

Tiếng Vọng Từ Chân Tâm

Acariya Maha Boowa Nanasampanno

Phạm Kim Khánh trích dịch quyển
Straight From The Heart

2. Giáo Pháp Nhiệm Mầu

Những ai có thực hành Giáo Pháp sẽ bắt đầu hiểu biết Giáo Pháp, hay cảm nhận lợi ích của Giáo Pháp trong lãnh vực hành thiền, rõ ràng và sâu rộng hơn các lãnh vực khác. Thí dụ như phước báo phát sanh do những hành động bố thí thì trở sanh theo một chiều, phước báo tạo nên do nghiệp trì giới thì trở sanh theo một chiều khác, những thọ cảm của phước báo phát sanh từ những nghiệp lành khác nhau đều trở sanh theo chiều hướng riêng của nó. Đó gọi là tìm phước báo trong thiện pháp.

Nhưng tất cả những thọ cảm phước báo ấy đều tụ trung vào pháp hành thiền. Chúng ta bắt đầu cảm xúc khi tâm dần dần lắng đọng, càng lúc càng yên tĩnh, gom chung các luồng tâm sơ hợp lại thành một. Mặc dầu có thể ta chưa đạt đến mức độ yên tĩnh vững chắc, do sự gom tâm, chúng ta vẫn cảm nghe hoan hỷ thoải mái bên trong, một trạng thái thỏa thích có thể cảm nhận rõ ràng. Nếu cái tâm hay Giáo Pháp là một món đồ, một vật, thì trên thế gian này ắt không có ai mà không kính nể tôn giáo, bởi vì trạng thái thoải mái, an lành và kỳ diệu phát sanh từ tôn giáo, và từ công trình hành thiền đứng theo những lời chỉ dạy của tôn giáo, là những gì mà cùng khắp thế giới ai cũng mong muốn.

Thoải mái, an lành, kỳ diệu: Đó là những gì mà từ nghìn xưa lúc nào người thế gian cũng thèm khát -- một sự thèm khát không bao giờ mất hương vị -- và đó là những gì mà lúc nào cũng sẽ còn được thèm khát, cho đến khi thế gian mất hết ý nghĩa của nó, hoặc đến khi con người diệt tắt, không còn biết gì là tốt hay xấu. Đó là lúc thế gian không còn mong cầu vào những phước lành lớn lao ấy. Trạng thái an lành phát sanh từ những kỳ diệu -- lãnh vực quả phúc của Giáo Pháp -- là điều mà tất cả chúng sanh đều kỳ vọng, nhưng vì khả năng của mỗi người mỗi khác nên có người thành tựu nguyện vọng, người thì không.

Tuy nhiên, không thể phô bày Giáo Pháp cho thế gian cảm nhận xuyên qua nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức hay thân thức như các vật khác. Mặc dầu có thể có những hiện tượng vô hình tương khác tương tự như Giáo Pháp -- như hương thơm -- nhưng các hiện tượng ấy không hẳn giống như Giáo Pháp thật sự, vốn có thể được tiếp nhận xuyên qua tâm của những ai thực hành Giáo Pháp. Nếu có thể trưng bày Giáo Pháp như các món đồ thì chắc chắn con người phải kính nể tôn giáo vì giá trị của Giáo Pháp ấy. Đó là vì Giáo Pháp nhiệm mầu, kỳ diệu hơn tất cả bất luận gì khác. Trong toàn thể Tam Giới (Dục Giới, Sắc Giới, Vô Sắc Giới) không có chi kỳ diệu, nhiệm mầu bằng Giáo Pháp.

Giáo Pháp có thể phát hiện như một kỳ quan, hiển nhiên và rõ ràng trong tâm. Tâm là cái gì hay biết nó -- và chỉ có tâm hay biết nó. Không thể trưng bày Giáo Pháp như một món đồ, như khi chúng ta cầm lên để nhìn ngắm hoặc khoe với người khác. Không thể được. Giáo Pháp không thể được phô bày như một đồ vật. Đó là điều làm cho thế gian không chú tâm đến --

làm cho thế gian không để ý đến những gì có thể ước vọng nơi Giáo Pháp. Theo một lối, quả thật là đáng hổ thẹn.

Chỉ đến những người có lòng ham muốn sự kỳ diệu của Giáo Pháp cũng không hiểu biết kỳ diệu ấy là gì, hoặc Giáo Pháp thâm sâu huyền diệu như thế nào, bởi vì tâm của họ chưa bao giờ tiếp xúc được với kỳ diệu. Tai của họ chưa bao giờ thành đạt kỳ diệu của luồng trời chảy của Giáo Pháp, bởi vì Giáo Pháp không phải là cái gì mà ta có thể phát đi như một luồng âm thanh, hay bởi đi như một món đồ. Đó là một trở ngại làm cho Giáo Pháp không thể cảm xúc con người, làm con người không thể trọn vẹn đặt niềm tin, trọn vẹn tin nhiệm nơi Giáo Pháp một cách vững chắc, không thổi chuyễn, đúng theo sở nguyện và tâm lòng lâu ngày thêm khát trạng thái an lành và thanh vượng của thế gian.

Mỗi vị Phật chứng ngộ Toàn Giác và ban truyền Giáo Pháp cho thế gian đều đã vận dụng khả năng và trí tuệ để suy tư cận kề về muôn ngàn phương cách nhằm giáo huấn, làm cho chúng sanh có thể nhận thức rằng Giáo Pháp là một kỳ diệu nhiệm mầu, trong khi các Ngài không thể trưng bày Giáo Pháp trong tù kiến một gian hàng hay ở nơi công cộng. Đó là vì chính thật Giáo Pháp thì nằm trong tâm và chỉ tự biểu hiện qua lời nói và việc làm. Hành động và lời nói vốn không khơi động ý niệm về phước lành giống như khi Giáo Pháp trực tiếp cảm xúc tâm.

Vì lẽ không thể trực tiếp trình bày, chư Phật gián tiếp ban truyền Giáo Pháp xuyên qua những lời khuyên dạy. Các Ngài vạch rõ những nguyên nhân -- "Giáo Pháp nhân", bao gồm giới đức và pháp hành, dẫn đến "Giáo Pháp quả", tức những giai đoạn tiến bộ khác nhau, tầng này hay tầng nọ, và cùng lúc các Ngài tuyên bố thành quả -- trạng thái cao siêu, tính cách kỳ diệu của những giai đoạn và những chứng ngộ mà tâm có thể tiếp xúc, từ thấp dần dần lên đến mức độ nhiệm mầu kỳ diệu tuyệt đỉnh, *vimutti*, giải thoát, trạng thái hoàn toàn tự do gọi là Niết Bàn, bên trong tâm.

Mỗi vị Phật phải tìm một phương cách riêng để truyền bá Giáo Pháp nhằm đem kỳ diệu đến thế gian bằng những lối giảng dạy và trình bày khác nhau để mô tả Giáo Pháp là như thế này hay thế nọ, nhưng chính Giáo Pháp thật sự thì không thể chỉ vạch rõ ràng, cụ thể, như ta cầm một món đồ trong tay và đưa lên cho mọi người đều có thể nhìn thấy. Giáo Pháp chỉ có thể trực nhận trong tâm, theo đường lối mà mỗi vị Phật và mỗi vị A La Hán thành tựu kỳ diệu nhiệm mầu ấy, không có cách nào khác. Về phương diện này không có vị Phật nào, không có vị A La Hán nào, đã thành tựu kỳ diệu mà còn khuyết điểm.

Kỳ diệu nằm trong tâm. Nhưng các Ngài không thể cầm lên những kỳ diệu phát sanh trong tâm mình đem ra phô bày với đầy đủ tánh cách thâm sâu huyền diệu của nó. Do đó các Ngài phải tìm phương kế để trình bày, diễn đạt Giáo Pháp qua hành động. Nhưng đó chỉ là đặc tánh của Giáo Pháp, là biểu hiện tượng trưng chứ không phải chính thực là Giáo Pháp. Thí dụ như giáo lý mà các Ngài dạy trong kinh điển chỉ là đặc tánh biểu tượng của Giáo Pháp. Hành động giảng dạy cũng chỉ là đặc tánh của Giáo Pháp. Giáo Pháp thật sự là khi một hành giả hoặc một người nào lắng nghe lời dạy của các Ngài rồi thực hành đúng theo lời dạy, mỗi ngày một ít, tiếp xúc dần dần với Giáo Pháp từ bên trong nội tâm. Điều đó được gọi là bắt đầu giao cảm với "chân Giáo Pháp", từng giai đoạn một. Dầu có tiếp xúc được nhiều hay ít hành giả vẫn cảm nhận phước lành từ bên trong mình, chỉ bên trong mình.

Về tánh cách tinh xảo điêu luyện trong đường lối truyền bá giáo lý, không ai có thể sánh bằng chư Phật. Mặc dầu vậy các Ngài chỉ truyền dạy những gì mà các Ngài nhận thấy là thích nghi hữu dụng cho nhân loại. Các Ngài không thể phô bày chân Giáo Pháp, chỉ rõ Giáo Pháp thật sự -- thí dụ như cầm lấy trong tay những kỳ diệu thật sự trong tâm mình trưng bày cho thế gian xem và nói, "Đây là kỳ diệu của Như Lai, của Chư Phật. Quý vị thấy không?" Làm như thế ấy không thể được, bởi vì ở đây chúng ta đang đề cập đến những kỳ diệu của tâm trong sạch mà trước kia vốn thấm nhuần ô nhiễm như một đồng phân to tướng chứa chấp đủ loại nhơ bẩn, nhưng nay thì bản chất của cái tâm ấy là tuyệt đối vô nhiễm, hoàn toàn trong sạch,

tuyệt hảo lạ thường, nhờ được tận trọng gọi rửa qua các pháp hành chuyên cần bất thối chuyên. Các Ngài không thể trình bày Giáo Pháp cho thế gian và nói, "Quý vị thấy đâu không? Hãy nhìn xem. Nhìn xem. Hãy tận mắt mục kích cho mãn nhãn, rồi nỗ lực gia công, làm cho nó trở thành kho tàng của báu của chính quý vị!" Vì không thể làm như vậy được các Ngài dùng những đường lối khác nhau để chỉ dạy những ai thực hành, mô tả trọn vẹn con đường với đầy đủ chi tiết, trên cả hai chiều nhân và quả. Những gì mà các ngài lấy ra để trình chỉ là luồng âm thanh trời chày hợp thành tiếng nói, chỉ là hơi thở ở cửa miệng. Các Ngài không thể đem ra cái thật sự hiện hữu. Thí dụ như khi nói, "Nó kỳ diệu như thế này," đó chỉ là tiếng động. Chính bản chất kỳ diệu thì không thể đem ra trình bày. Tất cả những gì có thể đem ra chỉ là tác động thốt ra lời, "Bản chất ấy quả thật là kỳ diệu!" rồi để tự chúng ta suy diễn và thấy nó là kỳ diệu như thế nào. Mặc dầu vậy điều này không thể đánh ta hoài nghi của chúng ta. Vẫn còn tốt hơn là chúng ta không bao giờ được nghe gì cả!

Tuy nhiên, nguyên tắc căn bản làm cho ta hiểu biết và cảm nhận kỳ diệu của Giáo Pháp là trước tiên ta phải suy tư cặn kẽ rồi noi theo con đường thực hành. Làm như thế ấy được xem là theo đúng những nguyên tắc của Giáo Pháp mà Đức Phật đã ban truyền, chân chánh và thích nghi. Trên con đường, dầu có gặp phải khó khăn và gian lao khổ nhọc như thế nào ta không nên để cho nó trở ngại bước tiến vì đó là con đường phải trải qua, nó là vậy. Không có lối đi tắt nào có thể đưa ta đến mục tiêu dễ dàng. Nếu ta cảm nghe thực hành là khó hãy bám sát vào. Nếu có khổ đau, hãy kiên trì chịu đựng, bởi vì đó là nhiệm vụ mà ta phải hoàn thành, là gánh nặng mà ta phải mang, trong khi gia công nỗ lực thành tựu mục tiêu cứu cánh.

Giáo Pháp của tâm trong sạch là như thế: Tâm là Giáo Pháp, Giáo Pháp là Tâm. Chúng ta chỉ gọi nó là tâm giờ phút nào nó còn dính liền với thân và các uẩn. Chỉ đến chừng ấy ta mới có thể gọi nó là tâm trong sạch, tâm của một vị Phật hay tâm của một vị A La Hán. Sau khi trải qua giai đoạn tách rời ra khỏi thể xác và các uẩn thì tâm ấy không còn là thực tại quy ước, không thể đem so sánh với bất luận gì trong thế gian quy ước này. Vì lẽ ấy ta không thể gọi nó là gì hết.

Dầu bản chất thiên nhiên ấy kỳ diệu ra sao, dầu nó có thể thuộc về của ta đến mức độ nào, không cách gì ta có thể dùng thực tại quy ước để mô tả hay so sánh, bởi vì Giáo Pháp ấy, trạng thái giải thoát ấy, thì không có gì trong thế gian quy ước có thể đo lường hay so sánh. Cũng giống như vượt ra ngoài không gian. Phía nào là Bắc, bên nào là Nam, ta nào biết. Đứng trên quả địa cầu ta có thể nói, "Đông", "Tây", "Nam", "Bắc" bởi vì có những cái để ta dùng làm điểm tựa rồi so sánh và nói hướng nào nằm về phía nào. Ta lấy quả địa cầu làm tiêu chuẩn. "Cao" hay "thấp", ta căn cứ trên mặt đất. Cái này cao hơn bao nhiêu, cái kia thấp hơn bao nhiêu, đây là hướng Bắc của nó phía Nam của nó nằm về hướng kia. Ta có thể nói những điều ấy.

Nhưng khi đã vượt qua ngoài không gian thì không có chi làm tiêu chuẩn để đo lường và do đó chúng ta không thể nói. Hoặc nữa, khi ngồi trên phi cơ đang bay ta không thể nói máy bay chậm hay mau như thế nào. Khi bay ngang qua một đám mây ta liền biết rằng máy bay bay mau, nhưng nếu chỉ dựa trên những gì mắt thấy chắc ta nghĩ rằng tốc độ của phi cơ cũng tương tự như tốc độ một chiếc xe hơi. Chúng ta có thể nhận thức ngay rằng cái nhìn dễ sai lạc đường nào. Khi ngồi trên một chiếc xe đang chạy mau ta thấy hình như cây cối hai bên đường ngã rạp phía sau xe. Trong thực tế cây vẫn còn nguyên vẹn mà chỉ vì xe chạy mau ngang qua. Vì lẽ có cảnh vật thấy đầu gần đó để so sánh nên ta có cảm tưởng là xe chạy thật mau.

Còn khi ngồi trên phi cơ thì không có gì để so sánh nên hình như nó bay vờn vờ, tưởng chừng như còn chậm hơn xe chạy, mặc dầu tốc độ của phi cơ nhanh hơn của xe nhiều.

So sánh tâm người thế tục tầm thường với tâm của một vị Phật cũng dường thế ấy. Bất luận gì mà Đức Phật nói là tốt, là tuyệt hảo, người thường trong đám đông quần chúng có khuynh hướng cho là không đúng vậy. Bất luận gì mà ta ưa thích, dầu nó dễ hèn bản tiện đến đâu, ta

nói là tốt. Chúng ta không chấp nhận chân lý, cũng như ta nghĩ rằng xe hơi chạy mau hơn máy bay.

Pháp hành nhằm trau dồi tâm qua thật vô cùng quan trọng. Hãy nỗ lực phát triển tốt đẹp chú niệm (*sati*) và trí tuệ, rèn luyện cho nó bám sát theo dõi sự vật, vốn phát sanh đến và làm cho tâm rối loạn. Thông thường, chính tâm là kẻ khuấy động, luôn luôn gây rối, không ngừng nghỉ. Và rồi chúng ta nghiêng ngã theo hậu quả của tâm vọng động -- điều này làm cho ta xông xáo, chao động, phiền giận và âu sầu. Tất cả đều do những ý nghĩ được biến chế và tạo nên trong tâm. Tất cả đều phát sanh từ trong tâm, và chính tâm nghiêng ngã theo nó, cho rằng đây là cái này và kia là cái kia, mặc dầu những sự vật mà nó gọi là "cái này" hay "cái kia" chỉ tồn tại đúng theo bản chất thiên nhiên của nó. Tự chính nó không có ý nghĩa là giống cái này hay giống cái kia. Chỉ có tâm cho nó ý nghĩa rồi nghiêng ngã theo ý nghĩa ấy, tự làm cho mình vui hay buồn vô cùng tận, vì nó. Cùng thể ấy hậu quả căng thẳng và đau khổ của những suy tư tưởng tượng không bao giờ chấm dứt, không có điểm hoàn tất, cũng giống như trôi giạt giữa dòng trên đại dương mênh mông bát ngát đê rồi thờ hơi thờ cuối cùng.

Tất cả chư Phật đều chứng ngộ Đạo Quả tại đây, trong cảnh giới người, bởi vì trong cảnh người có rất nhiều chân lý gọi là Diệu Đế. Nơi đây Tứ Diệu Đế được phơi bày hiển nhiên, rõ rệt. Diệu Đế về đau khổ (*dukkha*), Khổ Đế: Nó nằm ngay trong cơ thể con người. Loài người hiểu biết rõ về đau khổ hơn các loài thú vì khôn ngoan hơn. Diệu Đế về nguồn gốc của đau khổ (Tập Đế): nằm trong tâm con người. Diệu Đế về con đường (Đạo Đế) -- con đường thực hành nhằm chữa trị ô nhiễm (*kilesa*), ái dục (*tanha*) và hoặc lậu (*asava*), vốn là những gì gây đau khổ: Điều này, con người cũng hiểu biết. Con đường ấy là gì? Một cách vắn tắt, đó là giới-định-tuệ. Những pháp này con người cũng hiểu biết và có thể đem ra thực hành. Diệu Đế về trạng thái chấm dứt đau khổ (Diệt Đế): Điều này con người cũng hiểu biết. Bất luận chân lý nào trong bốn Diệu Đế ấy loài người đều biết - mặc dầu có thể họ không biết phải có thái độ như thế nào đối với các chân lý ấy, hay phải làm thế nào lưu tâm đến thái độ thích nghi, theo chiều hướng của bốn chân lý ấy, trong trường hợp như vậy thì không có cách nào Giáo Pháp có thể giúp họ được gì.

Do đó chư Phật ban truyền Giáo Pháp trong thế gian loài người bởi vì cảnh người nằm vào khoảng giữa những cảnh giới sinh tồn. Chúng ta được sanh ngay vào trung tâm của sự sinh tồn, ngay giữa tôn giáo. Chúng ta phải sống thích nghi, phù hợp với trung tâm điểm của tôn giáo để thông hiểu những lời dạy của tôn giáo, vốn nằm trong giữa tâm của chúng ta.

Giáo Pháp tối thượng nằm ngay tại đây. Không phải ở đâu khác. Tâm là cái gì có thể đạt đến Giáo Pháp. Tâm là cái gì thông hiểu tất cả Giáo Pháp. Như vậy những vấn đề thuộc về Giáo Pháp không nằm nơi đâu vượt khỏi tâm. Tâm là nơi thích nghi. Thiện, bất thiện, hạnh phúc, đau khổ: Tâm biết rõ những điều ấy trước hơn tất cả ai hay những gì khác có thể biết. Như vậy ta phải phát triển chú niệm và trí tuệ để làm nguồn hiểu biết nhằm theo dõi những diễn biến luôn luôn vương mắc dính liền với tâm, suốt ngày và mỗi ngày.

Nếu chúng ta miệt mài, quyết tìm hiểu nguồn gốc của đau khổ, vốn được trải rộng, vãi tung ra từ những suy tư tưởng tượng, ta sẽ thấy rằng nó không ngừng phát sanh. Nó trôi dạt và khởi phát ngay tại đây, trong tâm. Dầu ta muốn làm cho nó vắng lặng, nó vẫn không yên tĩnh. Tại sao? Là vì trạng thái "vọng động", "không yên tĩnh", những ý tưởng do cái tâm tự khuấy động lấy mình, luôn luôn cấu thành và vọng mộng đến các đối tượng của tâm (*aramana*). Mỗi khi tâm gọi những ý tưởng ra ngoài là nó thân về phiền muộn đau khổ. Cái gì nó gọi ra là nguồn gốc của đau khổ, và điều gì nó nhận về là đau khổ. Nói cách khác, những tư tưởng được cấu thành và gọi ra ngoài là nhân đau khổ, hậu quả của những tư tưởng ấy mà trở lại tâm là đau khổ. Sự việc luôn luôn được chế tạo và xây ra như vậy.

Khi muốn tâm được vắng lặng, chỉ đôi chút thôi, ta cũng phải thật sự cưỡng ép nó. Cho dù đến chừng ấy cũng vậy, những sự việc ấy vẫn tìm cách lôi cuốn tâm, tạo nên những suy tư tưởng

tượng mỗi khi ta lơ hóng, không nghiêm nhặt canh phòng. Đó là đường lối của nhân sanh khổ, luôn luôn tạo đau khổ. Nó nằm trong tâm và luôn luôn sẵn sàng khởi dậy. Vì lẽ ấy ta phải tận dụng chú niệm và trí tuệ để chặn mạch và chữa trị nguyên nhân sanh khổ. Ta phải cẩn trọng để mắt trông chừng và chụp nó ngay tại chỗ, không nên lơ dềnh lơ hững dể xuôi. Bất luận nơi nào mà ta ngồi hoặc đứng -- trong bất cứ sinh hoạt nào của ta -- luôn luôn phải canh phòng nghiêm nhặt với chú niệm, luôn luôn giác tỉnh, phải giữ trí tuệ luôn luôn sắc bén để lúc nào cũng hiểu biết chân lý một cách đúng đắn và rõ ràng.

Tất cả những ai tu tập để loại trừ ô nhiễm đều thực hành theo phương cách này. Đặc biệt là các bậc xuất gia, vào rừng tìm nơi thuận tiện để nỗ lực quét sạch kẻ thù này. Cho dù ở những nơi vắng vẻ, bất luận đi đâu hay ở nơi nào, các Ngài liên tục kiên trì nỗ lực quyết tâm loại trừ và tiêu diệt, từng bước một, nguồn gốc của đau khổ, vốn là vết thương lòng, là gai nhọn trong tâm. Các vị tu hành như vậy phải phát triển tình trạng thoải mái an lành ngày càng nhiều hơn, từng bước một, tùy theo mức độ kiên trì của mình.

Chúng ta có thể nhận thấy rõ ràng khi tâm lắng dịu và tĩnh lặng. Dòng suy tư im lìm, yên tĩnh, hầu như không còn nữa. Một trạng thái vắng lặng, không bị khuấy động, không bị quấy rầy. Đau khổ mà thường là hậu quả của chao động và quấy rầy không phát sanh. Khi tâm tĩnh lặng, đau khổ cũng tĩnh lặng. Khi giòng suy tư im lìm yên tĩnh, nguyên nhân của đau khổ cũng yên tĩnh im lìm. Đau khổ cũng im lìm. Lúc bấy giờ tất cả gì còn lại chỉ là cảm thọ an lạc, thanh bình và thoải mái dễ chịu.

Trận chiến giữa tâm và ô nhiễm, nguồn gốc của đau khổ, xảy diễn ra như thế đó. Ta phải liên tục kiên trì chiến đấu. Phải tận dụng chú niệm và trí tuệ, đức tin và nhẫn nhục để chịu đựng, ứng phó với cuộc chiến cam go luôn luôn khuấy rầy và tàn phá tâm, luôn luôn gây sóng gió và quây cuốn xáo trộn bên trong. Tình trạng chao động sẽ dần dần lắng dịu. Dầu chỉ trong khoảnh khắc vắng lặng cũng cho ta thấy sự tai hại của dòng suy tư không ngừng làm cho tâm vọng động. Cùng lúc ta sẽ thấy rõ sự lợi ích lớn lao của tâm tĩnh lặng -- hoan hỉ thật sự. Dầu tĩnh lặng nhiều hay ít, trạng thái thỏa thích sẽ phát sanh tùy thuộc mức độ tĩnh lặng căn bản, hay năng lực của sự tĩnh lặng, mà kinh điển gọi là tâm "định", *samadhi*.

Một cái tâm được gom tụ và tĩnh lặng được gọi là tâm an trụ. Tâm an trụ là như vậy. Danh hiệu hay những tên khác nhau để gọi những tầng lớp an trụ tâm thì ở khắp cùng, nhưng tình trạng an trụ thật sự thì ở trong tâm. Tâm là cái gì làm cho trạng thái an trụ phát sanh. Tâm tự tạo trạng thái an trụ cho mình. Khi an trụ vững vàng tĩnh lặng tâm cảm thọ trạng thái mát mẻ, an tĩnh và thỏa thích. Nền tảng an trụ được kiên cố vững vàng thiết lập trong tâm.

Cũng như ta ở trong một thạch động hay ngồi dưới tầng bóng mát mẻ của một cội cổ thụ. Chúng ta cảm nghe thoải mái dễ chịu khi trời mưa, chúng ta cảm nghe thoải mái khi mặt trời ló dạng ra khỏi đám mây, bởi vì chúng ta không bị dãi dầu mưa nắng. Tâm vững chắc trên nền tảng yên tĩnh cũng dường thế ấy: Nó không bị điều này hay chuyện nọ vẩn vơng và luôn luôn gây xáo trộn. Đó là vì tĩnh lặng là nơi ẩn náu của tâm -- "an trụ" là một tầng lớp, một cấp bậc, một loại tổ ấm cho tâm.

Trí tuệ (*panna*) là tính tình xảo diệu luyện, xét đoán chân chánh, đánh giá đúng đắn nhân và quả bên trong và bên ngoài, trên, dưới và khoảng cách ở giữa -- trong thân -- suốt đến những luồng tâm, rải tung ra dưới nhiều khía cạnh. Chú niệm và trí tuệ theo dõi những hiện tượng ấy để quán chiếu và lượng giá, trên phương tiện suy tư tưởng tượng (*hành uẩn*), hoặc trên phương diện bản chất hữu vi (*sankhara*) bên trong ta cho đến khi nhận thức rõ ràng chân lý của mỗi hiện tượng.

Chớ nên quán chiếu sự vật lệch ra ngoài mục tiêu, bằng cách điều luyện trong việc dán nhãn hiệu và diễn dịch ngược chiều với chân lý -- bởi vì trong khi quán chiếu các hiện tượng tra phải theo đúng chiều hướng của chân lý. Chúng ta không cưỡng lại chân lý, bởi vì làm như

vậy ta chỉ hỗ trợ cho ô nhiễm tạo đau khổ, ngay trong khoảnh khắc mà chúng ta nghĩ rằng ta quán chiếu các hiện tượng để loại trừ ô nhiễm.

Sanh, chúng ta đã chứng nghiệm. Lão, chúng ta không ngừng đi dần đến tuổi già từ khi mới chào đời, càng lúc càng già, từng bước một. Bất cứ ở lứa tuổi nào, đó là điểm ghi dấu cho biết ta đã trưởng thành tới được đến đâu, mãi cho đến mức cuối cùng của cuộc sống. Rồi đến một lúc nào, ta sẽ hoại diệt, tan rã. Nói một cách khác, từ lúc mới sanh cho đến ngày nay chúng ta luôn luôn trở thành già hơn -- già hơn từng ngày, từng tháng, từng năm -- liên tục già hơn, già hơn. Ta gọi đó là "trưởng thành", nhưng thật sự đó là già thêm, "đi đến tuổi già".

Quý vị thấy chưa? Quán chiếu những gì thật sự đúng là vậy. Đó là con đường xa lộ rộng lớn -- con đường của thiên nhiên. Không nên cưỡng lại chân lý -- là đau khổ. Dầu ta cố gắng cưỡng lại như thế nào, cũng không đến đâu. Có thể hy vọng được gì trong khi cưỡng lại chân lý và tự tạo đau khổ cho mình? Trong thực tế ta không được gì hết, ngoại trừ đau khổ phát sanh từ chính sự cưỡng lại chân lý.

Hãy dùng trí tuệ để quán chiếu như thế ấy. Bất cứ lúc nào có sự đau nhức ở một phần nào trong thân, nếu có thuốc để chữa trị, ta hãy dùng thuốc chữa trị. Nếu thuốc công hiệu, trị được bệnh, thân này sẽ chết. Tự nó là vậy. Ta không cần cố gắng cưỡng ép nó không được chết, hay bắt nó phải sống đến bao nhiêu tuổi. Đó là điều không thể làm được. Dầu ta cố gắng cưỡng bách thế nào, nó vẫn là vậy. Ta sẽ không thu gặt được kết quả mong muốn, chỉ hoài công, kiệt lực vô ích. Cơ thể phải biến đổi theo những nguyên tắc thiên nhiên của nó. Khi quán chiếu đúng theo chiều hướng của chân lý, như vậy ta có thể cảm thấy thoải mái dễ chịu. Nơi nào đau đớn, chúng ta liên tục hay biết theo chiều hướng của chân lý. Dầu đau nhiều hay ít, ta liên tục hay biết và theo dõi chỉ đến điểm đau đớn cùng tột -- cái chết của thân -- và đó là mức xa nhất mà nó có thể đến.

Hãy hiểu biết theo chiều hướng của chân lý. Chớ nên cưỡng lại. Không nên tạo ý muốn, bởi vì tự tạo thêm ước vọng cho mình là sai lầm, là khuyết điểm, là thêm khát. Và thêm khát, lúc nào cũng thêm khát hay thêm khát gì cũng đau khổ: Thèm ngủ là đau khổ, thèm ăn là đau khổ, thèm uống là đau khổ. Có bao giờ thèm khát là cái gì tốt?

Thèm khát và ước muốn phát sanh, muốn sự vật phải như thế này hay thế khác: Tất cả chỉ là vọng động, khuấy nhiễu, đưa đến khổ đau và phiền muộn. Vì lẽ ấy Đức Phật dạy ta không nên cưỡng lại chân lý. Phải xử dụng trí tuệ để quán chiếu, để suy gẫm theo chiều hướng những nguyên tắc thiên nhiên của sự vật, đúng như nó đã là vậy. Đó là trí tuệ không đi ngược dòng chân lý.

Chúng ta học Tứ Diệu Đế ngay tại đây, trong chính cái thân này. Nói cách khác, chúng ta học về sanh, già, bệnh và chết, tất cả những hiện tượng ấy đều nằm trong đồng Tứ Đại này và không bao giờ tách rời đi đâu cả. Sanh là một vấn đề của Tứ Đại. Trưởng thành hay trở nên già nua, ngay tại đây. Khi bệnh hoạn, cũng bệnh tại đây, trong phần này hay phần kia của thân. Khi chết, cũng chết tại đây. Như vậy ta phải học nơi đây -- còn đi chỗ nào khác? Chúng ta phải khảo sát nghiên cứu và thông hiểu những sự vật trực tiếp dính liền với ta trước khi học gì khác. Chúng ta phải học một cách hiểu biết sáng suốt và đầy đủ -- ta học những trạng thái sanh, già, bệnh và đau khổ của ta và cuối cùng hoàn thành công trình nghiên cứu học hỏi với cái chết. Chừng đó ta sẽ sáng suốt -- sáng suốt tinh thông tất cả những diễn biến xảy diễn quanh ta.

Những ai hiểu biết Giáo Pháp qua pháp hành ắt đủ sáng suốt để nhận thức các diễn biến xảy đến mình và không thối chuyển trước bất luận thực tại quy ước nào của thế gian. Sự việc xảy đến ta như vậy khi ta có học Giáo Pháp, khi ta thông hiểu và nhận thức Giáo Pháp về vấn đề tâm linh -- khi ta thông suốt đầy đủ và đúng đắn. Chú niệm và trí tuệ, rọi sáng cùng khắp quanh ta, là minh mẫn thông suốt tất cả những gì xảy diễn quanh ta, không phải chỉ đơn giản là khả năng hồi nhớ những gì đã học. Chú niệm và trí tuệ phải sáng suốt để chữa trị bệnh hoạn

nghe, chữa trị bệnh ngoan cổ của tâm, cũng như chữa trị những duyên ái, bám víu và những nhận định sai lầm của chính nó, chỉ giữ lại bản chất thiên nhiên thuần túy và trong sạch. Đó là lúc mà chúng ta thật sự thoải mái để chịu, thật sự thanh thoát nhẹ nhàng.

Hãy để cho ngũ uẩn là ngũ uẩn, trong sạch và đơn giản theo đường lối của nó, không xen vào pha lẫn với nó, không tranh đấu dành quyền lực với nó, không cố ép hay cưỡng bách nó phải như thế này hay khác. Chừng đó ngũ uẩn là ngũ uẩn, tâm là tâm, mỗi cái theo thực tại riêng tư của nó và không như trước kia, không còn pha trộn lẫn nhau. Mỗi cái làm nhiệm vụ riêng của nó. Đó gọi là ngũ uẩn thuần túy và đơn giản, không bị thực tại quy ước làm hoen ố. Cái gì hiểu biết là cái gì hiểu biết, tứ đại, ngũ uẩn là ngũ uẩn.

Những sự vật nào có tánh chất phải tan rã, hãy để nó tan rã. Với trí tuệ chúng ta đã hiểu biết rõ ràng, không còn hoài nghi nữa. Ta đã hiểu biết chúng nó trước rồi, còn trước khi chúng nó chết nữa, do đó, khi nó chết ta còn gì hoài nghi? -- nhất là hiện giờ nó đã phơi bày bản chất thật sự cho ta thấy rõ ràng.

Điều đó gọi là học Giáo Pháp, thực hành Giáo Pháp. Học và hành theo lối đó là noi theo con đường mà các bậc trí tuệ tiền bối đã trải qua. Các Ngài cũng học và hành như vậy.

Tất cả các tình trạng này là những vấn đề của thực tại quy ước -- vấn đề tứ đại, vấn đề ngũ uẩn hay vấn đề lục căn. Dầu sao tứ đại, ngũ uẩn là tình trạng cá nhân, những tình trạng cá nhân tách rời riêng rẽ đúng theo chiều hướng của quy ước. Trí tuệ cũng là một tình trạng, và chú niệm là một tình trạng khác -- tình trạng của tâm -- nhưng đây là Giáo Pháp, là phương tiện để chữa trị tâm. Tâm bị che lấp mù mờ đen tối. Giáo Pháp là phương tiện để gội rửa, tẩy sạch những gì che lấp, làm cho tâm đen tối mù mờ, cho đến khi ánh sáng tỏ rạng phát hiện xuyên qua năng lực của trí tuệ, hằng gội rửa tâm. Một khi tỏ rạng tâm sẽ trở nên thuần túy trong sạch trong giai đoạn tiếp theo liền kế đó.

Tại sao tâm trở nên trong sạch? Bởi vì tất cả những gì bất tịnh nhiễm ô đã được thanh lọc loại trừ. Những gì sai quấy mà trước kia ô nhiễm tạo nên trong tâm tất cả đều bị quét sạch, do đó tâm hoàn toàn thanh tịnh. Tâm thanh tịnh này có nghĩa là chúng ta đã hoàn mãn công trình học hỏi chính ta, đúng theo lời dạy: "*vusitam brahmacariyam katam karaniyam*." "Nhiệm vụ của tôn giáo đã hoàn tất, đời sống thánh thiện đã viên mãn, không còn phận sự nào phải làm nữa."

Khi những nhiệm vụ mà chúng ta phải làm tròn -- buông bỏ và kiên trì nỗ lực -- đã được thực hiện đầy đủ thì chúng ta hiểu biết liền, ngay tại đây, bởi vì si mê nằm ngay tại đây, trong tâm. Chúng ta học và hành chỉ giản dị là để chữa trị chính cái si mê của ta. Một khi đã hiểu biết ngay tại đây, và si mê đã tan biến thì còn gì khác để hiểu biết? -- vì ngoài si mê trong tâm thì không còn gì khác để hiểu biết. Còn gì khác làm chúng ta mê hoặc? Ta không còn si mê bởi vì đã hoàn toàn thông suốt, trọn vẹn và đầy đủ.

Chính trạng thái tâm này: Ở đoạn đầu, khi đề cập đến Giáo Pháp tối thượng, Giáo Pháp nhiệm mầu kỳ diệu, là chúng ta muốn ám chỉ chính trạng thái tâm này, chính Giáo Pháp này -- nhưng đây là cái gì hiện hữu bên trong, không ở bất cứ đâu khác. Quả thật nhiệm mầu -- điều này ta chỉ hiểu biết trong tâm. Quả thật là tối thượng -- điều này ta cũng chỉ hiểu biết trong tâm. Ta không thể tháo mở, đưa nó ra và trưng bày cho người khác thấy như một món đồ.

Như vậy, nếu quý vị muốn có Bảo Tạng cho chính mình, hãy thực hành. Hãy loại trừ tất cả những gì như bản trong tâm rồi sẽ thấy pháp tối thượng mà ta đề cập ở phần trên tự nó sẽ phát hiện -- nó sẽ tự nhiên phát hiện trong tâm. Điều đó được gọi là viên mãn hoàn tất việc học hỏi Giáo Pháp; và công trình học hỏi thể gian của chúng ta hoàn tất ngay tại đây. Danh từ "thể gian" ở đây là thể gian tứ đại, thể gian ngũ uẩn, nằm ngay tại đây với mỗi người chúng ta, vốn quan trọng hơn là thể gian tứ đại, ngũ uẩn của người khác, bởi vì thể gian tứ đại ngũ uẩn này nằm trong tại đây và trong suốt thời gian dài đằng qua, mãi đè nặng trong tâm.

Cho đến khi thành đạt giải thoát thì tất cả Giáo Pháp chỉ có bấy nhiêu để học. Chúng ta viên mãn hoàn thành công trình học hỏi thế gian và trọn vẹn hoàn mãn việc học Giáo Pháp. Hoài nghi đã chấm dứt, không bao giờ có gì làm cho ta ngờ vực nữa. Như lời Đức Phật dạy: "Khi các pháp phát hiện sáng tỏ đến vị Bà La Môn đã chuyên cần tu học và lãnh hội đầy đủ, hoài nghi sẽ chấm dứt bởi vì những điều kiện, những yếu tố trói buộc chúng sanh vào vòng sanh tử triền miên đã chấm dứt."

Khi đạt đến mức độ tiến bộ này ta có thể sống ở đâu cũng được. Cuộc chiến đã chấm dứt -- cuộc chiến giữa tâm và ô nhiễm, hay giữa Giáo Pháp và ô nhiễm đã kết thúc.

Đây là nơi mà ta tháo gỡ vòng quanh sanh tử. Đây là nơi mà ta tháo gỡ đồng khổ đau chồng chất trong vòng quanh các kiếp sống -- ngay tại đây, trong tâm. Vì lẽ tâm là người đi lang thang bất định trong vòng luân hồi sanh tử triền miên ta phải tháo gỡ sự vật ngay tại đây, phải hiểu biết ngay tại đây. Một khi đã hiểu biết mọi vấn đề cũng chấm dứt nơi đây.

Khắc cùng toàn cõi thế gian rộng lớn mệnh mông không còn vấn đề nữa. Trước kia, vấn đề duy nhất là do tâm, vì si mê, mù mờ đen tối, không tự hiểu biết mình và không hiểu biết sự vật liên quan đến mình. Giờ đây tâm đã sửa đổi hoàn toàn mối tương quan của nó đối với sự vật thì không còn gì nữa -- ngay tại đây chấm dứt mọi vấn đề.

Từ thời điểm này không còn vấn đề làm cho tâm vọng động, chí đến ngày trọn vẹn nhập Niết Bàn. Hoàn tất viên mãn công trình tu học Giáo Pháp là như vậy. Việc học thế gian -- thế gian tứ đại và ngũ uẩn -- cũng được thành tựu mỹ mãn ngay tại đây.

Vậy quý vị hãy kiên trì nỗ lực để thấy cho được nhiệm mầu kỳ diệu mà đã được mô tả ở đoạn đầu, đứng theo chiều hướng chân lý, không còn gì để hoài nghi.

Đức Phật và chư Thánh Tăng, Đệ Tử Ngài, có đầy đủ Giáo Pháp trong tâm. Quý vị là đệ tử của Như Lai, xuyên qua pháp hành, tâm của quý vị trở nên thanh tịnh, quý vị cũng có thể nhận thấy nhiệm mầu kỳ diệu trong tâm mình giống như Đức Phật và chư Thánh Tăng. Hãy lắng đọng, làm cho tâm tĩnh lặng và sáng tỏ, vì đã từ lâu nó bị chôn vùi trong bùn nhơ. Giờ phút nào bắt đầu thấy được những tệ hại của bùn nhơ. Giờ phút nào bắt đầu nhận thấy được những tệ hại của bùn nhơ và phát tâm chán nản quý vị phải gấp rút tỉnh dậy, ghi nhận và gia công trí chí chuyên cần cho đến khi có thể thông thả ruỗi giọng trên con đường. Niết Bàn đang mở rộng vòng tay để đón mừng, đang chờ đợi quý vị. Quý vị đã dứt khoát lên đường chưa?

Tình trạng khuấy động chỉ là vọng tưởng. Chấm dứt khuấy động là tĩnh lặng. Khi tâm tĩnh lặng ắt có thoải mái dễ chịu. Không tĩnh lặng thì nóng như lửa đốt. Dầu quý vị ở đâu, tất cả đều nóng bức và rối loạn. Khi đã tĩnh lặng thì đầu óc mát mẻ và an lạc thanh bình, dầu quý vị ở đâu -- mát mẻ an lạc ngay tại đây, trong tâm. Vậy, hãy dùng pháp hành làm cho tâm mát mẻ bởi vì lửa nóng và tình trạng khuấy động đều nằm trong tâm. Sức nóng của lửa là một việc, nhưng sức nóng của tâm vọng động càng nóng nhiều hơn lửa đốt. Hãy cố gắng dập tắt những ngọn lửa của ô nhiễm, tham ái và các hoặc lậu đang bùng cháy nơi đây, trong tâm. Chỉ giữ lại những hiện tượng của Giáo Pháp thật sự. Chừng ấy quý vị sẽ mát mẻ và an lạc, bất luận ở đâu, bất cứ lúc nào.

Sư xin chấm dứt thời Pháp tại đây.

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [01](#) | [02](#) | [03](#)

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)
updated: 14-11-2002