến thức thâm thiệp do pháp học mà không có thực hành, không thể diệt trừ ô

niêm, ái dục và vô minh, không thể thanh lọc tâm. Kiến thức như vậy chỉ giống quyền sách mà con mang theo mình".

Nghe lời Phật dạy Đại Đức Pothila nhận thức lỗi lầm của mình, quyết định từ đó không mất thì giờ đi dạy Giáo Pháp mà lo chuyên cần thực hành nhằm thành đạt Niết Bàn.

Đại Đức Pothila lên đường tìm thầy để học phát hành. Nhưng vì Sư đã nổi tiếng là người tinh thông Giáo Pháp nên không ai dám nhận làm đệ tử. Sau cùng, Sư gặp một vị sa di A La Hán và được thấu nhận. Đã là A La Hán, thầy sa di biết rõ phương pháp thích ứng để gọi rửa lòng tự ái hãnh diện của Đại Đức Pothila. Thầy bắt Đại Đức đệ tử nhiều lần chạy xuống bùn dơ trong ao đầm, cho đến khi Đại Đức bỏ hẳn bao nhiêu hãnh diện của mình. Sau con thù thách, thầy dạy Đại Đức pháp hành, và Pothila sớm chứng ngộ đạo quả A La Hán. Câu chuyện xảy ra vào thời Đức Phật còn tại tiền.

Đây là một gương tốt. Sư (tác giả) không ở trong vị trí có thể nói rằng hiện nay có vị "Đại Đức Pothila" nào không, nhưng chắc không khó gì tìm ra một "Ông Pothila" hay một "Bà Pothila", đây tự ái và hãnh diện, không phải vì học cao hiểu rộng, mà vì hoàn cảnh sang trọng, vị địa vị ăn trên ngồi trước, vì tiền của dồi dào, sự nghiệp to lớn hay vì quyền cao tước trọng. Niềm hãnh diện, tự cao tự trọng, có thể phát triển bằng nhiều phương cách và biểu hiện dưới nhiều hình thức. Nếu không có trí tuệ sắc bén, ta khó thể chắc chắn rằng những lợi danh quyền thế, những lời khen tặng và những thành công trong đời không thôi phồng cái "Ta" và nâng cao mức hãnh diện, tự cao tự trọng của mình.

## HOANG MANG TRONG PHÁP HÀNH

Nhiều vị hành giả không tin tưởng nơi phương pháp hành thiền của mình. Tất cả đều muốn một pháp hành đúng và đưa thẳng đến Niết Bàn. Không ai muốn lãng phí thì giờ đi quanh co. Khi quý vị hỏi mười vị thiền sư, quý vị sẽ có mười đường lối khác nhau, đường nào cũng "đi thẳng" và quý vị trở nên hoang mang. Quý vị có thể phân vân, không biết chọn đường nào cho đúng, không biết đường nào trực chỉ đến nơi và lối nào gián tiếp. Tình trạng hoang mang và vô định này có thể làm giảm suy ý chí quyết tâm cố gắng và nhẫn nại thực hành của quý vị. Quý vị không dám quyết định phải bám sát vào phương pháp nào và do đó, pháp hành sẽ không đều đặn, lúc hành lúc nghỉ, và hành với tâm hoài nghi. Điều này làm chậm trễ công trình hành thiền và làm khiếm cố thể đưa ta lạc lối, làm nghi rằng phước báu của mình tích trữ trong quá khứ quá mỏng manh, không đủ năng lực để hỗ trợ mình thực hành tốt đẹp. Nghĩ vậy rồi bỏ cuộc hoàn toàn. Thay vì bước ngay vào dòng trôi chảy của Giáo Pháp trong chính kiếp sống này ta an phận chỉ biết đủ với một vài thiện nghiệp hiện tại để có một tương lai tốt đẹp hơn.

Như vậy hành giả phải biết sử dụng trí tuệ và lý trí để quyết định chọn phương pháp thực hành cho mình. Người học Giáo Pháp phải thấu hiểu những bước đi trong pháp hành. Dầu không đủ vững mạnh để thành tựu Mục Tiêu Cuối Cùng - chấm dứt đau khổ - trong hiện tại, ít nữa cũng nắm vững, bám chắc vào con đường chân chánh và liên tục thực hành một cách kiên trì. Do đó, đường lối sáng suốt là phân tách những phương pháp thực hành, chọn đúng con đường để xây dựng niềm tin và vững vàng đặt niềm tin nơi chính mình. Trước tiên phải nghiên cứu đường lối mà các bậc tiền bối sáng suốt đã trải qua và hiểu biết rõ ràng những bước tiền căn bản, cho đến khi chính mình biết chắc rằng đó là con đường đúng. Rồi quý vị cứ theo đó mà thực hành, luôn luôn sử dụng lý trí một cách minh mẫn. Quý vị phải nương tựa nơi chính mình, nơi khả năng và lý trí của mình để tránh lầm lạc, để đánh tan tình trạng bất định và khỏi hoang phí thì giờ phải thực hành từng hồi, khi hành lúc nghỉ.

Hành giả phải nhìn sự vật từ trên bề mặt đi sâu vào bên trong, trên mọi sắc thái. Phải dùng trí tuệ để suy tư một cách sáng suốt, đúng theo Chân Lý, bởi vì Chân Lý nằm bên trong tất cả sự vật. Không ai có thể biến đổi, cũng không ai có thể kiểm soát Chân Lý. Thí dụ tình trạng già nua, bệnh hoạn và chết là những sự việc xảy diễn tự nhiên. Không ai có thể chặn đứng hoặc

giữ lại, không để cho già, bệnh, hay chết, không cho có biến đổi. Điều đó vượt ra ngoài khả năng của bất cứ ai. Dầu ta không muốn đến đâu, dầu ta mong mọi nó đừng xảy ra như thế nào, già, bệnh và chết chắc chắn sẽ đến. Trên thế gian này không ai có thể không già, không bệnh và mãi mãi sống như ý mình muốn. Dầu có cố gắng thế nào để sửa đổi ta chỉ có thể sẽ thất vọng. Đức Thế Tôn dạy rằng "*Muốn mà không thành tựu được sở nguyện là Khổ*". Vậy quý vị phải sử dụng trí tuệ để sáng suốt suy gẫm về những nhu cầu của mình. Dầu có thỏa mãn được một vài nhu cầu, làm thế nào để bảo tồn niềm vui thọ hưởng? Sớm muộn gì đau khổ cũng theo đến.

Khi ta thấu đạt và làm chủ một vật gì, chớ nên tin chắc rằng vật ấy thật sự là của mình. Hiểu theo người đời, nó là của ta. Nhưng người học Giáo Pháp có trí tuệ sẽ suy gẫm một cách sáng suốt về những gì xây đến mình, đến vật mình vừa có và hậu quả sẽ như thế nào. Mỗi nguyên nhân đều tạo hậu quả và ta phải dùng trí tuệ để dự tính, chuẩn bị sẵn một lối ra. Nhưng dự phòng như vậy sẽ làm giảm thiểu đau khổ bởi vì ta đang sống trên thế gian. Những ai đau khổ, vật chất hay tinh thần, quá đời sâu muộn và than van thảm thiết là những người tự cột trời, bám chắc vào thế gian. Người đã quyết tâm vượt thoát ra khỏi dòng lôi cuốn của thế gian phải hiểu biết tận tường mọi sắc thái của đời sống. Phải nhận thức rằng không thể có gì trên thế gian là của ta. Mọi sự vật đều là ảo ảnh. Tất cả sự vật trên thế gian luôn luôn biến đổi theo định luật vô thường (anicca). Âu cũng là tự nhiên! Khi đánh mất vật gì mà mình khẩn khát yêu chuộng, người ta thất vọng sâu xa vì không nhận định đúng rằng đau khổ là hậu quả dĩ nhiên của tâm luyến ái bám níu. Bám níu càng chặt chẽ khổ đau càng trầm trọng.

Quý vị đang sống trong thế gian. Quý vị phải hiểu rõ thế gian với trí tuệ. Hãy sáng suốt suy gẫm về điểm này. Có cái chi trên thế gian thật sự là của quý vị và quý vị có thể mang theo mãi mãi với mình không? Quý vị phải suy xét những tương quan giữa nhân và quả và nhận định rõ rằng mọi sự vật đều chỉ để sử dụng tạm thời. Không có chi mãi mãi là của quý vị. Những ai còn ngỡ lầm rằng sự vật chính thật là của mình sẽ bám níu vững chắc vào ý nghĩ này mà không thông hiểu sâu xa chân lý vô thường và "vô ngã" của tất cả mọi sự vật. Khi cái được gọi là "của họ" hư hoại với thời gian, họ sẽ khóc than phiền muộn không sao khuyên giải được.

## **SỐNG TRONG THẾ GIỚI MÀ KHÔNG LẠC LỐI TRONG THẾ GIỚI**

Người học Giáo Pháp phải thận trọng quán chiếu sự vật một cách hợp lý nhằm giảm thiểu nỗi khổ tâm. Cũng như đi vào một khu rừng ta phải đánh dấu lối vào để rồi có thể tìm con đường ra. Không vậy ta sẽ bị lạc mất trong rừng. Đã từ lâu chúng ta lạc lối trong thế gian. Mặc dầu không biết bao nhiêu lần đã đi xuyên qua công vào của thế gian chúng ta vẫn còn chưa đủ sáng suốt để nhận thức rằng công ra đúng thật là Tam Tướng (*tilakkhana*, ba đặc tướng vô thường, khổ, vô ngã), vốn là dấu hiệu bảo đảm chân lý. Ba đặc tướng ấy là những tấm bảng chỉ đường cho những ai có nguyện vọng tách rời lia khỏi bánh xe của vòng luân hồi (*vattasamsāra*). Đó là trung tâm điểm của Tam Giới; Dục Giới; Sắc Giới và Vô Sắc Giới. Tất cả ba cảnh giới này đều nằm dưới sự chi phối của định luật vô thường, khổ, vô ngã. Nơi đây chúng ta chỉ đặt trọng tâm vào Dục Giới vì chúng ta đang sống trong đó.

Dục Giới được phân làm nhiều tầng lớp như cảnh Trời, cảnh người, cảnh thú, cảnh ngựa quỳ. Mỗi tầng lớp lại chia ra làm nhiều nhóm nhỏ, nhưng tất cả đều nằm trong phạm vi chi phối của Tam Tướng (*tilakkhana*). Cuộc sống trong Dục Giới đầy đau khổ (*dukkha*), về thể xác cũng như tâm linh. Không có tự do cho cả thân lẫn tâm, và điều này làm cho đời sống quá thật khó chịu đựng. Ta phải chiến đấu để sống, ngày này qua ngày khác. Cơ thể của người và thú được cấu thành do những phân tử vật chất thô sơ và hữu hình nên cuộc chiến đấu biểu hiện hiển nhiên trước mặt một cách rõ ràng.

Những người lanh lợi khôn ngoan có thể làm ăn sinh sống dễ dàng, thấu thập đầy đủ những nhu cầu vật chất để nuôi thân. Đối với họ tiền bạc có thể không thành vấn đề. Nhưng cuộc

sống của họ không phải lúc nào cũng chảy trôi suôn sẻ. Có thể họ gặp phải những khó khăn khác như có chuyện cãi vã nhau trong gia đình, con cái nghịch v.v... Đau khổ và những vấn đề phiền phức trong gia đình quả thật là khó tránh. Dầu không gặp khó khăn phiền lụy trong kiếp này, rồi ta cũng sẽ gặp trong một kiếp sống tương lai. Hoặc không đau khổ vì những vấn đề gia đình thì cũng khổ đau vì những vấn đề khác như bệnh hoạn chẳng hạn. Biết bao người giàu có sang trọng hiện đang nằm trần trờ trên giường bệnh trong các bệnh viện. Quý vị phải quán niệm tất cả những hoàn cảnh tương tự để cho tâm mình nhận thức rằng đời sống - của quý vị và của người khác - là đau khổ.

## ĐAU KHỔ KHÔNG THỂ TRÁNH

Đau khổ không thể tránh là loại đau khổ phát sanh do những nhóm thành phần của thân và tâm, gọi là ngũ uẩn (*pancakhandha*). Nó đến với tất cả mọi người, dầu là giàu sang quyền quý đến đâu hay có cuộc sống phong phú giữa những lạc thú dồi dào như thế nào. Thân, vốn dính liền với tâm, chứng nghiệm loại đau khổ này, bởi vì chính tâm và thân là nơi chốn và nguồn gốc phát sanh đau khổ. Dầu không ai thích và mọi người đều cố tránh xa đau khổ, thí dụ như bằng cách lẫn trốn trong những lạc thú của nhục dục ngũ trần, ta không bao giờ thành công như sở nguyện. Không ai có thể tránh khỏi đau khổ này bởi vì nó là chân lý của ngũ uẩn. Dầu ta đi, đứng, hay nằm, ngòi nó vẫn luôn luôn phát hiện hiển nhiên. Ngồi lâu mệt mỏi ta thay đổi oai nghi, đứng dậy đi hay nằm xuống nghỉ để tránh cái khổ mệt mỏi, nhưng chỉ thành công tạm thời trong một thời gian. Không có tư thế nào có thể xem là trọn vẹn thoải mái. Chúng ta đau khổ vì đứng quá lâu. Đi quá lâu cũng đau khổ mà ngồi hay nằm quá lâu cũng đau khổ.

Ở đâu ta có thể tìm ra trạng thái thỏa thích của thân và tâm? Hình sắc đẹp đẽ, âm thanh êm dịu, hương thơm bát ngát, mùi vị ngọt ngào và những xúc chạm thích thú chỉ là những nơi ẩn trú để ta tạm thời lẫn trốn đau khổ. Đó không phải là nơi trốn tránh an toàn bởi vì nó chỉ làm cho ta càng đau khổ hơn. Thay vì dập tắt lửa, ta châm thêm nhiên liệu. Do vậy, đó không phải là phương cách sáng suốt để dập tắt lửa. Ta phải nhận thức rằng những thú vui mà ta có thể tìm được trong sắc, thanh, hương, vị, xúc chỉ là phương tiện xoay dây lù đi đau khổ trong chốc lát. Đừng thật những trần cảnh ấy là nguồn đau khổ. Chính là những qua năm giác quan mà thích thú và sâu muộn phát sanh, làm tăng trưởng tham ái, sân hận và si mê. Đức Thế Tôn dạy rằng nếu lục căn (nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý) mà không có được thu thúc chặt chẽ và để cho lục trần (sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp) năm quyền điều khiển thì hậu quả dĩ nhiên là đau khổ. Những căn và trần này còn mời mọc những đau khổ khác vào tâm. Do đó, hãy sử dụng trí tuệ quán chiếu chân lý đau khổ (Khổ Đế) để trọn vẹn thông suốt vấn đề.

Già, bệnh, chết cũng là đau khổ không thể tránh, và dầu sợ bao nhiêu ta không thể lẫn tránh. Nguyên nhân của lão, bệnh, tử là sanh và sống. Có sanh mới có già, bệnh và chết. Nếu không có sanh ắt không có đau khổ trong bất luận cảnh giới nào trong Tam Giới. Do vậy, người học Giáo Pháp, không muốn đau khổ phải quán tưởng về hiện tượng sanh và thấu triệt rõ ràng tinh trạng của kiếp sống hiện tại để buông bỏ, không bám níu (*upadāna, thú*) vào những kiếp sống vị lai. Với trí tuệ sắc bén ta có thể cắt ngang luồng trôi chảy của luyến ái bám níu, vốn là nguyên nhân của vòng quanh sanh tử, tử sanh. Chùng đó ta sẽ trở thành "*anālayo*", không bám níu vào bất luận gì trên thế gian. Đến giai đoạn này ta sẵn sàng tận diệt nguyên nhân của sanh, như câu: "*SAMULAM TANHAM ABBHUYHA*", người đã hoàn toàn nhổ tận gốc rễ ái dục.

Đến đây chấm dứt pháp hành. Để tiến đạt đến Mục Tiêu Cứu Cánh ấy ta phải khởi đầu theo đúng đường hướng, tức có Chánh Kiến. Phải bám chặt vào Chân Lý. Luồng trôi chảy của thế gian đang lôi cuốn ta xuôi dòng xuống dốc, nhưng quý vị phải nỗ lực cưỡng lại. Chớ nên để tâm của quý vị lẫn trôi theo ô nhiễm và ái dục. Luôn luôn sử dụng trí tuệ để quán chiếu đau khổ và nguồn gốc của nó. Đức Phật xem trạng thái đau khổ của là nguyên tác chánh yếu và quan trọng pháp hành. Trong sự giác ngộ của Ngài Đức Phật khám phá bốn Chân Lý Thâm Diệu (Tứ Diệu Đế, Ariyasacca): Khổ (dukkha), nguyên nhân sanh khổ (samudaya), chấm dứt



đau khổ (nirodha), và con đường chấm dứt đau khổ (magga). Đã là người học Giáo Pháp, quý vị hẳn đã hiểu biết ý nghĩa của bốn chân lý, hay đẽ, này. Tách rời ra và quán niệm từng đến một quý vị sẽ thấy rõ kỹ thuật của pháp hành.

## DIỆT KHỔ VÀ NHÂN SANH KHỔ BẰNG TRÍ TUỆ

Đức Phật lấy trạng thái đau khổ làm điểm khởi đầu bởi vì nó biểu hiện nhiên ngay ở thân và tâm của chúng ta. Đau khổ phát hiện và diễn tiến liên tục từ lúc mới sanh cho đến nay, như là hậu quả của sự sanh. Hãy luôn luôn dùng trí tuệ để suy gẫm về đau khổ. Nếu không hay biết trạng thái khổ đau xảy diễn trong thân và tâm, quý vị sẽ không bao giờ hiểu biết nhân sanh khổ. Và nếu không hiểu biết nguyên nhân sanh đau khổ, cái khổ phát xuất từ sự sanh chắc chắn sẽ đến với quý vị và trở đi trở lại không bao giờ dứt. Người học Giáo Pháp phải cố gắng thấu hiểu điểm này vì chính từ điểm này mà ta trở đi trở lại những kiếp sinh tồn. Danh từ "*vatta*" có nghĩa là vòng quanh. Chúng sanh bị lôi cuốn trong vòng quanh những kiếp sống từ điểm này - vô minh - vì vô minh, không hiểu biết nguyên nhân, tạo duyên cho bánh xe luân chuyển. Hậu quả của vô minh là ta phải quay cuộn theo bánh xe luân hồi, vô cùng tận. Như vậy nguyên nhân sanh khổ là điểm xoay chiều vô cùng quan trọng, vô cùng tế nhị mà tuệ minh sát sắc bén có thể thấu triệt. Một khi đã nhận định tận tường nguyên nhân sanh khổ, trí tuệ sắc bén có thể tiêu diệt nó và phá vỡ bánh xe của vòng luân hồi.

Pháp hành nhằm thấu hiểu và chứng nghiệm Tứ Diệu Đế cần phải có trí tuệ sắc bén để quán chiếu và phân tách chân lý đúng theo nhân và quả. Ta phải suy tư cẩn kỹ và sáng suốt để hiểu rõ đau khổ, nhân sanh khổ và kỹ thuật thích ứng để loại trừ nguyên nhân ấy. *Nirodha*, diệt khổ, là hậu quả cuối cùng mà ta không cần lo nghĩ đến. Đó là Pháp mà ta chỉ tự mình biết, tự mình chứng ngộ khi công trình hành thiền tiến đạt đến giai đoạn viên mãn. Đến chừng ấy *nirodha*, diệt khổ, sẽ là Giáo Pháp diệt trừ đau khổ một cách toàn vẹn. Đến chừng ấy, dẫu trước kia ta chưa bao giờ học về ý nghĩa của *nirodha*, sẽ không có gì khó khăn để thấu hiểu. *Nirodha* là mức đến trên con đường. Khi còn đang rảo bước trên đường ta không cần phải lo nghĩ gì đến nó. Không cần phải dự đoán trước nó sẽ như thế nào.

Đã theo đúng hướng đi, ta sẽ thấy mức tận cùng của con đường mà không cần hỏi ai khác nó giống như thế nào. Ta không cần hỏi ai trạng thái giải thoát ra khỏi đau khổ, ô nhiễm, ái dục và vô minh như thế nào. Ta sẽ tự mình chứng nghiệm bản chất trong sạch vượt ra khỏi vòng quanh sanh tử trong Tam Giới, không cần phải hỏi ai. Đó là những điều không nên bận tâm lo nghĩ. Ngay trong khoảnh khắc đạt đến tầng Thánh đầu tiên, ta sẽ tự mình thấu rõ.

Điều thiết yếu là phải thực hành Giáo Pháp theo đúng Thánh Đạo. Tứ Niệm Xứ (*Satipatthana*): niệm thân, niệm thọ, niệm tâm và niệm pháp cũng nằm trong Thánh Đạo. Chánh Tư Duy, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định của Bát Chánh Đạo, hay Thánh Đạo (*ariya magga*), do Chánh Kiến kiểm soát. Chánh Kiến cũng như viên phi công trên phi cơ, hay như người tài xế lái xe, biết phải đi đâu và lèo lái, đưa tất cả hành khách đến nơi đến chốn an toàn. Vậy, Chánh Kiến là "kim chỉ nam" của Thánh Đạo. Liên theo sau đó là Chánh Tư Duy, cùng với Chánh Kiến quán niệm nhân và quả theo chiều hướng của Chân Lý. Vậy trí tuệ căn cứ trên Chánh Kiến là yếu tố tối trọng yếu.

Khi quán chiếu và suy niệm sáng suốt ta nhận định rằng bất luận đau khổ nào, dẫu là đau răng, nhức đầu, đau lưng hay đau nhức ở một phần nào trong thân - của ta, của người khác hay của một con thú - đều bắt nguồn từ một nguyên nhân duy nhất: trạng thái được sanh ra. Phải dùng trí tuệ để quán chiếu đau khổ, vốn bắt nguồn từ sự sanh, và dùng công trình quán chiếu ấy như một kỹ thuật để dạy dỗ, rèn luyện tâm nhìn sự vật đúng theo thực tướng của nó. Như thế ấy ta sẽ làm suy giảm nỗi khổ vì sanh.

Nếu quý vị ý lại nơi những gì Sư viết hoặc những gì Sư hiểu biết, quý vị sẽ không thể đạt đến trạng thái "*Paccattam*", tự mình liễu ngộ. Do đó, Sư muốn cho quý vị chỉ nương tựa vào trí tuệ của chính quý vị. Hiểu biết và nhận thấy đau khổ một cách rõ ràng, với trí tuệ của chính



minh, sẽ làm cho mình cảm nghe không còn khát khao ham muốn và bám níu vào đời sống, không còn ý muốn tái sinh trở lại. Được vậy ắt có phương cách cắt đứt dòng sanh tử luân hồi dễ dàng.

## **MÀI GIỮA TRÍ TUỆ CHO SẮC BÉN ĐỀ TIÊU TRỪ Ô NHIỄM VÀ ÁI DỤC**

Có nhiều nguyên nhân đưa đến tái sanh, nhưng nơi đây Sư chỉ vấn tắt giải thích ba là: Tham ái bám níu vào nhục dục ngũ trần (kàmatanà), tham ái bám vào đời sống (bhavatanà), và tham ái bám vào trạng thái không có đời sống (vibhavatanà). Ngoài ba loại tham ái này, Sư để cho quý vị tự phát triển trí tuệ bằng cách tự mình quán chiếu sự vật. Sư trao cho quý vị một con dao và miếng đá mài. Phần của quý vị là cố gắng mài lưỡi dao cho bén và dùng nó để chặt, cắt, tức quý vị phải mài giữa trí tuệ cho sắc bén để quán niệm về những nguyên nhân đưa đến sự sanh. Sư đã trao cho quý vị cây viết và tờ giấy. Quý vị phải tự mình nỗ lực dùng viết để viết lên trên giấy. Vào lúc ban sơ, nét chữ có thể không được sắc sảo, chính tả có thể không đúng hết và lời văn không mấy chải chuốt, không trôi chảy suôn sẻ. Nhưng quý vị phải liên tục cố gắng cho đến khi trở nên thuần thục. Dầu là đọc, viết hay làm bất luận gì, quyết tâm vững chắc và kiên trì gia công là yếu tố quan trọng.

Tham ái đeo níu vào nhục dục ngũ trần (kàmatanà) được chia làm hai phân hạng:

1. - Đối tượng của tham ái (vatthukàma) và
2. - Tình trạng thỏa thích trong dục lạc (kilesakàma, ô nhiễm liên quan đến sự thỏa thích trong nhục dục ngũ trần).

Đầu tiên là bất luận đối tượng vật chất nào mà ta luyến ái, bám níu vào. Phải quán chiếu chi những đối tượng mà mình ham muốn, bởi vì mục đích của ta là làm suy giảm lòng khát khao và trạng thái khấn khít bám chặt vào các đối tượng ấy. Quý vị phải phân tách nó cho đến tận cùng, tức cho đến khi thấy rõ Chân Lý Vô thường (aniccam), Khổ (dukkham) và Vô ngã (anatta). Quý vị phải suy niệm để thấu hiểu rằng đối tượng ấy thật sự không phải là của quý vị, không thuộc quyền sở hữu của quý vị và bản chất thiên nhiên của nó là luôn luôn biến đổi. Nếu quý vị hết lòng thỏa thích, tâm của quý vị chặt chẽ luyến ái, khấn khít bám níu vào nó, rồi quý vị sẽ vô cùng thất vọng khi nó hư hoại hoặc mất đi. Vài người quá đau khổ và khóc than sâu thẳm. Đó là loại đau khổ mà ta phải chịu nếu không sáng suốt quán niệm trước.

## **KHÔNG CÓ HẠNH PHÚC TRONG DỤC LẠC**

*Kilesakàma*, là tình trạng của tâm thỏa thích và bám níu vào ngũ trần (sắc, thanh, hương, vị, xúc). Tâm thỏa thích trong trạng thái triu mến, thương yêu và tình dục và cố gắng tìm tho hưởng thêm. Loại tâm mê hoặc như vậy rất phổ cập trong nhân gian. Trước khi thành tựu Niết Bàn Đức Phật và chư vị Thánh Đệ Tử Ngài cũng ham muốn những đối tượng và những lạc thú như vậy. Nhưng, với trí tuệ sắc bén, các Ngài đã có đủ khả năng để cắt đứt lia mọi bám níu vào tham dục.

Quý vị hãy chuẩn bị sẵn sàng. Hãy nỗ lực dùng trí tuệ phân tách sự vật cho đến tận Chân Lý để gột rửa những thành kiến cổ xưa của mình. Hãy nỗ lực nhổ tận gốc rễ mọi bám níu vào những thú vui vật chất, dạy cái tâm cho đến khi nó hiểu biết và nhận thấy rõ ràng hậu quả tai hại của dục lạc. Đây là phương tiện đơn giản của công trình quán niệm nhằm mở mang trí tuệ ngày càng rộng rãi thâm sâu. Phải sử dụng trí tuệ đã được mài giữa sắc bén của mình như một khí cụ để diệt trừ ái dục và ô nhiễm trong tâm. Không thể vay mượn trí tuệ của người khác. Nếu có đủ trí tuệ để chiến đấu chống lại kẻ thù - ô nhiễm và ái dục - thì, đứng theo ngôn ngữ của pháp hành, quý vị được xem là người sáng suốt.

Ái dục bám níu vào kiếp sinh tồn là trạng thái tâm thỏa thích với hoàn cảnh hiện tại, không muốn nó đổi thay. Ta hết lòng muốn giữ nguyên vẹn tình trạng hiện tại, ước mong được như vậy mãi mãi. Thí dụ như thích sống trong cảnh người và khát khao muốn sẽ được tái sanh trở

lại làm người. Dầu có nghe đề cập đến những cảnh giới nhân lạc như cảnh chư Thiên hay Phạm Thiên ta cũng không quan tâm đến. Ta thỏa thích với cuộc sống trong cảnh giới hiện hữu và cố bám chắc vào đó. Khi lâm chung tâm ta vẫn còn khấn khít luyến ái những sự vật trần gian cùng với con cháu, đảng hậu tấn và những sở hữu của mình. Ta ao ước sẽ được tái sanh trở lại cũng sống trong gia đình cũ như trước. Tâm ta vẫn còn chặt chẽ bám níu vào sự nghiệp, quyền thế, danh vọng, địa vị xã hội, những lời khen tặng và những hạnh phúc đã hưởng trong kiếp sống (*suvannatà susarataṃ susanthānan surūpatā adhikiccam parivāro*) và cầu mong sẽ còn được hưởng như vậy.

Một thí dụ khác. Một vị Trời đang thích thú thọ hưởng nhân lạc trong Thiên giới muốn rằng tình trạng này sẽ mãi mãi được duy trì. Tuy nhiên, trạng thái sống trong cảnh Trời có được tồn tại lâu dài hay không, không phải chỉ bằng cách muốn sống, mà do thiện nghiệp đã tạo trong quá khứ. Chân Lý vô thường luôn luôn tác động và không bao giờ có ai chỉ muốn không mà được mãi nguyên. Vị Trời đã hết tuổi thọ trong cảnh giới mình đang ở, bắt buộc phải xa lìa cảnh vật và nơi chốn mình ưa thích. Tâm bị lớp si mê và vô minh che mờ, dầu tái sanh vào đâu ta cũng có khuynh hướng đeo níu vào hoàn cảnh mới và quên đi cuộc sống đã qua. Ta luôn luôn bằng lòng với tình trạng hiện hữu. Vậy phải dùng trí tuệ để khảo sát và suy tư về trạng thái mà mình đã rơi vào nhằm khai triển tâm, hiểu biết và thấy rõ Chân Lý về hoàn cảnh sinh tồn hiện tại.

## ÁI DỤC LÚC NÀO CŨNG LÀ NHÂN SANH KHỔ

Ái dục bám níu vào trạng thái không sinh tồn (*vibhavatanhā*) là lòng khát khao ham muốn không tái sanh vào một trạng thái xấu. Thí dụ như một vị Trời không muốn tái sanh vào cảnh người. Một người giàu có đang thỏa thích sống trong dục lạc không muốn tái sanh vào cảnh nghèo nàn khổn khổ, hay sa đọa vào hoàn cảnh tật nguyên, hoặc tái sanh vào bốn khổ cảnh: Địa ngục, ngạ quỷ, atu la, và cảnh thú. Tuy nhiên, ta phải tái sanh vào nơi nào thích ứng với nghiệp đã tạo trong quá khứ. Hành động bất thiện đương nhiên đưa đến hậu quả là phải tái sanh vào những trạng thái khổn khổ. Không ai có thể đòi hỏi được sanh vào cảnh giới mà mình muốn. Ta cũng giống như tù nhân, không thể đòi hỏi điều kiện sinh sống của mình - như chỗ ở, thức ăn v.v... Hoàn cảnh của con người cũng cùng thế ấy, phải gặt hái hậu quả của những hành động bất thiện cho đến khi nghiệp lực ấy hao mòn đến cùng. Những người không đủ sáng suốt để nhận thức tương quan giữa nhân và quả buông lơit tự đắm chìm trong dục lạc và tạo những nghiệp bất thiện. Khi thời gian đến, duyên kỳ hội đủ, quả dữ trở sanh, họ phải chịu đau khổ không sao kể xiết.

Như vậy, người học Giáo pháp phải dùng trí tuệ để quán niệm về nguyên nhân sanh đau khổ. Ái dục bám níu vào nhục dục ngũ trần, ái dục bám níu vào kiếp sinh tồn và ái dục bám níu vào trạng thái không sinh tồn là ba nguồn cội mà tất cả chúng sanh - người, thú v.v... - xây đắp nhân sanh khổ trong đời sống của mình. Ái dục là nguyên nhân sanh đau khổ trong vòng sanh tử triền miên, gây quân trong Tam Giới. Nếu nguyên nhân đã được tận diệt, Tam Giới sẽ không còn hiện hữu.

Trên đây, lối mô tả vắn tắt ba loại ái dục - ái dục bám níu vào nhục dục ngũ trần, ái dục bám níu vào kiếp sinh tồn và ái dục bám níu vào trạng thái không - sinh tồn - đã cho quý vị một kiến thức về đường lối thực hành. Ba hình thức ái dục ấy là bánh xe xoay tròn, lối cuốn chúng sanh quanh quít trong vòng quanh vô cùng tận. Phần lớn chúng ta hiểu lầm rằng ái dục đem lại hạnh phúc. Xin quý vị hãy thận trọng suy tư. Có ai nhờ ái dục mà được hạnh phúc thật sự không? Hãy quán chiếu sự vật với trí tuệ để nhận thức rằng nếu buông lơit để cuộc sống lăn trôi trong dòng lôi cuốn của lòng khát khao ham muốn ắt không bao giờ có hạnh phúc. Trong hiện tại, vì kém trí tuệ nên ta đang bị ái dục kéo lôi. Ô nhiễm và ái dục đã lôi cuốn chúng ta quanh quẩn trong Tam Giới từ lâu, lâu lắm rồi, và vẫn còn tiếp tục vô cùng tận. Quý vị có muốn đặt cuộc sống mình trong tay của ô nhiễm và ái dục không? Tại sao không dùng trí tuệ

quán chiếu quá khứ, hiện tại và vị lai của đời sống? Quý vị đã thấu đạt được gì đáng giá trong những kiếp sống quá khứ?

Một khi đã bước vào cuộc đời, chúng sanh phải bận rộn chiến đấu hàng ngày để sống còn. Không bao lâu cơ thể trở nên già nua, bệnh hoạn, rồi lìa đời, và thân từ đây sẽ được gởi vào, tích trữ trong lòng đất. Không bao giờ có ai đem theo được vật gì. Điều này đã xảy ra trong những kiếp sống quá khứ, đang xảy ra trong hiện tại và sẽ còn lặp đi lặp lại trong nhiều kiếp vị lai. Sự vật đổi dời. Không có chi đủ vững bền để cho tam bám vào một cách an toàn. Tất cả đều phải biến đổi theo luật vô thường (anicca) và chỉ đưa đến thất vọng nếu ta dính mắc. Tin tưởng rằng tứ đại (đất, nước, lửa, gió) và ngũ ấm (sắc, thọ, tưởng, hành, thức), vốn cấu thành thân và tâm, là chính mình chỉ là hiểu biết sai lầm phát sanh đến ta từ si mê và vô minh. Cả tứ đại lẫn ngũ uẩn, không có cái nào là của ta, bất luận bằng phương cách nào. Sự thấu triệt chân lý này sẽ giúp ta buông bỏ, không còn tin tưởng rằng có cái chi là của mình và bám níu vào. Trên thực tế đặc tướng vô ngã (anatta) đã phô bày rõ rệt. Mỗi người rút cuộc rồi sẽ ra sao, ta có thể mục kích tận tường trong các nghĩa địa và những cuộc hỏa táng. Cái "ngã" của ta ở đâu? Mặc dầu hiện giờ ta đang còn sống và còn mang thân sống đây, nhưng rồi cái mà ta gọi là "ta", là "tự ngã" sẽ sớm trở thành vô nghĩa lý. Vậy quý vị hãy cố gắng dùng trí tuệ để khảo sát chân lý, mở mang tâm trí cho đến khi thông suốt và nhận định đúng theo đường hướng của Tứ Diệu Đế.

## NHÌN XUYỀN QUA CHÂN LÝ QUY ƯỚC

Người học Giáo Pháp phải thông hiểu những nguyên tắc của Chân Lý Quy Ước để tránh khỏi bị nó mê hoặc (*sammatti*, chân lý quy ước, sự thật giả định, thật sự không phải là chân lý nhưng người đời giả định nó là vậy, người thế gian thỏa thuận với nhau, hiểu là vậy). Đời sống tùy thuộc vào chân lý quy ước, *sammatti*. Do đó, ngày nào còn sống trong thế gian ta phải cố gắng hiểu biết những sự vật của thế gian đúng như nó phải được hiểu là vậy. Sự vật trong đời sống chần chịt liên hệ với nhau và có tính cách tạm thời. Rồi đây nó sẽ rời bỏ, xa lìa ta, dẫu ta có khốc than hay luyến tiếc đến đâu. Người học Giáo Pháp phải sẵn sàng đối phó với tình trạng này để không quá đổi sầu muộn khi nó xảy diễn.

Ta phải giữ gìn tiền của với tinh thần trách nhiệm và làm nên sự nghiệp bằng những phương tiện chân chánh, thích hợp với những nguyên tắc đạo đức. Cùng lúc ta phải luôn luôn nhận thức rằng những của ấy, mà ta gọi là của ta, chỉ là thực tại quy ước, *sammatti*. Chính chúng ta là chân lý quy ước của chính ta, người khác là quy ước của họ. Mỗi người đều có quyền sử dụng đặc tính quy ước, *sammatti*, để tạo lợi ích cho mình, theo đường lối chân chánh. Vậy, ta phải dùng trí tuệ để quán chiếu đặc tính quy ước trong thế gian và hiểu biết rõ ràng, đúng như nó là vậy. Làm vậy sẽ có phương cách để chấm dứt si mê. Thông suốt tận tường luồng trôi chảy của dòng đời, ta sẽ tìm được lối thoát ra khỏi những kiếp sống trong Tam Giới. Chúng ta quán chiếu đúng ngay vào điểm trọng yếu mà tâm bị mê hoặc trong đó để nhận thức sắc thái nào của thế gian chúng ta chưa thông hiểu, hình thức quy ước nào (*sammatti*) mà ta vẫn còn sử dụng để che mờ chân lý, để tự thu mình trong thế gian mộng ảo và mê hoặc. Ngày nào mà thực tại quy ước (*sammatti*) của thế gian còn che mờ chân lý, chân lý sẽ không phát hiện trong tâm, và tâm sẽ mãi mãi mù quáng, không thấy rõ sự vật.

Do đó pháp hành phải có một nền tảng vững chắc. Không thể tận diệt ô nhiễm, ái dục, vô minh và thù (chặt chẽ bám níu) bằng cách hiểu biết không hợp lý. Nhiều người nói một cách vô trách nhiệm rằng khi đạt đến trạng thái tĩnh lặng của "định" (*samādhi*), tâm đương nhiên trong sạch. Cả hai, thầy dạy và hàng tín đồ trong hệ thống tư tưởng này đều hiểu sai vấn đề. Một vị thầy hiểu lầm đưa đến sự lầm lạc của hàng ngàn đệ tử. Lời dạy rằng do định (*samādhi*), tâm trở nên trong sạch ngược với giáo huấn của Đức Phật. Đức Thế Tôn dạy, "*Pannāya parisujjhati*", "*trí tuệ thanh lọc tâm*", có nghĩa rằng tâm trở nên thanh tịnh nhờ trí tuệ. Trạng thái vắng lặng của tâm định không thanh lọc tâm. Có lời nói rằng tâm định gột rửa mọi cảm xúc, ô nhiễm, ái dục, vô minh và tất cả mọi tư tưởng. Những vị nói như vậy đã quên rằng có

những đạo sĩ ẩn dật rất tinh thông về pháp hành thiền vắng lặng, đã đạt đến mức cao siêu như các tầng thiền Sắc Giới và Vô Sắc Giới (rùpajhàna và arùpajhàna), nhưng không có vị nào đạt đến tâm hoàn toàn trong sạch nhờ định (samādhi). Phật Giáo không bao giờ dạy như vậy và ta không có lý do nào xen nó vào để dẫn dắt hành giả lầm đường lạc nẻo. Tâm hoàn toàn thanh tịnh chỉ phát sanh đến một vị A La Hán. Chỉ đến những bậc Tu Đà Hườn, Tư Đà Hàm và A Na Hàm (ba tầng Thánh đầu tiên) cũng không có tâm tuyệt đối trong sạch. Người học Giáo Pháp phải thông hiểu điều này để thành tựu Đạo và Quả trong ngày vị lai. Đó là Chánh Kiến, theo đúng chiều hướng của Thánh Đạo.

\* \* \*

## KẾT LUẬN

Ngày nay, Thánh Đạo và Thánh Quả không được hiểu giống nhau. Mỗi người diễn dịch theo đường lối riêng của mình. Khi tâm của một người đạt đến trạng thái vắng lặng của định (samādhi) thì tâm ấy tạm thời được tự do. Đến giai đoạn này hành giả có thể nghĩ rằng mình đã đạt đến tầng nào của Giáo Pháp hoặc chắc chắn đây là tuệ minh sát, đúng như đã có học trước đây, rồi so sánh tâm mình với những gì đã học về tâm của một vị A La Hán hay của một Thánh Nhân nào. Danh từ "*paccatam*", *tự mình chứng ngộ*, hoàn toàn vô nghĩa đối với họ. Họ muốn thầy tuyên bố tầng Giáo Pháp mà họ nghĩ là họ đã đạt đến. Thật sự đó không phải là đường lối suy tư và xử sự của một vị Thánh Nhân.

Người học Giáo Pháp phải thấu hiểu rõ ràng ý nghĩa của sự thành đạt một tầng nào của bậc Thánh Nhân. Nếu không, có thể lầm ngỡ rằng chứng nghiệm ánh sáng hay trạng thái vắng lặng của tâm định (samādhi) là thành đạt Thánh Quả. Hoặc nữa, khi có hình ảnh phát hiện trong tâm lúc hành thiền vắng lặng thì nghĩ rằng mình đã chứng được tuệ minh sát.

Sự khác biệt trong pháp hành là do đường lối khác nhau để diễn dịch Giáo Pháp. Ở nhiều nơi có những tấm bảng đề chữ "Trường Thiền Vipassanà", có nghĩa là trường dạy hành thiền để phát triển trí tuệ, nhưng trong thực tế họ không thực hành nhằm phát triển trí tuệ chút nào. Họ thực hành pháp trụ tâm bằng cách chăm chú gom tâm vào một đề mục nhất định để đạt đến trạng thái vắng lặng. Đó là dùng sai danh từ. Có sự khác biệt giữa "vipassanà" (thiền Minh Sát) và "samatha" (thiền Vắng Lặng). Hai pháp này có ý nghĩa khác nhau trong lối thực hành.

Trong pháp hành thiền vắng lặng (samatha), ta dùng chú niệm (sati) để an trụ tâm vào một đề mục (parikamma, đề mục hay công án, tức đối tượng của sự chú tâm), một chữ hoặc hơi thở. Niệm hơi thở (anāpānasati, chú niệm vào hơi thở ra thở vào) là một phương tiện nhằm giữ tâm trong hiện tại, tránh suy tư về bất luận gì khác. Khi tâm rút ra khỏi trạng thái vắng lặng ta bắt đầu hành Minh Sát (vipassanà).

Trong pháp hành thiền Minh Sát (vipassanà) ta dùng trí tuệ để quán chiếu sự vật một cách đầy đủ, tỉ mỉ và tận tường, theo đúng chiều hướng chân lý ba đặc tướng (tilakkhana) vô thường, khổ, vô ngã (anicca, dukkha, anatta), hoặc chân lý sanh, lão, bệnh, tử của ta và kẻ khác, hoặc nữa, chân lý về tánh cách ô nhiễm của thân ta và thân người khác. Pháp hành này nhằm rèn luyện cho tâm nhận thức rõ ràng bản chất căn bản của tất cả mọi sự vật đều như nhau.

Kỹ thuật của pháp hành quán niệm này là dùng trí nhớ, giả tưởng và suy tư, nghĩ đến quá khứ, hiện tại và tương lai. Nhưng dụng cụ này là lưới grom bện cả hai bề. Nếu dùng sai nó có thể gây tai hại. Thí dụ như khi trí nhớ hồi tưởng đến hình thể, âm thanh, mùi, vị và xúc chạm, nó có thể gợi cho ô nhiễm và ái dục phát sanh rồi khơi dậy tình dục, khát vọng và luyện ái. Những hình ảnh mà ta yêu chuộng hay những âm thanh có tính cách khiêu gợi đã ẩn tàng sâu kín trong trí nhớ, rất khó cho ta có thể quên được. Nếu đã bị một hình thể mê hoặc, trí nhớ về hình ảnh ấy sẽ vững chắc gắn sâu trong tâm. Trong trường hợp này, thực tại ước định (sammatti) sẽ phát hiện, gợi cho ta tưởng nhớ hình ảnh đẹp đẽ này ở đâu, dung nhan mỹ miều

như thế nào, tác phong thanh nhã ra sao, đã nói chuyện gì với ta. Một khi những thực tại ước định (sammati) ấy khởi phát, hành uẩn (sankhàra, hoạt động tâm linh) phổ bác tương tượng những điều mà trong thực tế không bao giờ xảy diễn, như nghĩ rằng ta đã nói gì hoặc đã có xúc chạm như thế nào mà thật sự không bao giờ có. Tâm ta, đã thâm nhiễm khát vọng, si mê và vô minh, cảm nghe càng bám níu chặt chẽ hơn vào hình thể ấy. Điều thật sự xảy ra chỉ là cái tâm thù dết, vẽ vời những hình ảnh rồi tự mình rơi vào, đắm chìm trong hình ảnh ấy và dấn mắc luôn trong giấc mơ và vòng trời buộc của nó. Trong khi ấy, dục tình tăng trưởng ngày càng thêm lên, càng đậm đà ăn sâu vào tâm và trở thành ngày càng khó diệt trừ hơn.

Người học Giáo Pháp phải sử dụng trí tuệ, khéo léo tìm phương cách an toàn để tận diệt những trí nhớ, những giả tưởng và những suy tư tai hại trong tâm. Phải luôn luôn chú niệm, theo dõi hay biết tâm, và dùng trí tuệ quán chiếu khía cạnh tiêu cực của những hình sắc, âm thanh, mùi v.v...

Trong đời sống quý vị đã nhiều lần trông thấy người chết. Tại sao không quán niệm cái chết của người khác rồi liên tưởng đến cái chết phải đến của chính mình để có một ý niệm về tính cách đáng nhàm chán của sự chết? Chúng ta thỏa thích thọ hưởng những lạc thú vật chất và không nghĩ đến sự chết. Từ nay, quý vị hãy đặt mình trong thực tại của người đời (sammati), suy niệm về hiện tượng chết nhằm làm suy giảm ô nhiễm và ái dục. Đây là kỹ thuật dùng thực tại quy ước (sammati) để tận diệt thực tại quy ước (sammati).

Chúng ta đã quen để cho hành uẩn (sankhàra) biến chế lối suy tư của mình về hình sắc và âm thanh đến độ tâm chứa đầy khát vọng và tham dục. Từ nay, quý vị hãy sửa đổi lối suy tư. Hãy nhìn sự vật trên một khía cạnh khác. Hãy suy gẫm ngược dòng. Quý vị đã nghĩ đến sắc đẹp mỹ miều, vốn làm cho tâm chứa chấp tràn đầy khát vọng và tham dục. Giờ đây quý vị hãy quán tưởng đến tính cách ô trược của cơ thể, đến những nỗi khổ đau của thân và tâm. Hãy suy gẫm đến tính cách vô thường biến đổi của vạn pháp. Hãy nghiền ngẫm nghĩ suy về đặc tướng vô ngã (anatta). Không có chi thật sự là của quý vị. Không có chi là sở hữu của quý vị, chỉ đến thân này cũng vậy. Hãy để cho tâm nhận thức rõ ràng tính cách vô ngã của vạn hữu, không có gì là tự ngã vững bền. Mọi sự vật chi "của quý vị" một cách tạm thời, tất cả đều là của vay mượn. Nó sẽ sớm ra đi. Quý vị chỉ có thể nhờ cậy nó trong khi còn sống. Đây là kỹ thuật suy tư theo đường lối của Giáo Pháp để đổi trị tính cách hữu vi của sự vật (sankhàra, hữu vi hay tùy thế, là đặc tính phát sanh và tồn tại do điều kiện của mọi sự vật trên thế gian). Dùng suy tư để đổi trị suy tư. Những ai muốn thoát ra khỏi thế gian này phải hiểu biết đầy đủ mọi sắc thái của thế gian để cho tâm nhàm chán và mệt mỏi với hoàn cảnh sanh tử triền miên, như các chú Phan, "*NATTHI LOKE RAHO NĀMA*", có nghĩa là "*Không có gì bi ẩn trong thế gian này*". Hãy dùng trí tuệ để khám phá toàn vẹn những bí ẩn của thế gian.

Phản trên đây gợi lên một ý niệm về phương cách hành thiền Vắng Lặng (samatha) và thiền Minh Sát (vipassanā) bằng cách sử dụng những danh từ của chân lý ước định (sammati), hay để giảng về pháp hành chân chính, nhằm tránh cho những ai theo dõi lời giảng khỏi phải hiểu biết sai lạc. Không nên làm như người mù dẫn đường cho một người mù. Người có mắt sáng mà dẫn dắt người mù thì còn có đôi chút hy vọng. Nhưng dẫu sao, nếu quý vị không đi đến nơi đến chốn hãy thận trọng chớ để người mù dẫn dắt quý vị trở lại điếm khởi hành. Nhiều người vẫn còn hiểu sai pháp hành. Họ nghĩ rằng trí tuệ phát sanh từ trạng thái vắng lặng của tâm định. Nếu đúng thật là vậy, tại sao những đạo sĩ ẩn dật ngoài Phật Giáo không bao giờ thành đạt trí tuệ.

Trong pháp hành thiền Minh Sát, ta dùng trí tuệ để quán chiếu, suy tư và duyệt xét tương quan giữa nhân và quả một cách sáng suốt và hợp lý, đúng theo chiều hướng của Chân Lý. Quý vị đã có sẵn trí tuệ và chú niệm, nhưng quý vị không dùng nó để thực hành Giáo Pháp. Hàng ngày quý vị dùng nó để suy gẫm, trong ý nghĩa của thế gian, mà không biết rằng nó sẽ đem lại buồn phiền và sầu muộn. Quý vị tích cực suy tư về những lạc thú trần gian, theo chiều hướng của ô nhiễm và tương tượng suy tư. Tại sao quý vị không thể làm như vậy, trong ý nghĩa của

Giáo Pháp? Quý vị đã thất chặt mối gút và bây giờ phải học cách tháo gỡ nó ra. Quý vị đã lấy bùn sinh cây đắp vào mình nên giờ đây phải học cách gội rửa cho sạch. Quý vị có biết chăng rằng mình đã bị lôi cuốn và trôi giạt theo trào lưu của thế gian và như vậy, quý vị phải quay mình trở lại đi ngược dòng. Chớ nên để cho tâm lần trôi xuống dốc theo luồng trôi chảy của đời sống.

Hãy tự rèn luyện, tập quán chiếu sự vật với trí tuệ, và phải lập đi lập lại. Làm như vậy trí tuệ sẽ dần dần tăng trưởng, cũng giống như tập đọc và tập viết một ngoại ngữ. Càng đọc và viết thường xuyên càng tinh nhuệ hơn. Trong công trình quán niệm, có thể lúc ban sơ quý vị không được vững vàng lắm, thí dụ như vừa quán niệm rồi ngưng, rồi bắt đầu trở lại, suy tư một lúc, rồi quên luôn, không có một kỹ thuật để kèm giữ và khai triển minh sát. Lúc còn sơ cơ bắt buộc phải như vậy, nhưng rồi về sau, khi đã nhiều lần quán niệm trở đi trở lại, chắc chắn quý vị sẽ trở nên thuần thục. Trí tuệ của Chánh Kiến mà được trau giồi và phát triển như thế này là nền tảng quan trọng. Nếu chưa có được căn bản này, sau khi xuất ra khỏi định quý vị không thể phát triển tâm. Nhưng nếu đã có, sau mỗi lần giữ tâm định được ít lâu, quý vị có thể quán chiếu sự vật với trí tuệ. Khi quán chiếu một mối, quý vị có thể an trụ tâm, trở về với trạng thái vắng lặng. Đó là nguyên tắc trí tuệ hỗ trợ tâm an trụ và tâm an trụ hỗ trợ trí tuệ. Hai yếu tố này hỗ trợ lẫn nhau. Trí tuệ thô thiên hỗ trợ an trụ thô thiên. Trí tuệ trung bình hỗ trợ an trụ bậc trung; và trí tuệ vi tế hỗ trợ an trụ vi tế. Ngược lại, tâm an trụ hỗ trợ sự phát triển trí tuệ. An trụ thô thiên hỗ trợ trí tuệ thô thiên. An trụ trung bình hỗ trợ trí tuệ trung bình; và an trụ vi tế hỗ trợ trí tuệ vi tế. Như vậy trong pháp hành, thiền Vắng Lặng (samatha) và thiền Minh Sát (vipassanā) dính liền với nhau. Pháp nào đến trước là tùy ở quý vị. Quý vị phải tự mình quan sát để xem dạng nào thích hợp với mình. Nên ghi nhớ rằng trong pháp hành, chính quý vị phải khai triển trí tuệ cho quý vị.

Trong quyển sách này Sư không giải thích về thành quả của pháp hành bởi vì đã có đề cập đến trong các quyển "Đi Ngược Dòng Đời", "Cắt Đứt Dòng Đời" và "Vuốt Sang Bên Kia Dòng Đời". Sư sẵn sàng giải đáp những thắc mắc nào mà quý vị có thể có trong khi đọc sách này. Mục tiêu chánh yếu của cả hai, tác giả và độc giả, là thành đạt Chánh Kiến. Vậy, Sư xin phúc chúc toàn thể quý vị, cùng các môn đệ của Sư, đã góp phần vào việc ấn tống quyển sách này. Ngưỡng mong quý vị có thể thông suốt Chân Lý với trí tuệ sắc bén, bằng cách nương tựa vào chính khả năng của mình, đứng theo chiều hướng của Chân Lý.

Quý vị nên ghi nhớ rằng người khác chỉ có thể dẫn dắt, vạch lối đi cho quý vị, nhưng thực hành nghiêm chỉnh là nhiệm vụ của quý vị. Cho dù quý vị chỉ có chút ít trí khôn, hãy để cho chút ít trí khôn ấy là loại thượng hảo hạng, còn hơn là có nhiều mà quý vị không thể sử dụng một cách thích nghi. Kỹ thuật của pháp hành phải đặc biệt được sử dụng để tận diệt ô nhiễm và ái dục. Chớ nên thực hành một cách mù quáng theo sách vở mà quý vị đã đọc, mù quáng đến độ quên đi mục tiêu chánh của mình là chiến đấu chống ô nhiễm và ái dục. Bất luận nơi nào bị ô nhiễm và ái dục xâm phạm, hãy dùng trí tuệ diệt trừ ngay tại chỗ và trong tức khắc. Chớ nên để nó phục hồi năng lực. Hành đúng như vậy quý vị sẽ thật sự là người học Giáo Pháp.

Ngưỡng mong rằng bất luận Thánh Quả nào mà quý vị có thể thành tựu trong kiếp sống này sẽ là do quý vị tự mình chứng ngộ.

*Thiền sư Phra Ācariya Thoon Khippapanno  
Phạm Kim Khánh dịch (PL 2534, TL 1990)*

-ooOoo-

[Đầu trang](#)

---

**[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)**

*last updated: 26-02-2003*