

Quyển 5

THỨC ĂN CHO TÂM

NỘI DUNG

Quyển 5:

THỨC ĂN CHO TÂM

70. Giáo Pháp Chiến Đấu	3
71. Hiểu Về Giới Luật	11
72. Duy Trì Chuẩn Mực	30
73. Tu Tập Đúng Đắn– Tu Tập Đều Đặn	45
74. Chánh Định, Sự Lánh Trần Bên Trong Trần	68
75. Chìm Trong Biển Dục Lạc	89
76. Cái Chết Trong Đêm	104
77. Tiếp Xúc Giác Quan– Nguồn Suối Trí Tuệ	131
78. “Không Chắc Chắn!”–Tiêu Chí Của Thánh Nhân	155
79. Chuyển Hóa Vượt Lên Trên	178

Giáo Pháp Chiến Đấu

¹Đánh tham, đánh sân, đánh si... ba thứ đó là kẻ thù. Trong việc tu tập của đạo Phật, con đường của Phật, chúng ta chiến đấu bằng Giáo Pháp, dùng sự chịu khó kiên nhẫn. Chúng ta chiến đấu bằng việc chống lại vô số những trạng thái (thân và tâm) của ta.

Giáo Pháp và thế gian liên quan với nhau. Chỗ nào có Giáo Pháp là có thế giới, chỗ nào có thế giới là có Giáo Pháp. Ở đâu có các ô nhiễm bất tịnh thì ở đó có người chinh phục những ô nhiễm bất tịnh, có người chiến đấu với chúng. Đây được gọi là cuộc chiến bên trong ta. Chiến đấu bên ngoài thì người ta dùng gươm đao súng đạn, họ chinh phục và bị chinh phục. Chinh phục thắng thua với người khác, đó là thói sống của thế gian, là chuyện dài của thế sự. Còn tu hành thì chúng ta không cần chiến đấu với ai hết, chỉ cần chinh phục cái tâm của mình, chịu khó kiên nhẫn và chống lại những trạng thái (thân và tâm) của ta.

Khi đã bước vào tu tập, chúng ta không còn chấp chứa những sân giận hay thù ghét lẫn nhau, thay vì vậy chúng ta dẹp bỏ tất cả mọi dạng ác ý trong những hành động và ý nghĩ của chúng ta, giải thoát chúng ta khỏi tính ghen tỵ, thù hằn, ác ý. Sự thù ghét chỉ hết nếu không còn chấp chứa tính nóng nảy và bực tức.

Những hành động nguy hại và sự trả thù là khác nhau, nhưng chúng liên quan nhau. Những hành động đã làm, đã xảy ra thì đã xong, không cần thiết phải đáp lại bằng

¹ [Trích bài giảng cho các Tăng và Sa-di tại chùa Wat Nong Pah Pong]

sự trả đũa, trả thù và bạo lực. Chỗ này là nghiệp (*kamma*). Sự trả thù (*vera*) nghĩa là tiếp tục cái nghiệp đó bằng ý nghĩ "người làm ta vậy thì ta sẽ trả đũa lại". Nghĩ như vậy nên chẳng bao giờ kết thúc thù hận. Điều đó chỉ khiến hai bên luôn luôn tìm cách trả thù nữa, và mối hận thù cứ kéo dài không ngoi. Dù đi đâu vẫn mang theo mối oán thù đó theo.

Vị thầy tối cao (Đức Phật) chỉ lo dạy thế gian với lòng đại bi dành cho tất cả mọi chúng sinh. Còn thế gian thì cứ tiếp diễn như vậy. Người khôn trí nên nhìn kỹ về vấn đề này và nên chọn làm những điều có giá trị thực sự. Khi còn là thái tử Phật đã tập luyện nhiều môn chiến đấu, nhưng Phật đã nhìn thấy những thứ võ biên đó thực sự không hữu ích, chúng chỉ có giá trị trong thế gian đầy tranh đấu và hung tàn.

Để tu tập bản thân mình thành những người xuất thế gian, chúng ta phải biết dẹp bỏ tất cả mọi tính cách ác tâm, dẹp bỏ tất cả mọi thói tâm là nguyên nhân gây ra thù hận. Cứ chiến đấu chinh phục bản thân mình, đừng cố chiến đấu với người khác. Chúng ta chiến đấu nhưng là chiến đấu với những ô nhiễm trong tâm ta; nếu có tham, ta chiến đấu; nếu có sân, ta chiến đấu; nếu có si, ta cố gắng dẹp bỏ.

Đây được gọi là "Giáo Pháp chiến đấu". Cuộc chiến của tâm thực sự là khó khăn, đúng thực là cuộc chiến khó khăn nhất. Chúng ta trở thành tu sĩ để suy xét việc này, để học cái binh pháp chiến đấu với tham, sân, và si. Đây là trách nhiệm hệ trọng nhất của chúng ta.

Đây là cuộc chiến bên trong, chiến đấu với những thứ ô nhiễm trong tâm. Nhưng ít ai biết và chịu chiến đấu với chính mình như vậy. Ai cũng thích chiến đấu với người ngoài, họ chẳng hề biết chiến đấu với những thói hư tật xấu của chính mình. Thậm chí họ cũng chẳng nhìn thấy những thói tâm ô nhiễm của mình.

Phật dạy chúng ta dẹp bỏ tất cả mọi tính ác và tu dưỡng đức hạnh. Đây là con đường đúng đắn. Chỉ dạy như vậy chẳng khác nào Phật đã “*ả*” chúng ta đi đến đặt xuống nơi bắt đầu con đường. Sau khi đã đến con đường, việc bước đi hay không là tùy chúng ta. Công việc của Phật tới đó là hết. Phật đã chỉ ra con đường, chỉ về những điều đúng đắn và những điều không đúng đắn. Sự chỉ dạy tới đó là đủ, phần việc còn lại là của chúng ta.

Bây giờ, sau khi đến được đầu đường, chúng ta vẫn chưa biết được gì, chưa nhìn thấy được gì, do vậy chúng ta cần phải học hỏi. Để học hỏi chúng ta cần phải chịu khó chịu khổ, cũng giống như mọi học trò trên đời. Họ cũng phải chịu khó chịu khổ mới học hỏi được những kiến thức giúp sinh sống được bằng nghề nghiệp. Họ phải chịu khổ. Khi họ nghĩ sai hoặc thấy chán hoặc thấy lười biếng, họ phải thúc giục bản thân mình chịu khó học thì mới học ra trường và xin được việc làm. Sự tu tập của các tu sĩ cũng vậy. Nếu chúng ta đã quyết tâm tu hành và chánh niệm, thì chắc chắn chúng ta sẽ nhìn thấy con đường.

Ditthi-māna: là điều nguy hại. *Ditthi* có nghĩa là "cách nhìn" hay "quan điểm" (kiến chấp). Tất cả mọi dạng quan điểm đều được gọi là *ditthi*: nhìn tốt thành xấu, nhìn ác thành thiện... nhìn theo cách nào đó. Đây chưa phải là vấn đề. *Vấn đề là sự dính chấp vào những cách nhìn đó*, được gọi là *māna*; sự cố chấp về những quan điểm đó, coi chúng là sự thật. Chính sự dính chấp dẫn chúng ta bị cuốn xoáy trong vòng luân hồi sinh tử bất tận, chỉ là do những dính chấp đó. Do vậy, Phật nói chúng ta phải dẹp bỏ tất cả những quan điểm (thành kiến, thiên kiến, tà kiến, cách nhìn, quan niệm...) của mình.

Nhiều người sống cùng nhau, ví dụ như các thầy ở trong chùa này, họ vẫn có thể cùng tu tập một cách thỏa mái nếu quan điểm của họ là hòa hợp với nhau. Nhưng thực sự

đôi lúc chỉ vài ba Tỳ kheo là đã xung khắc lẫn nhau, quan điểm của họ không hợp nhau. Nếu chúng ta biết khiêm nhường và dẹp bỏ các kiến chấp của mình thì dù có đông người như số chúng ta đang trong chùa này, chúng ta vẫn có thể cùng tu tập bên cạnh Tam Bảo.

Nếu nói vì quá đông người nên mới xảy ra bất hòa bất đồng. Thử nhìn con rít. Con rít có bao nhiêu chân?² Mới nghe hay mới nhìn chúng ta tưởng nó rất khó đi, những thực tế thì nó đi dễ dàng. Nó đi theo trật tự và nhịp điệu riêng của nó. Trong sự tu tập của chúng ta thì cũng vậy. Nếu chúng ta tu tập như cách Thánh Tăng đoàn của Đức Phật tu thời đó thì mọi sự sẽ dễ dàng. Đó là những người tu một cách thiện giỏi (*supatipanno*); những người tu một cách chánh trực (*ujupatipanno*); những người tu để chuyên hóa khổ (*ñāyapatipanno*); và những người tu một cách đúng đắn, hòa hợp (*sāmicipatipanno*). Đây là bốn phẩm hạnh, được thiết lập bên trong chúng ta, làm cho chúng ta trở thành thành viên của Tăng đoàn (*Sangha*). Dù chúng ta có mấy trăm hay mấy ngàn người, dù có gì đi nữa, tất cả chúng ta đều đang đi cùng một con đường. Chúng ta xuất thân khác nhau, nhưng chúng ta là như nhau. Ngay cả ý kiến của chúng ta khác nhau, nhưng nếu chúng ta biết tu tập một cách đúng đắn thì chúng ta cũng không va chạm nhau. Cũng như tất cả mọi sông suối đều chảy ra biển... khi đã ra đến biển, tất cả đều có mùi vị và màu sắc như nhau. Mọi người đều như vậy. Khi họ bước vào Giáo Pháp, họ là một với Giáo Pháp. Cho dù họ xuất thân từ những nơi khác nhau, nhưng nếu họ hòa hợp thì họ hòa nhập với nhau.

² (Ví dụ khá thú vị. Con rít tên từ tiếng La-tinh là '*millipede*', có nghĩa là '*một ngàn chân*', nhưng thực ra chúng khác nhau, có con có từ 80-400 chân, có con có đến 750 chân. Có thể đây là loài sinh vật nhiều chân nhất trên trái đất).

Nhưng, nguyên nhân gây ra tất cả mọi xung đột và bất hòa chính là do sự dính chấp vào các quan điểm, là do *ditthi-māna*. Vì vậy Phật đã dạy chúng ta dẹp bỏ mọi quan điểm này nọ. Đừng để cho *māna* dính nhiều vào những quan điểm.

Đức Phật chỉ ra giá trị của việc chánh niệm liên tục (*sati*): chú tâm, thường biết.³ Dù ta đang ngồi, đang đứng, đang đi, hay đang nằm, dù đang làm gì, chúng ta phải có năng lực chánh niệm. Khi chúng ta có chánh niệm chúng ta nhìn thấy mình, chúng ta nhìn thấy tâm mình. Chúng ta nhìn thấy "thân bên trong thân", "tâm bên trong tâm". Còn nếu chúng ta không có chánh niệm, chúng ta chẳng biết gì, chúng ta không ý thức gì về mọi sự đang diễn ra.

Do vậy chánh niệm (*sati*) là rất quan trọng. Với sự chánh niệm thường trực, chúng ta sẽ lắng nghe theo Giáo Pháp của Đức Phật mọi lúc mọi nơi. Điều này là bởi cái "mắt nhìn những hình sắc" là Giáo Pháp; "tai nghe những âm thanh" là Giáo Pháp; "mũi ngửi những mùi hương" là Giáo Pháp; "lưỡi nếm những mùi vị" là Giáo Pháp, "thân nếm trái/cảm giác những cảm nhận" là Giáo Pháp; khi những nhận thức khởi lên trong tâm, đó cũng là Giáo Pháp. Do vậy, ai có sự chánh niệm thường trực thì luôn nghe thấy Giáo Pháp của Phật. Giáo Pháp vẫn luôn ở đó. Tại sao? Bởi nhờ có chánh niệm, bởi nhờ chúng ta ý thức rõ, thường biết, luôn tỉnh giác.

Sati là nhớ, niệm. *Sampajañña* là rõ biết về mình, tỉnh giác về mình. Sự rõ biết hay tỉnh giác là Phật tâm, là Phật.

³ (*Sati*: nhớ, niệm. Thường được dịch ở các nước Âu Mỹ là sự chú tâm, sự ý thức, sự tỉnh biết (*mindfulness*). Các Phật tử Thái Lan gọi là '*ra-luk dai*', có nghĩa là nhớ, niệm, giống như ở Việt Nam cũng dùng như Việt Nam là nhớ, niệm, thường nhớ, thường biết.

Chữ này được dịch luôn là 'chánh niệm', vì ở đây đang hướng dẫn về sự 'niệm đúng đắn'. Chỗ nào nói về sự niệm sai lạc (tà niệm) thì sẽ ghi rõ).

Khi nào có sự chánh-niệm và sự hiểu biết rõ ràng [rõ-biết] về mình (*sati-sampajañña*) thì thí tuệ hiểu biết sẽ theo sau. Khi mắt nhìn thấy hình sắc (thì khởi tâm): thứ này hợp hay không hợp? Khi tai nghe âm thanh: thứ này hợp hay không hợp? Nó có hại không? Nó sai hay đúng? Và cứ như vậy, ta cứ luôn khởi tâm này nọ với mọi thứ. Nếu chúng ta hiểu biết Giáo Pháp, chúng ta nghe thấy Giáo Pháp mọi lúc mọi nơi.

Vậy chúng ta hãy hiểu rằng ngay bây giờ chúng ta đang học giữa Giáo Pháp. Dù chúng ta đi tới hay bước lùi, chúng ta đều gặp Giáo Pháp—tất cả đều là Giáo Pháp, nếu chúng ta có sự chánh niệm. Ngay khi thấy một con vật trong rừng chúng ta có thể suy xét, quán chiếu và nhìn ra mọi loài thú đều giống như chúng ta. Chúng cũng chạy trốn khó khổ và chạy theo khoái sướng, cũng giống hệt như chúng ta. Cái gì không thích chúng tránh né; chúng cũng sợ chết, y hệt như con người. Nếu chúng ta quán xét về điều này, chúng ta sẽ thấy rằng tất cả mọi sinh vật trên thế gian, kể cả con người, đều giống như nhau, mặc dù những bản năng khác nhau. Nghĩ theo cách này được gọi là tu dưỡng tâm, là thiền (*bhāvanā*)⁴, là nhìn thấy đúng như sự thật: rằng tất cả mọi loài đều là bạn đồng hành trên cùng chiếc xuồng ‘sinh, lão, bệnh, tử’. Những loài vật cũng như loài người và loài người cũng như loài vật. Nếu chúng ta thực sự nhìn thấy bản chất sinh diệt mọi loài đúng như chúng là, thì tâm chúng ta sẽ dẹp bỏ sự ràng buộc vào chúng.

(Tâm lý học Phật giáo là ngay chỗ này. Ta tu tập thiền quán để nhìn thấy cái bản chất sinh diệt vô thường của sự sống của chúng ta. Giống như chúng ta quán xét nhìn thấy

⁴ [*bhāvanā* có nghĩa gốc là ‘tu dưỡng’, ‘phát triển’, nhưng chữ này luôn có nghĩa là ‘phát triển tâm’ hay ‘tu dưỡng tâm’ (*citta-bhāvanā*), cũng đồng nghĩa với ‘phát triển trí tuệ’ (*paññā-bhāvanā*), quán niệm, chánh niệm]

bản chất tâm thường ở ngoài đời của một nghệ sĩ thần tượng của ta, lúc đó ta đâu còn mền phục người đó nữa).

Do vậy nên nói rằng chúng ta phải có sự chánh niệm. Nếu có chánh niệm, chúng ta sẽ nhìn thấy trạng thái của tâm mình. Dù ta đang nghĩ gì hay cảm giác gì, ta phải biết về nó. Sự biết này được gọi là Phật tâm, là Phật, là cái 'người biết' ... biết một cách thấu suốt, biết một cách rõ ràng và hoàn toàn. Khi tâm biết một cách hoàn toàn thì chúng ta tìm ra cách tu tập đúng đắn.

Do vậy, cách thắng thắn nhất để tu tập là phải có sự chánh niệm, sati! (Điều kiện cần là phải có sự chánh niệm). Nếu bạn không có chánh niệm năm phút thì (tâm) bạn điên đảo năm phút đó, vì bạn đã thất niệm trong năm phút. Hễ khi nào thiếu chánh niệm thì (tâm) bạn điên đảo. *Do vậy, chánh niệm là không thể thiếu!* Có chánh niệm là biết về mình, biết về trạng thái của tâm và sự sống của mình. Đây là điều kiện để có được sự hiểu biết và khả năng nhận định, để lắng nghe Giáo Pháp mọi lúc mọi nơi. Sau khi rời khỏi bài giảng của người thầy, bạn vẫn còn nghe thấy Giáo Pháp, bởi Giáo Pháp có mặt khắp nơi.

Do vậy, tất cả các thầy phải chắc chắn tu tập mỗi ngày. Dù cảm thấy lười biếng hay siêng năng, vẫn tu tập đều đặn như vậy. *Tu tập theo Giáo Pháp không phải là chạy theo những trạng thái tâm của mình. Nếu tu mà chạy theo các trạng thái tâm thì đó là không đúng Giáo Pháp. Đừng phân biệt ngày và đêm, dù tâm có bình an hay không, dù cảm thấy ra sao... vẫn cứ tu tập.*

Giống như đứa bé đang tập viết. Đầu tiên nó không viết được đẹp- nó uốn đường cong, nắn vòng tròn, nghịch ngoặc, siêu vẹo, to tướng- nó viết như...con nít. Nhưng sau ít lâu, chữ viết của nó khá hơn nhờ luyện tập. Tu tập cũng vậy. Lúc đầu ai cũng thấy khó khăn, lúng túng; có lúc có tĩnh lặng, nhiều lúc không; thực sự chẳng biết gì là gì cả. Nhiều

người nản chí ngay từ đầu. Đừng nản chí! Các thầy phải cố gắng tu. Sống bằng nỗ lực, giống như đứa học trò trẻ kia: từ từ rồi nó cũng lớn lên và nó viết chữ đẹp hơn và đẹp hơn thôi. Ai cũng vậy. Từ chỗ tập viết, viết xấu, rồi đến lúc viết được, rồi viết đẹp... tất cả đều nhờ sự tập luyện mà thôi.

Sự tu tập của chúng ta cũng vậy. Tức là phải cố gắng có được sự chánh niệm mọi lúc mọi nơi: khi đang đứng, đang ngồi, đang đi hay đang nằm. Khi chúng ta sống đàng hoàng và ta làm mọi phận sự khác nhau một cách êm xuôi thì tâm ta cảm thấy bình an. Khi tâm bình an trong công việc thì dễ có được sự thiền bình an. Hai cái đi song hành với nhau. Vì vậy hãy cố gắng. Cố theo việc tu tập liên tục. Đây là sự tập luyện.

Hiểu Về Giới Luật

⁵Việc tu hành của chúng ta không phải là dễ dàng. Chúng ta có thể biết nhiều điều, nhưng vẫn còn nhiều điều chưa biết. Lấy ví dụ, chúng ta nghe giáo lý như "biết thân, biết thân trong thân"; hoặc "biết tâm, biết tâm trong tâm". Nếu chúng ta chưa tự tu những điều đó thì khi mới nghe ta cảm thấy khó hiểu.

Giới Luật (*Vinaya*)⁶ cũng như vậy. Trước kia tôi từng là một sư thầy⁷, nhưng lúc đó chỉ là một "tiểu sư", chẳng phải 'đại sư'. Tại sao tôi dùng chữ "tiểu sư"? Bởi lúc đó tôi chưa tu tập thực sự. Tôi dạy về Giới Luật nhưng không tu tập. Nên tôi gọi là tiểu sư: có nghĩa là một ông thầy tiểu nhược. Tôi gọi là 'ông thầy tiểu nhược' bởi khi bước vào thực hành tôi còn quá nhiều thiếu sót nông cạn. Phần lớn sự tu tập của tôi rất xa vời với lý thuyết, giống như tôi chưa hề học biết gì về Giới Luật cả.

Tuy nhiên, tôi muốn nhấn mạnh ở đây là về mặt thực hành, ta khó có thể hiểu biết về Giới Luật một cách hoàn toàn, bởi có rất nhiều điều luôn là phạm giới, cho dù chúng ta biết hay không biết chúng là phạm giới hay không. Chỗ

⁵ [Bài giảng được nói cho các tăng sĩ ngay giờ ôn tụng Giới Luật (*Patimokkha*) ở chùa Wat Pah Pong trong kỳ An Cư Mùa Mưa năm 1980].

⁶ [*Vinaya* (Giới Luật) là chỉ những giới luật quy định trong Tăng đoàn Phật giáo, đó là giới luật dành cho các tu sĩ (tăng, ni). *Vinaya* có nghĩa gốc là 'dẫn dắt ra khỏi': ở đây có nghĩa là dẫn dắt ra khỏi những hành động bất thiện, và hơn nữa, khỏi những trạng thái tâm bất thiện; cũng có nghĩa 'dẫn dắt ra khỏi' đời sống tại gia thế tục, và hơn nữa, khỏi những ràng buộc với thế gian].

⁷ [Ý chỉ quãng thời gian ngài còn là một Tỳ kheo chỉ học và dạy giáo lý *trước khi* ngài thực sự nỗ lực tu tập thực sự].

này rất đánh lừa. Và cần phải nhấn mạnh lại rằng nếu chúng ta chưa hiểu biết những giới luật nào hay giáo lý nào, chúng ta cần nên học hỏi nó với một sự nhiệt tâm và tôn trọng. Nếu chúng ta chưa biết, chúng ta phải nỗ lực học hỏi nó. *Nếu chúng ta không nỗ lực học hỏi giới luật hay giáo lý, thì ngay cái hành động không nỗ lực đó cũng đã là phạm giới.*

Ví dụ vui, nếu như các thầy nghi ngờ... không biết người kia là nam hay nữ, các thầy chạm vào cô ta.⁸ Các thầy không biết chắc nhưng vẫn cố ý đụng chạm... thì vẫn là sai, là đã phạm giới cấm. Trước kia tôi thắc mắc tại sao điều đó là sai phạm, nhưng sau khi suy xét lại việc tu tập, tôi mới biết là người tu thiền cần phải có chánh niệm, phải biết cân nhắc, không nên làm thử điều mình chưa chắc. Khi đang nói, đang đụng chạm hay đang cầm nắm thứ gì, người ấy trước tiên phải suy xét thấu suốt. Sai phạm trong trường hợp trên là do không có chánh niệm, hoặc thiếu chánh niệm, hoặc thiếu chú tâm ngay lúc đó.

Lấy ví dụ khác: mới 11:00 giờ sáng nhưng lúc đó trời mây mù, không thấy mặt trời và không có đồng hồ. Giả sử lúc đó chúng ta nghĩ là đã quá giữa trưa... chúng ta thực sự cảm thấy là đã quá giữa trưa... và chúng ta vẫn chưa ăn trưa. Thấy vậy nên chúng ta bắt đầu ăn, và một lát sau mây tan, vị trí mặt trời hiện ra vẫn còn ở phần đông, tức mới khoảng hơn 11:00 giờ. (Về thời gian thì chúng ta ăn đúng giờ, trước giờ Ngọ). Nhưng chỗ này cũng dính vào giới luật.⁹ Trước kia

⁸ [Trong 'Giới Luật Tỳ Kheo' (*Patimokkha*) có mục giới cấm 'Sanghadisesa' (HV: mục 'Tăng tàn'), gồm 13 điều cấm. Điều cấm thứ hai là cấm đụng chạm, tiếp xúc phụ nữ với tâm ý dâm dục].

⁹ [Trong 'Giới Luật Tỳ Kheo' (*Patimokkha*) có mục giới cấm 'Pācittiya' (HV: Ứng đối trị), gồm 92 điều luật loại nhẹ, nếu ai phạm vào nhưng biết tự nhận và tu sửa thì sẽ được gỡ bỏ sai phạm. Nếu ăn trễ hơn nửa-trưa (quá giờ Ngọ) là phạm vào điều cấm thứ 36 của mục 'Pācittiya' này].

tôi thường thắc mắc: nếu vẫn còn chưa quá nửa trưa (chưa quá Ngọ) thì đúng giới luật chứ sao phạm luật?

Sự sai phạm ở đây xảy ra là do xao lãng, bất cẩn, thiếu xem xét trước sau. Đó là thiếu kiểm chế. Nếu có sự nghi ngờ mà chúng ta vẫn làm với sự nghi ngờ đó, thì đó coi như đã dính vào một tội nhẹ (*dukkata*)¹⁰. Chúng ta nghĩ lúc đó đã quá giữa trưa, nhưng thực ra chưa. Hành động ăn thì không có gì sai, nhưng sai phạm là sự xao lãng, thiếu chú tâm, thiếu chánh niệm. Nếu đã quá trưa nhưng chúng ta nghĩ là chưa quá, thì chúng ta dính tội nặng hơn (*pācittiya*), đó là tội ăn quá giờ Ngọ. *Nếu chúng ta làm với sự nghi ngờ thì dù hành động đó là đúng hay sai cũng là phạm vào giới luật. Nếu hành động đó không sai thì dính vào sai phạm nhẹ; nếu hành động đó sai thì dính vào sai phạm nặng hơn.* Vậy đó, Giới Luật (Vinaya) có thể làm chúng ta rối tâm rối trí.

Một bữa tôi đến thăm Sư Ajahn Mun.¹¹ Đạo đó tôi mới bắt đầu tu tập. Tôi đã đọc quyển *Pubbāsikkhā*¹² và có thể hiểu khá rõ về nó. Sau đó tôi đọc tới bộ *Visuddhimagga* (Thanh Tịnh Đạo), trong đó tác giả có viết các quyển *Sīlaniddesa* (Quyển Giới Hạnh), quyển *Samādhiniddesa* (Quyển Tu Tập Tâm) và quyển *Paññāniddesa* (Quyển Trí Tuệ)...thì tôi thấy đầu mình như nổ tung! Sau khi đọc những quyển đó, tôi thấy nó

¹⁰ [Tội *dukkata* (HV: Tác ác) là loại sai phạm nhẹ nhất trong giới luật, gồm có rất nhiều sai phạm dạng nhẹ này. Còn tội *pārājika* (HV: Bất cộng sự) là tội nặng].

¹¹ [Sư *Ajahn Mun* có lẽ là vị thiền sư được nổi tiếng và được kính trọng nhiều nhất của trường phái Thiền Trong Rừng ở Thái Lan. Ngài là sư phụ của nhiều vị thầy sau này, trong đó có thiền sư *Ajahn Chah*. Sư *Ajahn Mun* qua đời năm vào năm 1949].

¹² [Đó là bộ *Pubbāsikkhā Vannanā* (Cẩm Nang Sơ Tu), là hướng dẫn về Giáo Pháp và Giáo Luật của Tăng đoàn Thái Lan, nó vốn được viết dựa theo bộ 'Thanh Tịnh Đạo' (*Visuddhimagga*) của ngài Phật Âm (*Buddhaghosa*), bộ giảng luận đồ sộ về Giáo Pháp và Giáo Luật].

vượt quá khả năng tu tập của con người. Nhưng rồi tôi nghĩ lại, Phật chẳng bao giờ đi dạy những thứ mà người ta không thể nào tu được. Phật sẽ không dạy hay tuyên thuyết những thứ bất khả thi, bởi nếu làm vậy thì chẳng mang lại lợi ích gì cho Phật và cho mọi người. Quyển Giới Hạnh (*Sīlaniddesa*) thì cực kỳ chi ly, cặn kẽ; còn Quyển Thiền Định (*Samādhiniddesa*) thì còn hơn vậy nữa; đến Quyển Trí Tuệ (*Paññāniddesa*) thậm chí còn hơn hơn vậy nữa! Tôi ngồi thừ ra đó và nghĩ rằng: "Thôi, tôi không học nổi nữa. Vô phương vô hướng". Tôi thực sự bí đường, như đang đến ngõ cụt.

Trong giai đoạn đó, tôi phải vất vả chật vật với việc tu tập của mình... tôi kẹt cứng ở đó. Chuyện xảy ra như vậy nên tôi tìm cách đến gặp sư phụ Ajahn Mun. Tôi hỏi ngài: "Thưa Thầy, con phải làm gì? Con mới bắt đầu tu tập nhưng con chưa biết cách tu đúng đắn. Con còn nhiều nghi ngờ nên không thể tìm ra nền tảng nào để tu tập hết".

Thầy hỏi tôi: "Chuyện là sao?".

"Trong khi tu tập, con đọc bộ Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhimagga*), nhưng hầu như không thể đưa những điều đó vào thực tiễn tu tập. Những nội dung của các Quyển Giới Hạnh (*Sīlaniddesa*), Quyển Thiền Định (*Samādhiniddesa*) và Quyển Trí Tuệ (*Paññāniddesa*) dường như là không thể thực hành được. Con không nghĩ có ai trên đời này có thể làm theo được, nó quá chi ly và phức tạp. Ngay cả việc nhớ từng điều luật đã là không thể, nó vượt quá khả năng của con".

Sư phụ nói với tôi rằng: "Đúng rồi thầy..., nhiều thứ lắm trong đó, nhưng thực ra chỉ là ít ỏi. Nếu chúng ta phải nắm vững hết từng mỗi điều luật trong Quyển Giới Hạnh (*Sīlaniddesa*) thì sẽ rất khó làm... đúng vậy... Nhưng thực ra, cái chúng ta gọi là Giới Luật nó liên quan bắt nguồn từ tâm của chúng ta. Nếu chúng ta tu tập cái tâm có được một cảm nhận về sự xấu-hỗ và sự sợ-hãi khi làm những điều sai trái,

thì chúng ta sẽ biết kiềm chế, chúng ta sẽ biết phòng hộ... để không làm những điều bất thiện và nhờ đó không phạm vào giới luật...

"Điều này trợ duyên cho chúng ta biết hài lòng với vài thứ ít, với vài mong ước, bởi chúng ta không thể tìm cầu quá nhiều thứ. Được như vậy, sự chánh niệm của chúng ta sẽ mạnh chắc hơn. Chúng ta có khả năng duy trì sự chánh niệm mọi lúc mọi nơi. Dù chúng ta đang ở đâu chúng ta vẫn luôn duy trì sự chánh niệm xuyên suốt. Sự cẩn trọng phòng hộ sẽ được phát triển. Hễ khi có sự nghi ngờ thì đừng nói về nó, đừng làm vì nó. Nếu có gì không hiểu thì hỏi sư thầy. Cố gắng tu tập hết từng điều luật có lẽ là một gánh nặng khó làm, nhưng điều quan trọng là phải coi lại mình có sẵn sàng thừa nhận những sai phạm của mình hay không. Chúng ta có chấp nhận những sai phạm của mình không?".

Lời dạy này là rất quan trọng. Chúng ta không cần phải biết thuộc quá nhiều từng mỗi điều luật, chỉ cần chúng ta biết huấn luyện cái tâm của mình.

Sư Ajhan Mun nói tiếp:

"Tất cả những thứ chúng ta đã đọc là khởi sinh từ cái tâm. Nếu chúng ta chưa huấn luyện cái tâm có được tính nhạy cảm và minh bạch thì lúc nào cũng có nghi ngờ. Chúng ta phải cố gắng đưa những giáo lý của Đức Phật vào trong tâm mình. Tỉnh táo và tập trung trong tâm. Cái gì khởi sinh mà ta nghi ngờ, hãy bỏ qua. Nếu ta không biết chắc đó là gì thì đừng nói gì hay làm gì. Ví dụ, nếu con phân vân 'Điều này có sai hay không?'- thì đó là chưa chắc chắn- vậy thì đừng nói gì nó, đừng làm gì với nó, đừng bỏ mất sự kiềm chế của mình".

Khi tôi ngồi và lắng nghe, tôi quán chiếu rằng lời dạy này là đúng với tám cách để xác thực giáo lý đích thực của

Đức Phật, đó là: Giáo lý nào (i) nói về sự làm tiêu giảm những ô nhiễm trong tâm; (ii) dẫn đến sự giải thoát khỏi khổ; (iii) nói về sự từ bỏ [những khoái lạc giác quan]; (iv) nói về sự hài lòng với sự ít sự thiếu; (v) nói về sự khiêm tốn và sự không tham cầu địa vị và danh vọng; (vi) nói về sự sống tách ly và ẩn dật; (vii) nói về sự nỗ lực tinh tấn; (viii) nói về sự dễ dàng duy trì sự tu tập... đó là tám đặc điểm trong giáo lý của Đức Phật—gồm cả Giáo Pháp và Giới Luật. Những điều nào mâu thuẫn với những điều trên thì không phải là giáo lý của Phật.

"Nếu chúng ta thực tình chân thật thì chúng ta sẽ có thấy xấu hổ và sợ sệt khi làm điều xấu ác. Chúng ta sẽ biết rằng nếu mình vẫn còn nghi ngờ trong tâm thì sẽ không nói gì hay làm gì với sự nghi ngờ đó. Quyển Giới Hạnh đó chỉ là ngôn từ chữ nghĩa mà thôi. Ví dụ, sự xấu hổ và sợ sệt (*hiri-ottappa*)¹³ khi làm điều xấu ác được ghi trong sách là một chuyện, nhưng sự xấu hổ và sợ sệt thực thụ trong tâm chúng ta là chuyện khác".

Khi học Giới Luật từ sư phụ Ajahn Mun, tôi đã học được rất nhiều điều. Khi tôi ngồi lắng nghe thầy ấy nói, sự hiểu biết đã khởi sinh trong tôi.

Nhờ vậy, khi đến với Giới Luật, tôi chịu học rất nhiều. Nhiều ngày trong một kỳ an cư Mùa Mưa (kiết Hạ), tôi ngồi học giới luật từ 6 giờ tối đến rạng sáng. Tôi đã hiểu khá đầy đủ về nó. Tôi ghi chép tất cả những yếu tố tạo nên sự phạm giới (*āpatti*)¹⁴ được ghi trong quyển 'Cầm Nang Sơ Tu"

¹³ [*Hiri* là sự xấu hổ, *Ottappa* là sự sợ sệt làm điều xấu. *Hiri* và *Ottappa* là những trạng thái tâm tích cực làm nền tảng cho lương tâm và đức hạnh. Hai tâm tính này khởi sinh dựa trên lòng tôn trọng tự trọng và tôn trọng người/vật khác. Sự kiềm chế (giữ giới) do vậy là điều tự nhiên nhờ sự nhận thức rõ ràng về nhân quả].

¹⁴ [*āpatti* là sự phạm giới, sự phạm vào các giới luật].

(*Pubbasikkhā*) và giữ ghi chép đó trong túi đồ tôi mang theo. Tôi thực sự nỗ lực hết mình về mảng giới hạnh này, nhưng sau đó tôi cũng buông bỏ dần dần. Cứ mang hết nó trong đầu thì quá nặng nề. Tôi không biết điều gì là cốt lõi của toàn bộ giới luật và làm sao để gút lại nó, lúc đó tôi cứ ôm lấy tất cả. Sau khi tôi hiểu được đầy đủ hơn, tôi buông bỏ cá gánh nặng đó. Tôi chỉ cần lo chú ý vào cái tâm của mình, và dần dần tôi cũng không cần phải thuộc nhớ từng chữ nghĩa của các điều luật nữa.

Tuy vậy, khi tôi dạy cho các tăng ni ở đây tôi vẫn lấy quyển Cẩm Nang Sơ Tu (*Pubbasikkhā*) làm tiêu chuẩn. Đã nhiều năm ở chùa Wat Pah Pong này, đích thân chúng tôi đã đọc đọc những chuẩn mực đó cho tăng đoàn. Vào những ngày đó, tôi thường lên ngồi trên ghế giảng pháp (ghế pháp tọa) ở sảnh đường và đọc cho đến mười một giờ hay nửa đêm, có khi đến tận hai, ba giờ sáng. Chúng ta quan tâm. Chúng ta luyện tập. Sau khi nghe đọc về Giới Luật, chúng ta sẽ về suy xét lại những điều mình đã nghe. Bởi vậy, sau khi các thầy nghe điều gì, các thầy phải nên xem xét nó và lặn sâu vào nó.

Thời trước, ngay cả lúc tôi đã học những điều luật đó nhiều năm, nhưng sự hiểu biết của tôi cũng không đầy đủ, bởi có quá nhiều nghĩa ẩn tình ẩn ý bên trong chữ nghĩa trong sách. Rồi sau nhiều năm trôi qua kể từ thời tôi nghiền ngẫm học hiểu về chúng, phần trí nhớ về chúng cũng dần dần phai nhạt, nhưng bên trong tâm tôi thì chúng vẫn không hề thiếu đi. Có một chuẩn mực trong đó. Khi hết nghi ngờ thì có sự hiểu biết. Tôi đã gác sách vở qua một bên và tập trung tu tập cái tâm của mình. Tôi không còn nghi ngờ gì về bất cứ điều luật nào trong quyển giới luật đó. Tâm đã có sự đề cao tin tưởng vào giới hạnh, nó không dám làm điều gì sai xấu, dù ở nơi có người hay nơi chỉ có mình mình. Tôi không giết

con vật nào hết, kể cả những con vật nhỏ bé nhất. Nếu có ai kêu tôi cố tình giết một con kiến hay con mối, tôi sẽ giơ thẳng tay từ chối, tôi không thể làm điều đó, cho dù họ có cho tôi hàng ngàn tiền bạc để làm. Ngay cả một con kiến hay con mối! Sự sống của con kiến còn có giá trị hơn tôi.

Tuy nhiên, tôi có thể vô tình làm con vật nào đó chết, ví dụ như khi nó bò vào trong chân tôi và tôi vô tình phui xuống. Có thể nó đã chết, nhưng khi tôi nhìn vô tâm mình tôi không thấy mặc cảm tội lỗi. Không có điều gì lay động hay nghi ngờ. Tại sao? Bởi hành động đó là không cố ý. *'Cetanāham bhikkhave sīlam vadāmi': "Tâm ý (ý hành) là cốt lõi của giới hạnh"*. Nhìn theo cách như vậy thấy mình không cố ý sát sinh. Đôi khi bước đi ta có thể đạp trúng côn trùng và làm nó chết. Trước kia chưa hiểu nên tôi luôn thấy khổ tâm khi chuyện đó xảy ra, vì cứ nghĩ mình đã phạm giới sát sinh.

"Cái gì là không cố ý? Không cố ý nhưng đó là do mình không đủ cẩn thận!". Nghĩ như vậy nên tôi vẫn luôn lo lắng mình vẫn phạm giới sát sinh. (Cứ nghĩ nếu đi đứng quan sát cẩn thận thì ta đâu có đạp côn trùng chết như vậy).

Cứ như vậy, Giới Luật có thể làm rối trí rối tâm người tu, nhưng Giới Luật có giá trị của nó. Để làm đúng theo nó, các sư thầy thường nhắc rằng: *"Có điều luật nào mình chưa biết thì mình nên học. Nếu chưa biết thì mình nên hỏi những người đã biết"*. Các sư thầy đã thực sự nhấn mạnh ý này.

Giờ nếu mà không biết về các giới luật thì chúng ta không ý thức được sự vi phạm giới luật của chúng ta. Ví dụ, trước kia có một vị trưởng lão, sư Ajahn Pow ở chùa Wat Kow Wong Got, tỉnh Lopburi. Một ngày nọ, một *Mahā*¹⁵, là

¹⁵ [*Mahā*: nghĩa gốc là 'đại', 'lớn'. Chữ này dùng để gọi một vị tăng hay ni đã học tiếng Pali và đã học hết bốn năm hay cao hơn]. (Không thấy có danh từ tương đương ở Việt Nam).

một đệ tử của sư, đang ngồi chỗ sư thì có một vài phụ nữ bước vào và thưa rằng:

"Thưa Sư Phụ (Luang Por)!¹⁶ Chúng con muốn mời thầy đi tham quan với chúng con một chuyến, thầy đi được không?".

Vị sư trưởng lão không trả lời. Vị *Mahā* ngồi bên cạnh nghĩ rằng sư phụ Ajahn Pow chưa nghe nên đã nhắc lại:

"Sư Phụ có nghe chưa? Những cô Phật tử này nói mời sư phụ đi tham quan một chuyến với họ".

Sư phụ nói: "Thầy đã nghe rồi".

Những cô Phật tử kia hỏi lại: "Sư phụ, vậy sư phụ có đi với chúng con không?".

Vị thầy cứ ngồi yên và chẳng nói gì về lời thỉnh mời đó. Khi họ đi về rồi, vị thầy *Mahā* mới hỏi:

"Sư phụ, tại sao thầy không trả lời họ?".

Vị thầy giải thích: "Này *Mahā*, thầy không biết điều luật này sao? Những người vừa ở đây toàn là phụ nữ. Nếu phụ nữ mời thầy đi đâu đó, thầy không nên làm theo. Nếu tự họ khởi xướng, thu xếp và tổ chức thì không sao. Nếu thầy muốn đi thì thầy có thể đi, bởi vì thầy đã không tham gia vào việc khởi xướng, thu xếp, hay tổ chức chuyến đi".

Vị *Mahā* ngồi trầm ngâm: "Ồ, con thật là ngu dốt".

Luật Tạng đã ghi rằng nếu thực hiện việc thu xếp (khởi xướng, tổ chức) cùng với phụ nữ, và sau đó đi cùng với

¹⁶ [Tiếng Thái Lan, "*Luong*" có nghĩa là đáng kính, cao quý, "*Por*" có nghĩa là cha. "*Luong Por*" tạm dịch là sư phụ, sư cha, hay sư ông. Người Thái thường dùng từ này để gọi những vị sư thầy thâm niên và đáng kính như Ajahn Chah, các sư trụ trì, bậc hiền tăng].

phụ nữ, thì cho dù không làm điều gì sai trái vẫn bị coi là phạm vào một điều luật *pācittiya*.

Một ví dụ khác, khi Phật tử mang tiền trên một chiếc khay đến cúng dường sư Ajahn Pow. Thầy mở cái “khăn nhận”¹⁷ và cầm vào một đầu khăn để nhận đồ cúng dường. Nhưng khi thấy họ đưa khay tiền đặt lên khăn nhận đó, thầy đã bỏ tay ra khỏi cái khăn nhận. Rồi thầy cứ để yên tiền ở đó, thầy không quan tâm đến tiền và chỉ bỏ đi; bởi vì trong Giới Luật có ghi rằng, người xuất gia không được nhận đồ cúng dường dưới dạng tiền bạc, nhưng cũng không cần thiết cấm người ta cúng dường bằng tiền như vậy. Nếu sư thầy muốn nói, thì sư thầy có thể nói rằng: "Thưa quý vị Phật tử, điều này là không được phép đối với một Tỷ kheo". Có lẽ sư thầy nên nói cho họ biết. Nếu sư thầy nào muốn nó rõ cho Phật tử tại gia biết thì cứ nói ra rằng cúng dường tiền là điều cấm kỵ. Tuy nhiên, nếu sư thầy nào không muốn nói thẳng như vậy thì điều đó cũng không sao; cứ để tiền đó và bước đi. Các vị Phật tử sẽ hiểu ra.

Mặc dù thầy Ajahn Pow và các đệ tử đã sống với nhau trong chùa đó đã nhiều năm, nhưng vẫn có nhiều đệ tử không hiểu được những hành vi của sư phụ mình. Điều này là hơi tệ. Còn tôi, tôi luôn cố quan sát và suy xét kỹ từng ý nhị tinh vi trong những điều mà sư Ajahn Pow đã làm.

Giới Luật cũng có thể khiến một số thầy tu đã bỏ y hoàn tục. Khi họ học về Giới Luật thì có rất nhiều nghi ngờ khởi lên. Tâm cứ quay lại chuyện quá khứ... "Việc thọ giới

¹⁷ [Khăn nhận là tấm vải các vị sư dùng để cầm nhận những đồ vật cúng dường từ các Phật tử nữ, vì các thầy không được cầm nhận và tiếp xúc trực tiếp các Phật tử nữ. Việc sư Ajahn Pow bỏ tay ra khỏi khăn nhận là để cho thấy thầy ấy không nhận tiền cúng dường].

trước kia của tôi có đúng không?¹⁸ Vị thầy thọ giới cho tôi có được trong sạch thanh tịnh hay không? Những Tỷ kheo ngồi gần tôi trong buổi lễ thọ giới đó chưa biết gì về Giới Luật hết, vậy họ ngồi như vậy có đúng khoảng cách không? Việc tụng kinh lúc thọ giới có đúng không?". Nhiều nghi hoặc cứ khởi lên như vậy..., thậm chí: "Cái sảnh đường nơi tôi đã thọ giới có đúng quy cách hay không? Hình như nó nhỏ quá...". Họ cứ nghi ngờ đủ thứ và rơi vào địa ngục.

Tu như vậy là rất khó, phải đến khi nào ta biết đặt cái tâm của mình lên cơ sở nào. Chúng ta phải vui lòng mát dạ, chúng ta đâu thể cứ nhảy bổ vào mọi thứ như vậy. Nhưng phải thật vui mát đến mức không cần phải để ý gì những điều đã sai. Hồi đó tôi cũng rất bối rối ngu mờ và gần như đã muốn bỏ y bỏ cuộc; bởi lúc đó tôi nhìn thấy nhiều sai phạm trong việc tu của tôi và của cả một số sư thầy của tôi (sai phạm sơ với Giới Luật). Tôi cứ như ngồi trên lửa và mất ngủ vì những nghi ngờ đó.

Càng nghi ngờ, tôi càng thiền tập, tôi càng tu tập. Khi có nghi ngờ khởi sinh, tôi tu tập ngay điểm nghi ngờ đó. Trí tuệ khởi sinh. Nhiều thứ bắt đầu thay đổi. Khó mà tả được sự đổi thay đã diễn ra ra sao. Tâm thay đổi cho đến khi không còn nghi ngờ gì. Tôi không biết cách tâm thay đổi kiểu gì, nếu tôi nói lại cho những người khác chắc họ cũng không hiểu đâu.

Tôi quán xét kỹ về giáo lý '*Paccattam veditabbovinñūhi*': người khôn khéo phải tự mình hiểu biết. Đó phải là sự hiểu biết trực tiếp khởi sinh từ chính sự thực hành của mình. Học hỏi Giáo Pháp và Giới Luật là đúng, nhưng chỉ biết học suông thì chưa đủ. Nếu bạn thực sự bước xuống thực hành thì bạn sẽ

¹⁸ [Có nhiều điều quy định và quy tắc trong việc thọ giới Tỷ kheo. Nếu làm không đúng thì có thể việc thọ giới đó bị coi là vô hiệu].

nghi ngờ về đủ thứ. Trước kia khi chưa thực hành, tôi vẫn chưa quan tâm đến những tội nhỏ. Nhưng đến khi tôi bắt đầu thực hành thì ngay cả những tội nhẹ (*dukkata*) cũng trở nên quan trọng như những tội nặng (*pārājika*). Trước đó những tội nhẹ (*dukkata*) chỉ như không là gì, chỉ là ‘chuyện nhỏ’; tôi coi chúng như vậy. Cứ đến chiều bạn đến thú nhận tội và theo lý thì sau khi thú nhận là hết. Vì dễ như vậy nên bạn cứ phạm mấy tội đó hoài hoài. Kiểu thú tội như vậy là không trong sạch, không thanh tịnh, bởi bạn đâu có ngừng phạm mấy tội đó, bởi bạn đâu có quyết tâm thay đổi hay tu sửa những sai phạm đó. Nếu không có sự kiểm chế kiên cố, bạn dễ dàng lặp đi lặp lại những tội đó. Không có sự nhận thức thực thụ nào về sự thật, không có sự từ bỏ nào.

Thực ra, về sự thật rất ráo, không cần thiết phải làm y khuôn các nghi thức thú nhận những sai phạm hàng ngày như vậy. Nếu chúng ta thấy rằng tâm chúng ta đã trong sạch và không còn hơi hướng nghi ngờ nào nữa, thì những tội đó cũng tự nhiên hết ngay chỗ đó. Chúng ta chưa trong sạch là bởi chúng ta vẫn còn nghi ngờ, vẫn còn dao động. Chúng ta thực sự chưa trong sạch nên chúng ta không thể từ bỏ. Chúng ta chưa nhìn thấy mình- vẫn đề là ngay chỗ đó. Giới Luật cũng giống như vòng rào phòng hộ chúng ta không phạm vào các sai phạm, cho nên chúng ta phải rất cẩn thận và để tâm chu đáo đến những điều luật của nó.

Nếu các thầy không nhìn thấy giá trị thực thụ của Giới Luật đối với chính mình, thì việc tu sẽ khó khăn. Phải mất nhiều năm sau khi tôi đã vào tu ở chùa Wat Pah Pong này tôi mới có thể quyết định từ bỏ tiền bạc. Trong một kỳ an cư Mùa Mưa, tôi đã suy nghĩ suy xét về điều này rất nhiều, Cuối cùng, tôi cầm lấy bóp tiền và đi thẳng đến gặp một thầy *Mahā* đang cùng sống tu với tôi lúc đó, tôi đặt bóp xuống trước mặt thầy ấy:

"Này thầy *Mahā*, thầy hãy giữ lấy bóp tiền này. Kể từ ngày hôm nay, tôi sẽ không nhận tiền hay giữ tiền gì nữa. Thầy có thể làm chứng cho tôi".

"Sư huynh nên giữ nó, sư huynh có thể cần đến nó cho nhiều đi lại hay học hành của mình lúc cần...", thầy *Mahā* đó nói vậy. Thầy ấy không muốn nhận lấy tiền, thầy ấy thấy ngại... Thầy ấy nói tiếp: "Tại sao sư huynh lại muốn bỏ hết chỗ tiền này?".

"Thầy đừng lo lắng cho tôi. Tôi đã quyết tâm. Tôi đã quyết định tối qua rồi".

Từ ngày thầy ấy nhận cái bóp tiền đó khoảng cách giữa chúng tôi càng xa. Chúng tôi không còn hiểu nhau. Thầy ấy vẫn còn là nhân chứng của tôi cho đến tận ngày hôm nay. Kể từ ngày đó, tôi đã không còn xài tiền hay dính líu gì đến việc mua bán bằng tiền nữa. Tôi đã kiếm chế bằng mọi cách với tiền bạc. Tôi cứ phòng ngừa những việc sai, mặc dù tôi không làm điều sai. Còn bên trong, tôi duy trì việc thiền tập. Tôi không còn cần tiền của gì nữa, tôi đã nhìn thấy nó là chất độc. Khi bạn đưa đồ độc hại cho con người, hay cho một con chó, hay cho bất cứ con gì, nó sẽ gây khổ đau và chết chóc cho người nhận nó. Nếu cứ tâm niệm như vậy thì chúng ta luôn có thể phòng ngừa và không dính vào thứ "độc hại" đó. *Khi đã nhìn thấy sự nguy hại của thứ gì thì sẽ không mấy khó khăn để từ bỏ nó.*

Nói về thức ăn cúng dường, nếu tôi nghi ngờ gì về chúng thì tôi sẽ không nhận lấy. Dù có thơm ngon đến cỡ nào, tôi cũng không ăn nó. Lấy ví dụ đơn giản, giả sử các thầy đang sống tu trong rừng và đi khát thực và nhận được cơm và dưa muối. Khi về đến nơi mở ra thấy dưa muối đã bị có mùi chua hư... thì lúc đó các thầy nên bỏ nó đi.¹⁹ Cái gì

¹⁹ [Ăn đồ ăn bị hôi thúi là bị cấm trong Giới Luật].

giới luật đã cấm thì nên tránh bỏ ngay. Ăn cơm không sẽ tốt hơn, không phạm vào giới luật. Phải có ý thức như vậy trước khi mình có thể nói là thực sự hiểu giới luật, làm vậy thì Giới Luật sẽ trở nên đơn giản hơn.

Nếu một Tỳ kheo muốn cho tôi một số đồ dùng, như dao cạo râu, kim chỉ hay thứ gì đó, tôi sẽ không nhận lấy, trừ khi tôi biết rõ người đó là bạn tu theo đúng tiêu chí Giới Luật như tôi. Tại sao vậy? Bởi vì làm sao tôi có thể tin tưởng một người khi họ chưa giữ giới đúng đắn? Lỡ họ là loại người đó thì sao, họ có thể làm bất cứ điều gì không đúng giới luật (và do vậy không thanh tịnh). Những người tu không giữ giới hạnh thì họ không thấy được giá trị của Giới Luật, do vậy có thể họ có được những vật dụng đó bằng những cách không đúng đắn với Giới Luật. Tôi phải thực sự kỹ càng và cẩn thận về vấn đề này.

Sự thật thường mích lòng, một số bạn tu của tôi thời đó có thể nghi ngờ về tôi, cho rằng tôi có thái độ này nọ, không hòa đồng với bạn tu, không hòa hợp... Tôi vẫn tỉnh bơ và nói rằng: "Chắc sẽ hòa hợp nhau khi chúng ta chết. Khi đến lúc chết chúng ta cùng với nhau trên một xuồng". Tôi cố nhẫn nhịn. Tôi là người ít nói. Dù ai có nói gì, sự tu tập của tôi vẫn được giữ như vậy. Bởi vì sao? Vì tôi có cố nói họ cũng không hiểu. Họ không biết về thực hành. Hồi đó có những lúc tôi được người ta thỉnh đến đám tang, có người còn nói rằng: "Đừng nghe lời ổng! Chỉ cần nhét tiền vô túi ổng và đừng nói gì về việc đó... đừng để ổng biết".²⁰ Nếu tôi nghe tôi

²⁰ (Giới Luật của Phật là cấm các Tỳ kheo, nhà sư, người xuất gia nhận của cúng dường bằng tiền bạc. Nhiều rất nhiều sư thầy thời đó và bây giờ vẫn nhận tiền cúng dường. Lại có nhiều sư thầy bề ngoài không nhận chính thức trước mọi người, nhưng họ cũng nhận tiền cúng dường một cách kín đáo).

[Chỗ đoạn này ý nói người ta nói Ajahn Chah là loại thầy như vậy, chỉ giả vờ không nhận tiền theo đúng Giới Luật, nhưng nếu lén bỏ tiền vô túi thì 'ổng' sẽ mang về].

sẽ nói ngay rằng: "Ừa, thầy tưởng tôi chết rồi hay là gì vậy? Cũng giống như các thầy gọi nước có cồn là nước hoa, điều đó đâu biến nước có cồn thành nước hoa đâu, các thầy biết rõ mà. Nhưng các thầy, khi các thầy uống nước có cồn mà các thầy gọi là nước hoa đó, thì các thầy cứ việc uống. Uống xong chắc bị say xỉn khùng điên luôn đó!"

Vậy đó, Giới Luật thiệt là khó. Chúng ta phải biết hài lòng với sự ít, sự thiếu, sự cách xa thế tục (biết sống tri túc và lánh trần). Chúng ta phải biết nhìn và biết nhìn đúng đắn. Có lần chúng tôi đi du hành qua tỉnh Saraburi (tỉnh miền đông Thái Lan), nhóm của tôi vào tá túc trong một ngôi chùa làng. Vị trụ trì cũng thuộc hàng tăng sĩ thâm niên như tôi. Buổi sáng chúng tôi cùng nhau đi khất thực, về lại chùa và đặt bình bát xuống. Lúc đó cũng có các Phật tử tại gia mang những món ăn khác vô sảnh chùa để cúng dường cho các tăng. Họ mới vừa đặt thức ăn ra chứ chưa tự tay dâng thức ăn tận tay các vị tăng đi qua, nhưng có một thầy đã chạm tay vào chỗ thức ăn đặt ở cuối hàng. (Chạm tay ở đây là có thể thầy ấy đã mở thức ăn ra, dùng muỗng để chạm, xới, hay sắp thức ăn, hay chỉ coi món đó là món gì). Một thầy đã đụng vào một món ăn trước khi nó được chính thức dâng cúng dường bởi các Phật tử tại gia. Vậy thì tính sao?

Có năm Tỳ kheo đi cùng với tôi lúc đó, nhưng họ không phải là người chạm tay vô phần món ăn đó. Sau một vòng khất thực, chúng tôi chỉ nhận được cơm trắng, do vậy chúng tôi ngồi với nhau và ăn cơm trắng, không ai trong nhóm chúng tôi dám ăn thức ăn từ những món cúng dường đó.

Sau đó vài ngày chúng tôi bắt đầu cảm nhận thầy TRỤ Trì tỏ ra khó chịu với hành vi đó của chúng tôi. Một sư đệ của ông đã đến nói với chúng tôi rằng: "Những vị tăng ghé

thăm chùa nhưng không ăn những thức ăn đó. Không hiểu họ có ý gì?".

Chúng tôi cần ở lại thêm vài ngày, nên tôi đã đến giải thích cho vị tăng Trụ Trì.

Tôi nói rằng: "Thưa thầy Trụ Trì, cho tôi xin một chút để thưa chuyện. Tôi muốn nhờ chỗ chùa thầy để tá túc thêm một vài ngày, nhưng tôi sợ cách chúng tôi làm có thể đã làm phật ý quý thầy ở đây: Đó là chuyện chúng tôi đã không ăn thức ăn cúng dường bởi các Phật tử tại gia hôm đó. Tôi muốn làm rõ vấn đề này với thầy. Thực ra không hề có vấn đề gì, chỉ là chúng tôi đã học cách tu tập như vậy, tức là cách nhận những thứ cúng dường. Khi một Phật tử tại gia đặt thức ăn xuống và có một Tỳ kheo đến mở nắp ra và chạm vào (sắp xếp, coi ngó...) món ăn đó, trước khi nó được cúng dường chính thức cho các tăng... thì điều đó là sai. Đó là một tội nhẹ (*dukkata*, tác ác). Đặc biệt, nếu ai đụng hay chạm xới thức ăn chưa được dâng cúng dường một cách chính thức cho các tăng thì điều đó đã 'làm hư' thức ăn đó. Theo Giới Luật, vị Tỳ kheo nào ăn loại thức ăn đó sẽ dính một tội tác ác".

"Chỉ là như vậy, ngoài ra chúng tôi không có ý gì chê trách hay cố nói rằng các vị tăng ở đây phải thực hành giống như chúng tôi... không hề có ý như vậy. Tôi chỉ muốn trình bày thiện chí của chúng tôi cho thầy nghe, bởi chúng tôi thực sự cần tá túc ở đây thêm vài ngày nữa".

Vị sư trụ trì chấp tay kiểu *añjalī*: "Lành thay! Rất tốt! Tôi chưa thấy còn nhà sư nào ở vùng Saraburi này còn tuân giữ những điều luật nhỏ như vậy.²¹ Thời bây giờ mà còn được

²¹ [*Añjalī*: là cách chấp tay để chào, tỏ lòng kính trọng theo truyền thống nhà Phật; ở Ấn Độ gọi là cách chào 'Namaste', ở Thái Lan gọi là 'Wai'].

như vậy thật là hiếm hoi. Nếu còn có tăng nào như vậy, chắc hẳn họ ở vùng khác chứ không phải vùng Saraburi này. Tôi xin được tán dương thầy. Tôi chẳng có gì để phàn đối, điều đó thật là tốt lành".

Ngày hôm sau khi chúng tôi khát thực về lại chùa, tôi thấy không còn vị tăng nào đến đưng chạm vào các món ăn nữa. Thay vì vậy, các Phật tử tại gia đã tự mình sắp xếp các món ăn và dâng cúng dường cho các tăng, bởi họ sợ làm khác thì các thầy tu không dám ăn. Kể từ hôm đó, các tăng và sa-di trong chùa có vẻ thực sự bất đồng, do vậy tôi phải cố giải thích với họ, để họ được an tâm. Tôi nghĩ họ ngại chúng tôi, nên họ cứ về thất của mình, đóng cửa im lặng bên trong.

Hai, ba ngày sau tôi cố làm họ cảm thấy dễ chịu, bởi họ đã cảm thấy xấu hổ, mặc dù tôi chẳng hề có ý gì làm phật lòng họ cả. Tôi đâu có than phiền gì hay sai nhờ họ làm gì. Tôi có thể nhịn ăn nhiều ngày, tôi có thể ăn cơm trắng mà không bị chết. Sức mạnh tôi có được là từ sự tu tập, từ việc học hỏi và tu tập theo đúng giới luật.

Tôi lấy Phật làm gương cho mình. Tôi đi đâu hay làm gì, tôi không dính líu với bản thân tôi. Tôi đã bỏ hết bản thân vào duy nhất việc tu tập, bởi vì tôi tự quan tâm mình, tôi tự quan tâm đến việc tu tập.

Ai không tuân giữ theo Giới Luật hoặc không thiên tập thì khó ở chung với người tuân giữ Giới Luật và chú tâm thiên tập; họ phải tách riêng ra, đi theo đường khác nhau. Nếu là sư thầy tôi mà chỉ ngồi chỉ dạy người khác tu, còn mình thì không tu- điều đó là quá tệ. Khi nhìn sâu vào điều

(*Sadhu!*: *Lành thay!*, là cách nói cảm ơn, đồng tình, khen ngợi, ủng hộ... khi thấy ai nói đúng, làm đúng, nói lành, làm lành, tu đúng, thực hành đúng đắn...)

đó, tôi mới thấy sự hiểu biết lý thuyết và sự tu tập của tôi cách xa nhau một trời một đất.

Do vậy, những ai có ý định vô rừng và lập thiền viện trong đó... thì đừng làm. Nếu chưa thực sự biết làm, đừng cố gắng thử, chỉ làm hư bột hư đường mà thôi. Một số thầy tu nghĩ mình vô rừng sống để tìm thấy sự bình an, nhưng họ chưa hiểu được những chỗ cốt lõi của việc tu hành. Họ tự cắt cỏ, tự làm mọi thứ cho mình...²² Ai thực sự biết về tu tập thì không thích đến những nơi như vậy đâu, vì ở đó họ tu cũng không tiến được. Tu kiểu đó không dẫn đến tiến bộ. Dù chốn rừng núi có yên bình đến đâu cũng chẳng tiến bộ được gì nếu bạn làm sai, tu sai.

Họ thấy có những nhà sư trong rừng đang sống tu trong rừng như vậy nên họ muốn vào rừng tu như các nhà sư đó; nhưng không làm được giống vậy đâu. Y phục không giống vậy, thói quen ăn uống không giống vậy, mọi thứ đều khác. Nói thẳng ra, nếu họ không chịu tập luyện bản thân, thì họ không tu được. Nơi tu, chùa cao chùa đẹp, rừng già yên tĩnh cũng chẳng tu được gì đâu. Nếu tu được thì thực sự đã tu được ở nơi khác, nếu tu được thì chỗ đông người cũng tu được, cũng giống như thuốc tốt thì ai uống ở đâu cũng nó cũng có tác dụng tốt. (Phải có 'chất' tu và có 'cách' tu đúng đắn, chứ chùa đẹp không làm nên cao tăng, áo cà sa không làm nên thánh tăng). Có người chỉ tu tập chút ít và đi dạy người khác, kiểu đó là chưa chín chắn, họ chưa thực sự hiểu biết một cách chín muồi. Được vài bữa họ đẹp luôn, không còn chỉ còn dạy gì nữa. Kiểu tu và dạy như vậy chẳng nên bột nên đường gì hết.

²² [Thực ra việc cắt chặt cây cắt cỏ cũng đã phạm vào giới luật...]

Chúng ta cần phải học hỏi nhiều thứ- thứ đọc quyển Hướng Dẫn Sơ Tu *Navakovāda*,²³ trong đó nói gì? Học nó, nhớ nó, cho đến khi hiểu. Dần dà, hỏi thêm sư thầy của mình về những điểm tinh vi tế nhị, sư thầy sẽ giải thích cho mình. Cứ học như vậy cho đến khi mình thực sự hiểu được Giới Luật.

²³ [*Navakovsāda*: là quyển sơ lược (Toát Yếu) về Giáo Pháp và Giáo Luật dùng để hướng dẫn các Tỳ kheo mới và những người sơ tu, ở Thái Lan].

Duy Trì Chuẩn Mực

²⁴Hôm nay chúng ta tề tựu ở đây như mọi năm sau khóa thi sát hạch Giáo Pháp hàng năm.²⁵ Lần này, tất cả chúng ta nên quán xét về tầm quan trọng của việc thực hiện những trách phận trong chùa, làm những bổn phận đối với những thầy thợ giới cho mình và những thầy dạy tu cho mình. Những việc làm đó giúp nối kết chúng ta lại với nhau thành một tập thể tu hành, giúp chúng ta sống hòa hợp và hòa đồng với nhau. Những việc làm đó cũng dẫn chúng ta đến tôn trọng lẫn nhau, điều đó dẫn đến lợi lạc cho cả tăng đoàn ở đây.

Trong tất cả tăng đoàn, từ thời Phật đến giờ, dù họ có gọi bằng hình thức nào, nhưng nếu những cư dân trong đó không tôn trọng nhau, thì tăng đoàn đó không thể thành công. Dù là cộng đồng những người thế tục hay cộng đồng những người xuất gia, nếu thiếu tôn trọng nhau thì cộng đồng đó cũng không bền chắc. Nếu không tôn trọng nhau, thay vào đó bằng sự mặc kệ, thì cuối cùng việc tu tập cũng suy thoái.

Cộng đồng chùa này là những người tu hành Giáo Pháp đã sống ở đây chừng 25 năm rồi, nó từ từ đông hơn, nhưng nó có thể bị suy thoái. Chúng ta phải hiểu rõ chỗ này. Nhưng nếu chúng ta đều biết làm cho tâm có ý thức, biết

²⁴ [Giảng tại chùa Wat Pah Pong sau kỳ thi sát hạch về Giáo Pháp năm 1978].

²⁵ [Hàng năm có rất nhiều tăng sĩ tham gia kỳ thi Sát Hạch về Giáo Pháp. Thời gian này, theo ý sư Ajahn Chah nói ở đây, ảnh hưởng xấu đến việc tu tập của các tăng, bởi ai cũng chỉ lo học kinh sách để thi chứ không chú tâm đến việc thực hành hay thiền tập].

kính trọng nhau, và biết liên tục duy trì những chuẩn mực thực hành, thì tôi thấy sự hòa hợp sẽ vững chắc. Sự tu tập theo một cộng đồng (tăng đoàn) sẽ là nguồn lực lớn mạnh của Phật giáo về lâu về dài.

Giờ nói về học và hành, hai việc đó là một cặp. Phật giáo ra đời và phát triển đến ngày hôm nay là nhờ có học và hành đi song song với nhau. Nếu chúng ta chỉ biết học suông kinh kệ thì sự phóng túng lãng tâm luôn có mặt... Ví dụ, năm đầu tiên ở chùa này có bảy vị Tỳ kheo trong kỳ an cư Mùa Mưa. Lúc đó tôi tự nghĩ rằng: "Hễ khi các tăng sĩ bắt đầu học thi Sát Hạch Giáo Pháp thì sự thực hành dường như bị suy thoái". Sau khi coi xét kỹ càng chuyện này, tôi cố tìm ra nguyên nhân, từ đó tôi bắt đầu dạy các tăng đang ở chùa trong kỳ an cư Mùa Mưa đó—chỉ có bảy người. Tôi dạy cho họ liên tục khoảng 40 ngày, từ sau khi ăn trưa cho đến 6 giờ chiều. Các tăng đó đi thi sát hạch và kết quả rất tốt, cả bảy người đều đậu.

Điều đó thì tốt thật, nhưng chuyện thi cử cũng làm rối tâm rối trí đối với những ai thiếu phòng hộ. Để học kinh điển, họ phải học thuộc, đọc, tụng rất nhiều. Những ai ít có giới hạnh và ít phòng hộ thường có xu hướng lãng quên việc thiền tập và chỉ dành tất cả thời gian vào việc học, đọc, tụng và học thuộc các kinh kệ. Điều này làm cho họ bỏ quên chỗ trú xứ thường ngày trước đó. (Tức là tâm họ trước đó thiền tập hàng ngày với những đối tượng thiền). Nhưng vào độ học thi thì thường ai cũng xao lãng việc tu tập.

Vậy đó, từ lúc họ học thi rồi sau khi thi xong, tôi thấy thái độ của họ thay đổi. Họ không còn đi thiền, chỉ ngồi thiền một ít, và bắt đầu giao tiếp giao duyên nhiều hơn với mọi người. Tính giữ giới, tính tập trung giảm sút.

Thực ra, trong sự tu tập ở đây, khi các thầy tập đi thiền các thầy phải thực sự quyết tâm đi thiền; khi ngồi thiền thì

phải tập trung vào việc ngồi thiền. Dù các thầy có đang ngồi, đang đứng, đang đi, hay đang nằm, các thầy phải luôn luôn có sự tĩnh lặng, tập trung, tự chủ. Sau khi học nhiều, tâm trí người ta chỉ toàn đây chũ nghĩa, họ cứ canh cánh trong đầu về các ngữ nghĩa, kinh hay kệ đẹp, và quên mất chính mình.

(Giống như người mới coi xong một bộ phim dài tập ly kỳ, tâm trí cứ nghĩ về bộ phim, về các nhân vật, về như vậy là anh hùng, như kia là đạo lý, vậy là oan ức, vậy là khổ, kết cục nên là vậy, là vậy. Họ quên mất cuộc đời thực hiện không phải là vậy).

Đó là họ đang lạc mất mình theo những thứ bên ngoài mình. Đó là những người không có trí tuệ, họ không biết phòng hộ giữ giới, họ không có sự chánh niệm đều đặn. Đối với những người như vậy, kỳ học thi có thể làm cho sự thiền tập của họ xuống dốc. Khi họ đang nghiên cứu học thi, họ không còn ngồi thiền hay đi thiền gì nữa, và càng lúc càng trở nên ít kỷ luật và ít duy trì các chuẩn mực thực hành. Tâm họ càng ngày càng bị xao lãng. Họ nói đủ thứ lan man, thiếu kiên cữ kiềm chế và giao thiệp giao duyên suốt ngày. Đây là chỗ xuống dốc của việc thực hành. Sự xuống dốc không phải là do bản thân việc dùi mài kinh sách, mà là do họ không biết cố gắng giữ tâm tĩnh lặng và tập trung, do họ quên mất chính mình.

Thực ra, kinh điển là những hướng dẫn chỉ đường cho con đường tu tập. Nếu chúng ta hiểu biết về tu tập, thì việc đọc kinh sách hay nghiên cứu kinh sách đều là hai mảng khác của thiền. Nhưng nếu đọc nhiều kinh sách, nghiên cứu nhiều kinh kệ rồi sinh ra việc nói nhiều và làm những việc vô ích thì chẳng tốt hơn gì. Nhiều người bỏ bê việc thiền tập và thậm chí thoái tâm hoàn tục. Nhiều người nghiên cứu giáo lý và rồi bỏ tu. Không phải việc học hỏi nghiên cứu kinh sách là không tốt [điều đó là rất cần thiết và rất tốt], cũng không

phải bản thân việc tu tập của họ là không tốt. Nhưng chính sự lơ-là, sự không còn quan sát chính mình, sự không còn thực hành để tu tập cái tâm mới là sự không tốt.

Sau khi nhìn thấy lý do này, trong kỳ an cư Mùa Mưa năm sau đó tôi không dạy kinh điển cho các tăng nữa. Nhiều năm sau đó nữa, nhiều người trẻ tuổi đã đến đây và trở thành những Tỳ kheo. Một số họ chẳng biết gì về Giáo Pháp-Giới Luật và không biết gì về kinh điển, nên tôi chỉnh đốn lại tình hình, yêu cầu những sư anh sư bác dạy giáo kinh cho họ. Các vị sư anh sư bác đã từng học nhiều về giáo lý kinh điển và họ cứ nối tiếp nhau truyền dạy từ lúc đó cho đến bây giờ. Giờ ở trong chùa này việc học giáo lý diễn ra theo cách như vậy.

Tuy nhiên, mỗi năm sau kỳ thi sát hạch giáo pháp, tôi lại yêu cầu các tăng sĩ phải thiết lập lại việc tu tập hàng ngày của mình. Tất cả những kinh điển đã học là không *trực tiếp* liên quan đến việc tự thực hành của mỗi người, sau khi học hiểu hãy cất chúng lại trong tủ sách. Phải thiết lập lại chính mình, phải quay trở lại với những chuẩn mực và thời lượng thực tập hằng ngày của mình. Thiết lập lại những thời khóa và nghi thức tu tập chung của chùa, ví dụ như phải có mặt đầy đủ trong giờ tụng kinh chung ở trong chùa mỗi ngày. Đây là chuẩn mực của chúng ta. *Phải làm, ngay cả khi nó chỉ có giá trị chống lại sự lười biếng và vượt qua sự bực bội sân si của mình.* Điều này khích lệ sự siêng năng tinh tấn của mỗi người.

Đừng bỏ quên những tu tập căn bản của các thầy, đó là: ăn ít, nói ít, ngủ ít; kiểm chế và tĩnh lặng; tách ly khỏi thế tục; đều đặn đi thiền và ngồi thiền; họp mặt đều đặn với các tăng hữu trong chùa vào những thời giờ thích hợp trong ngày (như giờ ăn, giờ tụng kinh chung, giờ làm Phật sự chung...). Hãy cố gắng làm tốt những việc này, mọi người

đều phải cố gắng làm tốt những việc đó. *Đừng bỏ phí những cơ hội tuyệt vời này.* Tu tập thực sự là ở ngay những chỗ đó. Các thầy có những cơ hội như vậy để thực tập ở đây nhờ có sự hướng dẫn của sự thầy, sư huynh. Họ đã bảo hộ cho các thầy, nên tất cả các thầy nên tận tâm tu tập hết mình. Các thầy đã thực tập đi thiền trước đây, giờ lại tiếp tục tập đi thiền. Các thầy đã ngồi thiền trước đây, giờ phải tiếp tục ngồi thiền. Trước kia, các thầy cùng nhau tụng kinh vào buổi sáng và buổi tối, giờ các thầy cũng phải cố tiếp tục duy trì như vậy. Đây là những trách nhiệm rõ rệt của các thầy, hãy áp dụng mình vào những việc đó để tu tập.

Những ai mặc áo cà-sa chỉ để ngồi "giết thời gian" thì chẳng có sức mạnh nào, quý thầy biết đó. Những người hay chao động, nhớ nhà, bối rối...các thầy có nhìn thấy họ không? Những người đó không đưa tâm mình vào tu tập. Họ không có việc gì để làm. Chúng ta không thể nằm dài ra ở đây. Là những tu sĩ và sa-di tu theo Phật, các thầy sống tốt và ăn tốt, nhưng đừng chỉ lo sống lo ăn thỏa thích. Việc chạy theo khoái lạc giác quan hay dục lạc (*kāma-sukhallikānuyogo*) là mối nguy hại. Hãy nỗ lực tìm đến sự tu tập của mình. Nếu có sai lầm hay sai phạm gì, hãy tu tập chỉnh đốn lại ngay, đừng để lạc tâm theo những thú bên ngoài.

Những ai có đủ lòng nhiệt tâm thì không bao giờ bỏ quên việc đi thiền và ngồi thiền, không bao giờ quên lãng việc giữ giới hạnh và duy trì sự tự chủ tĩnh lặng của mình. Hãy nhìn các vị Tỳ kheo ở đây. Ai cũng vậy, sau khi ăn xong hay làm xong việc gì, sau khi về đến cốc (*kuti*), họ liền cõi y ngoài treo lên và bắt đầu đi thiền—và khi chúng ta đi ngang qua *kuti* của họ, chúng ta thấy rõ lối đi thiền của họ đã trở thành đường mòn, và chúng ta thấy nó luôn mòn láng như vậy—vị Tỳ kheo đó không bao giờ chán tu tập. Loại người này có nỗ lực tinh tấn, có đầy nhiệt tâm tu hành.

Nếu tất cả chúng ta đều tận tụy hết mình vào việc tu tập như vậy, thì không còn nhiều khó khăn phát sinh. Nếu các thầy không an trú vào việc tu tập, không an trú mình vào việc đi thiền và ngồi thiền, thì việc tu hành ở đây cũng chẳng khác nào đi dạo chơi hay chỉ như ghé tu thử. Không thích chỗ này, chạy đến tu chỗ khác; đến đó tu không thích thì quay lại chỗ này. Cứ nhá sàng, chạy tới chạy lui, chạy theo đảng này, nghe ngóng đảng kia. Những người như vậy không có chí tu hành, họ chưa đủ tốt để tu. Thực ra các thầy không cần phải chạy tới chạy lui chỗ này chỗ nọ, chỉ cần ở đây và triển khai việc tu tập, học hỏi từng thứ chi ly, căn bản. Muốn đi thì chờ sau này đi cũng được, đi thì không khó, chỉ khó là khó cái ngồi tu sao cho ra ngô ra khoai một chút, hãy thử coi. Hãy nỗ lực, tất cả các thầy.

Sự tu tiến hay tu lùi đều nằm ngay chỗ này—đây là chỗ bản lề (cánh cửa treo lên và mở đóng được hay không là nhờ chỗ bản lề). Nếu các thầy muốn làm một cách đúng đắn, hãy tu học và tu tập đủ hai phần; sử dụng hai thứ với nhau. Giống như thân và tâm. Nếu tâm được thư thái và thân khỏe mạnh không bệnh hoạn, thì tâm sẽ dễ dàng tập trung, tĩnh lặng. Nếu tâm bị chao động, bối rối hay ngu mờ, thì dù thân có khỏe mạnh cũng là khó khăn, huống hồ chi lúc đó thân cũng gặp khó khổ.

Môn thiền là môn học của sự tu dưỡng và sự từ bỏ. Tôi gọi chữ môn học ở đây có nghĩa là: mỗi lần tâm nếm trải một cảm nhận, chúng ta có bị dính theo cảm nhận đó không? Chúng ta có còn tạo ra những khó khổ chung quanh (do, vì) cảm nhận đó không? Chúng ta có còn khoái thích (chạy theo) theo nó hay bực bội (cố tránh) nó? Nói đơn giản hơn: Chúng ta có còn bị lạc theo những ý nghĩ của chúng ta hay không?. Có, chúng ta còn. Khi chúng ta không ưa thích thứ gì, chúng ta phản ứng với sự sân (bực, ghét, né, tránh, kháng cự, không

vui...); khi chúng ta thích thứ gì, chúng ta phản ứng với sự tham (thích, sợ hãi, khoái, vui, chạy theo, muốn giữ, muốn thêm...), tâm trở nên bị ô nhiễm và bất tịnh, (cả hai trường hợp sân chấp và tham chấp đều là ô nhiễm). Khi nhìn thấy tâm mình còn sân chấp (ghét, kháng cự...) hay tham chấp (thích, chạy theo...) một cảm nhận nào đó, điều đó nghĩa là mình vẫn còn sai sót, mình vẫn chưa tu được hoàn thiện, và do đó mình còn phải tiếp tục tu tập. Còn phải từ bỏ nhiều hơn nữa và tu dưỡng nhiều hơn nữa. Đây là điều tôi gọi là môn học, là sự học tập. Nếu chúng ta bị dính vào thứ gì, chúng ta nhận ra rằng mình đang dính. Chúng ta biết rõ mình đang ở trong trạng thái nào, và chúng ta phải làm việc để tu sửa bản thân mình.

Dù có sống chung với sư thầy sư huynh hay sống riêng thì cũng như nhau thôi. Nhiều người chỉ sợ. Họ sợ rằng nếu mình không đi thiền thì sư phụ sẽ la rầy quở trách. Điều này cũng tốt theo nghĩa đó, nhưng nếu tu tập thực sự thì bạn không nên sợ sệt ai hết, chỉ cần sợ những điều sai sót khởi sinh trong những hành động, ý nghĩ và lời nói của mình. Khi ta nhìn thấy những sai sót trong hành động, ý nghĩ và lời nói thì ta phải biết phòng hộ bản thân mình (để tránh lặp lại những sai sót đó mà dính nghiệp). Phật đã nói: *Attano codayattānam*- "*Chỉ có ta là nơi nương tựa cho ta*", đừng nương tựa vào ai khác. Chúng ta phải nhanh chóng tu tiến bản thân mình, hiểu biết bản thân mình. Điều này gọi là sự tu học hay sự học tập, đó là sự tu dưỡng và sự từ bỏ. Cứ suy xét kỹ chỗ này cho đến khi nhìn thấy rõ.

Để sống tu như vậy, chúng ta dựa vào sự chịu khó kiên trì khi đối mặt với tất cả những ô nhiễm. Tu tập như vậy là tốt. Tu vậy là tốt, nhưng việc tu đó cũng chỉ là "*sự đang tu tập Giáo Pháp nhưng vẫn chưa nhìn thấy Giáo Pháp*". (Dù tu đúng đắn như vậy là tốt, nhưng vẫn còn đang tu, vẫn chưa

chúng ngộ Giáo Pháp). Nếu chúng ta thực tập Giáo Pháp và đã nhìn thấy Giáo Pháp, thì những điều gì sai sót coi như chúng ta đã từ bỏ, những điều gì hữu ích coi như chúng ta đã tu dưỡng xong. Khi nhìn thấy được như vậy trong tâm mình, chúng ta trải nghiệm một cảm nhận an lạc. Dù ai có nói ngả nói nghiêng, ta biết rõ tâm mình, ta không còn bị động vọng. Chúng ta có thể bình an ở bất cứ nơi nào.

Giờ các thầy trẻ và sa-di trẻ mới vào tu có thể thấy vị Sư Phụ hầu như không đi thiền hay ngồi thiền gì nhiều. Đừng bắt chước theo sư phụ. Cố noi gương sư phụ chứ đừng bắt chước theo điều độ tu tập của sư phụ. Noi gương tu tập là một chuyện, bắt chước là một chuyện. Thực ra sư phụ sư ông đã tu suốt nhiều năm rồi, giờ sư phụ sư ông có thể sống trong trú xứ hài hòa riêng của mình. Ngay cả khi sư phụ sư ông bề ngoài không tu tập, nhưng thực sự họ vẫn tu tập bên trong tâm. Những gì trong tâm họ thì không thể nhìn thấy bằng mắt thường. Việc tu tập đạo Phật là tu tập cái tâm. Cho dù chuyện tu tập của sư phụ sư ông không thể hiện ra bên ngoài hành động hay lời nói, nhưng tâm của họ là chuyện khác.

Vậy đó, một vị thầy đã tu tập lâu năm rồi, người đã rất thiện thảo thuần thực về tu tập, có thể đã buông bỏ được hết những hành động và lời nói bất thiện, nhưng vị thầy vẫn luôn cẩn trọng phòng hộ cái tâm của mình. Người ấy luôn tự chủ, tĩnh lặng. Cứ nhìn bề ngoài thông dong của sư thầy, các đệ tử thường hay bắt chước theo, cũng ra vẻ buông bỏ thông dong, nhưng đích thực không phải trò cũng giống như thầy đâu. Bạn không phải cùng lứa cùng lớp với sư thầy. Hãy nghĩ về điều đó. (Hãy lo tập luyện từng căn bản và bài bản như đã được chỉ dạy, điều đó là tốt nhất; đừng bắt chước hành vi bề ngoài của sư thầy).

Khác nhau là chắc rồi, bởi bạn còn đủ loại hành vi mọi lúc mọi nơi. Còn các sư thầy sư ông hầu như cứ ngồi không đâu đó trong chùa, nhưng họ không lãng tâm, không thất niệm hay thiếu phòng hộ. Họ sống với mọi thứ diễn ra, nhưng họ không còn phiền não hay ngu mờ về những thứ đó. Chúng ta không thể nhìn thấy điều đó ở trong tâm họ, những gì trong tâm các sư thầy là không thể nhìn thấy được. *Đừng đoán mò từ vẻ bề ngoài của các sư thầy, tâm mới là quan trọng.* Đừng nghĩ các sư thầy bề ngoài oai nghiêm trang trọng là bậc chân tu ngộ đạo. Khi chúng ta nói, tâm chúng ta chạy theo lời nói. Khi ta làm điều gì, tâm chạy theo hành động đó. Nhưng những người đã tu tập thành công có thể nói hay làm những thứ gì đó, nhưng tâm họ không còn chạy theo những thứ đó, bởi tâm họ đã thể nhập vào Giáo Pháp và Giới Luật.

Ví dụ, nhiều lúc các sư thầy sư ông có thể nghiêm khắc với các đệ tử của mình, lời nói họ có thể mạnh, quở rầy và thiếu tế nhị, hành động cử chỉ của họ thì thô thiển, thậm chí ra vẻ nóng nảy. Nhìn thấy như vậy, chúng ta chỉ nhìn thấy bề ngoài của sư thầy qua hành động và lời nói của ổng, nhưng tâm ổng thì đã thâm nhập vào Giáo Pháp và Giới Luật, điều đó thì chúng ta không nhìn thấy. Tôn chỉ theo lời của Phật: "Chú tâm (chánh niệm) là con đường đi đến Bất Tử. Xao lãng là chết". Hãy xem xét lời dạy này. Những gì người khác làm không quan trọng với ta; chỉ cần ta đừng xao lãng tâm mình đây mới là điều quan trọng.

Tất cả những điều tôi nói tự nãy đến giờ chỉ để cảnh báo với các thầy rằng: thời gian học thi cứ xong, các thầy đã có nhiều cơ hội để đi đây đi đó và làm thứ này thứ nọ. Mong rằng các thầy thường nhớ rằng mình là người tu hành Giáo Pháp, mà người tu hành thì phải luôn tập trung, chú tâm, giữ giới và phòng hộ cẩn thận.

Hãy xem xét thêm lời dạy này của Phật: "Tỳ-kheo: người khát thực". Nếu chỉ hiểu nghĩa Tỳ kheo là khát sĩ thì chúng ta chỉ tu tập theo kiểu chỉ đi xin ăn là đủ... cách nghĩ này rất thô thiển. Nếu chúng ta hiểu theo cách Phật đã định nghĩa, *Tỳ kheo là người nhìn thấy sự hiểm nguy của vòng luân hồi sinh tử (samsāra)*²⁶, thì sự hiểu đó sâu nặng hơn, thúc giục ta nhiều hơn.

Người thấy được mối hiểm nguy của vòng luân hồi sinh tử là người nhìn thấy những khuyết điểm và mặt trái của thế gian này. Thế gian này đầy mối hiểm họa, nhưng người ta không nhìn thấy nó, họ chỉ nhìn thấy sự sướng và sự khổ bề ngoài của nó. Giờ Phật nói một Tỳ kheo (người xuất gia) là người nhìn thấy mối hiểm nguy của vòng luân hồi sinh tử. Vòng luân hồi là gì? Khổ của vòng luân hồi sinh tử có mặt khắp nơi, không thể nào chịu xiết. Sướng cũng nằm trong vòng luân hồi sinh tử. Phật đã dạy chúng ta đừng dính theo sự sướng sự khổ trên đời. Khi chúng ta chưa hiểu biết về sự hiểm nguy của vòng luân hồi sinh tử, khi có sướng ta chạy theo sướng và quên khổ. Chúng ta ngu mờ không biết thấu về sự khổ-đau không-cùng của vòng sinh tử, giống như đứa trẻ con chưa biết về lửa vậy.

Nếu chúng ta hiểu sự tu tập Giáo Pháp theo cách như vậy...-đó là hiểu được "*Tỳ kheo là người nhìn thấy sự hiểm nguy của vòng luân hồi sinh tử*"..., nếu hiểu biết được điều căn bản này, thì khi đang đi, đang ngồi, đang đứng hay đang nằm, chúng ta đều cảm thấy buông bỏ, không còn dục vọng. Chúng ta quán sát về bản thân mình, sự chú tâm chánh niệm đã có mặt. Ngay cả khi đang ngồi chơi, chúng ta cũng cảm thấy như vậy. Khi đang làm việc gì, chúng ta cũng nhìn thấy mối hiểm nguy đó, do vậy chúng ta sẽ ở trong tâm trạng rất

²⁶ [*Samsara*: vòng luân hồi sinh tử, thế giới vô minh].

khác. Tu tập với cách hiểu như vậy mới được gọi là "người nhìn thấy sự hiểm nguy của vòng luân hồi sinh tử".

Người nhìn thấy sự hiểm nguy của vòng luân hồi sinh tử đang sống trong vòng luân hồi sinh tử, nhưng... vẫn chưa thoát ra được. Nhưng người đó hiểu những khái niệm và người ấy hiểu về cách tu tập chuyên hóa để thoát ra khỏi nó. Những gì người ấy nói thì khác với người phàm thường. Những gì người ấy làm cũng khác với người phàm thường, những gì người ấy nghĩ cũng không giống người phàm thường. Hành vi của người ấy thì khôn trí hơn nhiều.

Do vậy nên mới nói: "Hãy noi gương tu tập, chứ đừng bắt chước sư thầy". Có hai cách, đó là: nhìn theo gương tu tập của thầy mà nỗ lực tu hành hoặc nhìn sư thầy làm gì mình làm y theo vậy. Người ngu thì cứ nắm bắt đủ thứ, thấy thầy làm sao, làm y khuôn và chấp theo y vậy. Đừng làm vậy! Đừng đánh mất chính mình. (Noi gương thầy, nghe theo sự chỉ dạy của thầy để tập "nhìn vào mình", chứ không phải để tập 'nhìn vào thầy'!).

Đối với tôi, năm nay thân không còn khỏe cho lắm. Có một số điều như vậy tôi nhắn gửi lại cho các Tỷ kheo và sa-di để họ tự mình chăm lo bản thân mình. Có lẽ giờ tôi sẽ nghỉ ngơi. Không biết tự bao giờ, cái lẽ thường tình ở đâu trên đời cũng vậy: hễ cha mẹ còn sống là các con còn sống tốt và làm ăn ngon lành. Khi cha mẹ chết, con cái chia cách nhau. Đứa giàu thành nghèo, đứa đang sống tốt trở thành cà trệt cà giuộc. Như rắn mất đầu. Thường là vậy, nhất là trong cuộc sống gia đình, nhưng chúng ta cũng cũng nhìn thấy lẽ đó ở nơi tu hành như ở đây. Ví dụ, khi sư thầy sư ông còn sống, mọi người đều sống tốt và tu tiến ngon lành. Ngay sau khi sư phụ qua đời, sự xuống dốc thường bắt đầu xảy ra ngay. Tại sao vậy? Bởi khi sư phụ còn sống mọi người đều ý y, tự mãn và quên mất bản thân mình; giống như con cái dù đã

lớn tuổi vẫn luôn còn dựa vào cha mẹ theo thói tâm từ thuở nhỏ. Khi sư thầy còn sống các học trò không thực sự nỗ lực hết mình để tu học và tu tập. Cũng giống như trong các gia đình, con cái dù đã lớn khôn cũng cứ dựa vào cha mẹ, để cha mẹ lo hết khi cha mẹ còn sống. Con cái chỉ dựa vào cha mẹ và chẳng biết tự lo tự lập hoàn toàn. Đến khi cha mẹ chết, họ trở thành kẻ khổ, thậm chí nghèo đói. Chỗ tăng đoàn cũng vậy. Khi sư thầy sư phụ chết đi, các tăng sĩ thường lộn xộn, chia rẽ thành từng nhóm khác nhau và cùng kéo nhau tụt dốc; gần như thời nào cũng vậy.

Tại sao vậy? Bởi thời thầy còn sống họ đã quên bản thân mình. Sống dựa theo công đức của sư thầy mọi thứ đều êm xuôi. Khi sư thầy sư phụ chết đi, các đệ tử thường chia rẽ theo đường hướng của mỗi người. Những quan điểm, ý kiến của họ chỏi nhau. Kẻ nghĩ sai, người nghĩ đúng. Người nghĩ sai sống một nơi, kẻ nghĩ đúng tu một nơi. Người thấy không thích đồng đạo thì chia tay đi tìm chỗ tu mới và bắt đầu liên kết với những nhóm tu sĩ riêng của họ. Chuyện là vậy đó. Hiện tại cũng như vậy. Điều này là bởi chúng ta đang sai sót. Khi thầy còn sống, chúng ta vẫn còn sai sót khiếm khuyết, vẫn đang sống một cách thiếu tự chủ, thiếu chú tâm chánh niệm. Chúng ta vẫn chưa thực thụ nhận những chuẩn mực tu tập mà sư thầy đã dạy, chưa thực thiết lập những chuẩn mực tu hành trong tâm và trái tim mình.

Ngay cả thời Phật còn sống cũng xảy ra như vậy, nhớ kinh điển đã chép lại ra sao? Có một Tỳ kheo già, tên là gì quên mất...? À, đó là Tỳ kheo *Subhadda*! Khi ngài Đại-ka-diếp (*Mahā Kassapa*) từ Pāvā trở về nơi Phật ở, chưa về tới nơi, nhưng ngài hỏi một Tỳ kheo khi còn trên đường: "Đức Phật có khỏe không?". Tỳ kheo đó trả lời: "Phật đã *bát-Niết-bàn* cách đây bảy ngày rồi".

Nhiều tu sĩ lúc đó vẫn chưa giác ngộ nên rất sầu não, khóc lóc, than buồn. Những người đã chứng ngộ Giáo Pháp thì tự nghĩ rằng: "À, thì Phật đã qua đời. Phật đã đi hết chuyến đi". Nhưng một số người còn dày đặc những ô nhiễm trong tâm, ví dụ như ông *Subhadda* lúc đó, thì nói:

"Làm gì các huynh các đệ phải khóc? Phật đã qua đời. Điều đó là tốt! Giờ chúng ta có thể sống thoải mái. Khi Phật còn sống, ngài luôn kiểm chế chúng ta bằng đủ thứ nghi luật, chúng ta không thể làm gì hay nói gì. Giờ Phật đã qua đời, điều đó là tốt chứ sao! Giờ chúng ta có thể làm gì mình muốn làm, nói gì mình muốn nói... Vậy tại sao phải khóc?"

"Cái lẽ thường tình đó" cũng đã xảy ra từ thời cổ xưa đó chứ đâu phải mới đây..., và bây giờ vẫn vậy.

Tuy nhiên mọi thứ có thể vẫn còn tốt mặc dù không dễ duy trì trọn vẹn những gì Phật, tổ và sư thầy đã truyền lại... Giả sử chúng ta có một cái ly và chúng ta cẩn thận gìn giữ nó. Sau mỗi lần dùng, chúng ta chùi rửa nó sạch sẽ và đem cất lên chỗ an toàn. Nếu biết phòng hộ cẩn thận cái ly, sau thời chúng ta dùng, chúng ta vẫn có thể để lại cho người sau dùng. Giờ thấy sao, dùng ly thiếu thận trọng và làm bể ly này ly khác mỗi ngày, hoặc hay dùng giữ cẩn thận một ly để xài được mười năm — cái nào tốt hơn?

Sự tu tập của chúng ta cũng vậy. Ví dụ, trong tất cả chúng ta đang ngồi đây: tất cả đều tu tập thường thường, chỉ cần có mười người tu giỏi, thì chùa Wat Pah Pong này cũng khá phát triển. Cũng như trong một ngôi làng có trăm nhà, thì cần có năm mươi người tốt thì làng cũng khá phát triển. Thực ra trong làng tìm ra mười người tốt cũng khó rồi. Hoặc lấy ví dụ trong một cái chùa như ở đây: khó mà tìm ra năm hay mười thầy thực sự tận tâm tu hành, khó tìm ra những người thực sự tu tập.

Dù gì đi nữa, chúng ta cũng không có trách nhiệm gì ở đây, ngoài trách phận tu tập cho tốt. Nghĩ lại mà coi, chúng ta có gì ở đây đâu? Chúng ta không có tài sản, của cải và gia đình gì nữa. Ngay cả thức ăn chúng ta cũng chỉ ăn một lần mỗi ngày. Chúng ta đã từ bỏ rất nhiều thứ rồi, thậm chí phải từ bỏ những thứ lớn lao hơn những thứ vừa nói. Là những Tỳ kheo và sa-di, chúng ta đã từ bỏ mọi thứ trên đời rồi. Chúng ta chẳng còn có gì. Những thứ người đời sướng khoái hưởng thụ chúng ta cũng từ bỏ rồi. Đã xuất gia trở thành tu sĩ Phật giáo là để tu tập. Vậy lý gì chúng ta còn muốn những thứ khác, còn muốn dính vào mấy chỗ tham, sân, si để làm gì? Còn để cho tâm mình chứa những thứ đó thì không phải, cứ làm vậy thì đi tu làm chi cho uổng đời như vậy?.

Hãy suy xét lại: tại sao chúng ta xuất gia đi tu? Tại sao chúng ta đang tu ở đây? Chúng ta xuất gia đi tu là để tu. Nếu không tu thì cứ nằm chơi cho khỏe. Nếu không tu thì chúng ta còn tệ bạc hơn cả những người bình thường tại gia, không tu tới ở đây làm gì, đâu có chuyện gì khác để làm ăn ở đây đâu. Nếu ở đây mà không chấp nhận trách phận tu hành, ở đây không chịu tu thì đúng là uổng một đời tu, uổng phí một đời sa-môn.²⁷ Điều đó là trái ngược với mục đích của một sa-môn.

Nếu như vậy là chúng ta quá thiếu ý thức, thiếu chú tâm. Thiếu chú tâm thì giống như đang chết. Hãy tự hỏi mình, mình có thời gian để tu sau khi chết hay không? Cứ liên tục hỏi mình: "Khi nào ta chết?". Nếu chúng ta luôn quán xét theo cách như vậy, tâm chúng ta sẽ luôn tỉnh thức trong từng giây phút, sự chú tâm chánh niệm sẽ luôn luôn có mặt.

²⁷ [Sa-môn là phiên âm chữ 'samana'. Sa-môn là chữ dùng vào thời Phật để chỉ những người từ bỏ cuộc sống thế tục để đi tìm mục đích tâm linh hoặc tôn giáo. Sa-môn là danh từ chung để chỉ những người đã bỏ đời đi tu, tạm gọi là 'người tu hành', 'thầy tu', 'tu sĩ', 'người xuất gia'].

Khi không còn sự lãng tâm, thì sự chú tâm chánh niệm (*sati*) sẽ tự động có mặt. Trí tuệ hiểu biết sẽ rõ ràng, nhìn thấy mọi sự rõ ràng đúng như chúng là. Sự chánh niệm (thường nhớ) canh giữ cái tâm, nó biết rõ từng sự khởi sinh của những cảm nhận mọi lúc mọi nơi, cả ngày lẫn đêm. Đó là có chánh niệm. Có chánh niệm là có tập trung, tự chủ và tĩnh lặng. Có tập trung và tĩnh lặng là có để tâm, có chú tâm và chánh niệm. Ai có chú tâm thì người đó đang thực hành đúng. Đây là trách phận của các thầy.

Do vậy bữa nay tôi muốn nói cho tất cả các thầy. Để sau này các thầy đi đến tu ở các chi nhánh của chùa này, hoặc đến tu ở chỗ khác, thì các thầy đừng lãng quên chính mình. Sự thật là các thầy vẫn chưa hoàn thiện, vẫn chưa hoàn thành. Còn nhiều thứ phải làm, nhiều trách phận phải gánh vác. Đó là tập luyện cái tâm và tập luyện sự từ bỏ. Hãy quan tâm về hai việc này, tất cả các thầy. Dù các thầy có sống tu ở đây hay về tu ở các chi viện, *phải luôn luôn duy trì những chuẩn mực tu tập*. Ngày nay có nhiều người tu, có nhiều chùa chiền. Tất cả những chi viện chi nhánh của chùa Wat Pah Pong này đều bắt rễ từ đây. Chúng ta có thể nói chùa Wat Pah Pong này là 'cha mẹ', là thầy tổ của các chi viện chi nhánh gần xa. Vì lẽ đó, đặc biệt là các thầy, các tăng và sa-di ở chùa Wat Pah Pong ở đây phải nỗ lực làm gương, phải nên là người hướng dẫn cho tất cả những chùa chi nhánh, liên tục nỗ lực tinh tấn trong tu hành và trong các trách phận của một *sa-môn*.

Tu Đúng Đắn, Tu Đều Đặn

²⁸Chùa Wat Wana Potiyahn²⁹ ở đây thực sự quá bình yên, nhưng điều đó là vô nghĩa nếu cái tâm chúng ta không được bình lặng. Nơi nào cũng yên bình. Một số nơi có vẻ làm lãng trí, nhưng thực ra đó chỉ là do cái tâm của ta động vọng mà thôi. Tuy nhiên, một nơi yên tĩnh có thể giúp người ta tĩnh lặng, giúp tạo ra cơ hội để tu tập và hòa quyện vào sự bình lặng ở nơi đó.

Các bạn hãy nhớ trong tâm rằng việc tu tập là gian khó. Luyện tập thứ khác thì không quá khó, thậm chí là dễ, nhưng luyện tập cái tâm người là rất khó. Đức Phật đã luyện tập tâm mình. Tâm là thứ quan trọng. Mọi thứ bên trong hệ thân-tâm này đều chạy về chỗ tâm. Những mắt, tai, mũi, lưỡi và thân đều tiếp nhận những cảm giác và gửi về tâm, tâm là người giám sát tất cả những cơ quan giác quan khác. Do vậy, việc luyện tập cái tâm là rất quan trọng. Nếu tâm được tu tập tốt thì mọi khó khổ sẽ đi đến chấm dứt. Khi còn những khó khổ là do cái tâm vẫn còn những nghi ngờ, nó còn chưa hiểu biết theo đúng sự thật tự nhiên. Đó là lý do tại sao chúng ta luôn có những khó khổ.

²⁸ [Giảng tại chùa Wat Keu-an cho nhóm sinh viên đại học đang thọ giới ngắn hạn ở đây trong mùa nóng năm 1978]. (Ở Thái Lan, nhiều người vào chùa để tu một thời gian như là một nghĩa vụ. Có nhiều trường tiểu học trung học ở Thái Lan, các học sinh cũng đến chùa ăn cơm một lần mỗi tuần).

²⁹ [Chùa Wat Keu-an có nghĩa là chùa Đập (gần đập nước thuộc khu bảo tồn thiên nhiên mang tên một công chúa Thái Lan là Sirindhorn). Nó còn gọi là chùa Wat Koh, có nghĩa là chùa Đảo vì nó nằm trên một bán đảo của khu bảo tồn này. Khu bảo tồn này nằm gần giáp biên giới phía đông với Lào. Đây là một trong những chi nhánh của chùa tổ Wat Pah Pong của dòng Tu Thiền Trong Rừng của Thái Lan của thiền sư Ajahn Chah].

Giờ biết rằng tất cả các bạn đã đến đây sẵn sàng tu tập Giáo Pháp. Dù đang ngồi, đi, đứng hay đang nằm, những công cụ bạn cần phải có để tu tập phải được cung cấp đầy đủ, dù bạn đang ở đâu. Các công cụ luôn luôn có mặt với bạn, cũng giống như Giáo Pháp vậy. Giáo Pháp là thứ có mặt khắp nơi. Ngay tại đây, trên đất, trong nước... bất cứ ở đâu... Giáo Pháp luôn luôn có mặt. Giáo Pháp là hoàn hảo và toàn thể, chỉ có sự tu tập của chúng ta là chưa hoàn thiện và hoàn thành.

Đức Phật, người Giác Ngộ, đã truyền dạy những phương tiện để chúng ta tu tập và đi đến hiểu biết Giáo Pháp này. Giáo Pháp không phải là điều gì lớn lao cao xa, nó chỉ là thứ nhỏ nhất, nhưng là thứ đúng đắn. Ví dụ, hãy nhìn vào tóc. Nếu chúng ta hiểu biết một sợi tóc thì chúng ta hiểu biết hết về tóc, tóc của mình và của người khác. Chúng ta biết rằng tóc chỉ là "tóc". Chỉ cần biết một sợi tóc, chúng ta biết về tất cả sợi tóc khác.

Hoặc xem xét về người. Nếu chúng ta nhìn thấy bên trong bản thân chúng ta chỉ gồm những kết hợp giả tạm, thì chúng ta cũng biết thân của những người khác cũng giống như vậy. Giáo Pháp là như vậy. Nó chỉ là chuyện nhỏ như vậy, nhưng cũng là chuyện lớn. Đó là, nhìn thấy bản chất của một trạng thái thì sẽ nhìn thấy bản chất của những trạng thái tương tự. Khi chúng ta nhìn thấy sự thật đúng thực như nó là thì mọi vấn đề khó khổ sẽ chấm dứt.

Nói thì nói vậy, chứ tu tập là chuyện khó. Tại sao khó? Khó là do ta vẫn còn tham muốn dục vọng (*tanhā*). Nếu ta không muốn thì ta không tu. Nhưng nếu chúng ta tu vì tham muốn (chúng đặc gì gì đó) thì ta sẽ không nhìn thấy Giáo Pháp. Hãy nghĩ về điểm này, tất cả các bạn ở đây. Nhưng bạn không muốn tu, thì bạn không thể tu. Bạn phải muốn tu trước thì mới tu được. Dù có bước tới hay bước lui, bạn cũng

gặp phải tham muốn. Giống như thế gậy ông đập lưng ông vậy. Chính vì lẽ này mà những bậc thầy tổ mới nói tu là một việc cực kỳ khó làm.

Bạn không nhìn thấy Giáo Pháp là do còn tham muốn. Nhiều lúc tham muốn rất mạnh mẽ: bạn tham muốn nhìn thấy ngay Giáo Pháp, nhưng Giáo Pháp chưa phải là tâm bạn— tâm bạn vẫn chưa là Giáo Pháp. Giáo Pháp là một chuyện, tâm là một chuyện. Không phải thứ gì bạn thích hay muốn là Giáo Pháp, còn thứ gì bạn không thích thì không phải là Giáo Pháp. Đó đâu phải là cách của Giáo Pháp.

Thực ra, tâm này của chúng ta chỉ là một trạng thái của tự nhiên, giống như một cái cây trong rừng. Nếu chúng ta muốn có tấm ván hay cột gỗ thì phải làm từ cây, nhưng cây thì vẫn đang là cây. Nó chưa thành cột gỗ hay tấm ván. Chúng ta phải chặt cây, cưa, xẻ... thành ván thành cột thì nó mới thành hữu dụng với chúng ta. Cũng là cây đó, nhưng nó đã chuyển dạng thành thứ khác. Những về bản cốt thực sự nó là một cây, một trạng thái sống của tự nhiên. Nhưng khi cây còn thô tế thì nó chưa hữu dụng cho con người, nó phải nên được chuyển dạng thành gỗ, ván, cột... để làm nhiều thứ khác có ích dụng cho ta. Tâm của chúng ta cũng vậy. Nó chỉ là một trạng thái của tự nhiên. Khi nó tiếp nhận những ý nghĩ nó cứ phân biệt thành xấu thành đẹp, thành tốt thành xấu, thành này thành nọ...

Cái tâm này của chúng ta cần phải được huấn luyện nhiều nữa. Chúng ta không thể để nó như vậy. Tâm là một trạng thái của tự nhiên...vậy chúng ta huấn luyện để nó nhận biết rằng nó là một trạng thái của tự nhiên. Cải thiện tự nhiên để cho nó phù hợp có ích cho nhu cầu của chúng ta. Đó là Giáo Pháp. Giáo Pháp là thứ cần phải được tu tập và hướng vào bên trong.

Nếu bạn không tu thì bạn không biết. Thực tình mà nói, bạn không thể biết Giáo Pháp chỉ bằng việc đọc hay học từ kinh sách. Hoặc nếu như bạn có biết thì sự biết đó cũng vẫn là thiếu sót. Ví dụ có cái ly ngay đây. Ai cũng biết cái ly, nhưng chẳng ai hiểu biết hoàn toàn về cái ly. Tại sao họ không biết hoàn toàn về nó? Giả sử tôi gọi nó là cái chén, bạn nói sao? Giả sử mỗi lần tôi nhờ bạn: "Xin đưa giùm cái chén", chắc bạn sẽ ngạc nhiên. Tại sao vậy? Bởi bạn chưa hiểu biết hết về cái ly. Nếu bạn hiểu được cái chén là cái ly thì đâu còn gì khó. Lúc đó bạn chỉ cần cầm cái chén đưa tôi, bởi vì đích thực không có cái ly nào cả: tên cái đó là 'chén'. Tôi giả dụ như vậy các bạn có hiểu không? Cái ly chỉ là do quy ước, do chúng ta gọi mà thôi. Quy ước này được công nhận khắp đất nước này, cho nên nó là cái ly. Nhưng đích thực thì chẳng có cái "ly" thực nào cả. Nếu ai đó muốn gọi đó là cái chén, thì nó lại là cái chén. (Chẳng qua chỉ là cách gọi). Đó chỉ là "khái niệm". (Chỉ là giả danh, chỉ là danh nghĩa). Nếu chúng ta hiểu biết rõ về cái ly, thì nếu có ai gọi nó là cái chén, ta cũng chẳng sao. Dù ai có gọi nó là cái gì ta cũng không chấp, bởi ta đâu có ngu dốt hay mù mờ về bản chất đích thực của nó. Ngay đây, ta trở thành cái "người biết".

Giờ quay lại bản thân chúng ta. Giả sử có ai nói: "Mày ngu!" hay "Mày điên". Dù điều đó là không đúng, nhưng ta vẫn thấy khó chịu. Mọi thứ đều trở nên khó khăn bởi chúng ta cứ muốn có và muốn được. Bởi do những tham muốn có và được, do chúng ta không hiểu biết theo đúng sự thật, cho nên chúng ta không hài lòng. Nếu chúng ta biết về Giáo Pháp, chúng ta giác ngộ Giáo Pháp, thì tham sân si sẽ biến mất. (Nguyên lý là như vậy). Khi chúng ta hiểu rõ đường lối (quy luật, bản chất, lẽ tự nhiên) của mọi thứ thì đâu còn gì chúng ta phải chấp có chấp không hay chấp được chấp mất làm chi nữa.

(Ví dụ, sau khi biết rõ nước tự do chảy từ cao xuống thấp thì ta đâu còn chấp hay muốn nước tự do chảy từ thấp lên cao nữa).

Tại sao việc tu hành lại khó khăn và tốn nhiều tâm huyết như vậy? Đó là do những tham muốn. Ngay khi ngồi xuống thiền, chúng ta muốn được bình an. Nếu không muốn được bình an thì ta đâu có ngồi thiền. Ngay khi vừa ngồi xuống đã muốn có ngay sự bình an, nhưng cái 'sự muốn' tâm được bình an đã làm bối rối, làm phân tán và ta cảm thấy bất an. Nó như vậy đó. Nên Phật đã dạy: "*Đừng nói nói với tham muốn, đừng ngồi với tham muốn, đừng đi với tham muốn... Khi làm bất cứ điều gì, đừng làm với tham muốn*". Tham muốn là dục vọng. Nếu bạn không muốn làm điều gì thì bạn không làm nó. Khi tu tập cho đến chỗ này, chúng thấy rất nản lòng vì thế bí, (nản lòng vì mình muốn tu để chúng đắc được tầng thiền định, muốn tu để đạt đến sự bình an mà cách tu thì là... không được muốn, là bằng cách dẹp bỏ cái muốn đó). Vậy tu làm sao? Ngay khi vừa ngồi xuống trong tâm đã khởi sự tham muốn.

Bởi do điều đó nên rất khó mà quan sát thân và tâm. Giáo lý nói thân và tâm không phải là cái 'ta' hay không thuộc về 'ta', vậy thì chúng thuộc về 'ai'? Rất khó giải tỏa vấn đề này, chúng ta phải dựa vào trí tuệ. Phật đã dạy chúng ta phải tu tập bằng sự "buông-bỏ", đúng không? Mà nếu đã buông bỏ thì cũng không tu tập gì hết, đúng không? Bởi chúng ta đã buông bỏ mà.

Giả sử chúng ta đi mua mấy trái dứa ở chợ, và khi chúng ta mang về, có người hỏi:

"Anh mua mấy trái dứa đó làm gì?"

"Tôi mua để ăn"

"Thầy có ăn vỏ dứa không?"

"Không"

"Tôi không tin. Nếu anh không ăn vỏ dừa vậy anh mua nguyên trái còn vỏ làm gì?"

Người ta nói vậy mình nói gì bây giờ? Có cách nào trả lời họ nữa không? Chúng ta tu tập với sự mong muốn. Nếu chúng ta không mong muốn, chúng ta không tu làm gì. Tu với sự mong muốn tìm cầu là tu có dục vọng (*tanhā*). Suy xét kỹ theo cách như vậy mới có thể phát sinh trí tuệ, các bạn biết không. Ví dụ lại về mấy trái dừa đó. Bạn có định ăn mấy vỏ dừa đó không? Dĩ nhiên không. Vậy tại sao mang chúng về? Bởi chưa có thời gian lột bỏ chúng đi. Nó hiện thời vẫn có ích là vỏ bọc chứa phần cơm dừa và nước dừa bên trong. Sau khi ăn phần cơm dừa và nước dừa thì quăng bỏ vỏ dừa, cũng tốt thôi. Việc tu tập của chúng ta là như vậy đó. Phật đã dạy : "*Đừng làm với tham muốn, đừng nói với tham muốn, đừng ăn với tham muốn*". Khi đang đi, đang đứng, đang ngồi hay đang nằm... bất cứ khi nào... đừng làm với tham muốn. Có nghĩa là làm nó với sự buông bỏ. Cũng giống như khi mua dừa ngoài chợ. Chúng ta không muốn ăn vỏ dừa, chỉ là chưa đến lúc chúng ta giục bỏ chúng đi. Trước mắt chúng ta tạm giữ nó. Đó là cách tu. Khái niệm và sự chuyển hóa³⁰ cùng tồn tại đồng thời, giống như cơm dừa và vỏ dừa vậy. Cơm dừa, nước dừa, xơ dừa, vỏ dừa ở cùng nhau. Khi mua chúng ta phải mua nguyên trái. Nếu có ai nói chúng ta ăn vỏ dừa thì mặc kệ họ nói, chúng ta biết rõ mình đang làm gì.

³⁰ [Khái niệm là khái niệm thế gian, là thực tại do quy ước, là pháp thế gian (*sammuti*). Sự chuyển hóa là không còn ràng buộc với mọi thứ thế gian, đó là sự giải thoát, pháp giải thoát (*vimutti*). Ở đây ý nói những thứ ô nhiễm vẫn đang tồn tại cùng lúc với những nỗ lực tu tập, cũng giống như vỏ dừa cùng đang dính với nước dừa cơm dừa. Đến lúc nào đó buông bỏ được chúng ta thì giải thoát khỏi chúng, hoặc khi nào đạt đến giải thoát là đã buông bỏ được chúng].

Trí tuệ là thứ mỗi chúng ta phải tự tìm thấy cho mình. Để nhìn thấy nó, chúng ta không nên đi quá nhanh hay quá chậm. Vậy chúng ta phải làm gì? Phải đi đến nơi không chậm không nhanh. Còn đi nhanh hay đi chậm đều không phải cách.

Nhưng thường chúng ta đều nôn nóng, chúng ta vội vã. Ngay khi vừa mới bắt đầu chúng ta đã muốn chạy nhanh đến đích, chúng ta không muốn bị trễ, không muốn bị bỏ rơi lại đằng sau. Chúng ta muốn thành công, muốn 'đắc đạo' nhanh. Khi đưa cái tâm vào thiền tập, người ta thường đi quá xa, canh quá xa, nghĩ quá cao xa... Họ thấp nhang, lay lục và thề nguyện: "Đến khi nào nhang chưa tàn hết thì tôi nhất quyết không đứng dậy khỏi chỗ ngồi thiền, dù cho tôi có ngã quỵ hay chết, dù chuyện gì có xảy ra... tôi thề chết ngồi chứ không bỏ cuộc...". Sau khi khẩn nguyện, họ ngồi xuống thiền. Vừa ngồi xuống, đám quân của Ma Vương (*Māra*)³¹ đến bu tù mọi phía. Họ mới ngồi một chút là đã nghĩ đến chuyện nhang tàn hay chưa. Họ hé hé mắt nhìn cây nhang..."Trời, cả năm nữa cũng chưa chắc tàn!"

Họ nghiêng rặng và ngồi tiếp, cảm thấy nóng nực, thấy nôn nao, bực bội và rối trí... Đến lúc cuối họ nghĩ rằng: "Chắc giờ nhang tàn rồi"... Lại hé mắt nhìn... "Ồ không, còn chưa cháy hết *nửa cây nhang!*"

Canh mấy lần như vậy mà nhang vẫn chưa tàn nên họ chán, bỏ cuộc luôn, không muốn làm gì nữa, chỉ ngồi tự ghét mình. "Ta thật là ngu, ta thật vô vọng!". Họ ngồi và ghét bản thân mình, cảm thấy vô vọng. Ngay lúc này chỉ sinh thêm bất mãn và những chướng ngại. Đây được gọi là chướng

³¹ [Ma Vương (*Mara*) là cách gọi 'nhân cách hóa' những thứ gây ô nhiễm hay tội lỗi trong tâm, những thứ làm cản trở sự tu tiến tâm linh của người tu. Những thứ cản trở như là: tham, sân, si, nhục dục, sắc dục, sợ hãi, lo lắng, quan niệm về cái 'ta' (ngã chấp), tà kiến, mê tín, dị đoan...]

ngại ác ý. Ác ý là ác cảm với chính mình, không ghét ai được nên tự ghét mình. Và tại sao lại vậy? Tất cả là do tham muốn.

Thực ra không cần phải làm những việc như thấp nhang, thệ nguyện... theo kiểu như vậy. Tập trung (tâm) có nghĩa là gom tụ (hội tụ) tâm lại bằng cách buông bỏ, chứ không phải gom tụ bản thân mình vào những nút thắt như vậy. Có lẽ là do nhiều người đọc kinh điển viết về cuộc đời tu hành của Phật, về cách Phật quyết tâm ngồi thiền dưới gốc cây Bồ-đề: "Chùng nào ta chưa đạt đến Giác Ngộ Tối Thượng thì ta quyết sẽ không đứng dậy khỏi chỗ ngồi này, dù cho máu ta có khô cạn...", nên họ bắt chước làm theo thôi.

Nhiều người đọc kinh sách thấy nói vậy nên nhiều người muốn tự mình thử. Muốn làm giống như Phật. Nhưng họ không xem xét lại rằng cái cỗ xe của mình chỉ là cái xe xiu. Cỗ xe của Phật là cỗ xe thực sự lớn, xe của Phật có thể chất tất cả mọi thứ lên một chuyến cuối cùng. Còn xe của mỗi chúng ta thì nhỏ bé tí tẹo, làm sao chúng ta có thể dồn tất cả mọi thứ lên một chuyến cuối cùng để đi đến đích như vậy? Chuyện của Phật và chuyện của chúng ta là khác nhau.

Tại sao chúng ta hay nghĩ hay thệ nguyện như vậy? Bởi vì chúng ta quá cực đoan. Nhiều lúc chúng ta quá chùn xuống, quá hạ thấp mình. Nhiều lúc chúng ta lại quá tự tin, với tay quá cao. Do vậy chúng ta chẳng bao giờ tìm thấy điểm cân bằng.

Giờ tôi chỉ nói từ kinh nghiệm. Trước kia, việc tu tập của tôi là như vậy. Tu tập để đạt được đến cái mình muốn có, đạt đến cái hơn cả ham muốn của mình..., bởi nếu không ham muốn thì làm sao ta tu được? Tôi bị kẹt chỗ đó. Nhưng tu tập với sự tham muốn là khổ. Tôi chẳng biết phải làm gì khác, tôi cứ dằn vặt, chèo chống. Rồi sau này tôi mới nhận ra rằng *sự tu tập đều đặn mới là quan trọng*. Người tu phải tu tập một cách ổn định, đều đặn. Người ta hay gọi đó "*đều đặn*"

trong mọi tư thế". Cứ liên tục làm trong sạch sự tu tập của mình, đừng để nó trở thành một tai nạn nào. Tu là để thoát nạn khổ chứ không phải để gây ra tai nạn.³² Hầu hết mọi người thường gây ra tai nạn. Khi họ lười biếng thì tự bỏ bê việc tu tập. Họ chỉ tu khi nào thấy có hứng, khi nào thấy thích mới tu. Tôi cũng đã từng có xu hướng như vậy.

Tất cả các bạn đang ngồi đây hãy tự hỏi chúng mình: như vậy là đúng hay sai? Khi thấy thích tu thì tu, khi nào không thấy hứng thì không tu, như vậy là đúng với Giáo Pháp hay không? Như vậy là chánh trực hay không? Như vậy có đúng với giáo lý của Phật hay không? Cứ như vậy thì việc tu tập đâu được đều đặn, chuyên chú. Tu vậy là không chắc.

Dù có hứng hay không hứng mình cũng phải tu như nhau. Dù thấy thích hay không thích mình cũng phải tu như thường. Dù đang cảm thấy lười biếng hay hăng hái mình cũng tu nghiêm túc như nhau. Đó là điều Phật đã dạy. Hầu hết đều chờ đến lúc hứng tu thì mới tu, còn khi thấy không hứng thì không thêm tu. Họ lệch lạc đến mức độ như vậy. Điều này được gọi là "tai nạn" chứ không phải là tu để "thoát nạn". Sự tu tập đích thực là gì?: đó là dù vui hay buồn ta cũng tu; dù dễ hay khó ta cũng tu; dù trời nóng hay lạnh ta cũng tu. Phải chánh trực như vậy. Tu tập thực sự là gì?: là dù đang đứng, đang ngồi, đang đi hay đang nằm ta vẫn giữ ý chí liên tục tu tập một cách đều đặn, làm cho sự chú tâm chánh niệm (*sati*) luôn có mặt thường trực trong mọi tư thế.

Hồi mới tập tu tôi cứ nghĩ rằng phải tu tập các tư thế thiền trong thời gian bằng đều như nhau, tức phải đứng lâu bằng đi, đi lâu bằng ngồi, ngồi lâu bằng nằm... Tôi đã cố tập

³² [Đây là cách nói chơi chữ bằng tiếng Thái của thầy. "*Phatibut* (tu tập) không phải là *wibut* (tai nạn)"].

thử nhưng không được. Nếu một người thiền phân đều thời gian cho bốn tư thế thiền đó thì đến bao giờ người đó mới làm được? Đứng thiền năm phút, ngồi thiền năm phút, nằm thiền năm phút, đi thiền năm phút... làm vậy tôi chẳng làm được mấy lần. Vì vậy, tôi đã ngồi lại và suy nghĩ thêm về điều đó. "Lời hướng dẫn chỗ tu này là gì? Chắc không ai trên đò này có thể tu theo cách đó được!"

Rồi sau đó tôi nhận ra... "À, cách đó là sai, bởi nó không thể nào làm được. Đứng, đi, ngồi, nằm... phải tu tập đều đặn. Tu tập đều đặn không phải là phân đồng đều thời gian cho bốn tư thế, nếu hiểu kinh sách theo cách như vậy là sai, là không thể làm được".

Nhưng có thể thực hiện như vậy: Tâm... chỉ là ngay chỗ tâm. Có sự chú tâm chánh niệm (*sati*), có sự rõ biết về mình (*sampajañña*), và có sự hiểu biết hay trí tuệ bao-trùm (*pañña*)... thì ta mới có thể làm được. Đây mới thực sự là cách đúng để tu tập. Điều này có nghĩa là khi đang đứng ta có chánh niệm (*sati*), khi đang đi ta có chánh niệm, khi đang ngồi ta có chánh niệm, khi đang nằm ta có chánh niệm—một cách đều đặn, ổn định. Điều này thì có thể làm được. Chúng ta đưa sự tỉnh-giác vào trong tư thế đang đứng, đi, ngồi, nằm—đưa vào trong tất cả tư thế. Luôn luôn có sự tỉnh giác trong tất cả mọi tư thế.

Khi tâm đã được tu tập như vậy thì nó luôn thường trực niệm (thường nhớ) Phật, Phật, Phật... đó là sự thấy-biết. Thấy biết cái gì? Thấy biết rõ điều gì sai và điều gì đúng mọi lúc mọi nơi. Thực vậy, cách này là có thể làm được. Đây là cách đi thẳng vào sự tu tập thực thụ. Đó là, dù đang đứng, đang đi, đang ngồi hay đang nằm, luôn luôn có mặt sự chánh niệm liên tục.

Rồi ta sẽ hiểu những pháp (trạng thái, điều kiện, tâm tính) nào cần phải từ bỏ và những thứ nào cần phải được tu

duỡng. Khi ta biết rõ sự sướng, ta biết rõ sự khổ. Khi ta đã biết rõ về sướng và khổ thì tâm sẽ an trụ ở nơi cân bằng không có sự sướng và sự khổ. Sướng hay khoái lạc là con đường buông thả (*kāmasukallikānuyogo*). Khổ là con đường hành xác (*attakilamathānuyogo*).³³ Đó là hai cực đoan. Nếu chúng ta biết rõ hai cực đoan, chúng ta tìm lại để khỏi rơi vào hai cực đó. Chúng ta biết rõ khi tâm mình đang ngã theo sự sướng hay khổ, chúng ta tìm nó lại, không để nó ngã luôn theo sướng hay theo khổ. Chúng ta có được loại tỉnh-giác này, chúng ta nhập vào Một Con Đường, một Giáo Pháp. Chúng ta nhập vào sự tỉnh giác, sự rõ biết và không để cho tâm mình ngã theo những thói tâm và khuynh hướng của nó.

Nhưng trong đời tu thiết thì mọi sự thường ngược lại, có phải vậy không? Thường thì ta cứ ngã theo những thói tâm và khuynh hướng của ta. Nếu đi theo thói tâm của mình thì quá dễ, phải không? (Làm ngược với thói tâm và khuynh hướng của tâm thì mới khó, nhưng đó là tu đúng). Làm theo thói tâm thì dễ, nhưng cái dễ đó gây ra khổ đau, giống như kẻ ăn không ngời rồi thì cũng dẫn đến khổ đau bạc nhược mà thôi. Anh ta thấy ở không thì dễ hơn đi làm, nhưng đến lúc đói khát thì không có gì để ăn, lúc đó mới khổ. Thói đời là như vậy, thói tâm của ta cũng như vậy.

Cũng do vậy, trước kia tôi hay bất đồng với nhiều giáo lý của Phật, nhưng thực sự tôi chẳng bao giờ đúng hơn Phật. Giờ thì tôi chấp nhận đủ những điều đó. Tôi chấp nhận rằng nhiều giáo lý của Phật là trực chỉ cách tu, do vậy tôi đã lấy những giáo lý đó và dùng chúng để tu tập bản thân và chỉ dạy cho người khác cùng tu.

³³ [Đó là hai cực đoan cần nên tránh, Đức Phật đã nói rõ trong bài kinh đầu tiên (kinh Chuyển Pháp Luân). Chạy theo khoái lạc giác quan hoặc ngược lại hành khổ bản thân đều là hai cực đoan tiêu cực, người tu theo Phật phải tránh rơi vào hai điều này... ngay cả trong từng ý nghĩ.]

Điều quan trọng chỗ tu tập là con đường tu, là đạo (*patipadā*). *Patipadā* nghĩa là gì? Thứ nhất, đơn giản đó là tất cả mọi sinh hoạt khác nhau, sự đứng, đi, nằm, ngồi và nhiều hoạt động khác. Đó là đạo của thân. Còn đạo của tâm nữa: bao nhiêu lần bạn cảm thấy chùn xuống trong suốt khóa học bữa nay? Bao nhiêu lần bạn thấy húng khởi trong khóa học bữa nay? Có những cảm giác nào nổi trội đáng lưu ý? Chúng ta phải rõ biết về mình theo cách như vậy. Sau khi nhìn thấy những cảm giác đó, ta có thể buông bỏ chúng được không? Cái nào chúng ta chưa buông bỏ được thì ta còn phải tiếp tục làm việc với nó, tiếp tục tu tập buông bỏ nó. Nếu nhìn thấy mình không thể buông bỏ một số cảm giác nào đó thì phải ta phải lấy ngay chỗ đó và xem xét nó bằng sự trí tuệ (để tìm ra nguyên nhân và giải pháp để tu sửa và buông bỏ chỗ đó). Tìm coi nó là vì lẽ gì, do những nhân duyên gì. Làm việc với nó. Tu tập ngay chỗ cảm giác đó. Đây chính là tu. Ví dụ, khi chúng ta có cảm giác nhiệt tâm, ta tu. Và khi ta có cảm giác lười biếng, cứ cố tiếp tục tu. Nếu chúng ta không thể giữ tiếp 'phong độ' tu như lúc nhiệt tâm, thì tối thiểu cũng cố tu được nửa 'phong độ' đó. Lúc thường tu miên mật, lúc thấy lười biếng mệt mỏi cũng nên cố tu một nửa mức độ đó. Đừng để lãng phí một ngày nào do lười biếng mà bỏ việc tu. Nếu cứ thấy mệt là bỏ, thấy lười biếng là bỏ, thấy muốn nghỉ xả hơi là bỏ thì sẽ dẫn đến tai nạn- đó không phải là cách của người tu hành.

Thời bây giờ tôi hay nghe mấy người nói rằng: "Ồ, năm nay con thực sự bết bát".

"Sao vậy?"

"Con bệnh cả năm nay. Con không tu được gì hết".

À vậy hả, nếu họ không tu bây giờ đến lúc gần chết còn tu gì được nữa? Thử nghĩ khi thấy khỏe họ có tu không? Không, họ chỉ lạc tâm vào sự sợ hãi (chỉ lo cảm thấy mình

sướng khi khỏe mạnh). Còn khi họ khổ hay đau bệnh, họ cũng không tu tập gì, tâm họ chỉ dính theo sự khổ. Tôi chẳng biết khi nào họ mới chịu tu! Họ chỉ nhìn thấy mình đang bệnh, đang đau, đang sốt gần chết...đúng vậy, nhưng sao không lấy lúc bệnh đau đó mà tu tập, đó là chỗ tu. Khi họ cảm thấy sướng họ chỉ biết khoan khoái trong đầu, và ý lại tự mãn, rốt cuộc chẳng kết quả gì.

Chúng ta phải phát triển sự tu tập của mình. Điều này có nghĩa là dù đang sướng hay khổ chúng ta cũng nên tu tập như nhau. Khi thấy khỏe khoắn nhiệt thành hoặc thấy đau bệnh lười biếng thì cũng tu. Mọi người thường nói rằng: "Năm nay tôi chẳng tu được gì vì cứ bị bệnh hoài", nói vậy thôi chứ khi họ khỏe mạnh họ cũng đi dạo mát hát vui chứ đâu chịu tu. Cách than bệnh đau không tu là cách nghĩ sai lầm. Nghĩ vậy là rất khó tu. Đây chính là lý do tại sao những thầy tổ ngày xưa đã luôn luôn duy trì sự tu tập đều đặn trong tim mình. Nếu thân có gì bất ổn, cứ mặc nó với thân; còn tâm là chuyện khác, tu tập cái tâm là chuyện khác.

Hồi tôi mới bắt đầu bước vào thực hành khoảng năm năm tôi cảm thấy sống chung với người khác để tu là một chướng ngại. Tôi ngồi tu trong *kuti* (cốc) của tôi, nhưng lúc này lúc khác hay người đến ngồi chơi, nói chuyện này nọ, và điều đó làm quấy nhiễu tôi. Nên tôi bỏ đi ở một mình. Tôi nghĩ tôi khó tu nếu ở gần người khác. Tôi đến ở trong một cái chùa nhỏ vắng tanh trong rừng, gần một ngôi làng nhỏ. Tôi ở đó một mình, không nói chuyện với ai, bởi không có ai ở đó nói chuyện với tôi.

Ở được khoảng mười lăm ngày, tôi mới nghĩ: "À, phải chi có một *sa-di* hay một *pa-kow*³⁴ ở đây thì tốt. Chú ấy có thể

³⁴ [*pa-kow* là một Phật tử tu giữ Tám Giới đến ở tu chung với các Tỳ kheo. Ngoài việc học tu và thiền tập ở đó, Phật tử đó làm những việc khác để giúp

giúp mình làm những việc lật vật". Tôi nhận ra việc đó là cần thiết và đến lúc cũng phải có người đến ở chung với mình!

"Í dạ! Thầy thiệt là một cá tính! Thầy đã chán ngán các với các bạn tu và sa-di, giờ thầy lại nói thầy cần một sa-di hay chú điếu. Vậy là sao?"

"Không", điều đó nghĩa là, "Tôi cần một sa-di tốt".

"Đó thấy chưa! Ở đâu chỉ có toàn người tốt vậy, thầy tìm đâu ra người tốt theo ý thầy? Trong chùa này chỉ toàn người không-tốt. Chắc chỉ có một mình thầy là người tốt đó, nên thầy mới bỏ đi như vậy!".

...Chúng ta cứ phải đi theo mọi sự như vậy, phải đi theo dấu vết của những ý nghĩ của mình cho đến khi ta nhìn thấy...

(Tôi nghĩ ở một mình là tốt nên làm theo ý nghĩ của mình. Tôi cứ tu theo và làm theo ý nghĩ của mình, rồi lại thấy sai, rồi lại thay đổi, rồi cứ tiếp tục mài mòn làm theo những ý nghĩ chủ quan của mình...).

"À đúng, chỗ này là điều quan trọng. Tìm đâu ra người tốt ở đó? Chẳng có ai là tốt hoặc tốt cho mình hết, bạn phải tự tìm thấy người tốt ngay bên trong mình. Nếu bên trong bản thân mình tốt thì dù mình đi đâu ở đâu mình cũng tốt. Dù người khác có chê hay khen, ta vẫn tốt. Nếu ta không đủ tốt, khi có ai chê bai ta nổi giận nổi khùng và khi có ai khen nịnh ta vui lòng khoái chí.

các Tỳ kheo, ví dụ như những việc mà các Tỳ kheo không thể làm được theo Giới Luật.

Còn *sa-di* là người tu xuất gia trẻ giữ 10 giới, tức thêm hai giới (như các Tỳ kheo) là "*Không ăn phi thời (quá giờ Ngọ)*" và "*không cất giữ vàng bạc, đồ quý giá...*".

Lúc đó tôi đã suy xét nhiều về điều này và đã tìm thấy điều đó là đúng, đúng đến tận bây giờ. *Sự tốt lành phải được tìm thấy ngay bên trong mình.* Ngay khi tôi nhìn thấy điều này, cảm giác muốn bỏ đi khỏi những bạn tu đã biến mất hoàn toàn. Về sau đó, đôi khi những cảm giác đó lại khởi sinh thì tôi cũng lập tức buông bỏ cảm giác đó. Khi nó khởi sinh, tôi rõ biết về nó, tôi giữ chắc sự tỉnh giác về nó. Nhờ vậy tôi có được một nền tảng vững vàng. Khi tôi ở đâu, dù ai có chê bai hay nói này nói nọ, tôi sẽ quán chiếu rằng: điều quan trọng không phải là *họ* tốt hay xấu. Điều quan trọng là *mình* tốt hay xấu bên trong trái tim mình. Tốt hay xấu cũng phải được nhìn thấy ngay bên trong mình. (Nhìn vào trong thấy mình). Tuy nhiên đại đa số người tu cứ lo để ý về người khác tốt hay xấu. (Nhìn ra ngoài thấy người ta và thứ khác chứ không thấy mình).

Đừng nghĩ kiểu như: "Bữa nay nóng quá" hay "bữa nay lạnh quá", hoặc "bữa nay này...", bữa nay nọ...". Bữa nay có ra sao thì chỉ là cách của nó. Nhiều người thiệt vô duyên, cứ chê bai thòi tiết để viện lý cho sự lười biếng của mình! Cần phải tu để nhìn thấy Giáo Pháp ngay trong bên trong chúng ta thì ta mới có được loại bình an bền chắc hơn.

Vì vậy, đối với tất cả các bạn đang ngồi đây, các bạn đã đến đây để tu tập, dù chỉ đến tu mấy ngày, cũng có rất nhiều điều sẽ khởi sinh trong tâm. Rất nhiều điều khởi sinh nhưng các bạn không ý thức rõ biết về chúng. Có nhiều ý nghĩ đúng, nhiều ý nghĩ sai... nhiều, nhiều lắm. Bởi vậy tôi nói việc tu hành là gian khó.

Một số các bạn đã tìm thấy ít nhiều sự bình an trong khi ngồi thiền, nhưng lúc này cũng đừng vội chúc mừng bản thân mình. Tương tự, một số bạn khác nếu có bị ngu mờ bất an trong khi ngồi thiền thì cũng đừng trách than hay tự ghét bản thân mình. Nếu mọi thứ có vẻ tốt lành, đừng mừng vui

chạy theo chúng, và nếu mọi thứ xuất hiện không tốt lành, cũng đừng bực bội khó chịu với chúng. Chỉ cần nhìn vào tất cả những thứ đó, nhìn vào tất cả mọi thứ tốt và xấu mà mình có. Chỉ cần nhìn chứ đừng phán xử này nọ gì hết. Nếu nó tốt lành (sướng), đừng nắm giữ nó lâu; nếu nó xấu (khô), đừng dính chấp nó. Tốt hay xấu, sướng hay khổ đều có thể ‘cắn’ ta, vậy nên đừng nắm giữ nó chút nào. (Như cách đừng nắm đầu rắn hay đuôi rắn vậy, dính đằng nào cũng bị nó cắn).

Việc tu tập chỉ đơn giản là ngồi, ngồi và quan sát tất cả. Những trạng thái tốt và trạng thái xấu cứ đến và đi theo bản chất tự nhiên của chúng. Mọi thứ đến và đi. Đừng khởi tâm khoái thích với một trạng thái tốt nào, cũng đừng ghét bực với một trạng thái xấu nào; chỉ cần biết rõ chúng ngay khi chúng khởi sinh và biến qua. Khi nào cần chúc mừng thì cứ mừng, nhưng một xíu thôi, đừng mừng vui hoan hỷ quá nhiều. Cũng giống như việc dạy dỗ một đứa trẻ, đôi lúc cũng cần phải khen nó một chút, nhưng đôi lúc cũng cần phải đánh đít nó. Trong việc tu hành, đôi lúc chúng ta hay trách phạt bản thân mình, nhưng đừng cứ lúc nào cũng trách, phạt và ác cảm với bản thân mình. Nếu cứ lo trách phạt bản thân mình thì chẳng bao lâu bạn sẽ thoái chí và bỏ tu luôn. Nhưng cũng đừng quá dễ dàng với bản thân mình, nuông chiều một đứa trẻ quá cũng không tốt. Hai xu hướng đó đều không phải là cách tu đúng đắn. Chúng ta phải tu tập theo con đường Trung Đạo. Con đường Trung Đạo là gì? Con đường Trung Đạo này khó đi, phải biết chịu khó cực mới tu theo được, để tu theo đó thì ta không thể dựa theo những trạng thái và tham muốn của ta, ta phải buông bỏ chúng.

Đừng nghĩ chỉ ngồi với hai mắt nhắm lại là tu. Nếu bạn đang nghĩ vậy thì lập tức thay đổi suy nghĩ ngay!. Sự tu tập đều đặn là có thái độ tu tập trong khi đang đứng, đang đi, đang ngồi và đang nằm. Khi hết giờ ngồi thiền và đứng

dậy thì hãy nghĩ rằng ta chỉ thay đổi tư thế (chứ không phải hết thiền hay xả thiền gì gì đó). Nếu quán chiếu theo cách như vậy, bạn sẽ có được sự bình an. Dù bạn đang ở đâu bạn cũng có trong mình thái độ tu tập một cách đều đặn như vậy, bạn sẽ luôn có sự tỉnh giác bên trong mình.

Mọi người thường có thói quen như vậy: sau khi hết giờ ngồi thiền buổi chiều, ai cũng giống như đã làm xong bốn phận, ai cũng quay lại thả mình vào những trạng thái khác nhau của tâm, nguyên cả ngày hôm sau cứ thả tâm đi lang thang lảng xảng theo thói thích của nó, rồi đến giờ ngồi thiền chiều hôm sau trong đầu họ chỉ toàn những ý nghĩ búa xua trong ngày, chúng "đổ ngược" lại trong đầu họ. Như vậy là không có một nền tảng để tĩnh lặng, bởi họ đã để nó nguội lạnh suốt cả một ngày. (Thái độ duy trì tĩnh lặng và chánh niệm đã không được giữ ngoài giờ ngồi thiền, họ nghĩ chỉ khi ngồi thiền mới là tu, hết giờ thiền là hết tu). Nếu các bạn cứ tu tập theo kiểu như vậy thì tâm các bạn sẽ càng lúc càng trôi xa khỏi việc tu tập. Khi tôi hỏi một số đệ tử của tôi: "Việc thiền tập ra sao?". Họ nói: "Dạ, xong rồi". Các bạn thấy không? Họ chỉ ngồi tu được một hay hai tháng, sau đó một hai năm thì coi như xong, không tu nữa.

Bởi vì sao? Bởi họ không đưa cái điểm quan trọng này vào việc tu tập của họ- đó là sự đều đặn và liên tục. Khi họ hết giờ ngồi thiền họ cũng dẹp bỏ luôn sự chánh định (*samādhi*). Lần lần, họ cũng bắt đầu ngồi thiền trong những khoảng thời gian ngắn hơn. (Lúc đầu ngồi một giờ, sau đó nửa giờ, sau đó còn mười lăm phút, thậm chí mỗi lần chỉ vài phút). Rồi đến lúc nào đó, họ vừa bắt đầu ngồi xuống thì đã muốn kết thúc phiên thiền. Cuối cùng họ cũng chẳng thêm giờ ngồi thiền gì nữa. Chuyện này cũng giống như việc lạy Phật. Trước kia họ cố gắng quỳ lạy tượng Phật một cách rất nghi lễ trước lúc đi ngủ, như dần dà sau này tâm họ bắt đầu chệnh mảng, thất

niệm. Chỉ không lâu sau đó họ không còn lể lạy gì nữa, họ chỉ gục cái đầu một cái để bái Phật. Cuối cùng họ cũng dẹp luôn nghi thức này. Họ đã giục bỏ toàn bộ việc tu hành.

Bởi vậy, các bạn phải hiểu rõ tầm quan trọng của sự chánh niệm (*sati*), phải tu tập một cách đều đặn, tu chắc chắn, tu không rớt. *Sự tu tập đúng đắn là tu tập đều đặn, ổn định.* Dù đang đứng, đang đi, đang ngồi hay đang nằm, sự tu tập phải liên tục. Điều này có nghĩa sự tu tập thiền tập được thực hiện trong tâm này, không phải trong thân. Nếu tâm có nhiệt huyết, tận tụy và nhiệt tình thì sẽ có được sự rõ biết về mình, tức sự tự tỉnh-giác. Tâm là thứ quan trọng. Tâm là cái giám sát tất cả mọi việc mình làm.

Khi chúng ta hiểu biết đúng đắn thì chúng ta tu tập đúng đắn. Khi chúng ta tu tập đúng đắn thì chúng ta không bị xao lãng lan man. Ngay cả khi chúng ta làm điều gì ít thì điều đó cũng hoàn toàn đúng. Ví dụ, ngay khi chúng ta xong giờ ngồi thiền, hãy luôn nhắc mình rằng: “thực sự chúng ta không phải ngưng thiền”, chúng ta chỉ thay đổi tư thế của thân mà thôi. Tâm của ta vẫn còn tập trung và tĩnh lặng. Dù đang đứng, đang đi, đang ngồi hay đang nằm, phải luôn có chánh niệm với mình. Nếu chúng ta có loại tỉnh giác như vậy, chúng ta mới có thể duy trì sự tu tập bên trong. Đến chiều chúng ta ngồi thiền trở lại thì sự tu tập đó vẫn liên tục, không gián đoạn. Sự nỗ lực không bị gián đoạn giúp cho tâm đạt đến tĩnh lặng.

Đây được gọi là sự tu tập đều đặn. Dù chúng ta có đang nói hay đang làm những việc khác, chúng ta vẫn cố gắng giữ sự tu tập liên tục. Nếu tâm có được sự chánh niệm và sự rõ biết (tỉnh giác) về mình một cách liên tục thì sự tu của chúng ta sẽ tiến bộ theo lẽ tự nhiên, nó càng ngày càng hội tụ vào nhau, (tức mọi sự tu tập càng ngày càng đi đúng hướng và đến đúng nơi). Tâm sẽ tự nhiên tìm thấy sự bình

an, bởi nó thấy biết cái gì đúng và cái gì sai. Nó sẽ nhìn thấy mọi điều *đang* diễn ra bên trong chúng ta và nhận thấy sự bình an.

Nếu chúng ta tu dưỡng giới hạnh (*sīla*) hay sự chánh định (*samādhi*, trạng thái định tâm, sự vững chắc của tâm), thì trước tiên chúng ta phải có sự hiểu biết, tức trí tuệ (*paññā*). Một số người cho rằng mình phải tu tập theo các bước, chẳng hạn tu dưỡng giới hạnh một năm, tu tập sự định tâm (thiền định) năm sau, và năm sau nữa tu tập trí tuệ (thiền tuệ). Họ nghĩ đó là ba phần khác nhau. Họ nghĩ năm nay họ tu dưỡng gì gì đó, nhưng nếu tâm chưa có khả năng đạt định (*samādhi*) thì làm sao mà tu được cái gì? Nếu không có sự hiểu biết trí tuệ (*paññā*) thì biết gì mà tu sửa? Không có định tâm (*samādhi*) hay trí tuệ (*paññā*) thì giới hạnh (*sīla*) sẽ xuống dốc.

Thực tế thì ba phần đó diễn ra với nhau ở cùng một chỗ. Khi ta có giới hạnh thì ta có khả năng định tâm, khi có khả năng định tâm thì có khởi sinh trí tuệ. Tất cả chúng là một, giống như một trái xoài. Dù nó là còn nhỏ hay đã lớn, nó vẫn là trái xoài. Khi chín muồi nó vẫn là trái xoài. Nếu chúng ta nghĩ theo cách đơn giản như vậy thì ta có thể thấy điều đó dễ dàng hơn. Chúng ta không cần phải học quá nhiều thứ nhiều chiêu, chỉ cần biết những thứ đó, chỉ cần biết rõ sự tu tập của chúng ta.

Khi mọi người đến với thiền, một số người không đạt được cái mình cầu, không chứng đắc cái mình muốn, cho nên họ bỏ cuộc, than rằng số mình chưa có đủ công đức để thiền tập. Họ có thể làm những điều xấu, họ cũng có tài đó, nhưng không phải tài làm những điều tốt. Họ quăng bỏ tọa cụ, nói rằng mình không có đủ căn cơ để tu thiền. Đó là cách phổ biến của những người tu, họ tự loại mình ra khỏi con

đường, họ tự bỏ cuộc và mang theo những ô nhiễm của mình.

Bữa nay các bạn đã có cơ hội đến đây để tu tập, vậy mong các bạn hiểu rằng: việc tu thiền đạt định (*samādhi*) dễ hay khó là do nơi các bạn, chứ không phải do trạng thái định (*samādhi*) là khó hay dễ. Khi tu tập, chúng ta cần có "*sự hiểu biết đúng đắn*" (tức cách nhìn đúng đắn, *chánh kiến, sammā-ditthi*). Nếu cách nhìn của chúng ta là đúng đắn thì mọi việc khác cũng đúng đắn: cách nhìn đúng đắn, ý hành đúng đắn, lời nói đúng đắn, hành động đúng đắn, nghề nghiệp đúng đắn, nỗ lực đúng đắn, quán niệm đúng đắn, thiền định đúng đắn—[chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định]—đó là con đường Bát Chánh Đạo. Chánh kiến dẫn đầu, giống như con mắt nhìn khi chúng ta bước đi hay làm bất cứ điều gì. Khi có chánh kiến thì tất cả những phần khác của con đường cũng đúng đắn theo.

Dù chuyện gì xảy ra, đừng để tâm lệch lạc khỏi đường đi. Nhìn vào bên trong chính mình bạn sẽ thấy một cách rõ rệt. Để tu tập tốt nhất, theo thiên ý của tôi, các bạn không cần phải đọc quá nhiều kinh điển. Dọn tất cả sách vở đem đi cất hết thử. Chỉ cần đọc cái tâm của mình. Các bạn trước giờ đã vùi chôn mình trong đống sách vở từ thuở mới bước chân đến trường học. Giờ đã đến lúc thu dọn những đống sách vở với đống kiến thức thế gian qua một bên, thu dọn hết mớ kinh sách, đưa vô tủ và khóa tủ lại. Giờ chỉ lo đọc cái tâm mình.

Khi nào có thứ gì khởi sinh trong tâm, dù ta thích hay ghét, dù nó có vẻ đúng hay sai, cứ buông bỏ nó với tâm niệm: "*điều này không chắc chắn*". Bất cứ điều gì khởi sinh trong tâm: "*không chắc, không chắc*". Chỉ cần một lưỡi rìu như

vậy, bạn có thể chặt nó rớt ngay, có thể chặt bỏ tất cả mọi thứ--không còn dính líu gì đến chúng.

Từ giờ đến hết tháng sau, các bạn ở lại tu trong ngôi chùa trong rừng này, các bạn hãy cố tu tiến nhiều. Các bạn sẽ nhìn thấy sự thật. Cái rìu "*không chắc chắn*" này thực sự là thứ quan trọng cho các bạn. Thứ này có thể phát triển trí tuệ hiểu biết. Càng nhìn vào mọi thứ, các bạn càng nhìn thấy cái sự "*không chắc chắn*" này. Sau khi bạn đã chặt đứt một thứ khởi sinh bằng cái rìu "*không chắc chắn*" này, có thể thứ đó vẫn khởi sinh lại, nó lòng vòng quanh quẩn trở lại trong tâm ta. Khi nó khởi lên trở lại, bạn tiếp tục phủ tấm 'bùa' này lên nó luôn... "*không chắc chắn*"... và chẳng bao lâu nó lại khởi sinh, nó lại nổi lên lại trong tâm... thì vẫn tiếp tục tâm niệm: "*À, không chắc chắn*". Cứ vậy. Cứ xử gọn nó như vậy! Không chắc chắn. (Bạn sẽ thấy những thứ khởi sinh chỉ giống tựa nhau, chúng đều đến rồi đi, giả tạm, giả lờ, phù du, có rồi mất, không phải là thứ gì, chẳng là gì, như bọt nước mưa; vậy nên chúng ta đâu cần chạy theo chúng nữa; chỉ nhìn thấy chúng và nhớ/niệm rõ: *nó là không chắc chắn*. Vừa nhìn nó là nó đã mất rồi). Bạn sẽ thấy những thứ khởi sinh chỉ giống tựa như nhau, chỉ là một thằng cha cũ cứ đến chọc phá ta tự hồi nào đến giờ, tháng này, tháng nọ, năm này, năm nọ, kể từ ngày ta mới được sinh ra...Chỉ là một gã đó cứ đến chọc ghẹo kích thích ta. Nhìn thấy rõ điều này thì bạn có thể giác ngộ được cách mọi sự diễn ra theo bản chất tự nhiên của chúng.

Khi sự tu tập của bạn tiến bộ đến mức này rồi, thực đáng khen, thì bạn không còn dính chấp vào những cảm nhận nào nữa, bởi bạn đã biết tất cả chúng đều là không chắc chắn, không bền chắc, chẳng là cái gì thực thể, chỉ là phù du; những cảm nhận sướt khổ chỉ là những thứ đến và đi, có rồi mất.

(Cũng như những con sóng biển lớn nhỏ xô vào bờ cát, chúng đi vào rồi rút ra, đến rồi đi, đó chẳng là gì cả, chỉ là tác động của gió từ ngàn ngàn khơi xa, chẳng liên quan gì đến bờ ta; chúng cứ cuộn sóng lên chạm đến bờ, rồi mất đi. Cứ nhìn chúng như vậy. Chỉ là bản chất đến đi sinh diệt của tự nhiên).

Bạn có để ý hiểu điều này không? Có thể bạn nhìn một cái đồng hồ và thấy nó đẹp. Đẹp quá, nên bạn bỏ tiền mua để sở hữu và ngắm nhìn...nhưng chỉ được vài ngày bạn bắt đầu thấy chán. Cây viết này đẹp quá, bạn lại dính chấp vào rắc rối, bạn mua nó về để có nó và ngắm nó. Chỉ được vài tháng bạn thấy chán nó, thấy nó cũng thường thôi. Đó, mọi sự của chúng ta là vậy đó. Đâu có gì là chắc chắn phải không?

Nếu chúng ta nhìn thấy ‘tất cả mọi thứ trên đời đều không chắc chắn, đều là giả lập và tạm bợ’ thì giá trị của chúng đối với chúng ta sẽ mờ nhạt.

(Ngay cả quần áo đẹp, thức ăn ngon, mỹ nhân, anh hùng... cũng là thứ không bền lâu. Đồ ăn nào ngon nhất ta ăn vài bữa cũng phát chán. Đồ ăn chỉ là đồ ăn, ngon hay ngán chỉ là do cái tâm của ta dính chấp vào đó. Bởi vậy ý kiến “đồ ăn ngon” không phải là chắc chắn. Cái sự “ta thấy ngon” cũng không phải là chắc chắn. Chẳng có gì là chắc chắn).

Lúc này, mọi thứ đều trở thành không thực sự quan trọng đối với chúng ta, sau khi chúng ta nhìn ra bản chất thực của chúng. Vậy tại sao chúng ta còn tiếp tục nắm giữ những thứ không giá trị đó? Chúng ta giữ chúng cũng như giữ miếng giẻ rách rồi cuối cùng cũng vứt đi. (Những gì ta trân quý nắm giữ rồi cuối cùng cũng bỏ đi mà thôi). Huống hồ chỉ là những cảm nhận phù du có-mất trong một cái tích-chưa-tắc. Chúng ta nhìn những cảm nhận cũng có cùng bản chất tự nhiên như mọi thứ khác: đến và đi, có và mất, không

chắc chắn, vậy thì tâm chúng ta đâu cần phải dính chấp theo chúng để làm gì.

Khi chúng ta hiểu rõ những cảm nhận, chúng ta hiểu rõ thế giới. Thế giới là những cảm nhận và những cảm nhận là thế giới. (Thế giới của ta là do những cảm nhận của ta). Nếu chúng ta không bị kích dẫn bởi những cảm nhận, thì chúng ta không bị kích dẫn bởi thế giới. Nếu chúng ta không bị tác dẫn bởi thế giới, thì chúng ta không bị tác dẫn bởi những cảm nhận.

Cái tâm nhìn thấy điều đó là nó có được một nền tảng trí tuệ chắc chắn. Cái tâm như vậy sẽ không bị nhiều khó khổ. Nếu có khó khổ khởi sinh, cái tâm đó cũng tự nó xử lý được. Khi đã không còn những khó khổ thì không còn nghi ngờ. Sự bình an sẽ có mặt thay cho nghi ngờ. Đây chính là "tu". Nếu chúng ta *thực sự* tu, nó *phải* dẫn đến như vậy. Tu thiệt sẽ thành như vậy.

***Sammā Samādhi* - Chánh Định** **Sự Lánh Trần Bên Trong Trần**

³⁵Hãy nhìn vào tấm gương của Phật. Trong cả hai phần, phần tự tu tập và phần phương pháp chỉ dạy cho các học trò, Phật đều mẫu mực. Phật đã dạy về những chuẩn mực tu tập là các phương tiện thiện khéo để diệt trừ cái 'ta'; Phật chỉ chúng ta tu chứ không tu giùm cho chúng ta được. Sau khi nghe học những lời dạy đó, chúng ta phải tiếp tục dạy bản thân mình, tự tu cho bản thân mình. Những kết quả tu tập là do tu, kết quả sẽ sinh ra ở ngay đây, chứ không phải nơi giáo lý.

Giáo lý của Phật chỉ có thể giúp ta có được những hiểu biết ban đầu về Giáo Pháp, nhưng Giáo Pháp thì chưa nằm trong trái tim chúng ta. Tại sao chưa? Bởi chúng ta chưa tu tập, chúng ta chưa dạy chính mình. Giáo Pháp khởi sinh nơi tu tập, khởi sinh từ thực hành. Nếu chúng ta muốn biết Giáo Pháp, ta phải biết nó thông qua sự tu tập. Nếu chúng ta nghi ngờ nó, ta nghi ngờ nó thông qua tu tập. Nghi ngờ, ngu mờ hay nhìn thấy Giáo Pháp đều do sự tu tập của ta. Những giáo lý của Phật có thể đúng, nhưng chỉ lắng nghe Giáo Pháp thì chưa đủ để chúng ta nhận thấy Giáo Pháp. Giáo lý đơn giản chỉ là chỉ dạy cách để nhận thấy. Còn để nhận thấy Giáo Pháp, chúng ta phải tiếp nhận giáo lý và đưa nó vào trong tâm và trái tim của chúng ta. Giáo lý về thân thì chúng ta áp dụng với thân, giáo lý cho lời nói thì chúng ta áp dụng cho lời nói, và giáo lý về tâm thì chúng ta áp dụng đối với tâm.

³⁵ [Giảng cho các Tỷ kheo tại chùa Wat Pah Pong trong kỳ an cư Mùa Mưa năm 1977].

Điều này có nghĩa sau khi nghe học giáo lý, chúng ta phải dạy bản thân mình nhiều hơn nữa, tu tập chính mình nhiều hơn nữa để thấy biết Giáo Pháp, để trở thành Giáo Pháp.

Phật đã nói ai chỉ biết nghe suông tin suông theo người khác thì không phải là người trí khôn. Người có trí thì tự tu tập cho đến khi trở thành một với Giáo Pháp, cho đến khi mình có đủ sự tự tin vào chính mình, không còn tùy thuộc vào người khác.

Trong một lần ngài Xá-lợi-phất đang ngồi cạnh dưới chân Phật khi Phật đang giảng Giáo Pháp cho Tăng đoàn, Phật quay qua nhìn ngài Xá-lợi-phất và hỏi:

"Này Xá-lợi-phất, thầy có tin vào giáo lý này không?"

Ngài Xá-lợi-phất trả lời: "Thưa không, con không tin điều đó".

Chỗ này là ví dụ hay. Ngài Xá-lợi-phất đã lắng nghe và ghi nhận giáo lý Phật vừa nói. Nhưng ngài nói thẳng thật với Phật là ngài không tin, đúng hơn là chưa tin, điều đó không phải ngài bất cần hay nói lộn. Thực sự là ngài chưa tin, ngài chỉ mới ghi nhận nó, và sau đó ngài sẽ tự mình tu tập và nghiệm chứng nó. Nếu điều đó là đúng thì ngài mới tin. Mới nghe có vẻ như ngài Xá-lợi-phất thất lễ với Phật, nhưng thực sự là ngài đã nói thật lòng và nói đúng pháp. Phật cũng đã khen ngợi câu trả lời đó.

"Lành thay, lành thay Xá-lợi-phất. Một người trí khôn thì không sẵn lòng tin, người ấy phải xem xét trước khi tin vào một điều gì".

Sự cam kết vào một niềm tin có thể thể hiện bằng những dạng khác nhau. Dạng thứ nhất là biết suy lý theo như Giáo Pháp, ngược lại dạng thứ hai thì cứ tin vội, tin mù, tin sai cách với cách của Giáo Pháp. Dạng thứ hai là bất cần, thiếu chú tâm, buông thả, đó là sự tin tưởng sai lầm, tức tà

kiến (*micchā-ditthi*), ngược lại với chánh kiến (*samma-ditthi*). Là người thì không nên vội tin hoặc tin suông vào người khác, nhưng cũng không nên không tin vào ai cả. (Tin hay không đều do mình tự kiểm chứng, nhưng là người thì phải biết lắng nghe người khác. Nghe là một chuyện, tin là một chuyện. Nghe thì nên, những tin vội tin suông là không nên).

Lấy ví dụ về Bà-la-môn tên là *Dīghanakha*. Ông Bà-la-môn này chỉ tin vào bản thân mình, ông chẳng bao giờ tin ai khác. Lúc đó Phật đã trú ngụ tại thành Vương Xá (*Rājagaha*), ông *Dīghanakha* đến để nghe Phật đang thuyết giảng. Hoặc có thể nói ngược lại là ông này đến để dạy Phật, vì ông đến để tuyên thuyết những quan điểm của ông...

"Tôi có quan điểm rằng chẳng có gì là hợp ý ta cả".

Đây là quan điểm của ông ta. Phật lắng nghe và trả lời ông rằng : "Này Bà-la-môn, ngay cả quan điểm này của ông cũng không hợp ý ông".

Khi Phật nói vậy, ông *Dīghanakha* thấy chùng hứng. Ông ta chẳng biết nói gì nữa. Sau đó Phật giảng giải nhiều cách cho ông ta, cuối cùng ông bà-la-môn đã hiểu ra. Ông ta ngừng nói để suy xét và nhận ra nhiều lẽ thực...Ông đã thừa nhận: "Ừm, quan điểm của tôi là không đúng".

Sau khi nghe Phật nói, ông Bà-la-môn đã dẹp bỏ những quan điểm tự ta tự đại của mình và lập tức nhìn thấy sự thật. Ông đã lập tức thay đổi, đổi ngược, như trở bàn tay. Ông tán thành lời dạy của Phật như vậy:

"Sau khi nghe giáo lý của Đức Thế Tôn, tâm tôi bừng sáng, giống như người sống lâu ngày trong bóng tối nay mới nhìn thấy ánh sáng. Tâm tôi giống như cái chậu bị úp xuống giờ được lật đứng thẳng lại, giống như kẻ đã lạc đường lâu ngày nay mới tìm thấy lối đi."

Ngay lúc đó, một loại hiểu biết (tri kiến) đã khởi sinh trong tâm của ông, trong cái tâm mới vừa được lật thẳng đứng thẳng lại. Tà kiến đã biến mất và chánh kiến chiếm chỗ của nó. Bóng tối đã biến mất vì ánh sáng đã có mặt.

Phật nói rằng ông Bà-la-môn *Dīghanakha* là người mới vừa mở Con Mắt Giáo Pháp. Trước giờ ông dính chấp vào những quan điểm của ông và cứng đầu không bao giờ chịu thay đổi. Nhưng khi nghe những lời nói của Phật, tâm của ông đã nhìn thấy lẽ thật, nhìn thấy sự chấp thủ của ông vào những quan điểm trước đây là sai lầm. Khi sự hiểu biết đúng đắn có mặt, ông ta có thể nhìn ra những hiểu biết trước đây của ông là sai lầm, cho nên ông đã ví sự trải nghiệm đó giống như người lâu nay sống trong bóng tối giờ mới tìm thấy ánh sáng. Vậy đó. Ngay lúc đó ông Bà-la-môn đã chuyển hóa được tà kiến sai lầm của mình.

Giờ chúng cũng phải nên thay đổi theo cách như vậy. Trước khi chúng ta có thể trừ bỏ những ô nhiễm, chúng ta cần phải thay đổi cách nhìn của mình. Chúng ta phải bắt đầu tu tập đúng đắn và tu giỏi. Trước giờ chúng ta tu tập không đúng đắn hoặc tu không giỏi, chưa kể chúng ta còn nghĩ rằng mình đã tu đúng và tu giỏi. Khi chúng ta thực sự nhìn thẳng vào vấn đề, chúng ta dựng thẳng đứng mình dậy, như trở bàn tay. Điều này có nghĩa cái "người biết", tức trí tuệ, khởi sinh trong tâm, nhờ đó nó có thể nhìn thấy những điều mới mẻ. Một loại tinh giác (sự rõ biết) khởi sinh và có mặt trong tâm.

Bởi vậy những người tu phải tu tập để phát triển loại biết này, loại biết này chúng tôi gọi là Phật trí, là cái "người biết", ở trong tâm của người tu. Tự ban đầu, cái người biết không có mặt trong tâm, sự hiểu biết của ta lúc đó còn được rõ ràng, không đúng và không đầy đủ. Do vậy sự hiểu biết đó còn quá yếu để huấn luyện cái tâm. Nhưng khi tâm thay

đổi, tức trở ngược lại, thì kết quả là nó có được sự tỉnh giác vượt trội hơn hẳn tất cả những sự tỉnh giác trước kia của nó. Sự loại tỉnh giác mới này được gọi là trí tuệ hay trí tuệ minh sát (tức tuệ giác). Cái "người biết" trước kia không hiểu biết đầy đủ, do vậy nó không có khả năng dẫn dắt chúng ta đi đến mục tiêu.

Do vậy, Phật mới dạy chúng ta cách nhìn vào bên trong mình—*opanayiko*. Nhìn vào trong, quán nội, không nhìn ra ngoài. Hoặc nếu có nhìn ra ngoài thì sau đó phải nhìn vào bên trong để nhìn thấy sự nhân quả ở đó. Hãy tìm kiếm sự thật bên trong tất cả mọi thứ, bởi những thứ bên ngoài và những thứ bên trong luôn luôn tác động lẫn nhau. Việc tu tập của chúng ta là phát triển loại tỉnh giác cho đến khi nó trở nên mạnh mẽ hơn sự tỉnh giác chúng ta có từ trước đến giờ. Đây là cách tạo ra trí khôn và trí tuệ minh sát trong tâm, giúp chúng ta biết rõ về sự vận hành (đường lối) của cái tâm, biết rõ ngôn ngữ của cái tâm, và biết rõ đường lối và phương tiện của tất cả mọi thứ ô nhiễm ở tâm.

Đức Phật lịch sử hồi mới bắt đầu xuất gia đi tìm sự giải thoát có lẽ cũng chưa thực sự biết phải làm gì, hầu như giống chúng ta bây giờ. Phật đã cố thử mọi cách để phát triển trí tuệ. Phật đã đi tìm đủ sư thầy, như ngài Uddaka Rāmaputta, và đến đó tu học và thiền tập... tập tu, tập ngồi kiết già, chân phải đặt trên chân trái, tay phải đặt trên tay trái... lưng thẳng đứng... mắt nhắm lại... buông bỏ mọi thứ... cho đến khi đạt đến những trạng thái tầng thiền định³⁶. Nhưng khi Phật thoát ra khỏi trạng thái định (*samādhi*), tức thoát ra khỏi tầng thiền định (*jhana*), những ý nghĩ cũ vẫn khởi lên và mọi thói tâm và ràng buộc với thế sự vẫn lại quay

³⁶ [Kinh điển ghi lại: khi tu học với vị thầy này, Phật đã chứng đắc đến tầng thiền định thứ bảy, tức tầng thiền định vô sắc thứ ba: Xứ Trống Không (Vô sở hữu xứ)].

về như trước khi nhập định. Nhìn thấy như vậy, Phật biết được trí tuệ thực sự chưa khởi sinh. Sự hiểu biết đến đó của Phật chưa thâm nhập thấu suốt vào sự thật, nó vẫn chưa hoàn thiện đầy đủ, nó vẫn còn thiếu khuyết. Tuy nhiên sau khi suy xét và nhìn ra vấn đề như vậy, Phật có được thêm một số hiểu biết mới—đó là, đây chưa phải là đỉnh cao của sự tu hành—vậy rồi Phật tạm biệt vị thầy đó để đi tìm sư thầy mới.

Phật từ giã người thầy của mình nhưng không chê trách thầy mình, giống như con ong bay đến hút mật thơm nhưng không hề làm hư hại đóa hoa, không hề làm buồn lòng vị thầy thiên định của mình.

Rồi Phật đã tìm đến thầy Ālāra Kālāma để tu học và Phật lại chứng đắc tầng thiên định cao hơn³⁷, nhưng khi thoát ra khỏi trạng thái thiên định tuyệt vời đó, những ý nghĩ thế tục lại quay về trong tâm, thậm chí tâm Người lúc đó vẫn còn nghĩ đến Bimba và Rāhula³⁸. Người vẫn còn ít nhiều tham dục và ô nhiễm khác trong tâm. Tầng thiên định siêu thoát đó vẫn chỉ là trạng thái siêu thoát tạm bợ. Suy xét vào trong tâm mình, Phật nhìn thấy mình vẫn còn chưa đạt đến mục tiêu giải thoát hoàn toàn, vì vậy Phật lại từ giã vị thầy. Phật đã lắng nghe các vị thầy và đã tu hết sức theo đúng những chỉ dạy của các vị thầy. Phật tiếp tục tìm kiếm con đường tốt ráo, chứ không phải đứng núi này trông núi nọ, không phải tu cái này xong rồi giục bỏ để tìm cái khác.

³⁷ (Tầng thiên định thứ tám, hay tầng thiên định vô sắc thứ tư: Xứ Không Có Nhận Thức Cũng Không Phải Không Có Nhận Thức (Phi tướng phi phi tướng xứ).

³⁸ [Bimba là tên công chúa Yasodhara, là vợ của Phật thời còn là thái tử trong cung điện ; và Rahula là con trai].

Đến khi Phật tìm đến cách tu khổ hạnh, Phật đã cố hành xác bằng cách nhịn đói cho đến khi chỉ còn bộ xương, nhưng chẳng đi đến đâu. Phật nhận ra rằng việc tu hành xác chỉ là vấn đề của thân, chẳng giúp gì phát triển tâm. Thân thì chẳng biết gì. Tu hành xác kiểu đó chẳng khác gì hành xử một người vô tội trong khi bỏ lơ kẻ trộm thực sự ngoài kia.

Thời đó có nhiều người tu khổ hạnh hành xác (*attakilamathānuyogo*)—Phật cũng đã tu và nhận ra đó chỉ liên quan đến thân, chẳng liên quan gì đến sự phát triển tâm. Thực ra, tất cả các vị Phật đều giác ngộ nơi tâm, từ tâm, trong tâm.

Đối với thân hay tâm, chỉ cần buông bỏ tất cả mọi thứ, bởi tất cả chỉ là những thứ vô thường, khổ và vô ngã (*aniccam, dukkham* and *anattā*) mà thôi. Tất cả chúng chỉ là những trạng thái có điều kiện của tự nhiên. Chúng có mặt bởi do những yếu tố hỗ trợ, tồn tại trong chốc lát và biến mất. Khi có đủ các nhân duyên trợ giúp, chúng khởi sinh trở lại, có mặt trong một lúc và lại biến mất. Sinh diệt. Những thứ đó chỉ là những hiện tượng tự nhiên, chúng không phải là một cái ‘ta’, một ‘thực thể’, ‘chúng ta’, ‘họ’... hay là một ‘cái gì’ thực cả. Tất cả chỉ là vô ngã. Chẳng có ‘ai’ trong đó, đơn giản đó chỉ là những cảm giác khởi lên trong tâm. Sự sống thực chất không có một ‘chủ thể’ nào cả, sự khổ cũng không có một ‘chủ thể’ nào cả. Không có cái ‘ta’ nào được tìm thấy, đó chỉ là những yếu tố tự nhiên khởi sinh, có mặt và biến diệt. Chỉ là vậy thôi. Tất cả chúng cứ đến-đi, sinh-diệt, trong vòng thay đổi không ngừng của tự nhiên. (Giống như sóng biển chỉ là do gió tác động từ ngàn xa, sóng cứ đến rồi đi chứ đích thực những con sóng chẳng là ‘ai’ cả, cũng chẳng có ‘ai’ xô sóng đến rút sóng đi cả).

Tất cả mọi chúng sinh, gồm cả con người, đều có xu hướng coi sự khởi sinh chính là ‘ta’, sự hiện hữu là ‘ta’ và sự

ngừng diệt là 'ta'. (Họ nghĩ tất cả mọi thứ thân và tâm đều là 'ta', 'của ta' và liên quan đến 'ta'). Do vậy, họ dính chấp và ràng buộc với mọi thứ. Họ không muốn thấy mọi thứ diễn ra theo lẽ tự nhiên của chúng, họ không muốn thấy mọi thứ thay đổi khác đi (khác với ý muốn và tham muốn của họ). Ví dụ: họ muốn có sinh có sống, mà không có chết; họ muốn nếm trải hạnh phúc, mà không muốn có khổ đau. Khi có khổ đau họ muốn nó biến mất ngay, hoặc thậm chí muốn mãi mãi không bao giờ có khổ, có đau. Điều này là do bởi họ coi thân này và tâm này là cái 'ta' và 'của ta', và do vậy họ muốn mọi thứ phải xảy ra theo ý muốn của họ.

(Họ muốn thân trẻ không già, thân khỏe hoài không bệnh, thân sống hoài không chết, họ muốn chỉ có sướng không có khổ. Họ toàn muốn những thứ trái với quy luật của tự nhiên, trái với lẽ thực của sự sống).

Cách nghĩ như vậy chẳng khác nào như xây một cái đập mà không có lỗ thoát nước ra. Kết quả là đập sẽ bị bức bể. Phật nhìn thấy cách nghĩ như vậy sẽ tạo ra khổ đau, đó là nguyên nhân khổ. Khi nhìn thấy điều đó, Phật đã từ bỏ mọi ý nghĩ như vậy.

Đây là Chân Lý về Nguyên Nhân Khổ. Những sự thật về sự khổ, nguyên nhân khổ, sự chấm dứt khổ và con đường dẫn tới sự chấm dứt khổ... nhưng, mọi người bị dính kẹt ngay chỗ này. Nếu mọi người có thể vượt qua nghi ngờ thì họ sẽ đứng đắn ngay chỗ này. Sau khi nhìn thấy mọi thứ chỉ là những thứ thuộc vật chất và tinh thần [sắc và danh, *rūpa* và *nāma*], chúng ta nhìn thấy rõ mọi thứ không phải là một thực thể nào cả, không phải là một 'người', không phải là 'ai' cả. Tất cả mọi thứ chỉ có và mất theo quy luật sinh diệt tự nhiên của chúng.

Việc tu tập của chúng ta là để thấy biết mọi thứ theo cách như vậy. Chúng ta thực sự không có năng lực để kiểm

soát mọi thứ, bởi chúng ta cũng không phải là chủ nhân của mọi thứ, kể cả cái thân của ta. Sự muốn cố kiểm soát mọi thứ gây ra khổ đau cho ta, bởi mọi thứ đâu có vận hành và tồn tại theo ý muốn của ta. Thân hay tâm cũng không phải là cái 'ta', không phải là 'của ta', hay của bất cứ ai khác. Nếu chúng ta biết rõ lẽ thực này đúng như nó là, chúng ta có thể nhìn thấy rõ ràng. Chúng ta nhìn thấy sự thật, chúng ta là một với sự thật. Giống như chúng ta nhìn thấy một hòn sắt nóng đỏ trên lò nung. Nó nóng đỏ hoàn toàn. Ta sờ chỗ nào của nó cũng nóng; trên, dưới, bên trái, phải... chỗ nào cũng nóng đỏ. Đây gọi là cách hiểu biết toàn diện và đúng đắn về tình trạng của hòn sắt nóng đỏ đó.

Hầu hết chúng ta khi mới bắt đầu tu đã muốn chứng đắc này nọ, muốn thành tựu, muốn biết và thấy, nhưng chúng ta vẫn chưa biết mình sẽ đạt được cái gì hay thấy biết cái gì. Tôi từng có một đệ tử, sự tu tập của thầy ấy bị bao phủ bởi toàn sự ngu mờ và hoài nghi. Nhưng thầy ấy vẫn cố tu, và tôi vẫn cố chỉ dạy thầy ấy tu, đến lúc thầy ấy đạt đến ít nhiều sự bình an. Nhưng khi đã có được ít nhiều sự bình an và tĩnh lặng, sự nghi ngờ lại khởi lên, thầy ấy cứ thắc mắc: "Mình làm gì tiếp theo?". Đó! Sự ngu mờ lại phát sinh trở lại. Thầy ấy nói muốn đạt được sự bình an, giờ có được bình an thầy ấy lại không muốn có nó, thầy ấy còn hỏi mình phải làm gì tiếp!, (thầy ấy muốn cái gì khác nữa đây?)

Do vậy, cần nhớ rõ trong tu tập chúng ta làm mọi thứ với sự buông bỏ. Làm cách nào để buông bỏ? Chúng ta buông bỏ bằng cách nhìn thấy mọi thứ một cách rõ ràng. Biết rõ những đặc tính của thân và tâm đúng như chúng là. Chúng ta thiền để tìm thấy sự bình an, nhưng trong tiến trình thiền tập chúng ta nhìn thấy những thứ không bình an (động chuyển). Điều này là do bản chất của tâm là chuyển động.

Khi tu tập sự định tâm (*samādhi*), chúng ta cố định sự chú tâm vào hơi thở-vào và hơi thở-ra ngay chóp mũi hay ngay điểm giữa của môi trên (nơi đầu tiên và cuối cùng hơi thở tiếp xúc với thân). Sự "nâng" cái tâm lên để cố định (vào đối tượng) được gọi là tầm (HV) (*vitakka*), có nghĩa là sự "nâng lên". Còn khi chúng ta có cái tâm "được nâng lên" như vậy và được cố định vào đối tượng, thì điều này được gọi là tứ (HV) (*vicāra*), tức là sự quán xét bu quanh hơi thở ngay chỗ chóp mũi.³⁹ Tính chất của *vicāra* sẽ tự nhiên hòa quyện với những cảm nhận khác của tâm, và người thiền có thể nghĩ rằng tâm của ta chưa được tĩnh tại, rằng tâm chúng ta sẽ không lắng lặng; nhưng thực tế thì đó chỉ đơn giản là sự hoạt động của *vicāra* khi nó hòa quyện vào những cảm nhận của tâm mà thôi. Nhưng giờ nếu tình trạng đó đi quá xa lạc hướng, tâm của chúng ta sẽ mất đi sự chánh niệm của nó, lúc đó chúng ta phải thiết lập tâm mới, nâng nó lên và cố định nó lại vào đối tượng chú tâm bằng cách của *vitakka*. Ngay sau khi chúng ta đã thiết lập lại mới như vậy, sự chú tâm *vicāra* sẽ tiếp nối vào (thay cho *vitakka*), và hòa quyện vào những cảm nhận khác nhau của tâm.

³⁹ (Cách giảng giải về *vitakka* và *vicāra* là theo ngôn ngữ thông thường và theo kinh nghiệm cá nhân của vị thiền sư này. Cách diễn tả từ trải nghiệm riêng của một người sẽ khác ít nhiều với cách diễn tả trong kinh sách.

(Tạm dịch *vitakka*: tư tưởng ban đầu, tư tưởng đi trước, tư tưởng được áp dụng. *Vicāra*: tư tưởng được duy trì, tư tưởng suy lý. Ví dụ: khi đang thiền ở giai đoạn Nhất Thiền, người thiền chọn tư tưởng Tâm Từ làm đối tượng quán xét. Hành động đó gọi là tầm (*vitakka*). Sau đó tư tưởng tâm từ đó được duy trì, được bám chặt để quán xét, nên hành động đó gọi là tứ (nghĩa là cứ bám quanh hay duy trì tư tưởng đó, tức *vicāra*).

(Mời quý độc giả đọc thêm phần giải thích trong quyển "Chánh Định, giảng bằng ngôn ngữ thông thường" của thiền sư B. Gunarantana, Chương 10, phần "Năm Yếu Tố Của Tầng Thiền Định".)

Lúc này, khi chúng ta nhìn thấy điều này diễn ra, do thiếu hiểu biết có thể làm chúng ta suy nghĩ: "Sao tâm của ta cứ lảng xãng động vọng? Ta muốn nó tĩnh tại lặng yên, nhưng sao nó không tĩnh tại?". Nếu có suy nghĩ như vậy là người tu đang tu tập với sự dính chấp. Người tu còn dính kẹt, chưa biết buông bỏ trong khi thiền tập.

Thực ra cái tâm chỉ đang đi theo đường lối tự nhiên của nó, nhưng chính chúng ta cứ đi và còn nêm nếm thêm vào sự hoạt động đó bằng sự muốn 'tâm được tĩnh tại' và sự nghĩ suy "tại sao tâm không tĩnh tại?". Chỗ này tâm người tu có sự khó chịu hay bực bội (vì sao tâm không tĩnh tại?), đó là một dạng sân. Sự sân khởi sinh và chúng ta gắn sân đó lên mọi sự, làm tăng thêm nghi ngờ, làm tăng thêm khó khổ, và làm tăng thêm sự ngu mờ. Do vậy chỗ này, nếu có mặt *vicāra*, chúng ta nên suy xét mọi sự khác nhau diễn ra bên trong cái tâm theo cách như vậy, chúng ta nên khôn khéo xem xét như vậy: "À, đây là lẽ tự nhiên của tâm. Cái tâm đơn giản là vậy". (Tức là: bản chất của tâm là chuyển động, cho nên sự chuyển động trong tâm khi có mặt *vicāra* chỉ là lẽ tự nhiên của nó, chứ không phải là do tâm động vọng, do tâm không tĩnh tại). Đó, đó chính là cái người-biết đang nói, đang chỉ cho bạn nhìn thấy mọi sự đúng như chúng thực là. Tâm đích thực là như vậy. Chúng ta biết ra tâm đích thực là như vậy. Chúng ta buông bỏ ngay chỗ đó và cái tâm trở nên bình an. (*Sự bình an là mục tiêu của thiền, đó là sự bình an có được từ sự buông bỏ!*). Khi nào *vicāra* bị phân tán không còn trọng tâm, chúng ta lại tiếp tục nâng *vitakka* lần nữa và cố định nó vào đối tượng chú tâm, và trong chốc lát sự tĩnh lặng sẽ có mặt trở lại. *Vitakka* (tâm) và *vicāra* (tứ) làm việc phối hợp với nhau theo cách như vậy. Chúng ta dùng *vicāra* để quán sát nhiều thứ cảm nhận khác nhau khởi sinh lên trong tâm. Khi *vicāra* dần dần bị phân tán, chúng ta lại tiếp tục "nâng" sự chú tâm của ta lên bằng *vitakka*, và cố định vào đối tượng chú tâm...

Điều quan trọng nhất ở đây là: khi chúng ta tu tập ngay điểm này, chúng ta phải tu tập với sự buông bỏ. Khi nhìn thấy tiến trình *vicāra* tương tác hòa quyện với những cảm nhận của tâm, chúng ta có thể nghĩ rằng tâm đang bối rối, ngu mờ và đang khó chịu (sân) với tiến trình này. Sự nghĩ như vậy chính là nguyên nhân. Nguyên nhân là ngay chỗ đó. Ngay lúc này, chúng ta thấy không vui đơn giản bởi vì chúng ta cứ muốn tâm tĩnh tại. Đây chính là nguyên nhân—là cách nghĩ sai lầm. (Tâm chuyển động là lẽ tự nhiên của nó, sao ta cứ muốn nó đứng yên?). Nếu chúng ta biết tu sửa cách nghĩ của ta một chút, biết được sự chuyển động đó đơn giản chỉ là bản chất tự nhiên của tâm, chỉ cần biết nghĩ như vậy thì cũng đủ dẹp tan sự ngu mờ nghi hoặc đó. Điều này được gọi là sự buông bỏ.

(Buông bỏ là không chấp nữa, không còn bận tâm hay khó chịu (sân) sau khi đã biết được hoạt động đó là bản chất tự nhiên của cái tâm).

Giờ, nếu chúng không dính chấp, nếu chúng ta tu tập với sự "buông bỏ"... buông bỏ trong hoạt động và hoạt động trong sự buông bỏ... nếu chúng ta học cách tu tập như vậy, thì tự nhiên sẽ không còn phải làm việc nhiều với các chuyển động của *vicāra*. Nếu tâm không còn bị quấy nhiễu, thì tư tưởng *vicāra* sẽ hướng qua quán xét xung quanh Giáo Pháp, bởi vì nếu chúng ta không quán niệm về Giáo Pháp thì tâm sẽ xao lãng trở lại.

Do vậy, có *vitakka* rồi *vicāra*, có tâm rồi có tứ, có *vitakka* rồi có *vicāra*, có tâm rồi có tứ... và cứ như vậy, cho đến khi *vicāra* dần dần trở nên vi tế hơn. Đầu tiên tư tưởng *vicāra* đi rà (chuyển động) khắp nơi đối tượng. Khi chúng ta hiểu rằng sự hoạt động đó đơn giản là bản chất tự nhiên của tâm, thì điều đó không còn làm ta bận tâm nữa, trừ khi chúng ta chấp vào nó. Giống như khi nhìn thấy nước chảy. Chúng ta cứ bận

tâm (khó chịu) rồi đi chấp "Tại sao nước chảy?" thì tự nhiên ta khổ thôi. Nếu chúng ta hiểu được rằng nước chảy đơn giản là bản chất tự nhiên của nó, thì ta đâu chớ chấp, ta đâu có bị khổ. *Vicāra* là như vậy. Có *vitakka*, rồi có *vicāra*, tương tác với những cảm nhận của tâm. Chúng ta có thể lấy những cảm nhận là đối tượng thiền, ta làm tĩnh lặng cái tâm bằng cách ghi nhận những cảm nhận đó (mà không xía gì, không chấp gì, và không dính gì theo những cảm nhận đó).

Nếu chúng ta biết rõ bản chất của tâm lúc này là như vậy thì chúng ta buông bỏ, giống như bỏ qua sự chảy của nước vậy. Tư tưởng *vicāra* sẽ càng lúc càng trở nên vi tế hơn. Có lẽ tâm sẽ hướng qua quán xét về thân, hoặc về cái chết, hoặc có thể về những đề mục thuộc Giáo Pháp. Khi đề mục quán xét là đúng đắn thì sẽ khởi sinh một cảm giác tốt-lành. Cảm giác tốt-lành nghĩa là sao? Đó là cảm giác vui mừng hoan hỷ (*pīti*). *Pīti* (hỷ), sự tốt-lành, khởi sinh. Biểu hiện của trạng thái hoan hỷ là người tu thấy như nổi da gà, thấy mát rượi, nhẹ lâng. Tâm đang thích thú. Điều này gọi là yếu tố hỷ (*pīti*). Còn có thêm yếu tố khác khởi sinh, đó là yếu tố hạnh phúc hay lạc (*sukha*) có mặt trong những cảm nhận khác nhau; và có cả yếu tố tâm-nhất-điểm (*ekaggatārammana*), tức trạng thái hợp nhất của tâm về một điểm.

Bây giờ, nếu nói theo cách diễn tả về tầng thiền định thứ nhất (Nhất Thiền), thì nó phải gồm có 5 yếu tố: tầm, tứ, hỷ, lạc, sự nhất-điểm (*vitakka, vicāra, pīti, sukha, ekaggatā*). Vậy tầng thiền định thứ hai (Nhị Thiền) thì ra sao? Khi tâm càng lúc càng vi tế hơn thì lúc này yếu tố tầm và tứ (*vitakka* và *vicāra*) bị coi là thô tế hơn, cho nên chúng bị chê và bị loại bỏ khỏi tâm, chỉ còn lại các 3 yếu tố (hỷ, lạc và sự nhất-điểm của tâm (*pīti, sukha* và *ekaggatā*). Đây là điều mà tâm tự nó làm, chúng ta không cần phải dự đoán này nọ gì về điều đó,

chúng ta chỉ cần biết rõ mọi sự đúng như chúng diễn ra là được.

Rồi đến khi tâm càng trở nên vi tế hơn nữa, đến này thì yếu tố hỷ (*pīti*) cũng bị loại bỏ, chỉ còn lại 2 yếu tố *sukha* và *ekaggatā* (lạc và sự nhất-điểm), và chúng ta ghi nhận sự việc diễn ra như vậy. Lúc này đạt đến tầng thiền định thứ ba (Tam Thiền). Nhưng yếu tố hỷ (*pīti*) biến đi đâu vậy? Nó chẳng biến đi đâu cả, đó chỉ là do cái tâm càng lúc càng trở nên vi tế hơn nữa nên nó tự loại bỏ những phẩm chất đã trở nên quá thô tế đối với nó. (Đó là tiến trình tiến lên vi tế hơn của tâm và tự loại bỏ những thứ thô tế hơn nó, xảy ra trong các tầng thiền định từ thấp lên cao. Càng lên cao nó càng loại bỏ thêm cho đến khi nó loại bỏ hết các yếu tố thô tế hơn nó).

Rồi khi tâm càng lúc càng trở nên vi tế hơn nữa, nó tiếp tục loại bỏ bất cứ thứ gì thô tế hơn nó cho đến khi nó đạt đến đỉnh-cao của sự vi tế; lúc này trong kinh sách gọi là tầng thiền định thứ tư (Tứ Thiền), đó là tầng thiền định (*jhāna*) sắc giới cao nhất. Đến tầng này, tâm đã từ từ tiến lên loại bỏ bất cứ thứ gì thô tế hơn nó, và lúc này chỉ còn lại 1 yếu tố là sự nhất-điểm của tâm (*ekaggatā*) và có thêm một yếu tố mới là sự buông-xả (*upekkhā*). Đến đây là dứt, không còn tiến thêm nữa, đây là giới hạn.

Khi tâm phát triển những tầng thiền định nó phải tiến triển theo cách này, nhưng trước nhất hãy để chúng ta hiểu rõ những căn-bản của việc tu tập. Chúng ta muốn làm cho tâm tĩnh tại, nhưng nó không tĩnh tại. Cách tu tập kiểu đó là còn tham muốn (muốn tâm tĩnh tại theo ý mình), nhưng chúng ta thường không nhận ra chỗ này. Chúng ta có tham muốn được tĩnh lặng. Tâm vốn đang bị động vọng mà ta còn quấy động thêm bằng sự 'muốn làm cho nó tĩnh tại'. Chính cái sự muốn đó là nguyên nhân. Chúng ta không thấy được sự muốn làm tâm tĩnh tại là một dạng dục vọng (*tanhā*). Điều

đó chỉ giống như làm tăng thêm gánh nặng. Khi ta càng mong muốn tâm tĩnh tại thì tâm càng bị quấy động. Cho đến khi nào chúng ta từ bỏ sự muốn đó thôi. Nếu cứ tham muốn như vậy thì kết quả là chúng ta cứ luôn kháng cự với chính mình—ngồi thiền và kháng cự với chính mình.

Tại sao vậy? Bởi chúng ta không suy xét lại về cách chúng ta thiết lập cái tâm. Chúng ta phải biết rằng những trạng thái của tâm chỉ đơn giản là cách tự nhiên nó là như vậy. Bất cứ sự gì khởi sinh, chỉ cần quan sát nó. Đơn giản đó là bản chất tự nhiên của tâm, trạng thái của nó chẳng có gì nguy hại cả, trừ khi chúng ta không hiểu được bản chất của nó là như vậy. Nó không nguy hiểm nếu chúng ta nhìn thấy hoạt động của nó đúng như nó là, đúng như nó diễn ra. Do vậy, chúng ta ta tu tập với những tư tưởng *vitakka* và *vicāra* cho đến khi tâm bắt đầu lắng lặng xuống và còn ít bị thúc ép (ví dụ, bởi tham muốn của ta). Khi có những cảm nhận khởi sinh, chúng ta quán xét về chúng, chúng ta hòa quyện với chúng, và đi đến hiểu biết chúng.

Tuy nhiên, thường chúng ta có xu hướng bắt đầu kháng cự với chúng, bởi ngay từ lúc đầu chúng ta đã quyết định làm tĩnh lặng cái tâm. Ngay khi chúng ta ngồi xuống thiền, nhiều ý nghĩ đã lập tức đến quấy nhiễu ta. Ngay sau khi chúng ta thiết lập đối-tượng thiền thì sự chú-tâm của ta đã xao lãng lảng xảng đằng sau tất cả những ý nghĩ đó, chúng ta nghĩ rằng những ý nghĩ đó đến quấy nhiễu ta, nhưng đích thực thì vấn đề phát sinh ngay đây, ngay từ chỗ cái sự muốn của mình.

Nếu chúng ta nhìn thấy cái tâm chỉ đơn giản hành vi theo bản chất tự nhiên của nó, rằng nó chuyển động đến đi một cách tự nhiên như vậy, và nếu chúng ta không quá-quan-tâm đến nó, thì chúng ta có thể hiểu được những cách hành vi của tâm là tự nhiên như một đứa trẻ thơ. Trẻ thơ thì

chẳng biết gì tốt hơn, chúng có thể nói năng đủ thứ đủ kiểu. Nếu chúng ta hiểu được bản chất trẻ thơ là vậy thì chúng ta cứ để cho chúng tha hồ nói, trẻ con thì cứ nói một cách hồn nhiên tự nhiên như vậy. Khi chúng ta biết buông bỏ như vậy, chúng ta không còn bận tâm (khó chịu) với chúng nữa. Chúng ta có thể nói chuyện với khách khứa mà không bị quấy rầy, trong khi những đứa trẻ đang nói nói chơi đùa. Tâm là như vậy. Nó không nguy hại gì cả, trừ khi chúng ta cứ nắm bắt nó hay bận tâm vào nó. Chỗ này chính là lý do rắc rối trong khi thiền.

Khi yếu tố hỷ (*pīti*) khởi sinh, người tu cảm giác một niềm vui sướng không thể tả được, chỉ có người nào trải nghiệm nó mới biết được nó như thế nào. Rồi yếu tố hạnh phúc, tức yếu tố lạc (*sukha*) khởi sinh, và tính chất hợp-nhất-điểm của tâm cũng có mặt. Lúc này có đủ mặt năm yếu tố tầm, tứ, hỷ, lạc và nhất-điểm (*vitakka, vicāra, pīti, sukha, và ekaggatā*). Tất cả 5 yếu tố này cùng hội tụ về một nơi. Mặc dù là những tính chất khác nhau nhưng tất cả chúng đều hợp về một nơi, và chúng ta có thể nhìn thấy tất cả chúng ở đó, như nhìn thấy nhiều loại trái cây trong một cái tô. Năm yếu tố *vitakka, vicāra, pīti, sukha* và *ekaggatā*—chúng ta có thể nhìn thấy tất cả chúng trong một cái tâm, tất cả 5 tính chất đó. Nếu có ai hỏi: "*Vitakka* là sao, *vicāra* là sao, *pīti* và *sukha* là sao?...", thì có lẽ rất khó trả lời, nhưng khi chúng nó hội tụ trong tâm chúng ta sẽ tự mình nhìn thấy được chúng ra sao.

Đến lúc này thì sự tu tập của chúng ta đã đến mức độ chuyên biệt rồi. Chúng ta phải có sự chánh-niệm và sự tỉnh-giác về mình và không để mất chính mình. (Luôn ý thức rõ, luôn rõ biết về mình). Hiểu biết mọi sự đúng như chúng là. Đây là những giai đoạn của thiền, là tiềm năng của cái tâm. Đừng nghi ngờ bất cứ điều gì về sự thiền tập. Ngay cả khi ta (có thấy như) bị lún xuống đất hay đang bay trên trời, hay

thậm chí thấy "chết đói" khi đang ngồi...thì cũng đừng nghi ngờ gì về điều đang diễn ra. Dù tâm có ra sao, tốt hay xấu hay bất cứ là gì...chỉ cần an trú với sự-biết. Đây là nền tảng của chúng ta: *Luôn luôn có chánh niệm (sati) và sự tỉnh giác về mình (sampajañña)*, dù đang ngồi, đang đứng, đang đi, hay đang nằm. Dù bất cứ sự gì khởi sinh, cứ để mặc nó, chỉ quan sát nó, đừng chấp vào nó, đừng dính theo nó. Dù đó là thích hay ghét, sướng hay khổ, nghi ngờ hay chắc chắn... cứ quán sát bằng *vicāra* (tứ) và đo lường kết quả của những trạng thái đó. Đừng cố đặt tên dán nhãn cho bất cứ trạng thái nào khởi sinh, chỉ cần biết rõ nó. Nhìn thấy rõ rằng: tất cả mọi thứ khởi sinh trong tâm đều chỉ là những cảm nhận. Chúng luôn luôn biến đổi. Chúng khởi sinh, có mặt và biến qua. Tất cả chúng chỉ là vậy, chúng không có một cái tự tính nào, không có gì là như cái 'ta' hay là 'ai' cả, chúng cũng chẳng phải là cái 'chúng ta' hay 'chúng nó' nào cả. (Không là 'cái gì' cả, không là 'ai' cả, chẳng là gì cả, chỉ là thứ phù du thoáng qua). Chúng chẳng đáng gì để ta chấp hay dính vào, *chẳng cái nào đáng để ta bận tâm*.

Khi chúng ta nhìn thấy tất cả các thành tố sắc và danh (*rūpa* và *nāma*)⁴⁰ theo cách như vậy bằng trí tuệ hiểu biết, thì chúng ta sẽ nhìn thấy được những lối mòn cũ (thói quen cũ của tâm). Chúng ta sẽ nhìn thấy tính luôn biến đổi (vô thường) của tâm, tính luôn biến đổi (vô thường) của thân, tính vô thường của mọi sự sướng, khổ, yêu, ghét...Tất cả chúng đều luôn biến đổi, đều là vô thường. Sau khi nhìn thấy được điều này, tâm sẽ trở nên chán ngán, không còn mê

⁴⁰ [*rūpa* và *nāma*: sắc và danh (HV): là những thứ vật chất (thuộc thân) và những thứ phi vật chất (thuộc tâm linh). Chỗ này chỉ những thành tố cấu thành một 'con người'. Ví dụ, tập hợp các yếu tố vật chất (sắc uẩn) và bốn tập hợp các yếu tố thuộc tinh thần là tập hợp cảm giác, nhận thức, ý nghĩ, và thức (thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn và thức uẩn) kết hợp tạo nên 'con người', theo cách nhìn của Phật giáo].

thích thân và tâm này (như là một cái gì đó cố định, thường hằng), không còn tham thích những thứ đến-đi, có-mất, sinh-diệt và toàn là vô thường. Khi tâm đã trở nên chán ngán, không còn tham thích nữa thì nó sẽ tự tìm cách thoát ra khỏi tất cả những thứ đó. Nó không còn muốn dính chấp hay vướng vào mọi thứ vô thường đó nữa, nó sẽ nhìn thấy tất cả những thứ đó nữa, nó nhìn thấy sự không thích đáng của thế gian này, và sự không thích đáng khi được sinh ra trên thế gian này. (Vì bản chất của mọi sự của thế gian, của sự sinh và sự sống thực sự là phủ phàng. Chẳng có gì là gì cả, chẳng có gì là chắc chắn cả, tất cả mọi thứ đều là vô thường).

(Giống như bấy lâu nay ta coi thân và tâm mình là 'ta' và 'tâm hồn ta' cố định, giờ mới nhìn ra chúng chỉ là những thứ luôn biến đổi vô thường. Cảm giác hụt hẫng và chán ngán giống như ta đã tưởng đó là những viên ngọc lóng lánh, nhưng đến gần mới nhìn ra đó chỉ là những bong bóng nước vục có vục mất liên tục liên tục dưới trời mưa).

Khi tâm đã nhìn thấy lẽ thực này, dù chúng ta có đi đâu hay ở đâu, chúng ta cũng nhìn thấy sự vô thường, khổ (bất toại nguyện) và vô ngã (phi chủ thể) trong tất cả mọi thứ. Chẳng còn thứ gì để chúng ta nắm bám vào. Dù chúng ta có đang ngồi dưới gốc cây, trên đỉnh núi, hay trong thung lũng, chúng ta cũng nghe thấy giáo lý của Phật. Tất cả cây cối dường như chỉ là một, tất cả mọi chúng sinh chỉ như một, chẳng có gì đặc biệt, chẳng có ai khác biệt. (Tất cả đều mang ba đặc tính đó). Tất cả đều sinh ra, tồn tại trong một thời gian, rồi già, bệnh, và chết; tất cả cây cỏ và chúng sinh đều vậy.

Vậy là chúng ta nhìn thấy thế giới một cách rõ ràng, nhìn thấy thân này và tâm này một cách rõ ràng. Chúng ta thấy rõ rệt hơn về tính vô thường, thấy rõ rệt hơn về bản chất khổ, thấy rõ rệt hơn về bản chất vô ngã (không có chủ thể)

trong tất cả mọi thứ. Nếu ai nắm giữ hay chấp vào thứ gì họ sẽ bị khổ. *Đây là cách khổ khỏi sinh*. Nếu chúng ta nhìn thấy thân này và tâm này đơn giản như chúng là, thì khổ sẽ không khỏi sinh, bởi chúng ta không nắm giữ hay dính chấp vào chúng. Dù chúng ta đi đến đâu chúng ta cũng có trí tuệ hiểu biết như vậy. Ngay cả khi nhìn một cái cây, chúng ta cũng có thể xem xét nó bằng trí tuệ. Nhìn cỏ cây và những loài côn trùng cũng là thứ để chúng ta suy xét, quán chiếu.

Đến lúc nào đó tất cả đều già và chết, tất cả đều cùng xuống một chiếc thuyền. Tất cả mọi thứ và mọi chúng sinh đều là Giáo Pháp, tất cả đều biến hoại vô thường. Điều này chính là sự thật, điều này chính là Giáo Pháp, điều này là chắc chắn. Tại sao điều này là chắc chắn? Nó chắc chắn về ý nghĩa rằng thế giới là như vậy và nó không bao giờ khác được. (Tất cả đều sinh, già, hoại, diệt). Không có gì hay hơn hơn lẽ thực này, thế giới chẳng có gì tốt hơn sự thật đó. Nếu chúng ta có thể nhìn thấy theo cách như vậy, thì chúng ta đã hoàn thành chuyển đi, hoàn tất con đường tu tập.

Trong Phật giáo, khi nói về cách nhìn nhận (quan điểm), sự thực là chúng ta nhìn lên, nhìn xuống, nhìn ngang đều không đúng thực. Nếu cảm thấy ta ngu xuẩn hơn những người khác thì không đúng; nếu cảm thấy ta ngang với người khác cũng không đúng; và nếu cảm thấy ta hơn người khác thì cũng không đúng..., bởi lẽ đâu có cái 'ta' nào, đâu có cái 'chúng ta' nào. Đó là lẽ thực, chúng ta phải nhổ sạch tận gốc cái ý niệm về cái 'ta', cái 'ngã'.

Điều này được gọi là sự hiểu biết thế giới (*lokavidū*), sự hiểu biết thế giới đúng như nó thực là. Nếu chúng ta nhìn thấy thế giới như vậy, tâm sẽ hiểu biết về chính nó một cách hoàn toàn và sẽ tách ly khỏi nguyên nhân tạo ra khổ. Khi không còn nguyên nhân nào, thì không có kết quả nào phát

sinh nữa. Không còn nhân thì không có quả. Đây là chỗ lý để tu tập, là cách tu để tu tiến.

Những căn bản chúng ta cần có để phát triển là: thứ nhất, chính trực và chân thật; thứ hai, cẩn trọng phòng ngừa những điều bất thiện; thứ ba, có bản tính khiêm nhường trong trái tim mình, biết sống cách ly và biết hài lòng với sự ít sự thiếu (tri túc). Nếu chúng ta biết hài lòng, biết tri túc trong lời nói và trong tất cả những thứ khác, chúng ta sẽ nhìn thấy chính mình, chúng ta sẽ không bị kéo theo những thứ kích thích và xao lãng. Lúc đó tâm sẽ có một nền tảng giới, định, tuệ vững chắc.

Do vậy, những người tu trên con đường đạo không được bất cẩn, chệnh mảng. Ngay cả khi bạn đang làm đúng, bạn cũng không nên bất cẩn, chệnh mảng. Và nếu khi bạn đang làm sai thì càng không nên bất cẩn, chệnh mảng. Nếu mọi sự đang tốt lành và bạn đang cảm thấy hạnh phúc, cũng đừng bất cẩn hay thiếu phòng hộ. Tại sao tôi nói "đừng bất cẩn"? Bởi lẽ tất cả mọi thứ đó đều là không chắc chắn. Chỉ cần biết chúng là như vậy. Nếu bạn thấy bình an, cứ để yên sự bình an. Bạn có thể thấy muốn đắm mình vào sự bình an hạnh phúc đó, nhưng tốt hơn bạn nên hiểu rõ về bản chất của sự bình an hạnh phúc đó (trước khi đắm chìm vào nó), cũng như bạn cũng nên hiểu rõ về bản chất của những sự bất an, khổ sở, khó chịu (trước khi buồn lo, kháng cự, sân si với chúng).

Sự tu tập tâm là tùy thuộc vào mỗi người. Người thầy chỉ giải thích cách thức tu tập, còn tâm là thuộc mỗi cá nhân mỗi người. Chúng ta biết cái gì trong tâm mình, không ai khác có thể biết tâm mình như mình biết. Sự tu tập đòi hỏi phải có tính chân-thật của người tu. Tu cho đúng đắn và hợp lý, đừng tu nữa vơi nửa vơi. Khi tôi nói "tu cho đúng đắn và hợp lý" có nghĩa là phải tu đến sức tàn lực kiệt không?

Không, bạn không cần phải tu đến kiệt sức, bởi sự tu tập là nằm ở trong tâm. Nếu bạn biết rõ chỗ này, bạn sẽ biết cách tu. Bạn không cần phải có toàn tập toàn bộ chiêu thức gì hết. Chỉ cần dùng những chuẩn mực tu tập để quán xét quán chiếu chính mình ở bên trong.

Bữa nay đã qua hơn nửa kỳ an cư Mùa Mưa. Thường thì hầu hết mọi người cảm thấy hơi chệnh mảng uể oải ít nhiều sau mấy tuần tu học ở một chỗ trong chùa này. Họ không đều đặn và ổn định tu từ đầu đến cuối. Điều đó cho thấy sự tu tập của họ là chưa chín chắn trưởng thành. Chẳng hạn, khi đã tâm nguyện tu tập ngon lành từ đầu đến cuối trong kỳ an cư thì phải quyết tâm hoàn thành tâm nguyện đó. Trong ba tháng đó phải làm cho sự tu tập của mình trở nên đều đặn và ổn định. Tất cả các thầy ở đây phải nên cố gắng. Dù các thầy có tâm nguyện tu tập ở mức độ nào thì cũng phải nên xem xét và suy xét coi sự tu tập đó có bị chệnh mảng, không đều đặn, không ổn định hay không. Nếu bị vậy thì phải nỗ lực thiết lập lại sự tu tập. Cố giữ sự thiết lập tu tập lúc đầu, giống như cách chúng ta thiết lập tâm trước khi thiền chú tâm về hơi-thở vậy. Chú tâm vào hơi thở-vào và hơi thở-ra. Nhưng khi tâm bị xao lãng, phải lập tức thiết lập lại sự chú tâm trở lại hơi-thở. Khi sự chú tâm bị xao lãng khỏi đối tượng hơi thở, thiết lập tâm chú tâm về lại đối tượng. Lý tương tự như vậy. Đối với thân và tâm thì việc tu tập cũng tiến hành như vậy. (Khi thấy mình bị xao lãng, bị rớt điều độ, bị thiếu ổn định, bị gián đoạn trong việc tu tập, thì phải thiết lập sự tu tập trở lại theo sự thiết lập lúc đầu. Rớt, làm lại. Bị xao lãng, làm lại. Việc tu tập là tập luyện như vậy, với quyết tâm, với sự tự giác và tính chân thật với chính mình). Hãy cố tu tập theo cách như vậy.

Chìm Trong Biển Dục Lạc

⁴¹KĀMOGHA⁴²...dòng lũ của dục lạc: ngập chìm trong những cảnh sắc, âm thanh, mùi hương, mùi vị, những cảm nhận chạm xúc của thân. Bị chìm ngập, bởi chúng ta chỉ lo nhìn ra bên ngoài, chúng ta không chịu nhìn vào bên trong. Người ta chẳng ai chịu nhìn vào chính mình, họ chỉ lo nhìn người khác. Họ có thể nhìn thấy người khác, nhưng không thể nhìn thấy chính mình. Đó không phải là việc khó làm, chỉ là do con người không thực sự muốn làm, không muốn thử làm.

Ví dụ, nhìn vào một cô gái đẹp. Việc đó can hệ gì ta? Ngay khi ta vừa nhìn thấy mặt, ta nhìn thấy mọi thứ khác. Các thầy hiểu không? Chỉ cần nhìn vào trong tâm mình. Coi tâm mình nó ra sao khi nhìn thấy một phụ nữ? Ngay khi vừa nhìn sơ cái mặt thì tâm đã nhìn thấy tất cả phần còn lại. Sao mà nó nhanh đến vậy???

Đó là do chúng ta đang ngập chìm trong "nước". Ta đang chìm đắm trong dục lạc, ta nghĩ về dục lạc, ta khoái chí dục lạc, ta đang dính kẹt trong đó. Giống như ta đang làm nô lệ... có người khác đang điều khiển ta. Khi chủ bắt ngồi, ta phải ngồi. Khi chủ bắt đi, ta phải đi... ta không thể không làm theo, bởi ta đang là nô lệ. Bị lệ thuộc bởi những giác quan thì cũng giống vậy. Dù ta có cố làm gì ta cũng khó lòng thoát

⁴¹ [Giảng cho Tăng đoàn tại chùa Wat Pah Pong sau lễ ôn tụng Giới Luật Tỷ Kheo (*Patimokka*) trong kỳ an cư Mùa Mưa năm 1978].

⁴² [*Kāmogha*: Ngũ dục, chỉ năm thứ mà con người luôn tham muốn có được để thỏa mãn dục vọng giác quan (nhục dục) của mình, để mang lại khoái lạc giác quan (dục lạc) cho mình. Đó là: tiền, sắc đẹp, danh phận địa vị, đồ ăn thức uống, và sự ngủ nghỉ. (Tài, sắc, danh, thực, thù)].

khỏi nó. Và nếu ta còn muốn người khác giải cứu giùm mình thì ta càng thực sự bị rắc rối. Chúng ta phải tự mình loại bỏ cái tình trạng nô lệ đó.

Do vậy, Phật đã để phần tu tập Giáo Pháp và chuyển hóa khổ cho chúng ta, chúng ta phải tự làm cho mình. Lấy Niết-bàn (*Nibbāna*)⁴³ làm ví dụ. Phật đã giác ngộ từ đầu đến cuối, tại sao Phật không mô tả chi tiết Niết-bàn là ra sao? Tại sao Phật chỉ nói rằng chúng ta phải tự tu tập và tự tìm thấy cho mình? Tại sao vậy? Tại sao Phật không giải thích Niết-bàn là gì?

"Phật đã tốn vô số kiếp để tu tập và phát triển những phẩm hạnh hoàn thiện (ba-la-mật) vì lợi ích của tất cả chúng sinh, vậy tại sao Phật không bỏ ra một chút thời gian để chỉ ra Niết-bàn là gì và ở đâu để tất cả mọi người nhìn thấy và đi đến đó?" — Nhiều người nghĩ như vậy. "Nếu Phật đã thực sự biết, chắc Phật đã nói cho chúng ta rồi. Tại sao Phật còn giữ điều gì bí mật với chúng ta?".

Thực ra cách nghĩ như vậy là sai. Chúng ta không thể nhìn thấy sự thật bằng cách đó. Chúng ta phải thực tập, phải tu dưỡng, phải tu thiệt thì mới có thể nhìn thấy. Phật chỉ chỉ ra cách để phát triển trí tuệ hiểu biết, chỉ vậy thôi. Phật đã nói rằng phần chúng ta chúng ta phải tự tu cho mình. Ai chịu tu tập thì sẽ có thể đi đến mục tiêu đó.

Nhưng cái con đường mà Đức Phật đã dạy cho chúng ta, nó lại đi ngược với những thói tâm tập tính của chúng ta. Sống thanh đạm, sống kiêng cử kiềm chế...đó là những điều chúng ta đâu thích làm, nên chúng ta thường nói: "Chỉ luôn đường cho chúng con, chỉ luôn ngay đường tới Niết-bàn đó để chúng con dễ dàng đến đó luôn". (Nhưng đúng nghĩa tu

⁴³ [*Nibbāna*: Niết-bàn, sự giải thoát, trạng thái giải thoát khỏi tất cả mọi điều kiện hữu vi, không còn tùy thuộc vào các pháp nhân duyên].

hành thì làm sao có chuyện đó!). Cũng như trí tuệ. Đức Phật không thể chỉ cho chúng ta trí tuệ, trí tuệ không phải là thứ có thể được chuyển giao từ người này qua người khác. Phật chỉ có thể chỉ đường để chúng ta tu tập phát triển trí tuệ, còn tu tập phát triển được nhiều hay ít là tùy ở mỗi chúng ta. Công đức và đức hạnh tu tích được của mỗi người cũng khác nhau. Căn cơ tu tập của mỗi người cũng khác nhau.

Chỉ cần nhìn vào một vật gì đó, ví dụ như những tượng sư tử gỗ ở trước sảnh đường này. Người ta đến nhìn chúng và chẳng ai giống ý ai. Người thì nói chúng đẹp quá. Người thì nói chúng thấy ghê ghê. Cũng một con sư tử đó mà vừa đẹp vừa xấu. Chỉ cần điều này cũng đủ biết mọi thứ mọi sự tùy theo mọi người là như thế nào.

Do vậy, tùy theo căn cơ của mỗi người mà giác ngộ Giáo Pháp; có khi chậm, có khi nhanh. Phật và những vị thánh đệ tử ngày xưa đều giống nhau ở chỗ mỗi người đều phải tự mình tu tập cho mình, tuy nhiên họ vẫn cần có thầy để khuyên dạy và hướng dẫn các thao tác kỹ thuật trong tu tập.

Giờ, khi chúng ta lắng nghe Giáo Pháp có thể chúng ta muốn nghe cho đến khi tất cả mọi nghi ngờ đều được giải tỏa, nhưng những nghi ngờ không bao giờ được giải tỏa chỉ bằng việc lắng nghe. Chướng ngại nghi-ngờ không phải đơn giản vượt qua chỉ bằng cách lắng nghe hay suy nghĩ, trước nhất chúng ta cần phải làm sạch cái tâm. Để làm sạch cái tâm có nghĩa là chúng ta phải tu đi tu lại liên tục. Dù chúng ta có lắng nghe thầy nói bao nhiêu lần về sự thật đi nữa thì chúng ta cũng không bao giờ thấy hay biết sự thật đó chỉ bằng sự lắng nghe. Nếu chúng ta có biết gì thì đó cũng chỉ là sự đoán mò hay phỏng đoán.

Tuy vậy, tuy việc lắng nghe Giáo Pháp không dẫn đến giác ngộ, nhưng nó cũng rất có ích. Thời Phật sống thì có một

số người chỉ cần đang lắng nghe Phật nói Giáo Pháp là họ giác ngộ ngay, thậm chí chứng đắc đến thánh quả cao nhất A-la-hán. Nhưng những người đó là những người đã tu tập phát triển rất cao, tâm họ đã hiểu biết đến mức độ cao. Giống như hơi khí trong trái banh, dù các cầu thủ cố đá mạnh đá cao cỡ nào, hơi khí vẫn nằm trong trái banh, không thể thoát ra. Nhưng chỉ cần có một cây kim nhỏ đâm vào thì lập tức hơi khí sẽ vụt thoát ra. (Ý nói sự tu tập của các bậc thánh đó đã chín chắn như hơi khí căng đầy, chỉ cần có một bài giảng giải của Phật là họ có thể khai mở trí tuệ giải thoát).

Tâm của các vị thánh đệ tử đó lúc đầu chưa được giải thoát bởi vì vẫn chưa có thêm một điều kiện nhỏ để nó thoát ra giác ngộ, giống như trái banh căng chưa có một cây kim nhỏ để khai thoát hơi khí bên trong ra. Ngay khi họ nghe Giáo Pháp và nó chạm vào đúng điểm, trí tuệ sẽ khởi sinh. Họ lập tức hiểu biết, lập tức buông bỏ và giác ngộ Giáo Pháp đích thực. Điều đó xảy ra theo cách như vậy. Nó cũng dễ dàng. Tâm đã tự dựng thẳng dậy. Nó thay đổi, nó đảo ngược từ cách nhìn này sang cách nhìn khác, từ sự hiểu biết sai lệch (tà kiến) sang sự hiểu biết đúng đắn (chánh kiến). Bạn có thể cho nói điều đó quá xa vời, hoặc có thể nói nó quá gần.

Đó là việc chúng ta phải tự làm cho mình. Phật chỉ chỉ dẫn những bước đường để mọi người tự tu phát triển trí tuệ, Phật chỉ chỉ ra lý để tu hành, các sư thầy thời sau cũng vậy thôi. Các thầy tổ xưa nay nói giảng về Giáo Pháp, họ nói về sự thật, nhưng chúng ta vẫn chưa thể biến sự thật đó thành của mình, trong tâm mình. Tại sao không? Bởi vì vẫn còn một "màn phim" che đậy sự thật đó. Hoặc chúng ta có thể nói rằng chúng ta đang chìm, vẫn đang ngập chìm trong nước lũ. *Kāmogha*— dòng "nước lũ" đục lạt. Đó là *Bhavogha*— dòng "nước lũ" trở thành, sinh thành, tạo nghiệp.

"Sự trở thành" hay nghiệp hữu (*bhava*) có nghĩa là "cảnh giới tái sinh". Dục vọng khoái lạc giác quan (nhục dục) được sinh ra từ những hình sắc, âm thanh, mùi hương, mùi vị, những cảm giác và những ý nghĩ- [sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp]- chúng ta gắn mình với những thứ đó. Tâm nhận lấy những thứ đó và bị dính theo dục lạc.

(Ví dụ, thiền sư đã nói trong lần giảng khác: khi chúng ta dính tâm trần quý khu vườn cây thì thì chúng ta đã tạo ra sự "sinh thành", ta sẽ trở thành sâu bọ hoặc thành ai đó tái sinh vào vườn cây. Ví dụ khác, vừa nhìn thấy đối tượng sắc dục và cảm nhận này nọ thì đã tạo ra sự "trở thành"... Sự trở thành là một trong mười hai mắc xích của vòng nhân duyên).

Nhiều người tu đâm ra chán nản, thấy ngao ngán, mệt mỏi và lười biếng với việc tu hành. Các thầy đừng nhìn đâu xa, hãy nhìn ngay đây coi những người hầu như không thể nào giữ được Giáo Pháp trong tâm mình, và khi bị người khác quở trách vì tu hành chẳng ra sao, họ vẫn còn oán tức cho đến khi chết. Họ có thể bị quở trách từ lúc nhập Hạ an cư đến khi hết Hạ họ vẫn còn tức tưởi. Có thể suốt đời họ cũng không quên chuyện đó.

Nhưng khi nói đến những lời dạy của Phật, khuyên dạy chúng ta phải sống giản dị, sống biết kiềm chế, sống có ý thức lương tâm... tại sao người ta không thể tiếp nhận những điều đó vào trong trái tim mình? Tại sao những điều căn bản như vậy thì họ cứ luôn quên? Ngay chỗ căn bản đó, các thầy đừng lo nhìn đâu xa, nhìn ngay chỗ căn bản tu tập đó. Lấy ví dụ như việc thiết lập các chuẩn mực tu tập trong chùa: sau khi ăn, trong khi rửa chén đừng nói chuyện! Ngay cả điều này dường như cũng vượt quá khả năng mọi người, ngay cả điều này mọi người cũng khó làm theo. Ngay cả khi những người tu đã biết rõ việc nói chuyện tán gẫu chẳng mang lại ích lợi gì và chỉ trói dính chúng ta vào những tham muốn,

tham dự... nhưng họ vẫn cứ tán gẫu, vẫn nói chuyện liên tục. Mà nói chỉ vài câu là họ bắt đầu bất đồng ý kiến, người này nói này, người kia góp ý kia, thậm chí trở thành cãi vã, ghét nhau. Chẳng còn điều gì tệ hơn nữa.

Ở đây chưa nói gì đến những điều vi diệu hay tinh tế, mới nói những chuyện căn bản mà mọi người còn chưa nỗ lực làm đúng. Họ nói họ muốn nhìn thấy Giáo Pháp, nhưng họ muốn chứng ngộ Giáo Pháp theo cách riêng của họ, chứ họ không tu tập vất vả theo con đường tu tập. Vậy đó, họ chỉ đi được tới đó. Họ không hiểu biết gì, tất cả mọi chuẩn mực tu tập là những phương tiện thiện khéo để tâm nhập vào và nhìn thấy Giáo Pháp, nhưng mọi người chẳng muốn tu tập theo đó.

Khi nói chữ "tu thiệt" hay "tu hết mình" không có nghĩa là bạn phải tiêu tốn hết tất cả năng lượng—mà chỉ cần bỏ một ít nỗ lực thực sự vào trong tâm, nỗ lực tu tập với tất cả những cảm nhận khởi sinh trong tâm, đặc biệt đối với những người đã bị ngập chìm trong khoái lạc nhục dục. Dục lạc là những kẻ thù của người tu.

Nhưng mọi người hầu như không thể làm theo được. Mỗi năm gần đến kỳ an cư Mùa Mưa là tình trạng càng ngày càng tệ hơn. Một số tu sĩ đã tới cái mức không còn chịu đựng được nữa, đó là "cuối cùng của giới hạn". Càng gần đến kỳ an cư họ càng tệ hơn, họ chẳng có sự tu tập đều đặn nào hết. Năm nào tôi cũng nói về điều này, nhưng dường như chẳng ai ghi nhớ. Chúng ta thiết lập một số chuẩn mực tu tập ở đây, nhưng chưa đến một năm chúng cũng bị phá vỡ. Gần đến hết kỳ an cư thì mọi chuyện trở lại như cũ—họ bắt đầu tán gẫu, nói chuyện, giao lưu, và đủ thứ khác. Tất cả đều vỡ tan thành từng mảnh, cả những chuẩn mực và người tu. Các chuẩn mực vỡ tan, người tu cũng vỡ tan. Vậy đó, mọi chuyện cứ ngã theo cái đà đó.

Ai thực sự muốn tu tập thì nên xem xét lại lý do tại sao có chuyện suy thoái này. Đó là bởi do mọi người không nhìn ra tác hại của những việc làm đó.

Khi chúng ta đã chấp nhận làm tu sĩ Phật giáo, chúng ta sống giản dị. Còn một số tu sĩ thoái tâm, bỏ y quay về phàm tục, nơi có những viên đạn bay qua trước mặt họ từng ngày—chưa biết khi nào họ bị trúng đạn và ‘chết’—nhưng họ thích làm vậy. (Họ thích quay lại nơi có rừng đạn cảm giác bay qua bay lại mỗi ngày bên tim họ). Họ thực sự muốn bỏ đi. Nguy hiểm bao vây họ khắp bốn bề nhưng họ vẫn sẵn sàng ra đi. Tại sao họ không nhìn thấy những hiểm họa đó? Họ sẵn sàng chết vì đạn bay tứ bề, nhưng chẳng ai chịu chết vì tu hành, chết vì tu dưỡng đức hạnh. Chỉ cần nhìn họ là đủ...đó là họ chỉ muốn làm nô lệ, không muốn làm gì khác, không muốn thay đổi. Nhìn thấy chỗ này, các thầy nên hiểu mọi chuyện chỉ xuất phát từ như vậy. Xuất phát từ việc họ không nhìn thấy mối hiểm họa.

Điều này nghe cũng lạ, phải không? Các thầy đều nghĩ họ cũng nhìn thấy hiểm họa, nhưng thực ra họ không nhìn thấy. Khi họ đã không nhìn trước mối hiểm họa thì không có cách nào họ thoát khỏi điều đó. (Nếu họ thực sự nhìn thấy thì họ đã không bỏ đi để quay lại chốn phàm tục đó). Họ đã quyết định lao vào lại cái vòng cuốn xoáy của luân hồi sinh tử (*samsāra*). Mọi chuyện là vậy đó. Chỉ cần nói rõ từ một việc đơn giản như vậy để các thầy thấy ngay, không cần nói đâu xa xôi. (Chỉ cần bỏ tu hay hoàn tục là lập tức bị cuốn trôi trong vòng sinh tử khổ đau bất tận).

Nếu các thầy hỏi họ: "Tại sao bạn được sinh ra?", có lẽ họ sẽ khó mà trả lời các thầy, bởi lẽ họ không thể nhìn thấy câu trả lời. Họ bị ngập chìm trong thế giới của giác quan và chìm trong sự trở-thành (*bhava*). *Bhava* là cảnh giới tái sinh, là nơi tái sinh của chúng ta. Nói đơn giản hơn, những chúng

sinh được sinh ra từ đâu? *Bhava*, sự trở-thành hay nghiệp hữu (HV) chính là điều kiện đầu tiên của vòng nhân duyên tái sinh. Sự tái sinh xảy ra ở đâu, đó là *bhava*, là sự trở thành, sự sinh thành.

Ví dụ, giả như ta có một vườn táo ta đặc biệt thích. Đó đã là sự trở thành *bhava*, nếu ta không biết xem xét điều đó bằng trí tuệ. Giả như vườn táo có một trăm hay một ngàn cây táo... vấn đề không phải là loại cây táo hay cây nào, nhưng hễ khi ta coi chúng là những cây "của ta" thì chúng ta đã dính vào "sự trở thành", đã được "sinh thành" như một con sâu trong vườn táo. Ta đã sinh thành bất cứ con gì thích sống trong vườn cây đó, mặc dù thân thể chúng ta hiện vẫn là người đang ngồi trong nhà nhìn ra, nhưng ta đã gửi những "giác quan và tham muốn" của ta vào khu vườn đó rồi.

Giờ thì, làm sao ta biết được đó là sự trở thành (*bhava*)? Đó đã là một *bhava* [một cảnh giới tái sinh] bởi do ta đã dính vào cái ý niệm rằng những cây cối đó là 'của ta', rằng cái vườn cây đó là 'của ta'. Thử coi? Nếu có ai xách rìu vào chặt những cây cam đó thì người chủ vườn sẽ làm gì, có khi người chủ cũng "liều mạng sống chết" cùng với mấy cây cam đó luôn. Ta có thể nổi nóng, tức giận, điên tiết và xông ra chiến đấu vì mấy cây cam, thậm chí có thể xảy ra chém giết với kẻ phá hoại. Sự chiến đấu bảo vệ khu vườn đó là sự "sinh thành". Cái "cõi tái sinh" chính là nơi vườn cây mà chúng ta đã dính chấp là 'của ta'. Chúng ta "sinh thành" ngay thời điểm chúng ta coi chúng là 'của ta', chúng ta được sinh ra từ sự trở thành đó, từ nghiệp hữu đó, từ *bhava* đó. Dù chúng ta có cả ngàn cây cam, nhưng chỉ cần ai đó chặt một cây thì cũng như đã chặt ta vậy.

Chúng ta dính chấp vào thứ gì thì ngay đó chúng ta đã sinh thành ngay, chúng ta hiện hữu ngay tại đó. Chúng ta trở thành ngay khi chúng ta "biết". Đây là sự biết vì không-biết:

biết có ai đó chặt một cây cam ‘của ta’. Nhưng chúng ta không thực sự biết sự thật rằng những cây cam đó không phải là ‘của ta’. Sự biết của ta lúc này chỉ "sự biết do không-biết". Chúng ta chắc chắn bị sinh ra theo *bhava*, theo sự trở thành, theo nghiệp hữu như vậy.

Vatta,⁴⁴vòng nhân duyên tái sinh, còn gọi là vòng duyên khởi, vận hành như sau. Mọi người dính vào sự sinh thành (*bhava*), mọi người tùy thuộc vào sự sinh thành (*bhava*). Nếu họ mang lấy một nghiệp hữu, một *bhava*, thì ngay chỗ đó là một sự sinh. Và nếu họ khổ lụy vì một nghiệp hữu, một *bhava*, thì ngay đó cũng là một sự sinh. Ngay khi chúng ta không thể buông bỏ, chúng ta đã bị dính ngay vào vòng xoay của bánh xe luân hồi sinh tử (*samsāra*). Chỉ cần nhìn ngay vào chỗ này, hãy suy xét, hãy chánh niệm ngay điểm này. Bất cứ thứ gì chúng ta dính vào, chấp nó là ‘ta’ hay ‘của ta’, thì ngay đó đã là một nơi tái sinh.

Phải có sự trở thành, phải có sự sinh thành, phải có *bhava*, có một cõi tái sinh như vậy trước khi sự tái sinh xảy ra. Do vậy nên Phật đã nói, bất cứ thứ gì chúng ta có, đừng "có" nó. Cứ để mọi thứ có mặt như chúng là, nhưng đừng lấy chúng làm ‘của ta’. Chúng ta phải hiểu rõ chỗ "có" và "không có" này, biết rõ sự thật của chúng, đừng quò quạng lằm lẩn để rơi vào cảnh khổ.

Những nơi từ đó chúng ta đã tái sinh; bộ các thầy muốn quay lại đó và bị tái sinh nữa hay sao, các thầy có muốn không? Tất cả các Tỳ kheo và sa-di ở đây, có ai biết được mình được sinh ra từ nơi nào không? Các thầy có muốn quay lại mấy nơi đó không? Vậy đó, ngay chỗ này, cần phải nhìn vào ngay điểm này. Tất cả các thầy đang sẵn sàng. Càng

⁴⁴ [*Vatta*: (a) Vòng nhân duyên tái sinh, thập nhị nhân duyên = *patīcasamuppāda* (b) Vòng luân hồi sinh tử = *samsāra*].

gần đến hết kỳ an cư này, các thầy càng bắt đầu quay trở lại những nơi đó và được sinh ra ở những nơi đó. (Vì tu nhưng vẫn chưa buông bỏ được nhiều, vẫn còn dính nhiều, nên sẽ còn bị tái sinh nhiều vô số kể).

Thực vậy, bộ các thầy nghĩ người ta thích quay lại những nơi đó sao? Có ai thích quay lại sống trong bụng tối thui của những người khác hay loài vật khác không? Nghĩ tới điều đó đã thấy ghê sợ và khó chịu, đúng không? Chỉ cần nhìn ngay đây, chỉ cần ở trong *kuti* (cốc) một ngày thì cũng đủ biết. Đóng kín các cửa và cửa sổ một chốc lát là đã thấy chết ngộp rồi. Làm gì có ai muốn quay lại nằm trong bụng người đến chín tháng, mười tháng? Hay trong bụng của loài súc sinh nào? Hãy nghĩ về điều này!

Mọi người thường không nhìn thấy mặt trái của mọi thứ. Nếu hỏi họ tại sao họ sống, hoặc tại sao họ được sinh ra ở đây, họ thường chẳng biết gì để trả lời. Các thầy có muốn quay lại những nơi từ đó mình đã sinh ra không? Tại sao? Điều đó quá rõ ràng- nhưng các thầy vẫn chưa nhìn thấy rõ điều đó. Tại sao các thầy không thể nhìn thấy rõ điều đó? Các thầy vẫn đang dính kẹt vào những thứ gì, chúng ta đang nắm chấp những thứ gì? Hãy tự mình suy nghĩ tường tận về điểm này, vì sự giải thoát của chính mình.

Bởi lẽ có một nhân để trở thành và sinh thành. Hãy ra nhìn kỹ hình ảnh của một hài nhi nơi sản đường, các thầy nhìn thấy nó chưa? Có ai cảm thấy được cảnh báo bởi bức hình đó không? Không, chẳng ai được cảnh báo bởi bức hình đó. Hài nhi đang nằm trong bụng mẹ giống như một đứa bé đang được để dành cho các thầy. Các thầy có muốn trở thành lại hài nhi đó nhiều lần hay không? có muốn nằm trong bụng tối thui của bào thai nữa hay không? Tại sao không ai nhìn ra sự hiểm nguy và khổ đau của sự tái sinh đó? Tại sao không nhìn thấy cái lợi lạc của việc tu tập để chuyên hóa?

Các thầy đã thấy chưa? Đó là sự trở thành, đó là sự sinh thành (*bhava*). Căn gốc của vấn đề nằm ngay chỗ đó, mọi thứ khổ đau lòng vòng xung quanh ngay chỗ đó. Đức Phật đã dạy phải suy xét, phải quán niệm về điểm này. Mọi người ở đây nghĩ về nó, nhưng vẫn chưa nhìn thấy nó. Ai cũng như đang sẵn sàng quay lại những nơi khổ đau đó để bị tái sinh lại vào cõi khổ đau này, lần nữa và thêm nhiều lần nữa. Họ đều biết quay lại nơi bào thai là điều chẳng sướng ích gì, nằm trong bóng tối. Tại sao họ không hiểu, chỉ cần suy xét một thời đoạn nằm trong bào thai đã thấy ghê sợ và tối khổ ra sao rồi. Ngay điểm này, điểm này là nơi trí tuệ có thể phát sinh; ngay chỗ này là chỗ để chúng ta suy xét, chánh niệm.

Khi tôi nói như vậy, nhiều người nói rằng: "Giả sử mọi người đều đi tu hết...vậy thế giới này sẽ ra sao?". Đó chỉ là giả sử, chẳng bao giờ có chuyện tất cả mọi người đều đi tu, nên đừng có lo xa xôi về điều đó. Còn chúng sinh vô minh là còn thế giới này, cho nên câu hỏi đó chỉ là vô nghĩa.

Tôi bắt đầu thọ giới thành sa-di năm tôi chín tuổi. Tôi bắt đầu tu tập sau đó. Nhưng vào thời đó tôi chẳng biết ất giáp gì về tu cả. Tôi chỉ nhìn thấy ít nhiều điều sau thời gian trở thành một Tỳ kheo. Khi trở thành một Tỳ kheo, tôi trở nên rất cảnh giác, cẩn trọng. Những khoái lạc mọi người mê thích không phải là thứ tôi mê thích. Tôi đã nhìn thấy bản chất khổ bên trong chúng. Cũng giống như thứ trái cây tôi biết là rất ngon rất ngọt, nhưng tôi cũng biết nó có thể gây độc. Dù nó có ngon ngọt hấp dẫn đến mức nào, tôi biết nếu ăn nó thì mình bị chết. Tôi luôn suy xét như vậy mọi lúc mọi nơi mỗi khi tôi muốn "ăn" trái đó; tôi như thấy rõ "chất độc" chứa bên trong, và do đó cuối cùng tôi có thể rút lui khỏi sự muốn ăn những thứ thức ăn đó. Thời đó là vậy, chứ thời bây giờ những thứ trái cây đó đâu còn quá hấp dẫn đối với con

người nữa. Nhưng thời bây giờ lại có thêm rất nhiều thứ khác, 'ngon' hơn và 'độc' hơn.

Một số người không nhìn thấy 'chất độc'; một số người nhìn thấy, nhưng vẫn cứ thích 'thử'. Nếu tay bạn đã bị vết thương, đừng đụng vào chất độc, nó sẽ thấm nhanh vào vết thương.

Tôi cũng đã từng cân nhắc việc 'thử' như vậy. Khi đã là một Tỳ kheo được năm, sáu năm, tôi có nghĩ về chuyện Đức Phật. Tôi chỉ mới tu tập được năm, sáu năm rồi dừng lại ở đó, và tôi vẫn còn quan tâm đến đời sống phàm tục, nên lúc đó tôi có nghĩ việc quay lại đời sống phàm tục đó: "Có lẽ tôi nên đi, đi 'xây dựng thế giới' trong một thời gian, chắc tôi sẽ có thêm nhiều kinh nghiệm và học hỏi. Ngay Phật cũng có con, đó là ngài Rāhula. Có lẽ tôi đang quá khắt khe với mình, sao tôi không thử quay lại chốn hồng trần một thời gian để thử coi, sau đó quay lại đời tu có sao đâu?..."

Tôi ngồi suy xét điều này kỹ càng, nhưng đến lúc tôi nhận ra điều đó là không nên. Và tôi đã kháng cự được những ý định phàm tục này.

Từ năm tuổi Hạ thứ sáu hay thứ bảy đến năm tuổi Hạ thứ hai mươi, tôi phải lo dẹp bỏ cuộc kháng cự này. Lúc đó tôi cũng nhiều tuổi rồi, dường như cũng hết đạn rồi, tôi đã bắn liên tục trong cuộc kháng cự đó suốt nhiều năm. Tôi nghĩ giờ các Tỳ kheo trẻ và sa-di chắc vẫn còn nhiều đạn dược, các thầy chắc còn đang muốn xông ra ngoài đời để thử súng. Nhưng trước khi làm vậy, các thầy hãy nên suy xét một cách kỹ càng tại sao nên, tại sao không nên.

Nói về những dục vọng giác quan: rất khó mà từ bỏ. Rất khó mà nhìn thấy nó như nó đúng như nó thực là. Chúng ta phải dùng những phương tiện khéo léo. Hãy coi những khoái lạc giác quan cũng giống như khi ăn thịt, nếu

ham ăn thì thịt sẽ dính đầy kẽ răng. Trước khi ăn xong, ta phải tìm tăm xia răng để xia ra hết những chỗ thịt dính. Sau khi xia xong mấy chỗ thịt dính, ta thấy nhẹ nhõm dễ chịu, và có thể ta sẽ nghĩ mình không nên ăn thịt nữa, vì ăn là dính vào kẽ răng rất khó chịu. Sự thực đúng là vậy. Vậy chứ khi lại nhìn thấy thịt, người ta đâu cưỡng lại được. Rồi họ lại ăn, rồi lại bị dính răng, làm ngứa răng, đau răng rất khó chịu. Rồi phải lấy tăm xia răng để xia chúng ra khỏi các kẽ răng và vụn răng. Rồi thấy dễ chịu, rồi lại ăn thịt, rồi lại bị... Cứ vòng đi vòng lại như vậy, chẳng bao giờ chừa. Cứ như vậy, giống như những thứ đục lác, chẳng khác gì. Đục lác là những khối lác giác quan thì cũng giống vậy: sau khi cảm thấy sướng khoái thì đến chán chường và khổ đau; nhưng hễ khi gặp lại nó, lại tiếp tục nếm trái, rồi lại thấy chán chường và khổ đau... Rồi cứ lặp đi lặp lại như vậy. Tôi chẳng biết đến ngày nào mới thôi.

Tôi chẳng học điều này từ ai cả, những điều đó xảy ra với tôi trong quá trình tu tập. Tôi ngồi thiền và quán xét về những khối lác giác quan giống như một ổ kiến lửa. Một số người thích lấy cây chọt vào ổ kiến cho kiến bò ra, bò theo cây đến người và cắn sưng mặt mũi của mình. Đến mức như vậy họ cũng chẳng biết tại sao mình bị kiến cắn.

Chỗ điểm này đâu phải vượt quá khả năng hiểu biết của con người; Giáo lý của Phật dạy rằng: nếu chúng ta nhìn thấy sự nguy hiểm của điều gì, dù điều đó bề ngoài là tốt đẹp, thì chúng ta vẫn biết rõ nó là nguy hại. Còn khi chúng ta không nhìn thấy sự nguy hiểm của điều gì, chúng ta cứ cho là nó tốt. Nếu chúng ta không nhìn thấy sự nguy hại của điều đó thì không có cách nào chúng ta thoát ra khỏi nó.

Các thầy có bao giờ để ý: dù công việc là dơ bẩn những vẫn có người thích làm. Bạn không cần trả tiền họ vẫn tự nguyện làm. Nhưng cũng có những việc dơ bẩn khác bạn

trả tiền nhiều họ cũng không làm. Họ sẵn sàng làm việc này mà không làm việc kia, việc nào cũng dơ bẩn. Tại sao họ làm vậy? Làm sao chúng ta có thể nói rằng họ thông minh nếu họ hành xử lúc này lúc kia khác nhau như vậy như vậy? Hãy suy nghĩ về điều này, chỗ này các thầy tự suy xét thử vì sao họ như vậy.

Các thầy có từng để ý mấy con chó chạy xung quanh trong chùa này không? Chúng cũng có nhiều đàn, nhiều nhóm. Chúng chạy quanh và cắn nhau, có con bị thương luôn. Khi con nhỏ chạy vô một đàn, con lớn cắn nó què chân, nó đau kêu lên, nhưng khi đàn nó chạy đi, nó vẫn kéo lê cái chân què chạy theo đàn đó. Nó chỉ là con chó nhỏ, nhưng nó vẫn hy vọng một ngày nào đó nó sẽ làm con lớn như mấy con kia. Những con lớn cắn què chân nó, và đó là tất cả rắc rối mà nó phải nhận. Đến mùa động đực, con chó nhỏ hầu như không có cơ hội nào. Các thầy nên tự nhìn thấy hành vi của bầy chó trong chùa này.

Những con chó vừa chạy vừa tru la thành bầy... Tôi nghĩ nếu chúng là con người chắc chúng cũng đi thành bầy và hát khúc hành ca! Chúng nghĩ đi thành bầy tru la hay hát lên như vậy là rất vui, nhưng chúng chẳng hề biết điều gì đã khiến chúng làm như vậy- chúng chỉ mù quáng làm theo bản năng của chúng mà thôi. (Đó là cái bản năng ủa cháy, bầy đàn để không bị lẻ loi, để không bị lẻ loi).

Hãy suy nghĩ điều này một cách kỹ càng. Nếu các thầy muốn tu, các thầy phải hiểu rõ những cảm giác của mình. Ví dụ, trong số các Tỳ kheo, sa-di và các Phật tử tại gia, các thầy nên giao lưu với ai? Nếu các thầy giao lưu với những người nói nhiều thì họ cũng làm bạn nhiệm tật nói nhiều như họ. Phần nói nhiều của mình đã quá đủ rồi, giờ cộng thêm phần nói nhiều của người nhiều chuyện nữa... hai phần cộng lại, không chừng nổ banh luôn.

Người ta thường thích giao lưu với người nói nhiều và nói đủ thứ chuyện này nọ. Họ có thể ngồi nghe hàng giờ không chán. Nhưng đến lúc nghe Giáo Pháp, nghe nói về sự tu tập, thì họ chẳng nghe lọt tai được mấy phần. Giống như khi nói một bài pháp: Ngay khi tôi mới bắt đầu câu chào Phật... '*Namo Tassa Bhagavato*'⁴⁵... thì họ đã ngủ rồi. Họ chẳng nghe gì trong buổi pháp thoại. Nhưng đến khi tôi đọc chữ '*Evam*', tất cả họ đều mở mắt ra và tỉnh ngủ. Mỗi lần có cuộc giảng pháp là có người ngủ gục. Vậy làm sao họ có được ích lợi gì từ buổi nghe pháp đó?

Người tu thiết thì sau khi rời khỏi buổi giảng pháp họ cảm thấy phấn khởi và cảm hứng, họ học được những điều mới. Cứ sáu, bảy ngày sư thầy giảng pháp một lần, điều đó càng nâng thêm cảm hứng tu tập của họ.

Đây là cơ hội của các thầy, giờ các thầy đã thọ giới tu hành. Đây là cơ hội duy nhất trong đời, nên các thầy cần phải xem xét kỹ càng và sâu sát mọi điều mọi thứ. Hãy nhìn thiết kỹ vào mọi điều và xem xét con đường nào mình nên chọn. Các thầy có quyền độc lập, không phụ thuộc vào ai. Từ chỗ chùa này, nếu các thầy ra đi, các thầy định sẽ đi đâu? Các thầy đang đứng ngay ngã tư đường của một ngã đi về dục lạc phàm tục và một ngã đi theo Giáo Pháp. Các thầy sẽ chọn đường nào? Các thầy cứ chọn lựa theo ý mình, chọn từ ngay bây giờ, bởi đây là lúc quyết định. Nếu các thầy có tu giải thoát được thì cũng đây chính là lúc quyết định.

⁴⁵ [Thường khi bắt đầu buổi giảng Pháp hoặc khi bắt đầu một nghi thức Phật giáo nào, người ta thường đọc câu chào (đánh lễ) Đức Phật: "*Namo Tassa Bhagavato, Arahato, Samma Sambuddhassa*". Tạm dịch: "*Con xin kính lễ Đức Thế Tôn, Bạc A-la-hán, Bạc Toàn Giác*".

Còn "*Evam*" là chữ đọc khi kết thúc buổi giảng pháp].

Cái Chết Trong Đêm

⁴⁶Hãy nhìn vào nỗi sợ hãi của chúng ta... Một ngày khi màn đêm phủ xuống, chẳng có gì hơn là cơ hội để nhìn vào nó... Nếu tôi cố lý giải này nọ hoặc cố trấn an mình thì tôi sẽ không bao giờ đi, vì vậy tôi dắt theo một chú điếu (*pa-kow*) và đi.

"Nếu đến lúc phải chết thì cứ để nó chết. Nếu tâm của tôi cứ cứng đầu và ngu si thì cứ để nó chết"... đó là cách tôi nghĩ về chính mình. Thực ra trong tim tôi chẳng muốn đi, nhưng tôi đã cố ép mình. Khi mọi sự đã đến nước đó, nếu ta cứ chờ đến lúc mọi chuyện êm xuôi thì ta sẽ chẳng bao giờ đi được. Đợi đến khi nào ta mới huấn luyện được bản thân mình? Nhò nghĩ vậy nên tôi đi.

Tôi chưa từng ở trong nhà xác hay khu tử thi nào trước đó. Khi tôi đến đó, không thể nào tả được tôi cảm thấy ra sao. Chú điếu muốn cắm liều sát bên cạnh tôi nhưng tôi không chịu. Tôi muốn chú ở cách xa tôi. Thực ra trong tâm tôi muốn chú ở gần sát tôi nhưng tôi không làm vậy. Tôi kêu chú dời ra xa xa, nếu không tôi cứ dựa dẫm vào sự có mặt kề bên của chú.

"Nếu mình sợ hãi thì cứ chết luôn đêm nay".

Tôi rất sợ, nhưng vẫn dám. Không có nghĩa là tôi không sợ, nhưng tôi có sự can đảm. Đẳng nào thì trước sau gì cũng phải chết.

⁴⁶ [Giảng tại chùa Wat Pah Pong vào một ngày Rằm (dịp các Phật tử đến chùa tu giữ tám giới) vào khoảng năm 1968 hay 1969].

Trời tối rồi, tôi có cơ hội, có người đang khiêng xác chết vào. May mắn thật! Tôi không còn cảm giác bàn chân mình còn chạm mặt đất, tôi chỉ muốn chạy trốn khỏi chỗ này. Họ muốn tôi tụng kinh cho xác chết ở đó, nhưng tôi không làm. Sau vài phút họ ra về hết, tôi quay lại và thấy họ vừa mới chôn xác chết sát bên chỗ của tôi, còn lại cái vạc tre họ dùng để khiêng xác chết, tôi lấy nó làm giường để nằm.

Giờ thì tôi làm gì? Làng xóm thì cách xa đây, cách hai ba cây số.

"À, tôi sắp chết, tôi sắp chết..." Nếu ta không dám làm điều này thì ta sẽ chẳng biết nó ra sao. Đúng là một trải nghiệm".

Trời càng lúc càng tối thêm, tôi tự hỏi mình sẽ chạy đi đâu giữa khu nghĩa địa như vậy.

"Ồ, chịu không nổi thì cứ chết. Người sinh ra trên đời này chỉ để chết chứ làm gì, trước sau gì cũng vậy."

Khi trời sụp tối luôn, tôi tự nói mình chui vào trong mùng (*glot*)⁴⁷. Tôi chẳng muốn đi thiền gì hết, tôi chỉ muốn chui ngay vô mùng. Khi tôi muốn bước về phía cái huyệt mới chôn xác chết, hình như có lực nào đó phía sau kéo tôi lại, không cho tôi bước tới. Hình như trong tôi nổi sợ hãi và lòng can đảm đang giằng kéo nhau. Nhưng tôi vẫn quyết đi. Đây là cách tôi cần huấn luyện mình.

Khi trời đã tối thui hẳn, tôi chui vào lưới mùng. Tôi cảm giác như có bức tường bầy lớp đang bao bọc tôi. Tôi ôm lấy cái bình bát của mình, ôm như ôm một người bạn cũ vừa mới gặp lại. Nếu có cái tô cái chén nào lúc này nó cũng trở

⁴⁷ [*Glots* (tiếng Thái) có khung giống như khung dù, có móc treo trên cây và thả lưới ngăn muỗi xuống. Đó là mùng dùng để người tu ngủ hoặc ngồi thiền ở những nơi có nhiều muỗi].

thành người bạn! Sự có mặt của nó làm tôi thấy dễ chịu. Chỉ ít tôi cũng có cái bình bát làm bạn lúc này.

Tôi ngồi trong phòng và để ý thân mình suốt đêm. Tôi không dám nằm xuống hay ngủ tiếp đi, tôi chỉ ngồi đó im lặng. Tôi không thể buồn ngủ, dù tôi rất muốn, bởi tôi đang sợ hãi. Đúng, tôi đang sợ. Tôi cứ ngồi như vậy suốt đêm.

Giờ ai có gan tập như vậy không? Cứ đến đó ngồi thử rồi biết. Khi đã đến mức như vậy, ai dám đến nghĩa địa để ở ban đêm nữa không? Nhưng nếu bạn không thực sự làm điều đó thì bạn không thực sự tu tập. Lần này tôi thực sự tu tập.

Khi trời sáng, tôi cảm giác: "Ồi, tôi đã sống sót!". Tôi rất vui mừng, tôi chỉ muốn thấy ban ngày, không muốn có ban đêm. Tôi muốn xóa sạch ban đêm, chỉ còn lại ban ngày. Tôi cảm thấy tốt đẹp, tôi còn sống. Tôi nghĩ ra: "Ồ, rốt cuộc chẳng có gì, chỉ có nỗi sợ của chính tôi mà thôi".

Sau khi đi khất thực và ăn bữa cơm, tôi cảm thấy tốt đẹp, nắng lên tôi cảm thấy ấm áp và dễ chịu. Tôi nằm nghỉ và bước đi. Tôi nghĩ tối nay mình sẽ có một buổi thiền tốt đẹp và tĩnh lặng, bởi tôi đã làm được nó suốt đêm qua. Chắc không còn gì để sợ hơn tối qua nữa".

Rồi đến chiều, các bạn biết chuyện gì không? Một cái xác nữa đến, lần này là một cái xác to. [Xác chết đêm đầu là của một đứa trẻ]. Giờ họ mang xác đến và thiêu ngay sát bên chỗ của tôi, ngay trước cái phòng. Lần này ghê hơn tối qua.

"Ồ cũng tốt, đem xác đến đốt ngay đây càng giúp cho việc tu tập của tôi", tôi nghĩ vậy.

Nhưng cũng như hôm qua, tôi không bước ra tụng niệm gì cả, tôi đợi cho họ ra về, tôi đến ngồi nhìn chỗ xác thiêu.

Xác cứ cháy, còn tôi ngồi đó nhìn suốt đêm. Tôi không thể nói lúc đó ra sao. Không thể tả bằng lời. Không thể chuyển tải nỗi sợ hãi của tôi lúc đó. Trong cái chết trong đêm, bạn nhớ ghen. Ngọn lửa từ chỗ xác thiêu phóng ra màu đỏ, màu xanh và ngọn lửa cứ lấp bớp cháy nhẹ nhàng. Tôi muốn đi thiên, nhưng khó mà di chuyển được thân mình. Cuối cùng tôi chui vô mùng. Mùi tanh hắc ra từ thịt xương đang cháy cứ tỏa khắp suốt đêm. Và trước khi chuyện gì xảy ra... khi ngọn lửa vẫn lấp bớp cháy, tôi quay lưng lại với nó.

Tôi không còn nhớ phải ngủ, tôi thậm chí không thể nghĩ đến chuyện đó, mắt tôi nhắm nghiền với sự sợ hãi. Chẳng có ai để tôi hướng mặt sang, chỉ có một mình tôi. Tôi phải dựa vào chính mình. Tôi không thể nghĩ mình phải đi đến đâu, chẳng biết đi đâu giữ đêm tối mịt mùng như vậy.

"Thôi, cứ ngồi và chết ở đây cũng được. Ta sẽ không rời khỏi chỗ này".

Ở đây đang nói về cái tâm bình thường, bạn có muốn làm điều này không? Bạn có muốn đến ở trong tình huống đó không? Nếu bạn lý giải này nọ thì chắc chắn bạn sẽ không bao giờ đến ở chỗ đó. Ai mà muốn như vậy phải không? Nếu ta không có niềm tin mạnh mẽ vào giáo lý của Đức Phật thì ta chẳng bao giờ đi.

Lúc đó đã 10 giờ tối, tôi vẫn còn ngồi quay lưng lại đống lửa xác chết. Tôi không biết chuyện gì, nhưng rõ ràng có tiếng động từ trong đống lửa sau lưng tôi. Có phải cái hòm bị cháy sập không? Hay có con chó nào đang đánh hơi đến chỗ thịt cháy? Ui da, nhưng không, tiếng giống như tiếng chân của một con trâu.

"Ồ, không sao, mặc kệ..."

Nhưng rồi tiếng bước chân gần tới chỗ tôi, giống như bước chân người!

Nó đang bước sát tới lưng tôi, nặng như tiếng chân trâu, và còn nữa... tiếng lá khô bị nghiền bên dưới bước chân, nghe như nó đang bước vòng ra phía trước mặt tôi. Rồi, tôi sắp hứng nhận chuyện tồi tệ nhất, còn biết chạy đường nào nữa? Nhưng tiếng bước chân không bước thẳng vào tôi, nó rảo vòng quanh trước mặt tôi và bỏ đi về hướng chỗ chú chú điệu. Rồi tất cả im lặng. Tôi không biết đó là gì, nhưng nỗi sợ khiến tôi nghĩ đủ thứ kiểu, đoán mò đủ thứ khả năng đó là gì.

Rồi khoảng nửa tiếng sau, tôi đoán vậy, tiếng chân đó quay trở lại phía tôi từ phía chỗ chú điệu. Giống như tiếng chân người! Nó tiến thẳng đến tôi, lần này thì thẳng đến, tôi như sắp bỏ chạy! Tôi vẫn nhắm mắt lại, nhắm cứng, không để hé ra chút nào.

"Ta sẽ chết với hai mắt nhắm cứng ngắt".

Nó tiến lại gần, lại gần đến khi nó đứng trông trước mặt tôi và đứng yên phẳng phất ngay đó. Tôi cảm giác như nó đang đứng đưa hai cánh tay bị đang cháy tới trước hai mắt tôi đang nhắm cứng. Ui cha ơi! Đúng là nó rồi! Tôi giục tất cả mọi thứ và bỏ chạy. Không còn Phật, Pháp, Tăng gì gì ở đây nữa. Tôi mất vía, mất tất cả, chỉ còn nỗi khiếp sợ trong tôi, từ chân đến đầu. Ý nghĩ của tôi chẳng có gì ngoài sự sợ hãi. Từ ngày cha mẹ sinh ra đến giờ tôi chưa bao giờ nếm trải sự sợ hãi khiếp đảm đến như vậy. Phật và Pháp đều biến mất hết, tôi chẳng còn biết mình đang ở đâu. Chỉ có nỗi sợ kinh hãi đang tổng mạnh lên lồng ngực đến mức trống ngực tôi căng cứng đo như mặt trống da.

"Thôi, dọt cho lẹ, bỏ của chạy lấy người, không tu không hành gì nữa", tôi nghĩ mình phải chạy ngay.

Tôi ngồi mà thân như đang hồng khỏi mặt đất, chỉ biết ngồi chờ coi chuyện gì sắp xảy ra. Nỗi sợ ngập cứng trong thân tôi, như nước lạnh ngắt đổ ngập đầy trong bình. Nếu đổ thêm nữa, nước sẽ trào ra ngay. Nỗi sợ của tôi cũng đang ngập đến đỉnh và bắt đầu bung tràn.

"Nhưng ngươi đang sợ cái gì?", một giọng nói trong tôi hỏi.

"Ta sợ chết chứ sợ gì", một giọng khác trả lời.

"Vậy à, cái 'chết' ở đâu ra vậy? Tại sao phải kinh hoàng mất vía hết vậy? Nhìn vào chỗ cái chết. Cái chết ở chỗ nào?"

"Là sao, thì cái chết đang ở trong ta chứ ở đâu!"

"Nếu cái chết đang ở trong ngươi, vậy ngươi chạy thoát sao được khỏi nó mà chạy? Nếu chạy cũng chết, nếu ngồi lại cũng chết. Dù có chạy đi đâu cái chết cũng nằm bên trong ngươi, nên có chạy đằng trời cũng vậy thôi. Dù có sợ hãi hay không thì cũng chết thôi, đâu có chỗ nào chạy thoát khỏi cái chết".

Ngay sau khi nghĩ như vậy, sự nhận thức của tôi thay đổi ngay. Nỗi sợ tự nhiên biến mất dễ như trở bàn tay. Điều đó thật đáng ngạc nhiên. Sợ hãi ngập đến kinh hoàng như vậy mà giờ nó biến mất dễ dàng như vậy! Sự vô-sợ bắt đầu khởi sinh thay thế cho sự sợ-hãi. Nó khởi lên cao hơn và cao hơn nữa trong tâm tôi cho đến khi tôi cảm thấy mình nhẹ nhõm như đang ở trên mây.

Ngay sau khi tôi vượt qua sự sợ hãi, mưa bắt đầu trút xuống. Tôi chẳng biết trời mưa kiểu gì lúc đó, gió thổi rất mạnh. Nhưng tôi đã không còn sợ chết nữa. Tôi cũng không sợ những cây cành ngã đè xuống tôi. Tôi chẳng để tâm gì đến nó. Mưa đổ xuống như thác, đổ xuống ào ào. Khi mưa ngưng, tất cả mọi thứ đều ướt sũng, ướt nhẹp.

Tôi vẫn ngồi đó bất động.

Rồi tôi làm gì tiếp trong khi người ướt nhẹp? Tôi khóc! Nước mắt chảy dài xuống hai má. Tôi khóc và tự mình nghĩ rằng: "Tại sao tôi lại ngồi ở đây như một đũa mồ côi đơn độc, như kẻ bị bỏ rơi, ướt sũng dưới mưa như một kẻ không có gì, như một kẻ bị lưu đày như vậy?"

Tôi cũng nghĩ thêm, tất cả những người đang ngồi thoải mái ở nhà đâu nghĩ rằng có một thầy tu đang dầm mình ngồi dưới mưa bão trong đêm tối như vậy, và họ không biết ông ngồi vậy để làm chi? Nghĩ như vậy tôi cảm thấy tủi thân cho mình, và nước mắt lại trào dâng chảy xuống.

"Nước mắt là không tốt, cứ để chúng chảy hết đi".

Đó, tôi tập tu ở nghĩa địa như vậy đó.

Giờ tôi không biết phải tả lại mọi sự diễn ra tiếp theo ra sao. Tôi chỉ biết ngồi... và ngồi và lắng nghe. Sau khi đã vượt qua nỗi sợ hãi, giờ tôi cứ ngồi quan sát tất cả mọi thứ khởi sinh trong tôi, nhiều thứ khởi sinh tôi có thể biết rõ chúng, nhưng không thể miêu tả được chúng. Và tôi nghĩ đến lời của Phật... *paccattam veditabbo viññūhi*⁴⁸-- "Người có trí tuệ mình chứng ngộ".

Đó là chuyện tôi ngồi chịu đựng suốt đêm dưới trời mưa... ước gì có ai (ngoài chú điệu kia) cũng ngồi trải nghiệm với tôi? Chỉ có tôi mới biết tình cảnh đó thiệt là ra sao. Không còn sợ gì nữa, nỗi sợ hãi đã biến mất. Ai chứng kiến như

⁴⁸ [Đó là câu cuối trong câu kinh Phật nói về 6 phẩm chất của Giáo Pháp. Nguyên câu là: "¹*Svakhato Bhagavata Dhammo*, ²*Sanditthiko*, ³*Akaliko*, ⁴*Ehipassiko*, ⁵*Opanayiko*, ⁶*Paccattam Veditabbo Venuhi ti.*"].

(Dịch Việt: "¹Giáo pháp được Đức Thế Tôn giảng bày khéo léo, ²dễ nhìn thấy, ³có tác dụng tức thì, ⁴mời người đến và thấy, ⁵dẫn dắt hướng thượng, ⁶được chứng ngộ bởi người có trí.")

vậy? Những người ở nhà không thể biết được điều này, chỉ có người ngồi đó mới tự biết được. Đó là trải nghiệm riêng của cá nhân. Ngay cả khi tôi kể lại cho người khác nghe, họ cũng chẳng thể nào biết thực sự đó là gì- đó là kinh nghiệm bạn phải tự mình trải nghiệm thì mới thực sự biết. Lúc đó, tôi càng quán xét và chánh niệm thì sự trải nghiệm đó càng rõ rệt hơn. Tôi càng trở thành mạnh mẽ hơn, niềm tin của tôi càng vững chắc hơn cho đến khi trời sáng.

Khi tôi mở mắt ra lúc bình minh, mọi thứ đều màu vàng. Tôi mắc tiểu cả đêm nhưng cảm giác đó bị áp chặn bởi cảm giác sợ hãi và những cảm giác sau đó. Khi tôi đứng dậy tôi nhìn xung quanh thấy toàn một màu vàng, vàng như ánh sáng đầu tiên trong một ngày mới. Và khi tôi đi tiểu, tôi thấy máu trong nước tiểu!

"Ê này, ruột tôi bị rách bên trong hay sao đó? Tôi hơi thấy ghê, có thể ruột đã bể ở bên trong nên mới vậy có máu như vậy".

"Sao? Nếu ruột bị bể, vậy ai còn ngồi đó được mà than trách?", một giọng nói trong tôi nói ngay. "Nếu ruột có đổ, phải chết thì cứ chết. Ta chỉ biết ngồi đó, không làm điều gì có hại cả. Nếu ruột đổ ra thì cứ đổ", cái giọng đó tiếp tục nói.

Tâm tôi như thể đang tranh biện với chính nó vậy. Một giọng nói khác bên cạnh lại nói: "Ê, chuyện này khá nguy hiểm đó!". Giọng nói khác thì đối lại, thách thức và phủ đầu cái giọng kia ngay.

Nước tiểu có máu, đi tiểu ra máu luôn.

"Ừm, ta tìm thuốc thang ở đâu đây?"

"Ta chẳng quan tâm gì đến mấy thứ đó. Một thầy tu không thể đi chặt củi để đổi lấy thuốc. Nếu chết thì chết, có gì đâu. Có gì đâu phải lo hay phải làm gì? Nếu đang tu bị chết thì ta sẵn sàng, chết vì tu thì sẵn sàng. Nếu chết khi

đang làm chuyện gì bất thiện thì mới không tốt không lành gì cả, chết khi đang tu thì ta sẵn lòng".

Đừng chạy theo những trạng thái của mình. Hãy huấn luyện chính mình. Việc tu tập có thể làm gian nan cuộc đời của bạn... Bạn có thể khóc hai, ba, hay nhiều lần. Đúng vậy, tu tập là vậy. Nếu bạn thấy buồn ngủ và muốn nằm xuống ngủ, đừng để nó ngủ. Hãy làm cho sự buồn ngủ biến mất trước khi nằm xuống. Hãy nhìn tất cả các bạn, các bạn vẫn chưa biết cách tu kia mà.

Giờ nói với các thầy như vậy. Đôi khi các thầy trở về chùa sau một vòng đi khất thực và đang ngồi quán niệm về thức ăn trước khi ăn, nhưng ngay lúc đó các thầy không thể lắng tâm xuống, ngay lúc ăn mà tâm như con chó dại. Chảy nước miếng, các thầy đói quá. Đôi lúc không kịp chánh niệm gì về thức ăn, chỉ nhào vô ăn thôi. Đó là tai họa rồi. Nếu tâm chúng ta không chịu lắng xuống và không chịu kiên nhẫn thì đừng ăn, đẩy bình bát ra chỗ khác. Huấn luyện bản thân, rèn luyện chính mình, đó mới là tu tập. Đừng cứ chạy theo cái tâm. Đẩy bình bát ra xa, đứng dậy, đừng cho nó ăn. Nếu nó cứ muốn chụp ăn và hành vi như một kẻ cứng đầu thì đừng cho nó ăn. Cứ làm vậy, nước miếng sẽ hết chảy. Nếu tâm tính ô nhiễm biết được nếu nó 'cuong' thì cũng chẳng được ăn, vậy thì nó mới 'sợ'. Từ ngày mai nó sẽ không dám 'quậy' lên như vậy nữa, nó sẽ sợ nếu quậy lên thì sẽ chẳng được ăn. Hãy thử làm thiệt như vậy, nếu giờ các thầy vẫn chưa tin tôi. Làm vậy sẽ trị được nó, rồi các thầy sẽ tin tôi.

Người ta không tin vào việc tu tập, nên họ cũng chẳng thực sự tu tập gì cả. Họ cứ sợ nếu để đói họ sẽ bị chết đói. Nếu bạn không thử tu tập như vậy thì bạn sẽ chẳng bao giờ biết kết quả. Hầu hết chúng ta đều không dám làm như vậy, không dám thử làm thiệt như vậy, chúng ta cứ ngại ngại gì đó.

Khi nói đến chuyện ăn uống và những thứ khoái cảm, tôi cũng đã chịu đựng một thời gian dài, giờ tôi đã biết chúng là như thế nào. Đó cũng chỉ là chuyện nhỏ. Nhưng việc tu tập không phải là chuyện dễ tập dễ làm.

Hãy xem xét: Điều gì là quan trọng nhất? Không có gì hệ trọng hơn cái chết. Chết là điều đáng quan trọng nhất trên đời. Xem xét, suy xét, thực hành, điều tra, tìm hiểu... Nếu không có quần áo mặc ta không chết. Nếu không có kẹo ngọt để ăn, không thuốc lá ngon để hút, ta không chết. Nhưng nếu ta không có cơm và nước, có thể ta chết. Tôi thấy chỉ có hai thứ là cơm và nước là quan trọng. Bạn cần có cơm và nước để nuôi lấy thân. Do vậy, tôi không quan tâm những thứ khác nữa, tôi luôn thấy vui lòng với những được cho. Khi nào còn có cơm ăn và nước uống là còn tu, chỉ được vậy là tôi vui lòng.

Chỉ cơm và nước có đủ cho bạn không? Tất cả mấy thứ thứ khác đều là phụ, dù có được chúng hay không cũng không phải vấn đề, thứ quan trọng nhất là cơm và nước.

"Ta có thể sống còn như vậy được lâu không?", tôi tự hỏi. "Được vậy là đủ để sống lâu rồi, cơm thì đi khát thực một vòng chí ít cũng có được cơm, mỗi nhà nhường một miếng là mình có phần cơm để ăn. Còn nước thì có khắp nơi. Chỉ cần hai thứ này là đủ rồi...". Hồi nào giờ tôi có bao giờ nhắm đến sự sống dư giả sung sướng nào đâu.

Về phần tu tập, thường thì đúng và sai cùng tồn tại. Các thầy phải thực sự dám làm, dám tu tập. Nếu các thầy chưa từng đến ngồi ở nghĩa địa, vậy hãy cố luyện tập mình để đến đó tu thử. Nếu lúc đầu chưa dám đến ban đêm thì đến đó ban ngày. Cứ luyện tập rồi sau này đến đó vào lúc chạng vạng và ở đó qua đêm. Rồi các sẽ nhìn thấy hiệu quả của sự tu tập đó, rồi các thầy sẽ hiểu.

Tâm này đã ngu mờ vô minh trong bao nhiêu kiếp rồi, bao nhiêu ta cũng chẳng biết. Những gì chúng ta không thích không muốn thì chúng ta né tránh, chúng ta sợ sệt. Nhưng miệng thì cứ đi nói rằng ta đang tu hành. Đó không phải gọi là "tu". Nếu tu thiệt thì bạn có thể liều mạng sống của mình. Nếu bạn đã quyết tâm tu tập vậy tại sao còn lo nghĩ đến những thứ nhỏ nhặt?... Nào là: "Tôi chỉ được chút này, thầy được nhiều hơn tôi", "Tôi chỉ có ba bộ y và đôi dép cũ, thầy được cúng dường nhiều y đẹp và có mấy đôi xăng-đan tốt quá", "Cốc của thầy mới tráng nền, sạch hơn cốc của tôi", "Huynh cãi với tôi nên tôi phải cãi với huynh"... Còn tôi, tôi chẳng hề có những ý nghĩ đó, bởi tôi không tìm kiếm những thứ đó. Ai làm chuyện gì là việc của họ. Dù tôi có đến tu ở chùa khác, tôi cũng không liên quan đến những thứ đó. Dù ai tu nhiều tu ít, tu thấp tu cao, tôi cũng không quan tâm, tôi chỉ lo tu cho bản thân mình còn chưa xong đây. Và tôi thì dám tu, và nhờ đó sự tu tập mới làm khởi sinh sự hiểu biết thâm sâu và trí tuệ minh sát.

Nếu sự tu tập của các thầy chạm đến được điểm này thì coi như các thầy đang thực sự tu. Đến lúc đó thì các thầy se tự động tu ngày, tu đêm, miên mật và đều đặn. Các thầy thấy đó: đêm đến, tôi ngồi thiền, sau đó tôi đi thiền, cứ đổi thư thế thiền qua lại như vậy, ít nhất hai ba lượt như vậy trong một đêm. Đi thiền, rồi ngồi thiền, rồi lại đi thiền nữa... tôi chẳng bao giờ chán, tôi thích việc thiền tập.

Nhiều lúc trời mưa, tôi nghĩ đến thời nhỏ đi làm ruộng. Suốt ngày dầm mưa, quần của tôi vẫn còn ướt nhep đến sáng hôm sau thức dậy, nhưng tôi phải mặc lại nó. Rồi tôi xuống chuồng trâu lừa chúng ra khỏi chuồng để ra đồng. Chuồng trâu đây cứt trâu ướt nhep, mình mẩy chúng dính toàn cứt, chúng đứng dạy quẫy đuôi, cứt trâu bay tung tóe dính đầy mặt tôi. Chân tôi dầm mưa hôm trước giờ vẫn còn

đau nhức. Tôi tủi thân nghĩ rằng: "Sao cuộc đời này khổ quá vậy?". Nên bây giờ khi đi thiền...trời mưa chút xíu thì đối với tôi có gì là khổ sở gì đâu? Nghĩ như vậy tôi càng thấy vui lòng để tu tập.

Nếu sự tu tập đã nhập vào dòng (thánh đạo) thì lúc đó chẳng còn gì để so với nó nữa. Người tu lúc đó không còn sự khổ nào nữa, và niềm hạnh phúc lúc đó cũng không gì sánh bằng. Không còn sự nhiệt tâm nào có thể sánh được và cũng không còn sự lười biếng nào để sánh nữa. Người tu hành đang ở trên đỉnh cao của sự tu tập Giáo Pháp. Do vậy tôi mới nói rằng, nếu ai bạn thực sự tu thiết thì sẽ có cảnh giới đó để bạn nhìn thấy.

Nhưng không may là hầu hết chúng ta chỉ hay nói bàn về sự tu tập, chứ chẳng mấy ai tu thành hay tu được đến kết quả. Việc tu tập của chúng ta cũng giống như một người có mái nhà bị dột một bên, ông ta nằm ngủ một bên. Khi trời nắng lên, ông ta lăn qua bên kia và nghĩ: "Biết chừng nào ta có ngôi nhà đẹp như người ta?". Khi mái dột hết các bên, ông chỉ biết đứng dậy và bỏ đi. Đây không phải là cách đúng đắn, đó chỉ là cách tạm bợ và vô trách nhiệm, nhưng hầu hết chúng ta đều tu tạm bợ, tu vá tu chắp, theo kiểu như vậy. (Chỉ tu theo kiểu chống chế, tu cho có tu rồi từ từ tính sau).

Tâm này là của chúng ta, những ô nhiễm này... nếu chúng ta cứ chạy theo chúng thì chúng sẽ gây rắc rối phiền não cho ta. Chúng ta càng chạy theo chúng, sự tu tập của chúng ta sẽ càng xuống dốc suy thoái. Nếu tu thiết sự, nhiều lúc chúng ta sẽ thấy mình ngạc nhiên vì sự nhiệt tâm tu tập đó. Dù ai tu hay không, ta không cần để ý, chỉ cần để ý tu tập cho mình một cách đều đặn chuyên cần. Ai đến ai đi không phải là vấn đề của mình, mình cứ lo tu tập cho mình. Các thầy phải nhìn vào chính mình thì sự tu tập đó mới được gọi

là "tu". Khi các thầy tu tập thiết sự lúc đó sẽ không còn sự xung khắc nào trong tâm, chỉ còn lại Giáo Pháp.

Khi chúng ta còn vụng về, vẫn còn nhiều thiếu sót, đó là lúc chúng ta phải áp dụng vào tu tập bản thân. Nếu chưa tu sửa xong chỗ nào thì đừng bỏ ngang nó; nếu chưa tu sửa xong chỗ nào, thì chỗ đó vẫn còn. Nhưng sau khi tu sửa xong chỗ này, thường ta lại dính vào chỗ khác; do vậy phải kiên trì tu sửa cho đến khi ta xử lý xong nó, đừng bỏ ngang. Đừng bao giờ hài lòng trước khi nó đã được tu sửa. Đặt hết sự chú tâm vào chỗ đó. Khi đang ngồi, đang đi, đang đứng hay đang nằm, chú tâm vào chỗ tu đó.

Cũng giống như một nông dân chưa làm xong việc đồng án của ông. Mỗi năm ông đều trồng lúa, nhưng năm nay đến giờ vẫn chưa trồng xong, vậy nên tâm trí ông cứ canh cánh về việc đó, ông chưa thể yên tâm nghỉ ngơi. Ngay cả khi ngồi với bạn bè, ông cũng lo lo về công việc chưa làm xong. Cũng giống như một bà mẹ đang để con trên gác và xuống dưới nhà cho gà ăn: tâm trí lúc nào cũng canh cánh nghĩ đến đứa con nhỏ trên gác, cứ lo nó bò nó lăn rồi bị rớt xuống đất. Ngay cả khi người mẹ đang làm việc khác, đầu óc vẫn luôn nghĩ về đứa bé, vì bà không thể yên tâm. Tất cả những người mẹ khi nấu ăn hay làm nội trợ, tâm trí họ đều hướng về đứa con đang nằm ngủ trong nôi hay trên võng; tình mẹ chánh niệm về con cái một cách tuyệt vời trọn vẹn như vậy đó.

Tương tự đối với việc tu tập của chúng ta—chúng ta không thể quên việc tu. Dù có đang làm những việc khác, chúng ta vẫn nghĩ đến việc tu tập, nó đã thường trực trong tâm trí chúng ta, cả ngày lẫn đêm. Phải như vậy mới được, nếu chúng ta thực sự muốn tu tiến.

Lúc đầu, các thầy phải nhờ các sư thầy chỉ dạy và hướng dẫn. Khi các thầy đã hiểu được lời thầy thì thực tập

theo lời dạy đó. Khi thầy hướng dẫn, bạn nên làm đúng theo sự hướng dẫn của thầy. Đến khi nào ta thấy ta đã hiểu và có thể tự tu tập thì ta cứ tự tu tập. Hễ khi có sự xao lãng hay có các tâm tính bất thiện khởi lên, phải tự dạy chính mình. Tự mình thực tập cho chính mình. Tâm là cái người-biết, là người chứng-kiến. Tâm tự nó biết nó nếu bạn vẫn còn ngu mờ nhiều hay ngu mờ ít. Khi nào thấy bị lỗi sai chỗ nào, phải cố gắng tập trung tu tập ngay chỗ đó, dùng chính bản thân mình tu sửa ngay đó.

Tu là như vậy đó. Việc tu giống như điên khùng, thậm chí có thể nói ta giống như điên khùng. Khi ta tu, ta giống như điên khùng, ta "đảo ngược" mọi thứ trước kia. Ta phá bỏ những nhận thức trước kia, ta điều chỉnh lại những nhận thức đó của mình. Nếu ta không điều chỉnh lại nhận thức thì sẽ luôn đi đến rắc rối, nếu vậy thì ta cũng tan tác trôi lạc như trước đây mà thôi.

Có rất nhiều sự khó khổ trong tu tập, nhưng nếu ta không hiểu biết về sự khó khổ của mình thì ta chưa hiểu biết Sự Thật về Khổ [Khổ Đệ]. Để hiểu biết về khổ, để diệt trừ khổ, trước tiên ta cần phải đối đầu với nó. Khổ, khổ... Phật đã dạy về sự khổ: sự khổ của sinh, sự khổ của già, sự khổ của bệnh... nếu ta không muốn nếm trải khổ thì chúng ta không thể nhìn thấy khổ. Nếu không nhìn thấy khổ thì chúng ta không hiểu biết về khổ. Nếu không hiểu biết về khổ, thì chúng ta không thể trừ diệt khổ.

Thời bây giờ không ai muốn nhìn thấy khổ, họ chẳng muốn nếm trải sự khổ. Nếu họ bị khổ chỗ này, họ chạy sang chỗ khác. Các bạn thấy không? Họ cứ lo trốn chạy, họ cứ kéo lê sự khó khổ của mình từ nơi này đến nơi khác, nhưng họ chẳng bao giờ trừ bỏ được khổ. Họ không biết suy xét, không biết quán xét, không biết điều tra tìm hiểu. Khi họ cảm thấy khổ ở đây, họ chạy đến chỗ khác; rồi đến đó cũng thấy khổ,

họ lại chạy về đây. Họ chỉ lo trốn chạy khỏi khổ về mặt thân xác. Khi nào ta còn ngu si thì dù có đi đến đâu ta cũng gặp khó khổ. Dù bạn có bắt máy bay bay đi thật xa, khổ vẫn đi theo bạn đến đó. Dù bạn có lặn sâu đến cỡ nào, khổ cũng lặn sâu theo bạn, bởi lẽ khổ nó nằm bên trong chúng ta. Nhưng chúng ta không biết vậy. Nếu nó đã nằm bên trong ta thì làm sao ta trốn chạy khỏi nó cho được?

Người ta bị khổ một nơi, liền chạy đến nơi khác. Đến nơi đó khi thấy có khổ khởi lên, họ lại chạy đi nơi khác nữa. Họ cứ nghĩ họ chạy thoát khỏi khổ, nhưng thực ra khổ luôn theo dính họ. Họ cứ mang khổ đi chỗ này chỗ nọ mà họ không biết. Nếu chúng ta không biết nguyên nhân của khổ thì chúng ta không thể nào chấm dứt khổ được, cũng không có cách nào trốn chạy khỏi nó.

Chúng ta phải nhìn sâu vào chỗ này cho đến khi ta vượt qua nghi ngờ. Chúng ta phải dám tu tập. Đừng lơ là tu tập, dù đang ở với đông người hay đang ở một mình. Ai lười biếng tu thì kệ họ. Còn *ai tu nhiều, ngồi thiền nhiều, đi thiền nhiều... tôi bảo đảm sẽ có kết quả tốt, sẽ đạt tới thánh quả. Nếu bạn thực sự tu tập một cách đều đặn, dù ai có đến có đi, dù có bất cứ điều gì xảy ra, bạn chỉ cần một kỳ an cư Mùa Mưa là đã đủ tiến bộ!*. Phải tu theo cách như tôi đã nói với các thầy. Lắng nghe lời sư thầy, đừng có nghĩ ngược, đừng cứng đầu. Sư thầy chỉ gì mình làm theo như vậy. Bạn không cần phải nhúc nhác hay e thẹn việc tu tập, sự hiểu biết chỉ khởi sinh từ việc tu tập.

Tu là đạo, là *patipadā*. *Patipadā* là gì? Là tu đều đặn, tu chuyên cần, ổn định. Đừng tu như kiểu cho có tu. Có người quyết tâm im lặng suốt kỳ an cư- điều đó rất tốt, nhưng bù lại ông lại bắt đầu lấy viết ra đủ thứ ghi chú... Biết ông ghi gì không? "Ngày mai làm cho tôi ít com nắm". Ông muốn ăn com nắm! Ông ấy ngừng nói, ông ấy tập im lặng theo hướng

dẫn, nhưng bù lại ổng lại viết tùm lum. Viết kiểu đó tâm còn phân tán nhiều hơn nói nữa. Cứ một phút ổng ghi chú, phút sau lại ghi nữa, thiệt là hài hước hết chỗ nói!

Tôi chẳng hiểu tại sao ổng quyết tâm không nói, nhưng...lại viết. Ổng chẳng biết tu là gì hết. (Tu là tu tại cái tâm, không phải tu cái miệng...mà có thể dùng tay. Miệng không nói, nhưng tay cứ hứ hoáy viết đủ loại ý nghĩ thì thà nói cho nhanh còn hơn!).

Thực sự, sự tu tập của chúng ta là biết hài lòng với mọi thứ giản đơn, với sự thiếu ít, và cứ sống tự nhiên. Đừng lo lắng dù bạn đang thấy lười biếng hay nhiệt tâm. Cũng đừng nói "Tôi đang nhiệt tâm đây" hay "Tôi đang thấy lười biếng đây". Hầu hết mọi người chỉ tu khi cảm thấy siêng năng hứng thú, còn khi thấy lười biếng thì họ bỏ lơ không tu. Đó là cách thường ngày của mọi người. Nhưng đã là tu sĩ thì không nên làm vậy. Nếu thấy siêng thì tu, khi thấy lười mệt cũng nên tu. Đừng bận tâm những việc khác, bỏ hết đi, dẹp hết chúng đi, chỉ lo luyện tập bản thân. Tu ổn định, dù ngày hay đêm, năm này, năm tới, bất cứ lúc nào... đừng chú tâm đến ý nghĩ hay cảm giác siêng năng hay lười biếng, mệt hay khỏe, đừng bận tâm trời nắng hay mưa, trời nóng hay lạnh, chỉ cứ tu và tu. Đây được gọi là chánh đạo (*sammā patipadā*)—là sự tu tập đúng đắn.

Một số người thực sự thích dụng công tu tập sáu, bảy ngày liên tục, nhưng họ không thấy kết quả gì, nên họ chán và bỏ luôn; nên họ chỉ lo dạo chơi, giao lưu, tán dóc, đủ thứ. Khi nào nghĩ đến sự tu, họ lại nhảy vào tu 'căng' một đợt sáu, bảy ngày liên tục khác, rồi cũng chẳng được gì, rồi lại chán và tiếp tục bỏ luôn... Cũng giống như cách người ta làm việc. Đầu tiên họ xắn tay áo nhảy vào coi bộ quyết tâm lắm... rồi đang làm nữa chùng họ bỏ ngang, bỏ đồ nghề và đi về. Sau đó khi đất cát đã bị đóng cứng, họ quay lại làm một hơi

nữa, nhưng rồi lại chán và bỏ ngang. Cứ dang dở như vậy. Cuối cùng vẫn chưa trồng được loại nào để cho quả cho trái.

Làm đất kiểu đó chẳng bao giờ bạn trồng cho ra ngô ra khoai gì hết. Việc tu tập cũng như vậy. Nếu bạn thấy đường tu này, tức đường đạo (*patipadā*) này là không quan trọng thì bạn không tu được đến đâu hết. Chánh đạo (*sammā patipadā*) là việc quan trọng không thể nghĩ bàn. Phải tu một cách ổn định, đều đặn. Đừng chạy theo những cảm nhận này nọ. Nếu trạng thái đang xấu hay tốt, đang buồn hay vui thì sao? Phật chẳng hề bận tâm đến những điều đó đó. Phật trải nghiệm đủ thứ điều tốt và điều xấu, đủ thứ điều đúng và điều sai. Đó là cách tu của Phật. Cứ lo nhận lấy những thứ mình thích và kháng cự những thứ mình không thích thì không phải là tu, đó là tai nạn, đó là dính chấp. Nếu cứ như vậy thì dù đi đến đâu bạn cũng không thấy thỏa mãn, bất cứ đang ở đâu bạn cũng thấy khổ.

Tu tập kiểu đó cũng giống như mấy Bà-la-môn làm việc hiến tế thần linh. Tại sao họ làm như vậy? Bởi lẽ họ muốn đổi chác thứ gì đó. Một số đền chùa tu cho có tu, tu như để đổi lấy phúc đức hay gì gì đó. Họ tu vậy để làm gì? Họ tu để tìm nơi tái sinh tốt đẹp, để được tái sinh về chỗ ngon lành, để được phúc đức gì gì đó. Nếu phải vì muốn đắc đạt thứ gì đó thì họ không đi tu đâu, cũng như các Bà-la-môn muốn đổi chác thứ gì đó từ thần linh nên mới bỏ công bỏ của ra hiến tế như vậy. Họ làm vậy vì tham muốn, vì dục vọng.

Phật không dạy cách như vậy. Việc tu hành là từ-bỏ, là buông-bỏ, là dừng-lại, là nhổ-sạch gốc (si, tham, sân). Chứ Phật không dạy chúng ta tu để 'canh' mình được tái sinh vào cảnh giới tốt đẹp nào.

Có một vị trưởng lão ban đầu đã từng gia nhập vào chi phái Phật giáo tên là *Mahānikai* ở Thái Lan. Nhưng vị này nhận thấy phái đó không nghiêm trang cho lắm, nên vị ấy bỏ

đi qua gia nhập và thọ giới bên chi phái tên là *Dhammayuttika*.⁴⁹ Rồi vị ấy bắt đầu tu tập. Nhiều lúc vị ấy nhịn ăn mười lăm ngày liền, rồi đến khi ăn lại, vị ấy chỉ ăn toàn lá và cỏ. Vị ấy nghĩ ăn thịt là ác nghiệp, tốt nhất là ăn lá ăn cỏ.

Sau một thời gian... vị ấy nghĩ rằng: Làm Tỳ kheo là không hay, rất bất tiện (vì nhiều giới luật). Điều đó gây khó cho kiêng giữ chế độ ăn chay, nếu làm Tỳ kheo thì khó làm hơn (ví dụ làm Tỳ kheo phải đi khát thực, người ta cho đồ ăn mặn cũng phải ăn). Vậy nên vị ấy bỏ y và trở thành một người giúp việc chùa (làm một *pa-kow*). Sau khi bỏ y, vị Tỳ kheo trở thành một chú giúp việc để có thể tự ý tự do đi đào củ, đi cắt rau về để ăn chay cho thoải mái. Vị ấy cứ làm như vậy cho đến lúc vị ấy không còn tu làm sao cho đúng nữa. Vậy là vị ấy bỏ cuộc, bỏ làm Tỳ kheo, bỏ làm *pa-kow*, bỏ cuộc tất cả. Giờ tôi chẳng biết vị ấy đang ở đâu. Có thể đã chết rồi, tôi không biết. Chuyện xảy ra như vậy là do vị ấy không thể tìm thấy kiểu gì là thích hợp với tâm mình. Vị ấy không nhận ra rằng mình đang chạy theo những ô nhiễm của mình. Những tâm tính ô nhiễm đã dẫn dắt mình, nhưng vị ấy không biết.

"Phật có bao giờ bỏ y hoàn tục để trở thành chú điếu hay chú phụ việc trong chùa (*pa-kow*) hay không? Phật tu cách gì? Phật đã làm những gì?". Vị ấy chẳng suy xét về điều này. Phật có đi ăn lá ăn cỏ như bò vậy không? Thì ai muốn thì cứ làm, nếu đó là điều mình muốn, nhưng đừng chỉ trích người khác. Bất cứ chuẩn mực nào mình thấy phù hợp với mình thì cứ tu theo nó. "Đừng đéo gọt cho cố, cuối cùng bạn

⁴⁹ [Đây là hai chi phái của Tăng đoàn Phật giáo Nguyên thủy ở Thái Lan].

chẳng làm được cái cán dao nào đẹp đâu".⁵⁰ Bạn sẽ chẳng đạt được gì và cuối cùng cũng bỏ cuộc mà thôi.

Nhiều người cứ như vậy. Khi nào đến lúc đi thiền, họ cố tập đi mười lăm ngày liền. Họ thậm chí bỏ ăn luôn, chỉ lo đi thiền. Khi đi đã xong, họ lăn ra ngủ. Họ chẳng bao giờ suy xét trước khi thực hành điều gì. Cuối cùng, kiểu tu nào cũng chẳng thích hợp. Làm tu sĩ cũng chẳng hợp, làm cư sĩ hay *pa-kow* cũng không hợp... rốt cuộc họ chẳng tu được gì.

Những người như vậy chẳng biết tu là gì, họ không nhìn vào những lý do tu tập, họ không hiểu lý tu hành là chỗ nào. Hãy suy xét về cách mình sắp sửa áp dụng để tu. Người xưa dạy sự tu tập là để giục-bỏ. Tâm thì muốn thương muốn ghét người này người nọ... những tâm tính đó luôn khởi sinh, nhưng đừng coi chúng là thực hay là cái 'gì' cả. Vậy chúng ta tu tập để làm gì?. Đơn giản là để chúng ta từ bỏ tất cả mọi thứ đó. Ngay cả khi bạn có đạt được sự bình an, cứ giục bỏ sự bình an đó, (đừng quan trọng nó là gì cả, bởi trước sau gì nó cũng thay đổi thôi mà). Nếu sự hiểu biết (tri kiến) nào có khởi sinh, ta giục bỏ sự hiểu biết đó, (đừng ôm giữ nó như cái gì quý giá). Nếu biết thì ta biết, nhưng nếu cứ lấy sự biết đó là 'của ta', thì bạn sẽ nghĩ bạn biết thứ gì đó. Rồi bạn lại nghĩ mình biết hơn người khác, mình ngon hơn họ, (ngay đây lại dính vào bẫy 'cái ta'). Rồi bạn sẽ không sống được ở đâu, ở đâu bạn sống cũng gặp khó khổ, khó chịu. Nếu bạn tu sai đường thì cũng như không tu gì cả.

Tu theo khả năng của mình. Các thầy ngủ nhiều không? Vậy hãy cố kiềm chế bớt lại. Các thầy có ăn nhiều không? Vậy hãy cố ăn ít lại. Cần tu bao nhiêu cứ tu bấy nhiêu, lấy giới, định, tuệ (*sīla, samādhi, paññā*) như đã học làm

⁵⁰ [Câu này trong ngôn ngữ Thái có nghĩa là đừng cố quá, đừng làm gì thái quá].

căn bản tu tập. Rồi cũng nên tu giữ 13 giới kiêng khổ đầu-đà (*dhutanga*). Những điều kiêng cử trong đó là để đào sâu vào các tính ô nhiễm của chúng ta. Để nhổ tận gốc những ô nhiễm, chúng cần nên tu luôn 13 giới kiêng khổ đó để triệt để tiêu diệt cái gốc tham ăn, tham ngủ, và phóng dật của mình.⁵¹

Việc tu giữ theo các giới cấm *dhutanga* là thực sự rất hữu ích. Nhiều người không tiêu diệt nổi các ô nhiễm bằng các giới luật căn bản (*sila*) và định lực (*samādhi*) của mình, nên họ cần phải nhận thêm các điều giới kiêng khổ *dhutanga* này để tu tập thì mới tiêu diệt nổi những ô nhiễm đó. Việc tu tập theo các giới kiêng khổ đó, còn gọi là giới hạnh Đầu-đà (HV), có thể giúp cắt bỏ nhiều thứ ô nhiễm trong tâm. Ví dụ, giới 'sống dưới gốc cây'... Sống dưới gốc cây thì không trái với giới luật chung. Nhưng nếu bạn quyết định tu tập giới kiêng khổ *dhutanga* thì phải tập sống trong nghĩa địa; nếu bạn không làm thì điều đó là sai. Hãy thử tu ở nghĩa địa rồi coi. Sống nơi nghĩa địa thì ra sao? Có giống như sống chung với một nhóm tu tập không?

Dhutanga: có thể được diễn dịch là: "*những điều tu tập rất khó làm*". Đây là các giới tu tập của các bậc Thánh Nhân. Ai muốn tu để trở thành thánh nhân thì hãy nhận lấy những giới cấm khổ hạnh này để tu tập, để có thể cắt đứt nhanh những ô nhiễm trong tâm. Rất khó tuân giữ 13 giới kiêng khổ

⁵¹ (Lưu ý, 13 giới kiêng khổ được gọi là pháp tu khổ hạnh (*dhutanga*) này là : (a) không thuộc Giới Luật Tỳ Kheo, nhưng (b) cũng do chính Phật đưa ra để người tu có thể tự chọn thêm để tu tập và diệt trừ nhanh các ô nhiễm tham ăn, tham ngủ, và phóng dật của mình.

(13 giới Đầu-đà này không liên quan gì đến sự tu khổ hạnh hành xác của những người ngoài đạo Phật; Phật cũng đã từng tu hành xác như vậy trong nhiều năm và cuối cùng Phật đã chỉ trích những cách tu hành xác ép xác đó là một cực đoan cần phải tránh).

này, và cũng rất khó tìm thấy ai cam kết thực hành tốt những giới cấm đó, bởi những giới đó là siết chặt, là đi ngược lại những ý muốn và tham muốn của chúng ta.

Chẳng hạn như y phục, họ bắt phải giới hạn chỉ được có ba bộ y; ăn thì chỉ ăn từ trong bình bát khát thực; phải luôn luôn đi khát thực thức ăn; chỉ được ăn những thứ xin được khi đi khát thực, nếu có ai mang thức ăn đến cúng dường sau đó thì không được nhận để ăn...vân vân.

Điều thứ ba vừa nói trên mới đáng nói thêm: nếu sống tu ở miền trung Thái Lan thì dễ, vì ở đó thức ăn có đầy đủ, các thí chủ luôn dâng nhiều thức ăn vào bình bát của Tỷ kheo, cho nên có thể luôn có đủ các thức ăn dinh dưỡng căn bản. Nhưng nếu bạn lên tu ở miền đông bắc Thái Lan này, việc tu theo 13 hạnh Đầu-đà thì sẽ khác—bởi ở đây bạn chỉ nhận được toàn cơm trắng! (Nhận toàn cơm trắng phải ăn cơm trắng, dù ở chùa có Phật tử khác cúng nhiều thức ăn khác bạn cũng không được ăn, giới Đầu-đà không cho phép điều đó). Những vùng quanh đây có truyền thống chỉ cúng dường cơm trắng cho tăng đi khát thực. Ở miền Trung gần thủ đô thì họ cho cơm trắng và nhiều loại thức ăn khác, còn ở đây chỉ có vậy. Nên việc tu theo giới khổ hạnh Đầu-đà ở vùng này thì đúng thực sự khổ-hạnh theo nghĩa của nó. Bạn chỉ được ăn cơm trắng, bất cứ thứ gì được mang đến sau đó bạn không được ăn. Rồi phải ăn một lần (duy nhất) trong ngày, ăn trong một lần ngồi xuống (không ngồi lên đứng xuống trong một lần ăn), ăn trực tiếp từ trong bình bát khát thực (không sang ra chén đĩa, không được lấy thêm muối, thêm tương từ chỗ khác)—khi nào ăn xong đứng dậy là coi như xong một ngày, không được ăn bất cứ thứ gì nữa trong ngày đó.

Những cách thực hành đó nằm trong những giới khổ hạnh *dhutanga*. Giờ thì mấy ai chịu tu theo những hạnh này?

Thời bây giờ ít thấy ai chịu cam kết tu theo 13 giới kiêng khô đó, bởi những giới cấm đó quá khó- nhưng, nhưng chính vì vậy mà chúng rất hữu ích và hiệu quả nhanh cho việc thuần trị cái tâm đầy tham dục của chúng ta.

Cái người ta gọi là tu thời bây giờ thực ra không phải là tu. Nếu tu thiệt thì việc tu không phải là dễ. Hầu hết chẳng ai dám tu thiệt, họ chẳng dám làm những điều ngược lại với thói tâm thói tính của mình. Họ không muốn làm những điều đi ngược lại với những cảm nhận của mình. Họ không muốn chống lại những ô nhiễm của mình, họ không muốn đào sâu vào chúng, họ không muốn diệt trừ chúng.

Trong việc tu tập của chúng ta ở đây, chúng ta đã được dạy là không chạy theo những trạng thái và cảm nhận của mình. Hãy nghĩ coi: chúng ta đã bị lừa đảo trong vô số kiếp để tin rằng cái tâm là tâm của chúng ta. Thực sự nó đâu phải là vậy, nó chỉ là kẻ giả danh, kẻ mạo danh. Nó lôi kéo dẫn dắt chúng ta vào *tham* dục, vào *sân* giận, vào *si* mê, nó lôi kéo chúng ta vào những trò trộm cắp, cướp bóc, tham thâu, tranh đấu, và thù hận. Những điều đó không phải là của chúng ta. Hãy tự hỏi chính mình: người có muốn sự tốt lành hay không? Mọi người đều mong muốn sự thiện lành. Ai cũng nói vậy. Nhưng nhìn coi tất cả những gì họ làm, những gì chúng ta làm, có thiện lành gì không? Vậy đó! Người ta cứ làm điều gian trá xấu ác chứ đâu muốn làm lành (như mình muốn hay như mình nói). Do vậy tôi mới nói những điều đó chỉ là kẻ giả danh, chúng làm ta chịu, tất cả những trò đó là của nó, là của cái tâm.

Phật không muốn chúng ta chạy theo cái tâm này, Phật muốn chúng ta huấn luyện nó, thuần phục nó, tu sửa nó. Nếu nó làm đường gì, ta phải bịt đường đó. Nếu nó làm đường khác, ta bịt đường đó cho nó quay lại đường này. Là sao? Nói đơn giản như vậy: Bất cứ điều gì cái tâm muốn làm,

ta không cho nó cơ hội làm điều đó. Chỗ này giống như có hai người bạn lâu ngày, nhưng đến cuối cùng thấy hai người là hai kiểu nghĩ khác nhau. Họ tách ra mỗi người đi một đường, dứt khoát không nghe theo người kia nữa. Tương tự, chúng ta không nghe theo cái tâm nữa. Ai còn chạy theo cái tâm, chạy theo những điều nó thích, điều nó muốn, hay bất cứ điều gì của nó, thì người đó vẫn chưa biết cách tu.

Đây là lý do tại sao tôi hay nói: *những gì ngày nay người ta gọi là tu thì không phải là tu thiệt...* đó chỉ là tai họa. Nếu bạn không biết dừng lại và nhìn lại thì đừng cố tu nữa, bởi khi tu không phải, tu không đúng lý tu hành, thì bạn chẳng bao giờ nhìn thấy sự thật, chẳng bao giờ đạt đến Giáo Pháp. Nói thẳng ra, trong sự tu tập bạn phải cam kết trọn kiếp này là để tu. Không phải điều đó là dễ làm, việc tu không phải là dễ, nhưng chí ít cũng tu sao để cắt bỏ đi được ít nhiều sự khổ đau. Đặc biệt trong một, hai năm đầu tu tập, có rất nhiều sự khó khổ. Đối với những Tỳ kheo trẻ và những sa-di thì đó là quãng thời gian thực sự gian khó.

Ngày trước tôi cũng từng có rất nhiều khó khăn, đặc biệt đối với thức ăn. Bạn muốn gì ở tuổi đó? Thành một Tỳ kheo năm hai mươi tuổi, lúc đó là tuổi ăn tuổi ngủ... nên có nhiều ngày tôi ngồi mơ về đồ ăn thức uống. Tôi thèm được ăn chuối trộn nước si-rô thơm, hay đu đủ cắt miếng... nghĩ tới đó đã thấy nước miếng nhỏ giải. Đây là một phần của sự tu tập. Tất cả mọi thứ đều không dễ dàng, tu là khó thiệt. Cái vụ thèm ăn thèm uống có thể dẫn đến rất nhiều nghiệp xấu. Thử hỏi một người mới lớn lên, ở tuổi thèm ăn thèm ngủ, và bị giam cầm trong bộ cà-sa này, thử hỏi anh ta cảm giác ra sao? Chắc là loạn trí luôn. Điều này chẳng khác như xây đập ngăn một dòng sông đang chảy mạnh, không chừng tức nước bể đập luôn đó. (Những thói tính thói tâm thích ăn, thích ngủ, thích đủ thứ còn đang quá mạnh mẽ trong một

con người mới lớn lên). Nếu đập ngăn (các giới luật, các thanh quy, chuẩn mực tu tập trong chùa...) có thể giữ được thì tốt; nếu không giữ nổi thì bức luôn thôi.

Việc thiền tập của tôi trong năm đầu chẳng liên quan những điều gì to tát, chỉ quanh quẩn về... thức ăn thức uống mà thôi. Tôi cứ sục sạo, tôi rất bất an... Nhiều lúc tôi ngồi mà cứ nghĩ đến cảnh đang đút trái chuối vô miệng ăn. Tôi có thể tưởng tượng đến từng động tác bẻ trái chuối ra từng khúc và đút vô miệng. Và chuyện này cũng là một phần của sự tu tập mà chúng ta cần phải tu.

Vậy nên đừng sợ nó. Đã đến lúc huấn luyện bản thân, tu sửa bản thân, nhưng do tất cả chúng ta đều đã bị vô minh trong vô số kiếp nên việc tu sửa đó không phải dễ làm. Tu sửa là khó thiệt, nhưng điều đó là đáng làm. Sao chúng ta cứ thích bận tâm với những việc dễ dàng? Ai cũng làm được việc dễ, điều quan trọng là ai làm được việc khó kia. Chúng ta phải tu tập cái tâm để làm được những việc khó đó.

Chắc cũng giống như Phật lúc xưa. Nếu Phật còn lo lắng đến gia đình, họ hàng, của cải và những sự xa hoa sung sướng trước đó, thì chắc hẳn Người không thể thành Phật. Đó không còn là những thứ quan trọng, đó chỉ là những thứ tiện nghi thế tục mọi người luôn tìm kiếm. Chính vì vậy, giờ ai mà bỏ đi tu lúc còn trẻ và bỏ lại mọi thứ đó thì người đó bị coi như đã chết vậy. Và có người còn đến gặp tôi và nói: "Ồ, tu như vậy là dễ dàng với Sư Ông. Sư Ông chẳng có vợ con để lo lắng, nên Sư Ông bỏ nhà đi tu dễ dàng hơn chúng con!". Tôi nói: "Đừng đứng gần tôi, coi chừng tôi ký một cái lên đầu bây giờ!"... họ cứ nói vậy, họ làm như tôi không có trái tim hay chẳng có gì vậy!

Đối với mọi người, đó là không phải là những thứ không quan trọng. Những thứ đó là như cả cuộc đời của họ. Bởi vậy, những người tu cần phải thiệt sự nhập tâm vào việc

tu, phải thực sự dám tu. Đừng nghe lời ai, chỉ cần lắng nghe giáo lý của Đức Phật. Thiết lập sự bình an trong trái tim mình. Đến lúc nào đó rồi bạn sẽ hiểu biết. Tu tập, suy xét, quán xét, chánh niệm, và các kết quả tu tập sẽ có thôi. Nhân và quả tỷ lệ thuận với nhau mà, nỗ lực tu nhiều thì kết quả sẽ nhiều.

Đừng chú tâm vào những trạng thái (tâm) của mình. Ngay lúc đầu, ngay cả việc tìm kiếm một thời lượng ngủ cho hợp với mình cũng khó khăn. Lúc đầu bạn có thể ngủ trong một thời lượng nào đó, nhưng không quản lý được thời gian ngủ. Phải huấn luyện bản thân. *Nếu bạn đã quyết định giờ nào thức dậy thì đến lúc đó bạn phải dứt khoát dậy.* Nhiều lúc bạn thức dậy đúng giờ dễ dàng, nhưng có những lúc thức dậy bạn thấy mình ngời dậy không nổi. Dù đã cố nhắc mình "Phải thức dậy!", nhưng vẫn không nhúc nhích được! Bạn có thể nhắc mình lại như vậy: "*Một, hai... nếu ba mà ta không dậy nổi thì coi như ta xuống địa ngục!*". Bạn phải huấn luyện bản thân theo cách như vậy. Khi đọc tới ba là ta bật ngời dậy luôn, vì ta sợ rớt xuống xuống địa ngục mà

Các thầy phải tu tập chính mình, các thầy không thể bỏ quên hay lơ là việc tu tập. Các thầy phải tu tập bản thân từ tất cả mọi góc độ. Đừng dựa vào sư thầy, đừng dựa vào bạn tu hay nhóm tu, điều đó là không khôn khéo!. Không cần phải lắng nghe quá nhiều lần sự chỉ dẫn từ sư phụ sư huynh, chỉ cần lắng nghe lời chỉ dạy một lần, và cứ vậy mà làm.

Một cái tâm đã được tu tập sẽ không dám gây ra rắc rối, ngay cả khi không có ai ngoài ta. Trong một cái tâm thiện khéo thì không có gì khác nhau, dù ta đang "ở riêng một mình" và lúc ta đang "ở với nhiều người". (Không phải như kiểu: không có ai thì làm chuyện bất thiện, khi có nhiều người thì không dám làm. Dù có ai hay không có ai, tâm thiện lành vẫn luôn luôn thiện lành). Tất cả những bậc Thánh

Nhân đều tự tin vào cái tâm của mình. Chúng ta cũng cố tu để được vậy.

Có một số người cạo đầu đi tu để tìm một cuộc sống dễ dàng. Dễ dàng có từ chỗ nào? Nguyên nhân nào có được sự dễ dàng? Mọi sự dễ dàng dễ chịu đều dẫn đầu bởi sự khổ. (Có khổ mới có sướng. Không có khổ thì cái gì được gọi là sướng). Tất cả mọi sự trên đời đều là như vậy: bạn phải chịu khổ chịu cực làm thì mới có lúa có gạo để ăn. Trong tất cả mọi sự, chúng ta phải chịu khó trước, phải nếm trải sự khó khổ trước. Một số người muốn thành thầy tu để được nghỉ ngơi và thoải mái, họ nói họ chỉ muốn ngồi thành thoi và yên thân nghỉ ngơi một thời gian. Nếu bạn không chịu khó học chữ thì làm sao bạn mong sau này có thể đọc và viết dễ dàng? Làm gì có chuyện đó, đúng không? Không chịu tu làm sao sau này có được hạnh phúc và sự dễ chịu cho được.

Nói về chỗ lý, tại sao nhiều người nghiên cứu học hành rất nhiều, nhưng khi trở thành tu sĩ thì chẳng tu được tới đâu? Cái kiến thức của họ thuộc loại khác, thuộc con đường khác. Họ học chứ không tu tập chính mình, họ không nhìn vào trong tâm mình. Họ chỉ 'quây' tâm mình bằng sự ngu mờ, họ chỉ tìm kiếm những thứ không giúp mang lại sự tĩnh lặng và đức hạnh. Kiến thức của Phật không phải loại kiến thức thế tục, đó là loại kiến thức siêu thế gian, đó hoàn toàn là loại kiến thức khác.

Chính vì chỗ này, ai muốn xuất gia đi tu theo đạo Phật thì phải chấp nhận từ bỏ tất cả giai cấp, địa vị, danh phận của mình trước đây. Ngay cả một nhà vua muốn đi tu thiết thì cũng phải từ bỏ ngôi vị vương đế của mình, vua cũng không mang theo những thứ thế tục vào sự tu hành. Vua không mang theo của cải, danh phận, kiến thức, hay quyền lực gì theo sự xuất gia tu hành của mình. Việc tu hành là để từ bỏ, buông bỏ, để nhờ sạch các gốc ô nhiễm, để dừng lại.

Nếu ta có bệnh nhưng không trị bệnh bằng thuốc thì bệnh có thể hết hay không? Chỗ nào mình thấy sợ thì cứ đi thẳng đến đó. Chỗ nào có nghĩa địa hay nhà xác làm ta sợ hãi, hãy đi thẳng đến đó. Khoát áo cà-sa, bước đi đến đó và quán niệm: "*Aniccā vata sankhārā....*"⁵² Đứng thiền và đi thiền ở đó, nhìn vào bên trong tâm mình để nhìn thấy nỗi sợ hãi của mình trong đó. Tất cả sẽ trở nên rõ rệt. Hiểu rõ sự thật bản chất của những thứ hữu vi, có điều kiện. Ở đó và quán sát (các tử thi) cho đến khi chạng vạng, chiều tối, cho đến tối thui, tối khuya, và cho đến khi ta có thể ở đó suốt đêm.

Phật đã nói: "*Ai nhìn thấy Giáo Pháp là nhìn thấy Như Lai. Ai nhìn thấy Như Lai là nhìn thấy Niết-bàn*". Nếu chúng ta không làm theo gương Phật thì làm sao chúng ta nhìn thấy Giáo Pháp? Nếu chúng ta không nhìn thấy Giáo Pháp thì làm sao thấy Phật? Nếu chúng ta không thấy biết Phật thì làm sao chúng ta biết những phẩm hạnh của một vị Phật là gì? Chỉ khi chúng ta biết tu tập theo bước đi của Phật thì chúng ta sẽ thấy biết những điều Phật đã dạy là chắc chắn đúng, thấy giáo pháp của Phật là sự thật rõ ràng, là chân lý tối thượng.

⁵² (Đây là phần trong bài kinh tụng cho người chết. "*Tất cả mọi thứ đều là vô thường, Là thuộc bản chất sinh và diệt...*". Coi bài giảng 63).

Tiếp Xúc Giác Quan- Nguồn Suối Trí Tuệ

⁵³Tất cả chúng ta ở đây đều tự mình quyết định đi tu, trở thành những Tỳ kheo và sa-di⁵⁴ trong Tăng đoàn Phật giáo với mục đích đi tìm sự bình-an. Giờ thì sự bình an đích thực là gì? Đức Phật nói rằng, sự bình an đích thực là không ở đâu xa, nó nằm ngay đây bên trong chúng ta, nhưng chúng ta cứ nhìn đâu đâu xa lắc. Người ta có những ý tưởng đi tìm sự bình an nhưng họ vẫn luôn ngã theo những thứ sân si, họ vẫn cứ luôn do dự, nghi ngờ và không chắc; và do vậy họ chẳng bao giờ thành tựu được gì trong việc tu hành của mình. Họ chẳng đạt đến mục tiêu. Tu mà không thành tựu gì thì chẳng khác gì bỏ nhà để đi nơi này nơi nọ. Nhưng cứ đi hoài, đi bằng đủ thứ phương tiện, đi đến đủ nơi, mà đến giờ vẫn chưa về đến căn nhà của mình. Chừng nào chưa về đến nhà là ta vẫn chưa được an tâm vui lòng, bởi ta vẫn còn nhiều việc chưa làm xong, nhiều việc vẫn còn dở dang trên đường đi. Đó là do chuyến đi chưa xong- chúng ta chưa đi đến đích (và do vậy cũng chưa về nhà được). Chúng ta vẫn còn đang đi tìm kiếm sự giải thoát.

Tất cả các Tỳ kheo và sa-di ở đây đều muốn sự bình an, mỗi thầy đều đang nhắm tới đó. Ngay cả bản thân tôi đây, khi tôi còn trẻ, tôi cũng luôn tìm khắp nơi để có sự bình an. Mỗi lần lên đường đi đâu, rốt cuộc tôi đều thất vọng, Đi vô rừng tu hoặc đi đến gặp những sư phụ, lắng nghe họ nói

⁵³ [Giảng cho các tăng tại chùa Wat Pah Pong sau lần ôn tụng Giới Luật Tỳ kheo trong kỳ An Cư Mùa Mưa năm 1978]

⁵⁴ [Ở đây thầy vẫn dùng chữ *sāmanera* (sa-môn) để chỉ chung các sa-di].

Giáo Pháp...những lần đó tôi vẫn chưa tìm thấy sự bình an, tôi vẫn thất vọng. Điều đó là tại sao?

Chúng ta tìm sự bình an ở những nơi bình an, nơi chúng ta không có những thứ hình sắc, âm thanh, mùi hương, mùi vị... chúng ta nghĩ rằng sống lánh trần theo cách như vậy là cách tìm ra sự hài lòng và bên trong sự hài lòng đó chính đó là sự bình an.

Nhưng thực ra, nếu chúng ta sống ở nơi lánh trần hoàn toàn yên lặng và không có gì khởi sinh như vậy thì trí tuệ khởi sinh sẽ từ đâu? Chúng ta sẽ tỉnh giác về cái gì? Hãy suy nghĩ về điều này. Nếu mắt không nhìn thấy cảnh sắc nào hết, thì ta sẽ ra sao? Nếu tai không nghe thấy âm thanh nào hết, thì ta sẽ ra sao? Nếu mũi không ngửi thấy mùi gì hết, thì ta sẽ ra sao? Nếu miệng không nếm thấy vị gì hết, thì ta sẽ ra sao? Nếu thân không chạm xúc và cảm giác thứ gì hết, thì ta sẽ ra sao?. Thì ta sẽ như người đui và điếc, mũi và lưỡi như mất đi, thân như hoàn toàn trơ liệt. Vậy thì còn gì mà nói. Người ta cứ hay nghĩ rằng nếu họ đến những nơi ẩn dật lánh trần đó thì họ có thể tìm thấy sự bình an. Nhưng không phải vậy, sự bình an đích thực là có được từ trí tuệ giác ngộ chứ không phải sự bình an tạm thời có được từ sự lánh trần. Tôi không trách gì họ, bởi chính bản thân tôi cũng đã từng nghĩ lầm như vậy...

Hồi trẻ khi tôi mới tập thiền, tôi ngồi thiền, có những tiếng ồn quấy nhiễu tôi, tôi tự nghĩ rằng: "Làm sao ta làm cho tâm bình an được?". Tôi lấy sáp ong bịt hai lỗ tai lại để không nghe thấy gì. Chỉ còn nghe tiếng um um nhỏ nhỏ. Tôi nghĩ rằng làm vậy sẽ tâm sẽ được an, nhưng không, rốt cuộc tất cả mọi sự nghĩ suy và sự lảng xảng không phát sinh từ chỗ hai tai. Nó phát sinh từ tâm. Tâm. Chính là tâm. Đó mới là nơi để ta tìm kiếm sự bình an. Sự an tâm là ở chỗ tâm, tâm an hay không là do chỗ tâm.

Nói cách khác, dù bạn đang ở đâu bạn cũng chẳng muốn làm gì, bởi bạn nghĩ mọi thứ đang quấy nhiễu sự tu tập của bạn. Bạn không muốn quét sân hay làm bất cứ việc gì. Sư phụ kêu bạn phụ làm giúp mấy việc lật vật trong chùa trong chùa bạn cũng không muốn làm, hoặc có làm cũng làm cho có, bởi bạn cho rằng đó chỉ là những việc bên ngoài, không dính líu gì đến việc tu tập bên trong của bạn.

Tôi thường nêu ví dụ về một đệ tử của tôi, thầy đó đã thực sự nỗ lực "buông bỏ" để tìm sự bình an. Tôi chỉ dạy về cách "buông bỏ" và thầy ấy hiểu rằng buông bỏ được tất cả mọi thứ thì mới thực sự bình an. Và thầy đó làm y vậy: kể từ khi đến chùa, thầy ấy không muốn làm gì hết. Ngay cả khi gió thổi bay hết một nửa mái chòi (*kuti*, cốc) của thầy ấy, thầy ấy cũng chẳng thèm quan tâm. Thầy ấy nói đó là những thứ bên ngoài. Do vậy thầy ấy cũng không thèm sửa lại mái cốc. Khi bị nắng hay mưa gốc này, thầy ấy chuyển qua gốc khác. Thầy ấy nghĩ kiểu như: chuyện mái nhà bị hư, bị mưa nắng chẳng phải việc của ta vậy. Việc của ta chỉ là làm sao cho tâm được bình an. Những thứ khác chỉ là những thứ làm xao lãng, ta không quan tâm. Đó là cách thầy ấy hành xử khi mái nhà bị hư.

Một bữa tôi đi ngang qua và nhìn lên mái cốc bị sập.

"Này, cái *kuti* này là của ai vậy?"

Một thầy khác nói với tôi đó là cốc của ai, tôi nghĩ lạ thiệt. Do vậy, tôi phải đi nói chuyện với chủ nhân cái cốc sập mái đó. Tôi giảng giải cho thầy ấy rất nhiều điều, chẳng hạn như những bổn phận mình phải làm đối với chỗ ở của mình, đó là *senāsanavatta* (tạm dịch: những trách phận các Tỳ kheo phải làm đối với nơi ở của mình...). "Chúng ta phải có một nơi trú trọ, và chúng ta phải chăm nom nó. Sự 'buông bỏ' đâu phải là vậy, đâu có nghĩa chúng ta bỏ lơ hết những trách phận của mình. Đó là hành động của kẻ ngu. Mưa dột xuống

một bên thầy dò qua bên kia, khi nào hết mưa hết nắng thì dò lại bên này. Tại sao cứ phải làm như vậy? Tại sao thầy không buông bỏ được cái kiêu đó". Tôi giảng giải cho thầy ấy một bài dài; đến khi tôi nói xong, thầy ấy nói:

"Ồ thưa Sư Ông, sao giờ thầy dạy con dính líu vào cái này, lúc trước thầy dạy con phải buông bỏ tất cả. Con không biết làm sao cho đúng ý thầy. Ngay cả khi mái nhà bị sập là một chuyện lớn mà con cũng buông bỏ được, con buông bỏ đến mức như vậy mà thầy lại nói là con không đúng. Vậy trước kia thầy đã dạy con buông bỏ tất cả là buông bỏ cái gì? Con không biết thầy muốn con phải làm ra sao nữa...."

Thiệt là hết biết nói luôn! các thầy thấy không?. Thiên hạ là vậy đó, tôi chẳng biết dạy sao nữa. Họ có thể ngu đến mức như vậy đó.

Có những đối tượng của mắt bên trong mắt, phải không? Nếu không có những đối tượng hình sắc bên ngoài, mắt chúng ta nhìn thấy cái gì? Nếu không có những âm thanh bên ngoài tiếp xúc với tai, làm sao có những âm thanh bên trong tai chúng ta? Nếu không có những mùi hương bên ngoài tiếp xúc với mũi, làm sao có những mùi hương trong mũi chúng ta? Nếu không có những mùi vị bên ngoài tiếp xúc với lưỡi, làm sao có mùi vị trong lưỡi chúng ta?. Nguyên nhân là ở đâu?. Hãy suy nghĩ về điều Đức Phật đã nói: "*Tất cả mọi thứ (mọi pháp, dhamma)*⁵⁵ *đều phát sinh từ những nguyên nhân*". Điều gì, thứ gì, sự gì cũng có nguyên nhân của nó. Nếu chúng ta không có tai, chúng ta có nghe được không?. Nếu chúng ta không có mắt, chúng ta có nhìn thấy gì không?. Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm—đó là những

⁵⁵ (Như đã nói trước đây, chữ *dhamma* (pháp) viết thường là chỉ sự việc, hiện tượng, sự thể, một điều nào đó... Còn *Dhamma* khi viết hoa là chỉ Giáo Pháp, Phật Pháp, sự thật, chân lý).

nguyên nhân. Thường nói rằng tất cả mọi thứ khởi sinh đều do những điều kiện (duyên), khi chúng ngừng diệt là do những điều kiện (duyên) đã ngừng. (Còn duyên thì còn, hết duyên thì hết). Để có những điều kiện (duyên) khởi sinh thì trước hết phải có những nguyên nhân (nhân) làm khởi sinh những điều kiện (duyên) đó; rồi những điều kiện (duyên) đó làm khởi sinh ra thứ gì đó. Có nhân, có duyên, tạo ra hiện tượng.

Nếu chúng ta nghĩ sự bình an nằm ở nơi không có cảm nhận cảm giác, vậy thì trí tuệ phát sinh từ đâu ra? Nếu không có gì làm sao có những điều kiện nhân quả? Không có gì, vậy chúng ta tu tập với cái gì?. Nếu chúng ta cứ phiền trách tiếng ồn, vậy thì ở đâu có tiếng ồn là chúng ta không thể bình an. Chúng ta nghĩ những nơi đó là không tốt. Hễ nơi nào có cảnh sắc thì chúng ta nói nơi đó không tốt. Nếu nghĩ vậy, vậy tốt nhất các giác quan đều bị đui, điếc và chết hết thì mới có bình an. Nghĩ vậy mà cũng nghĩ. Nhưng, tôi hiểu cho các thầy, bởi tôi cũng từng nghĩ kiểu như vậy...

Tôi cũng từng nghĩ như vậy: "Hừm, điều này lạ thiệt. Giáo lý nói rằng sự khổ khởi sinh từ mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm. Vậy ta đui mù điếc sẽ tốt hơn không? Nếu chúng ta không nhìn thấy gì chắc sẽ tốt hơn. Vậy sẽ không có ô nhiễm nào khởi sinh nếu chúng ta đui, mù, điếc, các giác quan đều tro chết... Có phải vậy không?"... Tôi cũng từng nghĩ quẩn như vậy.

Nhưng, nếu suy xét lại cho kỹ thì điều đó là sai hoàn toàn. Vì nếu điều đó đúng, chắc mấy người đui người điếc đã giác ngộ thành A-la-hán hết rồi. Họ đâu cần phải tu, vì đâu có ô nhiễm nào còn khởi sinh trong mắt trong tai nữa mà tu. Phải nghĩ như vậy mới đúng: luôn có những điều kiện nhân duyên. Ở chỗ nào sự gì khởi sinh, vì nhân nào đó, thì

chúng ta phải chặn đứng nó. Chỗ nào có nhân khởi sinh, chúng ta phải quán xét ngay đó. Đó mới là tu tập.

Thực ra, *những cơ sở giác quan [mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm] là tất cả những nơi làm khởi sinh trí tuệ, nếu chúng ta hiểu biết chúng đúng như chúng thực là. Nếu chúng ta không hiểu chúng đích thực là gì, thì chúng ta cứ chối bỏ chúng, cứ nói rằng ta không muốn nhìn hình sắc, ta không muốn nghe âm thanh, ta không muốn ngửi mùi hương, ta không muốn nếm mùi vị, ta không muốn chạm xúc thứ gì... vì ta sợ chúng sẽ quấy nhiễu ta, chúng làm tâm ta động vọng. Nghe thì thấy có lý, nhưng không phải: bởi vì nếu chúng ta dẹp bỏ những nhân duyên đó thì chúng ta quán xét là quán xét cái gì? Chánh niệm là chánh niệm về cái gì?. Nếu vậy thì nhân quả là gì, nhân quả là chỗ nào?. Nếu cứ nghĩ như vậy là sai lầm. Chúng ta cần suy nghĩ về lý chỗ này.*

Chúng ta đâu thể trốn chạy tất cả mọi tiếp xúc và cảm giác. Đây chính là lý do tại sao chúng ta được dạy phải biết kiềm chế, kiên cố, phải biết giữ giới hạnh. Giới hạnh là *sila*. Giới hạnh kiềm chế các giác quan: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm: ngay đó chính là phần *Giới hạnh (sila)* của chúng ta, và đó cũng chính là sự *Định tâm (samādhi)* của chúng ta. (Kiềm chế phòng hộ các giác quan là cách giữ giới hạnh và giữ cho tâm không bị kích động, nhờ đó đạt đến sự tĩnh lặng).

Hãy suy nghĩ về trường hợp ngài Xá-lợi-Phất. Lúc chưa thành một Tỳ kheo, ngài đã gặp trưởng lão Assaji đang đi khất thực, và ngài đã nghĩ rằng: "Vị tu sĩ này có vẻ khác thường quá. Ông không đi quá nhanh hay quá chậm, y phục mặc gọn gẽ, phong thái dung dị". Ngài Xá-lợi-phất lấy làm thán phục nên đã đến gần ngài Assaji, cúi chào và hỏi:

"Xin thứ lỗi, ngài là ai?"

"Ta là một sa-môn (*samana*)"

"Ai là thầy của ngài?"

"Đức Cồ-đàm là thầy của ta".

"Đức Cồ-đàm dạy cái gì?"

"Ngài dạy rằng: tất cả mọi thứ khởi sinh vì nhân duyên. Mọi thứ ngừng diệt cũng do các nhân duyên ngừng diệt".

Vậy đó, khi được hỏi về Giáo Pháp, ngài Assaji đã giải thích ngắn gọn như vậy, ngài chỉ nói về chỗ lý nhân-quả. Nhân khởi sinh trước, sau đó đến quả. Khi quả ngừng diệt là do nhân đã ngừng diệt trước. (Nhân sinh quả sinh, nhân diệt quả diệt). Đó là tất cả những gì ngài đã nói, và bấy nhiêu cũng đã đủ đối với ngài Xá-lợi-phất.⁵⁶

Đó, đó chính là nguyên nhân làm khởi sinh Giáo Pháp. Lúc đó, ngài Xá-lợi-phất có đầy đủ mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm. Tất cả các giác quan còn nguyên vẹn. Nếu ngài không có các giác quan thì liệu có đủ những nhân làm khởi sinh cho ngài hay không? Nếu không có các giác quan thì ngài chú tâm tinh giác về cái gì?. (Ngài nhìn ngài Assaji, ngài nói và lắng nghe với ngài Assaji, ngài suy xét bằng tâm... tất cả đều bằng các giác quan đó). Còn chúng ta, chúng ta thì cứ nghĩ ngược lại, chúng ta sợ tiếp xúc với mọi thứ bên ngoài. Một là cứ cố lánh trần theo kiểu đó, còn hai là chúng ta cũng có tiếp xúc, nhưng chẳng phát sinh trí tuệ nào cả: thay vì vậy, càng tiếp xúc chúng ta càng chìm đắm thông qua các giác quan mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm, chúng ta càng mê đắm và bị lạc theo những đối tượng giác quan. Tình trạng chung của chúng ta là như vậy. Những cơ sở giác quan này có thể dẫn dắt chúng ta đến những khoái lạc và mê đắm, nhưng

⁵⁶ [Kinh điển chép lại rằng, sau khi nghe ngài Assaji nói, tâm ngài Xá-lợi-phất khởi sinh trí tuệ giác ngộ và ngài đã chứng ngộ thánh quả Nhập Lưu (*sotāpatti*) khi còn chưa gia nhập tăng đoàn].

chúng cũng có thể dẫn dắt chúng ta đến sự hiểu biết và trí tuệ. (*Tùy theo ta biết dùng các giác quan để tu, hay chỉ biết dùng chúng để chạy theo những đôi tượng của chúng*).

Chúng có mặt hại và mặt lợi như vậy, tùy theo trí tuệ của mỗi người.

Vậy giờ chúng ta phải hiểu rằng: sau khi đã xuất gia đến đây tu tập, chúng ta phải lấy mọi thứ để tu tập. Kể cả những thứ xấu. Chúng ta cần hiểu biết tất cả chúng. Tại sao? Vì làm vậy chúng ta có thể hiểu biết sự thật. Khi nói về tu tập, chúng ta không phải chỉ nói về những thứ tốt đẹp làm chúng ta vui lòng. Không phải cách như vậy. Trên đời, có thứ làm chúng ta thích, có thứ không. Tất cả những thứ ta thích và không thích đều ở ngay trong thế gian này, không phải ở đâu khác. Thói thường thì những gì ta thích là ta muốn có nó- thậm chí đó là những Tỳ kheo và sa-di. Những Tỳ kheo và sa-di nào chúng ta không thích thì chúng ta cũng không muốn giao lưu, chúng ta chỉ muốn giao hảo với những người mà ta thấy thích. Đúng không? Đây là lựa chọn theo cái thích của chúng ta. Cái gì ta không thích thì ta không muốn nhìn nó hay muốn biết tới nó.

Thực ra Phật muốn chúng ta trải nghiệm những điều đó. Sự hiểu biết về thế giới, *Lokavidū*- đó là nhìn vào thế giới và hiểu biết nó một cách rõ ràng. Nếu chúng ta không hiểu biết sự thật của thế giới thì chúng ta không thể đi đến đâu. Sống trong thế giới này, chúng ta phải hiểu biết thế giới này. Những bậc Thánh Nhân ngày xưa, kể cả Phật, đều sống với tất cả những thứ đó, họ sống trong thế giới này, giữa những chúng sinh vô minh. Họ đã chứng ngộ sự thật ngay trong thế giới này, chứ không phải ở đâu khác. Họ không chạy đến thế giới nào khác để tìm sự thật. Nhưng họ có trí tuệ. Họ biết kiểm chế các giác quan. Sự tu tập chính là nhìn vào bên trong tất cả mọi sự, và *hiểu biết tất cả chúng đúng như chúng thực là*.

Do vậy, Phật đã dạy chúng ta hiểu biết những cơ sở giác quan—đó là nơi điểm tiếp xúc của thân và tâm với những đối tượng bên ngoài. Mắt tiếp xúc những hình sắc và gửi chúng "vào trong" để trở thành những nhãn hình. Tai tiếp xúc với những âm thanh, mũi tiếp xúc với những mùi hương, lưỡi tiếp xúc với những mùi vị, thân tiếp xúc với những cảm nhận chạm xúc, và từ đó những loại thức khởi sinh (thức nhìn, thức nghe, thức ngửi, thức nếm và thức chạm xúc). Ở đâu có thức khởi sinh thì ở đó ta nên nhìn vào để nhìn thấy mọi sự *đúng như chúng thực là gì*. Nếu chúng ta không hiểu biết những thứ đó đích thực là gì, chúng ta có thể thích chúng (tham) hoặc ghét chúng (sân). Nơi những cảm nhận khởi sinh chính là nơi chúng ta có thể giác ngộ, chính là nơi trí tuệ có thể khởi sinh.

Nhưng chúng ta lại không muốn làm như vậy. Phật dạy phải kiềm chế giác quan, nhưng kiềm chế không có nghĩa là không nhìn thấy gì, không nghe thấy gì, không ngửi thấy gì, không nếm thấy gì, không cảm giác gì, hay không nghĩ gì. Không có nghĩa như vậy. Nếu người tu không hiểu điều này thì ngay khi họ nhìn thấy hay nghe thấy thứ gì, họ sợ sệt và bỏ chạy. Họ không muốn đối diện hay xử lý những thứ đó. Họ bỏ chạy, họ nghĩ làm vậy cuối cùng những thứ đó cũng mất dần tác động và như vậy họ đã vượt qua được chúng. Nhưng, không phải vậy: họ không làm được gì cả. Họ chẳng vượt qua được thứ gì, họ chẳng chuyển hóa được gì trọn. Nếu họ bỏ chạy và không hiểu biết sự thật về chúng thì sau đó những thứ y-hệt-vậy sẽ khởi lên trở lại, và rồi đến lúc họ vẫn phải đối mặt với chúng. Không chạy đâu được hết.

Ví dụ, những người tu chẳng bao giờ thấy hài lòng dù họ đang ở trong chùa, trong rừng, hay trên núi. Họ lang thang trong những "chuyến hành hương khổ hạnh", chỉ lo nhìn ngó chỗ này, chỗ kia, chỗ nọ... họ nghĩ rằng sẽ tìm thấy

sự hài lòng theo cách đó. Họ cứ bỏ đi đến nơi này, nơi kia, rồi cũng quay trở lại... nhưng vẫn không tìm thấy gì. Rồi họ cố đi lên đỉnh núi... "À, đây chính là chỗ thích hợp, giờ ta thấy êm rồi". Họ cảm thấy bình an thư thái được vài ngày rồi rồi cũng thấy chán. "Ồ, hay là chọn nơi gần biển", rồi lại đi đến nơi gần biển. "À, ở đây tốt lành và mát mẻ. Chỗ này chắc hợp với ta". Rồi cũng được mấy ngày, họ lại thấy chán với nơi biển xanh gió mát đó... Chán rừng, chán núi, chán biển, chỗ nào cũng chán. Mà đây không phải là sự chán-bỏ theo nghĩa đúng đắn và chân chính⁵⁷ dựa trên cách nhìn đúng đắn (chánh kiến); đó chỉ là sự chán chường chê bai, xuất phát từ cách nghĩ sai lạc (tà kiến). Cách nghĩ của họ không đúng đắn và phù hợp với đường lối và bản chất tự nhiên của mọi thứ.

Họ đi và đi; cuối cùng quay lại chùa cũ họ lại mang một tâm trạng: "Giờ ta sẽ làm gì? Ta đã đi khắp nơi và quay về lại đây mà chẳng tìm được gì". Họ bí, họ chán, rồi họ dẹp bỏ bình bát, cởi bỏ tăng y, và họ hoàn tục. Tại sao họ bỏ y hoàn tục? Bởi lẽ họ chẳng nắm được gì về sự tu tập, cho nên họ đã không nhìn thấy được gì. Họ đã ra bắc vào nam, lên tây xuống đông, vẫn không tìm thấy gì; họ vô rừng, lên núi, rồi xuống biển, vẫn không tìm thấy gì. Vậy là hết... họ như 'chết' rồi. Vậy đó, nhiều người tu cứ làm như vậy và đi đến chỗ bế tắc. Đó là do họ cứ liên tục chạy trốn khỏi mọi thứ và mọi sự. Cho nên trí tuệ không khởi sinh.

Lấy một ví dụ khác, giả sử một người tu quyết tâm không chạy trốn như vậy, quyết tâm ở lại với tất cả mọi thứ diễn ra. Người ấy chăm nom bản thân mình. Người ấy biết rõ chính mình và cũng biết rõ về những người đến sống tu với mình. Người ấy liên tục đối diện xử lý mọi vấn đề khởi

⁵⁷ [Đó là *nibbidā*: sự chán bỏ; chán ngán những thứ khoái lạc trần tục, từ bỏ cái ý niệm về cái 'ta', sự chán bỏ sự sống thế tục để tìm cách giải thoát theo tinh thần đạo Phật dựa trên chánh kiến và trí tuệ].

sinh. Ví dụ, thầy trụ trì. Làm một thầy trụ trì thì luôn có nhiều vấn đề trong chùa phải giải quyết, rất nhiều thứ diễn ra liên tục cần phải để ý để tâm. Vì sao? Vì nhiều người luôn luôn hỏi, ai cũng đến gặp thầy trụ trì để hỏi này hỏi nọ. Những câu hỏi chẳng bao giờ hết, do vậy nếu bạn là người trụ trì thì bạn phải luôn luôn tỉnh thức. Bạn phải luôn luôn giải quyết chuyện này chuyện nọ, chuyện của chính mình và chuyện của mọi người trong chùa. Do vậy, bạn phải luôn luôn thức tỉnh. Trước khi bạn có thể chớp mắt thì mọi người đã đến đánh thức bạn dậy để thưa hỏi đủ thứ vấn đề. Do vậy, điều đó làm cho bạn suy xét và hiểu biết mọi thứ. Dần dần bạn trở nên thiện khéo: thiện khéo với chính bản thân mình và thiện khéo với mọi người. Trở nên thiện khéo trong rất rất nhiều cách.

Kỹ năng này phát sinh từ sự tiếp xúc, từ sự đối diện và xử lý mọi thứ vấn đề, từ sự không-bỏ-chạy khỏi mọi thứ khởi sinh. Đúng ra, theo lời Phật chỉ, là chúng ta không nên bỏ chạy bằng thân (vô rừng, lên núi, xuống biển, chùa này, chùa nọ, xứ này, xứ nọ...), mà chúng ta nên "bỏ chạy trong tâm", bằng cách dùng sự hiểu biết. Chúng ta hiểu biết bằng trí ngay chỗ này- không cần trốn chạy khỏi bất cứ thứ gì khởi sinh.

Ngay chỗ này chính là nguồn khởi sinh ra trí tuệ. Người tu phải làm việc, phải liên kết với mọi thứ khác. Ví dụ, sống tu trong một ngôi chùa lớn như ở đây, chúng ta phải phụ chăm nom mọi thứ ở đây. Mới nhìn, chúng ta có thể (theo lý thuyết) cho rằng sinh hoạt kiểu này chỉ sinh ra toàn những ô nhiễm trong tâm. Sống chung với nhiều tăng sĩ và sa-di, với quá nhiều Phật tử tại gia đến đi liên tục, thì chắc rất nhiều thứ ô nhiễm và bất tịnh khởi sinh trong tâm. Điều đó đúng, tôi công nhận... nhưng, chúng ta phải sống như vậy (phải chịu sự tiếp xúc) để phát triển trí tuệ và dẹp bỏ được sự

ngu si của mình. Chúng ta tới chùa để tu kiểu gì? Tu để dẹp bỏ sự ngu si hay để gia tăng sự ngu si?

Chúng ta phải biết suy xét quán xét. Mỗi khi mắt, tai, mũi, lưỡi, thân hoặc tâm có tiếp xúc, chúng ta phải chánh niệm và cẩn trọng. Khi có khổ khởi sinh, ai là người chịu khổ? Tại sao khổ này khởi sinh?. Thầy trụ trì chùa phải giám sát nhiều đệ tử. Điều đó có nhiều thứ khổ phát sinh. Nhưng người tu phải hiểu biết khổ khi nó khởi sinh. Hiểu biết về sự khổ. Nếu chúng ta không hiểu biết về sự khổ và không muốn đối diện với nó, vậy làm sao chúng ta chiến đấu với nó để diệt trừ nó?. Còn nếu khi khổ khởi sinh mà chúng ta không hiểu biết nó, vậy làm sao chúng ta xử lý nó? (Không hiểu biết về khổ thì coi số không). Đây là điều kiện quan trọng nhất—chúng ta phải hiểu biết về khổ.

Giải thoát khỏi khổ có nghĩa là hiểu biết cách thoát ra khỏi khổ, chứ không có nghĩa là trốn chạy khỏi khổ mỗi khi nó khởi sinh. Nếu cứ trốn chạy khỏi khổ khi nó khởi sinh thì suốt đời ta cứ mang khổ đi theo mình. Nếu làm vậy, khi khổ khởi sinh lại ở đâu đó, ta phải trốn chạy nữa. Cứ trốn chạy hoài vậy sao?. Đó không phải là cách vượt qua khổ, đó không phải là hiểu biết về khổ.

Nếu chúng ta muốn hiểu biết về khổ, ta cần phải nhìn ngay vào tình cảnh đang xảy ra. Giáo lý mới rằng chỗ nào khổ khởi sinh thì phải giải quyết nó ngay tại đó. Nơi nào khởi sinh khổ thì nơi đó là có thể diệt khổ; khổ ngừng diệt ngay nơi nó khởi sinh. Nếu khổ khởi sinh ở đây, chúng ta phải quán xét ngay đây- ta không cần phải bỏ chạy đi đâu. Chúng ta phải giải quyết vấn đề ngay tại đây. Người trốn chạy khỏi sự khổ vì sợ khổ là kẻ ngu si nhất trên đời. Kẻ đó chỉ làm tăng thêm sự ngu si một cách bất tận.

Chúng ta cần hiểu rằng: Khổ chính là Sự Thật Thứ Nhất [Diệu đế thứ nhất], đúng không? Sao ta phải nhìn sự

thật như thứ gì xấu xa mà phải bỏ chạy khỏi nó? Sự thật về khổ, sự thật về nguyên nhân khổ, sự thật về sự diệt khổ, con đường dẫn đến sự diệt khổ [*Dukkha-sacca, samudayasacca, nirodha sacca, magga sacca*: khổ, tập, diệt, đạo]. Đó là bốn sự thật, bốn chân lý. Chạy trốn khỏi những sự thật là không phải tu theo đúng Giáo Pháp đích thực của Đức Phật. Đến khi nào bạn mới chịu nhìn thấy sự thật của khổ?. Nếu ta cứ lo chạy trốn khỏi khổ thì chẳng bao giờ ta hiểu biết về nó. Khổ là một sự thật mà chúng ta cần phải nhận ra—nhưng nếu chúng ta không chịu đứng lại nhìn nó, thì biết khi nào ta mới nhận ra nó?. Không hài lòng ở đây, ta chạy đến chỗ khác; rồi khi ở đó không hài lòng, ta lại chạy đến chỗ khác nữa. Cả đời cứ lo chạy trốn. Nếu ta cứ tu theo kiểu đó, chẳng khác nào ta cứ chạy đua với quỷ dữ trên khắp xứ sở này!

Phật đã dạy chúng ta nghĩa "chạy trốn" bằng cách dùng trí tuệ. Chẳng hạn: giả sử bạn đạp lên gai nhọn, nó đâm vào chân bạn. Sau đó bạn đi, chân bị đau thốn, có lúc không đau. Đôi lúc bạn bước lên cục đá hay gốc cây, bạn sẽ thấy rất đau thốn. Nhưng đừng có làm bộ giũ giũ bàn chân cho hết đau rồi bước đi tiếp. Nếu bạn bước tiếp, lại đạp lên những chỗ cứng khác thì lại đau thốn nữa.

Cứ bước nữa là đau nữa. Cái nguyên nhân của sự đau đó là gì? Nguyên nhân là do gai nhọn đâm vào bàn chân. Đau thì thấy ngay. Khi nào đau lên thì bạn nhìn xuống chân và thấy đau, nhưng không thấy mũi gai ở đâu; rồi lại đi tiếp. Sau một lúc nó lại đau thốn, lại nhìn xuống chân, thấy đau, nhưng không thấy gai, rồi lại bước đi tiếp.

Khi có khổ đau khởi sinh, ta phải ghi nhận nó, đừng bỏ qua nó hặc chỉ nhìn nó qua loa. Khi đau khởi lên thì nên biết... "Hừm... cái gai vẫn còn trong đó". Hễ đâu khởi lên thì ta cũng khởi lên ý nghĩ 'cái gai vẫn còn trong đó'. Nếu không lấy gai ra thì càng bước đi càng đau thốn. Nó cứ đau đi đau

lại, đến lúc bạn phải có ý muốn lấy gai ra. Đến một lúc bạn phải quyết định phải nhổ cái gai ra một lần dứt khoát—bởi nếu không nó cứ làm đau thốn hoài hoài!

Giờ việc tu tập của chúng ta cũng giống như vậy. Chỗ nào có đau chỗ nào có thốn, chúng ta phải điều tra, suy xét. Đối diện với vấn đề, trực diện với nó. Tìm và nhổ lấy cái gai đó ra khỏi bàn chân, rút nó ra. Ở đâu tâm bị dính kẹt thì ta phải nhận biết. Khi bạn nhìn vào bên trong mình bạn sẽ biết nó, bạn nhìn thấy nó và trải nghiệm nó đúng như nó thực là.

Nhưng sự tu tập của chúng ta cần phải kiên-định và đều-đặn. Đó được gọi là *viriyārambha*: nỗ lực liên tục. Khi nào đau khổ khởi sinh, ví dụ ở chân, ta phải nhắc mình nhổ ngay cái gai nhọn khỏi bàn chân, giải quyết dứt điểm, không bỏ lơ điều đó. Tương tự, khi có khổ khởi sinh trong tâm, chúng ta phải kiên quyết giải quyết, nhổ sạch tận gốc những ô nhiễm, hàng phục chúng. Sự quyết-tâm giải quyết phải luôn luôn có mặt- không được thoái chí. Nếu biết làm vậy, cuối cùng tất cả mọi sự ô nhiễm sẽ nằm trong tay chúng ta, ta có thể dọn sạch chúng.

Bởi vậy, khi nói về sướng-khổ, chúng ta phải làm gì? Nếu chúng ta không có những thứ sướng-khổ, lấy gì chúng ta dùng để kết tinh ra trí tuệ? Nếu không có nhân thì lấy gì tạo ra quả? Tất cả mọi pháp khởi sinh từ những nhân. Nếu quả không còn là do nhân không còn. Đây là cách của mọi sự khởi sinh, nhưng đa số chúng ta không thực sự hiểu biết như vậy. Mọi người chỉ muốn trốn chạy khỏi khổ. Loại hiểu biết như vậy là thiếu cận. Về thực tế, chúng ta cũng cần nên hiểu biết cái thế giới mà chúng ta đang sống trong đó, chúng ta đâu cần phải chạy trốn khỏi chỗ nào. Chúng ta cần phải có thái độ là: “Ở cũng tốt... và đi cũng tốt”. Hãy suy nghĩ điều này một cách kỹ càng.

Sương và khổ nằm ở đâu? Như vậy: bất cứ thứ gì ta không ôm giữ, không dính vào, không chấp nê... như nó có thực, thì khổ sẽ không khởi sinh. Khổ khởi sinh từ sự sống, từ sự hiện hữu (*bhava*). Hễ có hiện hữu là có khổ. Sự dính chấp (*upādāna*) chính là thứ có trước, là điều kiện tiên quyết tạo ra khổ. Chỗ nào có khổ khởi sinh, hãy nhìn vào trong nó. Đừng nhìn đâu xa xôi, hãy nhìn vào giây khắc hiện tại. Nhìn vào tâm này và thân này của ta. Khi có khổ khởi sinh... ta chánh niệm rằng: "*Tại sao có khổ này?*" Nhìn ngay vào đó. Khi có sương khởi sinh... ta chánh niệm hỏi: "*Nguyên nhân của sương là gì?*". Nhìn vào ngay đó. Mỗi khi những thứ đó khởi sinh, hãy ý thức biết rõ về chúng. *Cả sương và khổ đều khởi sinh từ sự dính chấp. Sương khổ đều do dính chấp mà ra.*

Những bậc tu hành ngày xưa đã nhìn thấy tâm mình theo cách như vậy. Trong đó chỉ có sự khởi sinh và biến diệt. Không có một thực thể nào ở trong đó. Họ quán xét chánh niệm từ mọi góc độ và nhìn thấy rằng: chẳng có gì nhiều nhỏi hay quan trọng đối với tâm này, chẳng có gì là ổn định hay bền lâu. Đó chỉ là sự sinh-diệt của mọi sự, sinh và diệt, diệt và sinh, chẳng có gì là 'cái gì' tồn tại lâu bền. Trong khi đi thiền hay ngồi thiền, họ nhìn thấy như vậy. Khi họ nhìn vào đó, thấy chỉ có sự khổ, tất cả chỉ có vậy. Chỉ là một trò như vậy, chỉ là một bản chất như vậy. Không khác. Cũng giống như một hòn sắt lớn được đun trong lò rèn. Tất cả mọi phía chỉ là sự nóng đỏ. Ta rò ở trên cũng nóng cháy, ta rò ở dưới, ở bên trái, ở bên phải, ở bất cứ chỗ nào cũng đang nóng đỏ. Tất cả chỉ là sự nóng đỏ, *không có tính chất nào khác.* Không có một chỗ nào trong đó có tính chất nào khác.

Giờ nếu chúng ta không xem xét mọi thứ thì chúng ta không biết gì về chúng. Chúng ta phải nhìn một cách rõ ràng. Đừng để bị "sinh" vào những thứ đó, đừng để khởi sinh "sự trở thành" (*bhava*), đừng để rớt vào những sự tái sinh. Hiểu

rõ cái cơ chế tạo ra sự sinh. Ví dụ, cái ý nghĩ "Ồ, tôi không chịu nổi thằng cha đó, lão làm toàn chuyện sai trái" thì không nên có nữa. (Nếu nghĩ vậy thì đã sinh vào *sân*). Hoặc ý nghĩ "Tôi thích cái này quá, nó ngon quá, nó tốt quá..." cũng không nên có nữa. (Nghĩ vậy là đã bị sinh vào *tham*). Đó chỉ là những ý nghĩ, đó chỉ là những cách so sánh theo quy ước thế tục, đó chỉ là sự thích và không thích theo cách nghĩ của thế tục. Miệng thế tục luôn nói điều tốt và xấu theo chuẩn mực thế tục. Nhưng miệng nói một đằng, tâm phải theo một hướng khác. Miệng và tâm nên là hai thứ khác nhau, đừng để tâm dính theo miệng nói thế tục. Chúng ta dùng những quy ước thế tục để giao tiếp với nhau, nhưng bên trong tâm ta cần phải trống-không. Tâm ở bên trên những thứ quy ước đó. Chúng ta phải đưa tâm lên cao, đến chỗ vượt lên trên những quy ước thế tục đó. Đây là cách an trú của những bậc Thánh Nhân. Tất cả chúng ta đều phải nhắm tới chỗ đó và tu tập theo hướng đó. Đừng dính kẹt vào nghi ngờ.

Trước kia khi tôi bắt đầu tu tập, tôi tự nghĩ: "Phật giáo có ở đây, có sẵn cho tất cả mọi người, vậy tại sao có người tu, có người không tu? Hoặc có số người tu những chỉ tu một thời gian, sau đó bỏ luôn. Hoặc có số người thì không bỏ cuộc, vẫn không đầu hàng và cứ tiếp tục tu. Tại sao khác biệt như vậy?". Nghĩ vậy nên tôi thử hạ quyết tâm: "Tôi sẽ đem hết thân và tâm kiếp sống này ra để cố gắng tu theo giáo lý của Phật đến cuối cùng. Tôi nguyện rằng mình phải đạt tới trí tuệ hiểu biết ngay trong kiếp này... bởi nếu tôi không làm được như vậy, thì tôi vẫn luôn chìm trong khổ đau. Tôi sẽ buông bỏ hết mọi thứ và nỗ lực hết mình, dù khó khăn hay đau khổ tôi vẫn cố chịu đựng, tôi sẽ kiên trì. Nếu tôi không làm được vậy, thì tôi cứ luôn còn nghi ngờ".

Sau khi nghĩ vậy, tôi bắt tay vào tu tập. Dù sướng, khổ, khó khăn bao nhiêu tôi vẫn cố chịu để tu tập. Tôi nhìn

cuộc đời mình như chỉ còn một ngày một đêm. Tôi bỏ hết kiếp này. "Tôi nguyện tu theo giáo lý của Phật. Tôi nguyện tu theo Giáo Pháp để đi tới sự hiểu biết- tại sao thế gian vô minh này đầy khổ sở như vậy?". Tôi muốn hiểu biết, tôi muốn nắm vững giáo lý để tôi chuyển qua tu tập theo Giáo Pháp.

Những người xuất gia cần phải từ bỏ cuộc đời thế tục đến mức nào? Nếu chúng ta đã xuất gia suốt đời thì chẳng còn phần nào chúng ta chưa từ bỏ. Tất cả mọi thứ trên đời người đời hưởng thụ thì chúng ta từ bỏ hết: cảnh sắc, âm thanh, mùi hương, mùi vị và những cảm giác... chúng ta dẹp bỏ hết tất cả. Nhưng chúng ta vẫn trải nghiệm chúng. Do vậy, những người tu theo Giáo Pháp phải biết hài lòng với sự thiếu ít kham khổ và biết sống không ràng buộc. Dù trong lời nói, trong ăn uống, hay bất cứ việc gì, chúng ta phải luôn biết hài lòng: ăn uống đơn giản, ngủ đơn giản, sống đơn giản. Người như vậy thường được gọi là "người bình thường", tức là người sống đơn giản và bình dị. Càng tu tập chúng ta càng có khả năng biết bằng lòng với sự tu tập của mình. Chúng ta sẽ nhìn thấy tận trong tim mình.

Giáo Pháp là *paccattam*, đó là sự tự mình hiểu biết cho chính mình. Để tự mình hiểu biết có nghĩa là tự mình tu tập. Chúng ta có thể phụ thuộc vào sư thầy khoảng 15%. Ngay cả bản thân những lời chỉ dạy của tôi hôm nay cũng chỉ là vô dụng, cho dù nó có vẻ đáng nghe. Nhưng nếu các thầy cứ cả tin vào những lời tôi nói thì coi như các thầy không biết vận dụng những lời dạy này một cách đúng đắn. (Giống như ngài Xá-lợi-phất đã trả lời rằng ngài không vội tin vào lời dạy của Phật, mà ngài phải tự mình tu tập để tự hiểu biết lời dạy đó là đúng hay sai).

Nếu các thầy hoàn toàn tin vào tôi thì các thầy là ngu xuẩn. Nghe lời giáo lý, nhìn thấy lợi ích của nó, đưa nó vào

tu tập với chính mình, nhìn thấy nó bên trong bản thân mình, tự mình làm và tự mình thấy... làm như vậy mới thực hữu dụng hơn. Rồi đến lúc các thầy sẽ tự mình nếm được mùi vị của Giáo Pháp.

Đó là lý do tại sao Phật đã không nói nhiều về các kết quả tu tập, bởi đó là thứ mà người ta khó diễn tả bằng lời. Điều đó cũng giống như cố tả những màu sắc khác nhau cho một người mù bẩm sinh. Nào trắng, nào đỏ, đây là xanh, kia là tím...ta không thể nào diễn tả những màu sắc đó cho người mù. Ta có thể cố tả, nhưng hầu như ta chẳng thể nào nói sao cho họ hiểu. (Giống như chuyện con ếch lên bờ rồi xuống nước kể lại về núi non, đất liền, xe cộ... cho con cá nghe. Chắc chắn có nói đến chết con cá cũng chẳng bao giờ hiểu, bởi cảnh giới trên bờ là thứ con cá chưa bao giờ có trong khái niệm hiểu biết của nó).

Phật đã dành lại việc đó cho mỗi cá nhân—mỗi người phải tự mình nhìn thấy một cách rõ ràng. Nếu ta tự mình nhìn thấy rõ ràng thì ta sẽ tự mình có được bằng chứng. Dù đang đi, đang ngồi, đang đứng, hay đang nằm, chúng ta không có nghi ngờ nào cả. Ngay cả có ai nói: "Tu kiêu thầy là không đúng, tất cả đều sai", thì ta vẫn không bị lay động, bởi lẽ ta đã tự mình có được bằng chứng bên trong mình.

Dù có đi đến đâu, người tu theo Giáo Pháp phải là như vậy. Người khác không thể nói gì ta, ta phải tự mình biết rõ. Cách nhìn cách nghĩ đúng đắn, tức chánh kiến (*sammā-ditthi*), phải luôn có mặt. Nếu ai tu tập thực sự với chánh kiến như vậy trong một tháng của mùa an cư là đã quý hiếm lắm rồi; được như vậy trong năm hay mười mùa an cư là thực sự hiếm thấy.

Những bộ phận giác quan của chúng ta phải luôn luôn làm việc. Người tu cần biết rõ sự hài lòng và không hài lòng, tinh giác biết rõ về sự thích và không thích. Biết rõ về sự rõ

ràng và sự chuyển hóa. Sự rõ ràng và sự chuyển hóa phải được nhận biết cùng lúc với nhau; thiện và ác phải được nhìn thấy cùng có mặt với nhau, cùng khởi sinh với nhau. Đây chính là kết quả của việc tu theo Giáo Pháp.

Vậy đó, điều gì tốt cho mình và tốt cho người, cách tu tập nào lợi lạc cho mình và lợi lạc cho người, thì đó được gọi là "sự tu theo Phật". Tôi hay nói đi nói lại về điều này. Bởi những điều gì cần nên làm thì ai cũng thường quên. Ví dụ, đó là những công việc trong chùa, những chuẩn mực tu tập cần phải làm theo, và nhiều thứ nữa; nhưng các thầy vẫn thường quên hoặc không làm. Tôi cứ nói đi nói lại về những điều này, nhưng dường như ít ai nghe lọt tai. Một số người không thèm biết, một số người thì lười biếng và chẳng thèm quan tâm, một số người thì chỉ do tâm họ bị phân tán và ngu mờ nên họ chẳng nhớ.

Nhưng điều đó cũng là một nhân giúp trí tuệ khởi sinh. Nếu chúng ta đến những nơi không có thứ gì khởi sinh, thì chúng ta nhìn thấy cái gì?. Lấy ví dụ thức ăn. Nếu thức ăn không có mùi vị gì thì lấy gì cảm thấy ngon?. Nếu một người bị điếc thì ổng có nghe gì không?. Nếu ta không nhận thức điều gì thì ta lấy gì để suy xét hay quán xét?. Nếu không có vấn đề gì khởi sinh thì có đâu có gì để xử lý hay giải quyết?. Đúng không? Hãy suy nghĩ về cách tu tập theo cách như vậy.

Hồi tôi lên sống tu trên miền Bắc. Lúc đó tôi sống chung với nhiều Tỳ kheo, tất cả họ đều già tuổi hơn tôi nhưng tuổi Hạ nhỏ hơn tôi. Họ chỉ vừa mới thọ giới, chỉ mới hai, ba tuổi Hạ, còn tôi lúc đó đã mười tuổi Hạ. Ở chung với mấy vị Tỳ kheo già tôi quyết định làm những bốn phận như: nhận rửa bình bát của họ, giặt y cho họ, đổ ổng nhổ cho họ và làm nhiều việc phục vụ khác. Tôi không nghĩ làm những việc đó vì một cá nhân nào, tôi chỉ đơn giản đang duy trì sự tu tập của mình. Nếu người khác không làm bốn phận của

họ, tôi sẽ làm cho họ. Tôi nhìn đó là cơ hội tốt để tôi tạo ít công đức. Điều đó làm tôi cảm thấy tốt lành và cho tôi một cảm nhận hài lòng, mãn ý.

Vào những ngày lễ Bối-tát (*uposatha*)⁵⁸ tôi biết rõ những trách phạt phải làm. Tôi lên chỗ sảnh đường tổ chức lễ Bối-tát để lau chùi cho sạch sẽ và chuẩn bị đầy đủ nước để người ta tắm tấp và nước để mọi uống trong ngày lễ. Những vị kia chẳng biết gì về những trách phạt đó, họ chỉ đứng nhìn. Tôi cũng chẳng trách gì họ, chỉ do họ không biết mà thôi. Tôi tự làm hết những trách phạt đó, và sau khi làm xong, tôi tự thấy hài lòng với chính mình, nhờ đó tôi có được nhiều cảm hứng và nhiều năng lượng trong việc tu tập của mình.

Khi nào tôi cũng có thể làm các việc trong chùa, dù là việc trong cốc của tôi hay cốc của người khác- hề thấy dơ dáy là tôi quét lau cho sạch. Tôi không làm việc đó cho cá nhân ai cả, tôi không làm việc đó để lấy lòng ai- tôi chỉ đơn giản làm việc đó để duy trì sự tu tập của mình cho tốt. Quét lau cho sạch các cốc hay nơi mình ở chẳng khác gì như dọn sạch những rác rưởi trong tâm của mình.

Bây giờ, đây là điều mà các thầy nên ghi nhớ trong tâm. Chúng ta không cần phải lo âu về sự hòa hợp, nó sẽ tự động có. Sống với Giáo Pháp, với sự bình-an và giới-hạnh, sống luyện tập tâm mình theo cách như vậy thì sẽ không có điều gì bất hòa bất hợp xảy ra. Có việc gì khó nhọc thì mọi người góp tay phụ làm, rồi chẳng bao lâu nó cũng xong, mọi người cùng quan tâm làm thì tất cả thành dễ dàng. Đó là cách tốt nhất.

⁵⁸ [Vào những ngày lễ này, thường diễn ra hai tuần một lần, đó là dịp các Tỷ kheo tự mình thú nhận những sai phạm của mình và cùng nhau ôn tụng Giới Luật Tỷ kheo (*Patimokka*)].

Tôi đã từng gặp nhiều loại người khác nhau, nhưng tôi biết dùng những cơ hội đó để trưởng thành. Ví dụ, sống trong một chùa lớn, các tăng và sa-di có thể thỏa thuận chia phiên nhau giặt y áo vào ngày chẵn ngày lẻ sao đó. Tôi đi nấu nước sôi để nấu gỗ mít.⁵⁹ Lúc đó có những tăng chỉ chờ đến lúc có ai nấu xong nước gỗ mít thì đem quần áo của đến giặt ké, giặt xong đem quần áo về cốc của mình để phơi và ngã lưng nằm ngủ cho khỏe. Họ thậm chí chẳng giúp nhóm lửa (ngày trước nhóm lửa củi cũng rất cực nhọc), họ cũng chẳng ở lại giúp lau dọn chỗ giặt sau đó... họ nghĩ họ làm vậy là gọn nhất, làm vậy là họ khôn ngoan. Thực ra đó là đỉnh cao của sự ngu si. Những người đó chỉ đang làm tăng sự ngu si của họ bởi họ chẳng hiểu biết gì, họ cứ để mặc mọi việc cho người khác làm. Họ cứ ngồi chờ mọi thứ đã gần như xong rồi họ đến 'xài ké', chờ người khác làm sẵn rồi đến dùng, như vậy dễ dàng hơn. Điều này chỉ làm tăng thêm sự ngu si của họ. Những hành động đó chẳng mang lại ích lợi gì cho người tu như họ.

Một số người nghĩ một cách ngu si như vậy. Họ giả lơ những trách phận phải làm trong chùa và họ nghĩ mình khôn ngoan, nhưng đó thực chỉ là ngu dốt. Nếu có thái độ như vậy thì sống ở đây chẳng được bền.

Do vậy, dù đang nói, đang ăn, hay đang làm gì, ta phải luôn luôn quán xét chính mình. Chúng ta muốn sống thoải mái, muốn ăn thoải mái, muốn ngủ thoải mái... vậy chúng ta vô chùa để làm gì?. Nếu thường xuyên suy xét về điều này, chúng ta sẽ có ý thức chú tâm hơn, chúng ta sẽ không quên, chúng ta sẽ thường trực tỉnh thức. Tỉnh thức như vậy thì sẽ

⁵⁹ [Ở Thái Lan ngày trước, các tu sĩ thường nấu lõi gỗ cây mít để ra chất màu vừa làm chất nhuộm y, vừa dùng làm chất tẩy giặt quần áo]. (Ở Việt nam trước kia các Tăng cũng nấu vỏ trái măng cụt để lấy nước màu đỏ nhuộm y màu nâu sòng).

tự giác nỗ lực tu trong tất cả mọi tư thế. Nếu không tự giác nỗ lực thì mọi sự sẽ đi khác... Máy người như vậy khi ngồi họ ngồi như đang ngồi ngoài đường; khi đi họ đi như đang đi dạo phố... họ chỉ muốn ra đường ra phố với những người thường ngoài kia.

Nếu không có nỗ lực trong tu hành thì tâm sẽ ngã về hướng đó. Ta không chịu phản đối và chống lại cái tâm, ta cứ để mặc nó bị cuốn theo chiều gió của những trạng thái này nọ. Điều này gọi là chạy theo những tâm trạng, là quên mình theo vật. Cũng như một đứa trẻ, nếu cái gì chúng ta cũng chịu ý nó, thì nó sẽ hư hay nên?. Trước hết, thương chịu con cái là điều tốt, nhưng lúc nó ngang bướng hay làm bậy cha mẹ cũng phải đánh đít để răn dạy nó, bởi nếu không uốn dạy thì sau này nó sẽ ngu dại. Việc huấn luyện cái tâm cũng giống như vậy. Phải biết rõ chính mình và cách để huấn luyện bản thân mình. Nếu không biết huấn luyện cái tâm của mình, nếu chỉ biết ngồi chờ người khác huấn luyện tâm mình cho mình, thì kết cục mọi sự chỉ thành rối nát.

Vậy, các thầy đừng nên nghĩ rằng mình sẽ không tu được ở chùa này. Tu tập thì không có giới hạn. Dù đang đứng, đang đi, đang ngồi, hay đang nằm, chúng ta luôn luôn có thể tu. Nhiều lúc đang quét sân hoặc đang nhìn tia sáng mặt trời bạn cũng có thể giác ngộ Giáo Pháp. Nhưng bạn cần phải có sự chánh niệm (*sati*) thường trực. Tại sao vậy? Bởi nếu bạn thực sự có nó, bạn có thể giác ngộ Giáo Pháp bất kỳ lúc nào, bất kỳ chỗ nào...nếu bạn nhiệt tâm thiền tập. Đừng lơ là, đừng lãng tâm. Phải luôn cảnh trọng, luôn tỉnh thức. Khi đang đi khất thực, rất rất nhiều cảm giác khởi sinh, và đó chính là những Giáo Pháp tốt cho ta tu tập. Khi quay trở lại chùa và khi đang ngồi ăn thức ăn của mình, có rất nhiều Giáo Pháp tốt để ta nhìn vào đó. Nếu chúng ta có sự nỗ lực thường trực thì tất cả mọi thứ đều là đối tượng để ta quán

xét chánh niệm để phát sinh trí tuệ, chúng ta sẽ nhìn thấy Giáo Pháp ở đó. Cách quán xét thường trực về Giáo Pháp như vậy được gọi là sự điều tra về giáo pháp (*dhamma-vicaya*), hay (HV) trạch pháp. Đây là một trong Bảy Yếu Tố Giúp Giác Ngộ.⁶⁰ Nếu có sự chánh niệm thì có sự điều tra suy xét về mọi sự. Đây là những yếu tố cần có để dẫn đến sự giác ngộ. Nếu có chánh niệm, chúng ta không dễ làm ngo, tự ta sẽ luôn điều tra suy xét mọi thứ, suy xét về Giáo Pháp. Đó là những việc cần có để giác ngộ Giáo Pháp.

Nếu chúng ta tu được đến mức này thì lúc đó sự tu tập không còn phân biệt ngày hay đêm gì nữa, nó sẽ liên tục cho dù là ngày hay đêm. Chẳng có gì làm ô nhiễm sự tu tập lúc đó, mà nếu có thì ta cũng nhận biết ngay. Trong tâm phải luôn có sự điều tra các pháp một cách thường trực, luôn tỉnh giác suy xét nhìn sâu vào Giáo Pháp. Nếu sự tu tập của chúng ta đã nhập vào dòng chảy thì tâm sẽ khuynh hướng như vậy. Nó sẽ không còn chạy theo những thứ khác... Chẳng hạn, nó chẳng còn kiểu suy nghĩ như: "Tôi nghĩ tôi sẽ đi một chuyến đến chỗ đó, hoặc đến chỗ khác... trong tình đó, chắc mọi chuyện sẽ tốt hơn...". Đó là kiểu nghĩ của thế gian. Nghĩ vậy như đứng núi này trông núi nọ, sự rời sự tu hành cũng tiêu tùng luôn.

Vậy nên các thầy phải tự quyết tâm. Không phải chỉ có ngòi nhắm hai mắt là phát sinh trí tuệ đâu. Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm phải thường trực với chúng ta, do vậy phải luôn luôn tỉnh thức. Luôn luôn suy xét quán xét. Nhìn thấy cây cối hay động vật, đó toàn là những cơ hội để điều nghiên, suy xét. Mang tất cả sự suy xét vào bên trong tâm.

⁶⁰ [Bảy Yếu Tố Giúp Giác Ngộ bao gồm: chánh niệm (*sati*), điều tra mọi sự (*dhamma-vicaya*), nỗ lực tinh tấn (*virīya*), sự hoan hỷ (*pīti*), sự bình an (*passaddhi*), chánh định (*samādhi*) và sự buông xả (*upekkhā*)]. (HV dịch là Thất Giác Chi).

Nhìn thấy một cách rõ ràng trong tâm ta. Nếu cảm nhận tác động tới tâm, ta tự mình chứng kiến điều đó một cách rõ rệt, đừng bỏ lơ hay làm ngơ điều đó.

Lấy ví dụ đơn giản: đốt gạch. Các thầy có từng thấy lò nấu gạch chưa? Chúng ta đốt lửa ngoài cửa lò, cách vài ba tấc, để gió thổi tắt cả lửa và khói vào bên trong lò. Nhìn cách của lò gạch ta dễ hình dung về cách tu tập hơn. Để đốt lò gạch đúng cách, chúng ta phải đốt lửa sao cho tắt cả ngọn lửa và khói được thổi hút hết vào bên trong lò, như vậy tất cả nhiệt lượng sẽ đi hết vào bên trong một cách nhanh chóng.

Chúng ta là những người tu hành theo Giáo Pháp cần phải trải nghiệm mọi sự theo cách như vậy. Tất cả mọi cảm giác cảm nhận của chúng ta phải được đưa hết vào bên trong (tâm) để chúng chuyển hóa thành chánh kiến. Khi nhìn những hình sắc, khi nghe những âm thanh, khi ngửi những mùi hương, khi nếm những mùi vị... tâm phải kéo tất cả chúng vào bên trong (tâm) để chuyển hóa chúng thành chánh kiến. Nhờ vậy, những cảm giác đó trở thành những trải nghiệm làm khởi sinh ra trí tuệ.

“Không Chắc Chắn!” – Tiêu Chí Của Bậc Thánh Nhân

⁶¹Trước đây có một Tỳ kheo người Mỹ, là một đệ tử của tôi. Mỗi khi thấy có một Tỳ kheo hay sa-di người Thái bỏ y hoàn tục là thầy ấy nói: "Chà, thiệt đáng xấu hổ! Tại sao họ làm như vậy? Tại sao quá nhiều Tỳ kheo và sa-di người Thái cứ bỏ y hoàn tục như vậy?". Thầy ấy ngạc nhiên lắm. Thầy ấy thấy buồn lòng khi nhìn cảnh mấy Tỳ kheo và sa-di người Thái bỏ y bỏ tu như vậy, bởi thầy ấy cũng mới vừa bước vào đạo Phật. Khi theo đạo Phật, thầy ấy rất hứng khởi, rất quyết tâm tu. Xuất gia để trở thành một tu sĩ là việc duy nhất để làm, thầy ấy nghĩ mình sẽ chẳng bao giờ bỏ y bỏ cuộc; [chắc như vậy luôn, thật đáng khen]. Ai bỏ y bỏ tu là người ngu dại. Thầy ấy nhìn thấy những người Thái thụ giới thành Tỳ kheo và sa-di ngay đầu Hạ an cư rồi lại bỏ y bỏ tu ngay lúc cuối Hạ.... Thầy ấy nói: "Chà, buồn thiệt! Tôi cảm thấy đáng tiếc cho các Tỳ kheo và sa-di Thái đó. Sao họ có thể làm như vậy được?".

Rồi qua thời gian... một số tu sĩ người Âu Mỹ cũng bắt đầu bỏ y hoàn tục, nên lúc này thầy ấy không còn coi chuyện bỏ y hoàn tục đó là quan trọng nữa. Trước kia, khi mới tu thầy ấy rất hứng khởi về việc tu. Thầy ấy nghĩ đó là việc thực sự quan trọng để trở thành một Tỳ kheo. Thầy ấy nghĩ việc đó cũng dễ làm.

Khi người ta đang có hứng khởi thì tất cả mọi thứ đều như đang đúng đắn và tốt lành. Chẳng có gì ngăn chặn

⁶¹ [Đây là một cuộc nói chuyện không chính thức của thầy Ajahn Chah ngay tại cốc của mình với một số Tỳ kheo và sa-di trong một buổi tối năm 1980].

những cảm giác đó của họ, do vậy họ cứ tiến tới và quyết định đi tu. Nhưng họ vẫn chưa thực sự biết được tu là gì. Ai đã biết tu là gì thì họ có một nền tảng thấu suốt trong tim họ rồi— nhưng họ không cần phải nói ra hay quảng bá về điều đó.

Ngay bản thân tôi, khi tôi mới thọ giới tôi thực sự chẳng tu tập gì nhiều, nhưng tôi có được niềm tin thành tín. Tôi không hiểu sao, có thể nó đã có sẵn từ lúc sinh ra. Những Thầy Kheo và sa-di cùng thọ giới với tôi, tất cả họ đều bỏ y hoàn tục vào cuối kỳ Hạ an cư năm đó. Tôi tự nghĩ: "Trời đất, điều gì xảy ra với mấy người đó vậy". Tuy nhiên, tôi chẳng dám nói gì với họ bởi tôi cũng không dám chắc chắn về cảm giác của mình là đúng hay sai, chỉ tại tôi bị xúc động quá thôi. Bề ngoài không dám nói, nhưng bên trong tôi nghĩ họ thực sự là những kẻ ngu dại. "Xuất gia đi tu thì khó, bỏ y hoàn tục thì quá dễ. Mấy người đó chắc không có nhiều phước đức, họ nghĩ quay về sống đời thế tục sẽ hay hơn đi tu". Tôi nghĩ họ đã nghĩ như vậy, nhưng tôi chẳng dám nói gì, tôi chỉ lo quan sát cái tâm mình.

Tôi đã nhìn thấy những tu sĩ cùng xuất gia đi tu với tôi đã lần lượt bỏ y hoàn tục. Có người sau này ăn mặc chải chuốt quay lại chùa để khoe mình bây giờ ngon lành ra sao. Tôi nhìn họ và nghĩ họ thật đúng điên khùng, nhưng họ nghĩ họ trông đàng hoàng, khôn ngoan. Khi họ bỏ y giờ họ phải cố làm bộ này bộ nọ như vậy... Tôi tự nghĩ cách họ suy nghĩ như vậy là sai lạc. Nhưng dù vậy tôi cũng không nói ra, bởi bản thân tôi vẫn còn nhiều điều không chắc chắn. Tôi còn chưa chắc niềm tin của tôi còn có được đến lúc nào đây.

Khi các bạn đồng tu của tôi bỏ y hoàn tục, tôi cũng trút bỏ được hết mọi quan tâm, chẳng còn ai để tôi quan tâm nữa. Tôi tìm quyển Giới Luật Thầy Kheo (*Pātimokkha*) để chú tâm vào học. Chẳng còn ai ở lại để làm tôi xao lãng và làm phí

thời giờ của tôi nữa, nên tôi đặt toàn tâm vào việc tu học. Tôi vẫn không dám nói gì bởi tôi cảm thấy việc tu tập là chuyện cả một đời, có thể mất năm, sáu, bảy hay thậm chí tám chục năm, và cảm thấy việc duy trì nỗ lực kiên định để không lay chuyển và không bị thoái tâm... dường như là việc rất khó làm.

Ai đã quyết đi tu thì đi tới, ai bỏ y thì bỏ y. Tôi chỉ ngồi quan sát tất cả những chuyện đó. Chỉ quan sát chứ không còn quan tâm hay lo gì. Tôi không còn lo họ ở tu hay bỏ đi. Tôi nhìn các bạn tu bỏ đi, nhưng cảm giác trong tôi là những người đó đã không nhìn rõ ràng, họ không biết nhìn. Vị đệ tử người phương Tây của tôi có lẽ cũng nghĩ như vậy. Thầy ấy nhìn thấy người ta thụ giới thụ y thành Tỳ kheo chỉ được một mùa Hạ rồi bỏ đi, nên thầy ấy thấy thất vọng.

Nhưng ai ngờ... sau này thầy ấy cũng đi tới giai đoạn mà chúng tôi hay gọi là... 'chán chường', ...chán nản với Đời Sống Thánh Thiện trong thiền môn. Rồi thầy ấy cũng bỏ bê việc tu và cuối cùng cũng bỏ y hoàn tục, như những người trước đó...

"Sao thầy lại bỏ y? Trước kia khi thấy mấy người Thái bỏ y, thầy nói 'Chà, thật đáng xấu hổ! Đáng buồn quá, tội nghiệp quá'. Giờ tới phiên thầy cũng bỏ y, vậy thầy có thấy đáng xấu hổ, đáng buồn đáng tiếc cho mình không?".

Thầy ấy không trả lời, chỉ cười nhả răng như một con cừu.

Khi đi tới sự tu tập cái tâm, bạn khó tìm ra một chuẩn mực tốt nếu bạn vẫn chưa phát triển một "nhân chứng" bên trong mình. Đối với những việc bên ngoài, chúng ta có thể nhờ người khác giải đáp, bên ngoài đã có những chuẩn mực và tiền lệ. Nhưng khi chúng ta lấy Giáo Pháp làm chuẩn mực tu tập... thì chúng ta đã có được Giáo Pháp chưa? Ta đang

ngĩ đúng hay sai? Thậm chí là nghĩ đúng, nhưng chúng ta đã biết cách buông bỏ cái sự đúng đó chưa, hay ta vẫn còn dính chấp vào nó?

Chúng ta phải suy xét cho đến khi chúng ta đạt tới chỗ ta buông-bỏ, đây là việc làm quan trọng... cho tới khi ta được đến chỗ 'không còn lại thứ gì', 'không còn xấu không còn tốt'. Ta quăng bỏ hết. Có nghĩa là quăng bỏ tất cả mọi điều. Nếu tất cả đều đã chấm dứt thì chẳng còn lại gì; nếu vẫn còn ít nhiều hơi hướng thì vẫn chưa sạch hết.

Khi nói về vấn đề tu tập, đôi lúc chúng ta nói nó dễ. Nói thì dễ, nhưng làm thiệt thì khó, rất khó. Khó ở chỗ là nó không theo ý muốn của chúng ta, (bởi tu là đi ngược lại những tham muốn của mình). Đôi khi mọi sự dường như có các thiên thần phù hộ giúp chúng ta. Lúc đó mọi thứ đều đi đúng đắn, mọi sự chúng ta nghĩ hay nói luôn là đúng. Rồi chúng ta lại đi dính chấp vào cái sự đúng đó, nên mọi sự trở nên sai lạc, trước cả khi chúng ta thực sự làm điều gì gọi là sai. (Tức là: khi dính chấp vào sự đúng là ta đã sai lạc, chưa cần tới lúc chúng ta làm điều gì sai lạc). Đây chính là chỗ khó khăn. Chúng ta chưa có một chuẩn-mực nào để đo lường mọi sự.

Những người được phú cho niềm tin (người tín căn) nhưng thiếu trí khôn có thể rất giỏi trong việc tu định (*samādhi*), họ giỏi tu thiền định, nhưng họ không có nhiều trí tuệ thâm sâu. Họ chỉ nhìn thấy một mặt của mọi thứ, và họ cứ y bài theo đó. Họ không suy xét, không quán chiếu. Đây là kiểu niềm tin mù quáng. Trong Phật giáo đó được gọi là *saddhā-adhimokkha*- sự tin mù quáng. Họ có niềm tin thành tín, điều đó là tốt lành, nhưng niềm tin đó không phát khởi từ trí tuệ hiểu biết. Nhưng họ không biết như vậy: họ nghĩ rằng họ có trí tuệ hiểu biết; họ nghĩ vậy nên họ đâu nhìn thấy họ sai chỗ nào.

Do vậy, các thầy tổ đã dạy về năm năng lực (ngũ lực, *bala*), đó là: niềm tin (*saddhā*), *virīya* (nỗ lực), chánh niệm (*sati*), chánh định (*samādhi*), trí tuệ (*paññā*). [Tin, lực, niệm, định, tuệ]. *Saddhā* là niềm tin chắc chắn, là sự cam kết; *virīya* là nỗ lực siêng năng; *sati* là nhớ, niệm, chánh niệm; *samādhi* là sự định tâm, chánh định; *paññā* là sự hiểu biết bao trùm, trí tuệ. Đừng hiểu *paññā* chỉ đơn giản là sự hiểu biết— *paññā* ở đây có nghĩa là sự hiểu biết bao trùm, toàn diện; đó là loại trí tuệ thâm sâu (trí tuệ bát-nhã).

Bậc hiền trí ngày xưa đã truyền lại cho chúng ta năm bước để chúng ta có thể liên kết chúng lại, trước tiên như là một đối tượng nghiên cứu, sau đó như là một thước đo để đo lường tình trạng tu tập của chúng ta đang tốt xấu ra sao, đúng như nó đang là. Ví dụ, *saddhā*: sự tin chắc. Chúng ta có sự tin chắc không, chúng ta đã phát triển nó chưa?. *Virīya*: sự nỗ lực chuyên cần, chúng ta đã có sự nỗ lực chuyên cần hay chưa?. Sự nỗ lực của chúng ta đang đi đúng hay sai? Chúng ta phải suy xét kỹ điều này. Ai cũng có ít nhiều sự nỗ lực, nhưng loại nỗ lực của chúng ta có chứa đựng trí tuệ hay không?

Tương tự như vậy, *Sati*: sự chú tâm, tức chánh niệm. Ngay cả một con mèo cũng có sự chú tâm. Khi nó rình con chuột, sự chú tâm có mặt ngay đó. Hai mắt con mèo nhắm cố định vào con chuột. Đó là sự chú tâm của một con mèo. Ai cũng đều có sự chú tâm, những động vật cũng đều có, dân trộm cướp cũng có sự chú tâm, các tu sĩ cũng có sự chú tâm. Nếu người tu biết chú tâm một cách đúng đắn thì đó là sự chú tâm đúng đắn, được gọi là chánh niệm.

Samādhi: sự định tâm. Mọi người cũng đều có khả năng này. Con mèo có sự định tâm (tập trung) vào việc chụp lấy con chuột và ăn thịt nó. Nó đã có sự định tâm, đã có ý định cố định, tâm đã nhất định bắt lấy con chuột và ăn thịt. Nói rõ

hơn chỗ này, sự chú tâm của con mèo là một dạng của niệm (*sati*); sự định tâm (cố định tâm) của nó là ý định nhất tâm về việc chụp lấy con chuột và ăn thịt, đó là một dạng định. Còn *Paññā*: trí tuệ. Trí tuệ của con mèo là gì, đó là một sự hiểu biết cũng giống y như loại hiểu biết của con người vậy. Nó cũng biết như một con vật biết, nó đủ hiểu biết để bắt chuột làm thức ăn để sinh tồn. Đó là trí của nó.

Năm thứ đó gọi là năm năng lực (*bala*). Năm năng lực này có được từ sự chánh kiến (*sammā-ditthi*), đúng vậy phải không? *Saddhā, viriya, sati, samādhi, paññā* [tín, lực, niệm, định, tuệ]— năm năng lực này khởi sinh từ chánh kiến phải không?. Chánh kiến là gì? Lấy chuẩn-mực nào để đo lường sự chánh kiến của chúng ta?. Chỗ này chúng ta cần phải hiểu cho rõ ràng.

Chánh kiến là sự hiểu biết đúng đắn, đó là *sự hiểu biết rằng: tất cả mọi thứ đều không chắc chắn*. Bởi vậy Phật và các Thánh Nhân không nắm giữ chặt điều gì. Họ có nắm, nhưng không chặt. Họ không để sự nắm giữ đó trở thành một ‘cái gì’, hay một ‘thứ gì’ cả. Sự nắm giữ đó không dẫn đến sự trở thành (sinh thành, nghiệp hữu), nhờ đó đó không bị dính nhiễm tham muốn. *Không tìm kiếm để trở thành thứ này thứ nọ, đó chính là tu*. Vấn đề là: khi ta nắm giữ cái gì, lúc đó có sự thích hay sự không thích? Khi có sự thích, ta có nắm giữ khoái thích đó không? Khi có sự không thích, ta có chấp giữ sự ghét đó không?

Một số cách nhìn có thể được dùng làm nguyên lý để đo lường sự tu tập của chúng ta một cách chính xác hơn. Ví dụ, những quan điểm so sánh như: ai hơn những người khác, ai hay ai bằng người khác, hoặc ai ngu hơn người khác... đều là những quan điểm sai lạc. Chúng ta có thể cảm nhận những điều đó, nhưng chúng ta phải hiểu biết bằng trí tuệ rằng những cảm nhận đó chỉ đơn giản khởi sinh và biến

qua. Coi mình tốt giỏi hơn người khác là không đúng đắn. Coi mình bằng người khác là không đúng đắn. Coi mình là thấp kém hơn người khác cũng không đúng đắn.

Cách nhìn đúng đắn là cách nhìn tránh bỏ tất cả quan điểm đó. Tại sao phải tránh bỏ những quan điểm đó? Bởi vì, nếu chúng ta nghĩ mình hơn người khác, tánh tự cao sẽ nổi lên. Có đó, không nhiều cũng ít, do chúng ta không nhìn thấy đó thôi. Nếu chúng ta nghĩ mình bằng người khác, thì chúng ta sẽ không tôn trọng và không khiêm tốn trong những lúc cần nên khiêm nhường. Nếu chúng ta nghĩ mình thấp kém hơn người khác, thì chúng ta sẽ ta sẽ buồn lòng, sẽ nghĩ mình thua kém thấp hèn, nghĩ mình sinh ra dưới một ngôi sao xấu chiếu mệnh, và vân vân... Nghĩ kiểu gì như trên chúng ta vẫn còn dính chấp vào cái thân năm uẩn, nhưng tất cả năm uẩn⁶² đó chỉ là sự trở thành và tái sinh mà thôi.

Cách nhìn đúng đắn là tránh bỏ tất cả những quan điểm kiểu đó- đó là một tiêu chuẩn để đo lường bản thân chúng ta tu tập đến đâu. Một tiêu chuẩn khác là: khi chúng ta có một trải nghiệm sướng chúng ta thấy sướng, khi chúng ta gặp trải nghiệm xấu chúng ta thấy khổ. Liệu chúng ta có thể nhìn cả hai như nhau hay không?; có thể nhìn cái ta thích và cái ta không thích có giá trị như nhau hay không? Chúng ta có thể coi sướng và khổ đều là như nhau, hay không?. Hãy dùng tiêu-chuẩn này để đo lường chính mình. Trong sự sống hàng ngày, trong những trải nghiệm khác nhau ta gặp phải, nếu ta thấy điều gì mình thích, tâm trạng của ta có thay đổi theo nó hay không? Nếu ta gặp thứ mình không thích, tâm trạng của ta có thay đổi theo nó hay không? Hay lúc đó tâm

⁶² [Năm uẩn hay năm tập hợp sắc thân, cảm giác, nhận thức, ý nghĩ và thức [*rūpa, vedanā, saññā, sankhārā* và *viññāna* = sắc, thọ, tưởng, hành, thức]. Năm tập hợp này tạo nên trải-nghiệm về thân-tâm như là một cái 'ta' vậy].

(Chúng ta đều nghĩ thân năm uẩn đó là 'ta', là 'con người' ta).

của ta chỉ bất động, không dính theo những trải nghiệm thích và không thích đó?. Nếu biết nhìn thẳng vào chỗ này, ta sẽ có một thước đo.

Chỉ cần biết chính mình, đây mới là nhân chứng của ta. Đừng quyết định theo sức mạnh của những tham muốn của ta. Những tham dục có thể đẩy chúng ta nghĩ rằng ta là thứ gì đó khác với chính mình. Chúng ta phải nên rất cẩn trọng chỗ này.

Có nhiều góc độ và phương diện để xem xét, nhưng cách đúng đắn là đừng chạy theo những tham muốn của ta, chỉ nên chạy theo Sự Thật. Chúng ta nên biết rõ mặt tốt lẫn mặt xấu, và khi biết rõ chúng, ta buông thả chúng. Nếu chúng ta không buông thì chúng ta vẫn còn "hiện hữu": chúng ta vẫn còn "có". Nếu chúng ta vẫn còn "là ta", thì vẫn còn thứ dính lại: vẫn còn sự trở thành và sự tái sinh đầy áp.

Do vậy Phật dạy chỉ nên phán xét chính mình, đừng phán xét người khác dù họ có thiện hay ác. Phật chỉ chỉ ra cách thức, Phật nói "Sự thật là như vậy". Còn tâm, tâm chúng ta có thích sự thật như vậy hay không?

Chẳng hạn, giả như có một Tỳ kheo này lấy thứ gì đó của Tỳ kheo kia, nên Tỳ kheo kết tội Tỳ kheo này: "Thầy đã ăn cắp đồ của tôi". Tỳ kheo này trả lời: "Tôi không ăn cắp đồ của thầy, tôi chỉ lấy nó". Rồi họ đến gặp một Tỳ kheo thứ ba để phân xử đúng sai. Tỳ kheo thứ ba nói sao? Có lẽ Tỳ kheo thứ ba lại yêu cầu Tỳ kheo thứ nhất nói rõ trước Tăng đoàn. Tỳ kheo đó đứng ra nói: "Đúng tôi có lấy nó, nhưng tôi không ăn cắp nó". Hoặc Tỳ kheo đó là chiếu theo các điều luật *pārājika* hoặc *sanghādisesa*⁶³ và nói: "Đúng, tôi có lấy nó,

⁶³ [*Pārājika*: gồm 4 tội bại hoại (HV: bất cộng trụ, ba-la-di), đó là 4 trọng tội (*garukāpatti*) nếu vi phạm coi như sự tu hành đã bại hoại, tội này là không thể sửa chữa được (*atekicchā*), và người vi phạm sẽ bị loại bỏ khỏi Tăng đoàn. Đó

nhưng tôi không có ý hành ăn cắp". Nói vậy làm sao chúng ta tin được? Ai mà biết được trong ruột người nói ra sao. Nếu chúng ta không thể tin, chúng ta chỉ còn biết để cho người làm tự xử lấy, tùy tâm người đó.

Nhưng, các thầy nên biết rằng chúng ta không thể che dấu những điều khởi sinh trong tâm ta. Chúng ta không thể che đậy chúng, dù là những nghiệp tốt hay xấu. Dù là nghiệp tốt hay nghiệp xấu, chúng ta không thể bỏ qua chỉ bằng cách giả lơ chúng, bởi chúng có xu hướng tự hiển lộ ra. Chúng tự hiển lộ, chúng tự bộc lộ, chúng có mặt bên trong chúng và tự thể hiện ra chúng. Tất cả chúng đều tự động. Đó là cách mọi sự diễn ra.

Đừng cố phỏng đoán hay dự đoán về những thứ đó. Hễ khi nào còn sự ngu mờ [vô minh] thì chúng còn có mặt. Vị bộ trưởng Hội đồng Cơ mật Thái Lan đã từng hỏi tôi rằng: "Thưa sư ông, tâm của bậc thánh Bất Lai (*anāgāmi*)⁶⁴ có tinh khiết hết chưa?"

Tôi trả lời: "Đã tinh khiết một phần"

bao gồm các tội: (1) Có quan hệ tính dục, (2) ăn cắp, (3) sát sanh, (4) chưa chúng đắc thánh quả nhưng tuyên bố mình chúng đắc.

Saṅghādisesa: gồm 13 tội vi phạm (HV: tăng tàn, tăng-già-bà-thi-sa) cũng là tội nghiêm trọng (*garukāpatti*), nhưng có thể được sửa chữa (*satekicchā*); người vi phạm sẽ bị Tăng đoàn khép vào thực hành những khuôn khổ nghiêm khổ để người đó có thể như 'lập công sửa tội' và khôi phục tư cách của mình ở trong Tăng đoàn].

⁶⁴ [Bất Lai (*anāgāmi*) là thánh quả thứ ba, người chúng đắc thánh quả Bất Lai đã dẹp bỏ được 5 gông cùm nhẹ hơn [trong 10 gông cùm] trói buộc tâm trong vòng luân hồi sinh tử.

Hai tầng thánh quả thấp hơn là Nhập Lưu (*sotāpanna*) và Nhất Lai (*sakadāgāmi*), còn thánh quả cao nhất là A-la-hán (*arahant*)].

Ông ấy hỏi tiếp: "Ừa? Một bậc thánh Bất Lai đã từ bỏ tất cả tham dục, vậy sao tâm của vị ấy vẫn chưa sạch hết?"

Tôi trả lời: "Vị ấy đã dẹp bỏ mọi tham dục, nhưng vẫn còn những tàng dư khác. Vẫn còn vô minh (*avijjā*). Nếu còn tàng dư thì vẫn còn tàng dư. Giống như những bình bát của các Tỷ kheo. Có bình bát lớn, có bình bát trung, có bình bát nhỏ; rồi có bình bát trung lớn, có bình bát trung vừa, có bình bát trung nhỏ, có bình bát nhỏ nhỏ... Dù nhỏ cỡ nào cũng là bình bát, đúng không? Cũng giống như bốn tầng thánh quả... tất cả những người chứng đắc đều đã trừ bỏ hầu hết số lượng ô nhiễm, nhưng cao thấp khác nhau là chỉ còn ở mức độ tàng dư của các ô nhiễm mà thôi. Những gì còn tàng dư thì các bậc Thánh Nhân đó không nhìn thấy. Vì nếu họ nhìn thấy hết thì họ đã là những A-la-hán luôn rồi (theo định nghĩa về các thánh quả). Họ vẫn còn chưa nhìn thấy hết tất cả. Vô minh là thứ họ chưa nhìn thấy hết. Nếu tâm của một người Nhập Lưu (*anāgāmi*, Tu-đà-hoàn) đã hoàn toàn chánh thẳng thì coi như vị ấy đã hoàn thành con đường tu. Nhưng ở thánh quả đó vẫn còn một số tàng dư trong tâm".

Ông ấy hỏi tiếp: "Vậy tâm người Nhập Lưu đó có tinh khiết không?"

Tôi trả lời: "Có, gần như vậy, nhưng chưa phải hoàn toàn 100%"

Tôi chỉ biết trả lời ông như vậy, chứ biết trả lời sao nữa? Ông nói sau này ông lại đến và hỏi tôi thêm nữa. Ông có thể nhìn ngay chỗ đó để hiểu, tiêu-chuẩn là chỗ đó.

Đừng lo là, lãng tâm. Hãy luôn tỉnh thức. Phật khuyên chúng ta nên tỉnh thức. Nói về việc tu tập cái tâm, tôi cũng đã có những lúc ham muốn, các thầy biết không. Tôi thường bị cám dỗ cố làm nhiều thứ- nhưng thứ nào cũng dường như đi lệch khỏi con đường đạo. Sự đó chỉ là một kiểu tự ta, tự tin

trong tâm, muốn cố làm này nọ- giống một dạng tính tự cao. *Ditthi* là quan điểm, kiến chấp; *māna* là tự cao, ngã mạn- hai thứ đó đang có trong tâm. Nội chỉ lo tính thức về hai thứ đó là cũng đủ khó rồi.

Trước kia có một người muốn vô đây tu. Anh ta mang theo y cà-sa đến đây để thành tu sĩ, để tưởng nhớ đến ơn người mẹ mới mất. Anh ta bước vô chùa này, khoát sẵn y cà-sa, không thềm lễ chào các vị tăng sĩ ở đây, rồi thực hiện việc đi-thiền ngay trước sảnh đường... đi qua, đi lại, đi tới, đi lui, giống kiểu anh ta thực sự muốn biểu diễn cho mọi người thấy việc anh ta đang làm.

Tôi chợt nghĩ: "Trời đất, quanh đây cũng có những loại người như vậy sao!". Kiểu cách đó của anh ta có thể gọi là một kiểu đức tin mù quáng (*saddhā adhimokkha*). Chắc anh ta muốn thiền và đốn ngộ trước khi mặt trời lặn hay sao đó; chắc anh ta nghĩ tu thiền giác ngộ là dễ lắm hay sao đó. Anh ta chẳng thèm nhìn ai, cứ cúi đầu và bước đi như thể nếu không làm vậy anh ta sẽ chết ngay vậy. Tôi cứ để yên cho anh ta làm vậy, nhưng tôi nghĩ rằng: "Ôi người ơi, anh tưởng tu là dễ dàng như vậy sao?". Tôi cũng không biết anh ta ở tu được bao lâu; thậm chí không biết sau đó anh ta có thọ giới thành Tỳ kheo hay không nữa. Thiệt hết biết luôn, không có chuẩn mực tôn ti gì hết ráo.

Mỗi khi tâm nghĩ gì, chúng ta gửi nó ra ngoài, gửi đi mỗi lần nghĩ. Chúng ta không nhận ra rằng đó chỉ là thói phóng dật của tâm. Nó tự giả dạng thành trí tuệ... Sự phóng tâm này dường rất khôn lanh ranh mãnh, nếu chúng ta không biết rõ chúng ta sẽ nhận lầm đó là trí tuệ. Nhưng đến lúc quan trọng thì nó chẳng phải là thứ gì thực cả. Khi khổ khởi sinh thì cái được cho là trí tuệ đâu rồi? Nó có công dụng gì không? Rốt cuộc, nó chỉ là sự phóng tâm mà thôi.

Do vậy, hãy an trú cùng Phật. Như tôi đã nói nhiều lần trước đây, trong tu tập chúng ta phải hướng vào bên trong để tìm thấy Phật. Phật ở đâu? Phật vẫn còn sống cho đến ngày hôm nay, vào trong đó và tìm Phật. Phật ở đâu? Ở chỗ tính vô thường (*aniccam*), đi vào trong đó và tìm thấy Phật trong đó, vào đó và kính lễ Phật: lễ vô-thường, sự không-chắc-chắn. Ta có thể dừng lại ngay trong đó, và từ chỗ đó ta bắt đầu chuyển đi. Ta bắt đầu chuyển đi ngay từ lễ cái vô-thường.

Nếu tâm cố nói với bạn: "Giờ ta đã là một bậc Nhập Lưu", hãy đến đó và kính lễ bậc Nhập Lưu. Bậc ấy sẽ tự nói với mình: "*Điều đó hoàn toàn không chắc*". Nếu bạn gặp một bậc Nhất Lai, đến đó và tôn kính bậc ấy. Khi bậc đó nhìn thấy bạn, bậc ấy chỉ đơn giản nói: "*Điều đó không chắc chắn!*". Nếu thấy một bậc Bất Lai, đến đó và kính lễ bậc ấy. Bậc ấy sẽ nói với bạn chỉ một điều: "*Không chắc*". Ngay cả nếu bạn gặp một bậc A-la-hán, đến đó và kính chào bậc ấy, bậc ấy sẽ nói với bạn thậm chí dứt khoát hơn: "*Tất cả đều không chắc!*". Bạn sẽ nghe những bậc Thánh Nhân đều nói: "*Mọi thứ đều không chắc chắn, mọi thứ đều vô thường- đừng dính chấp vào thứ gì*".

Đừng nhìn Phật theo cách của kẻ ngu. Đừng dính mắc vào thứ gì, đừng chụp lấy mọi thứ mà không buông bỏ chúng. Nhìn vào mọi thứ theo những lẽ thực rõ ràng không gì chối cãi, và tiến chúng đi để mình vượt trên chúng. Đó là cách bạn phải nên làm. Hễ thứ gì có mặt, hễ có hình tướng thứ gì, thì có sự vượt qua thứ đó.

Do vậy tôi nói: "Đi đến Phật". Phật ở đâu? Phật là Giáo Pháp. Tất cả mọi giáo lý trên đời đều có thể nằm trong một giáo lý này: đó là lễ vô-thường, *aniccam*. Hãy nghĩ về điều này. Tôi đã tìm tòi suốt 40 năm đời tu sĩ và đây là điều tôi có thể tìm ra. Điều đó cộng với sự chịu khó kiên nhẫn. Đó là

công thức (cách) chúng ta tiếp cận giáo lý của Phật...Lễ vô-thường, *aniccam*: *tất cả mọi thứ đều không chắc chắn*.

Dù tâm có nghĩ chắc chắn cỡ nào, cứ nói với thẳng với nó rằng: "Không chắc!". Hễ khi tâm muốn nắm giữ thứ gì như thứ chắc chắn, ta chỉ cần nói: "Nó không chắc, nó là vô thường". Cứ đê bẹp nó ngay bằng "câu chú" đó. Nếu biết vận dụng Giáo Pháp của Phật, thì tất cả mọi sự đều có thể được xử lý êm xuôi như vậy. Đó không phải chỉ là một hiện tượng khởi sinh trong từng giây khắc (sát-na). Dù đang đứng, đang đi, đang ngồi, hay đang nằm- bạn có thể nhìn thấy mọi thứ theo cách như vậy. Dù sự thích khởi lên hay sự ghét khởi lên, bạn sẽ nhìn thấy tất cả theo cùng một cách như vậy. Đây là cách tiếp cận đến Phật, tiếp cận đến Giáo Pháp.

Giờ tôi cảm thấy đây là cách tu quý giá hơn. Tất cả mọi sự tu tập của tôi từ những ngày đầu cho đến bây giờ đều như vậy. Tôi thực sự không dựa nhiều vào kinh điển, nhưng tôi cũng không coi nhẹ kinh điển. Tôi không thực sự dựa vào sư phụ, nhưng chính xác tôi cũng không "tu riêng một mình". Tất cả sự tu tập của tôi là "không hẳn theo một kiểu tu hay một pháp môn nào".

Nói thực, việc chính là đi tới chỗ "làm xong": đó là tu thiết với mục tiêu đi đến chỗ hoàn thành để sau đó nhìn thấy sự tu tập đó đi đến chỗ hoàn thành, để nhìn thấy sự rõ ràng và nhìn thấy sự chuyển hóa trong tâm mình.

Tôi đã từng nói điều này, các thầy có thể thích nghe lại: *nếu chịu tu tập một cách đều đặn và quán xét mọi sự một cách thấu đáo, cuối cùng các thầy sẽ đạt đến chỗ đó...* Ban đầu các thầy thường vội đi tới, vội đi lui, và vội dừng lại. Không sao, các thầy cứ tiếp tục tu tập như vậy cho đến khi các thầy đạt đến một điểm, lúc đó sự đi tới cũng không phải đi tới, sự đi lui cũng không phải đi lui, sự dừng lại cũng không phải dừng lại! Đến đó là làm xong. Chỗ đó là đích hoàn thành. Đừng kỳ

vọng hay mong cầu chỗ nào hơn nữa- nó đã viên thành ngay tại đó. *Khīnāsavo*- người đã làm xong, người đã hoàn thành việc tu tập. Người ấy không còn đi tới, không còn đi lui, không còn dừng lại. Không có dừng, không đi tới, và không đi lui. Đã xong. Hãy suy xét về điều này, hãy nhận biết rõ và xác định rõ điều này trong tâm của mình! Đến lúc đó, các thầy sẽ nhìn thấy thực sự là chẳng-có-gì-cả, không-có-gì-cả, chỗ đó chỉ là một sự trống-không.

Điều này nghe thấy cũ hay thấy mới là tùy nơi các thầy, tùy theo trí tuệ và cảm quan nhận biết của các thầy. Người không có trí tuệ, không có cảm quan nhận biết thì khó mà hình dung ra điều này. Chỉ cần nhìn vào cây cối, chẳng hạn cây xoài hay cây mít. Nếu chúng mọc sát nhau, một cây to sẽ mọc thẳng đứng, còn các cây khác sẽ mọc cong hướng né khỏi cây to đó. Tại sao xảy ra như vậy? Ai kêu chúng mọc kiểu như vậy? Đó là tự nhiên. Tự nhiên gồm cả tốt lẫn xấu, cả đúng và sai. Có thể nó nghiêng về đúng hoặc nghiêng về sai, thiên về hướng này hay hướng kia. Nếu chúng ta trồng cây cối trong một lùm, những cây mọc sau sẽ mọc cong hướng về phía xa để tránh những cây to đã mọc trước bên trên chúng. Làm sao xảy ra như vậy? Ai quyết định chúng mọc kiểu cong như vậy? Đó là tự nhiên, đó là Giáo Pháp. Mọi thứ đều sinh diệt theo lẽ tự nhiên của nó. (Những cây kia phải tự tìm hướng để vươn cao lên, theo sự tác động của điều kiện tự nhiên: đó là ánh sáng).

Tương tự như vậy, dục vọng (*tanhā*) dẫn dắt chúng ta đến khổ đau. Giờ nếu chúng ta biết quán xét về nó sẽ dẫn dắt chúng ta thoát ra khỏi dục vọng: chúng ta sẽ vượt tránh khỏi dục vọng (giống như những cây nhỏ biết mọc tránh cây lớn đang ngăn che chúng khỏi ánh sáng mặt trời). Bằng cách quán xét về dục vọng, chúng ta có thể làm suy yếu nó, có thể làm cho dục vọng càng lúc càng trở nên nhẹ 'đơ' hơn... cho

đến một lúc đục vọng sẽ không còn nữa. Tương tự như cây cối: có ai lệnh cho chúng mọc cong theo cách như vậy không? Chúng không thể nói, không thể phàn nàn, không thể di chuyển mình đến chỗ khác, nhưng chúng biết cách mọc cong ra hướng khác để tránh chướng ngại bóng cây to đang phủ trên đầu chúng. Hễ khi nào gặp chỗ kẹt, đông đúc, khó mọc lên, chúng sẽ tự bẻ cong mình để mọc lên theo hướng khác.

Chỗ này là Giáo Pháp, chúng ta không cần phải nhìn hết cả vùng cây cỏ chen nhau. Người nhạy bén khôn khéo sẽ nhìn thấy Giáo Pháp ở đây. Cây cối tự nhiên vốn chẳng biết gì, chúng chỉ sinh diệt theo lẽ tự nhiên, nhưng chúng cũng đủ biết cách lớn lên và tránh xa nguy hiểm, khổ đau, chúng biết mọc lên theo hướng thích hợp để sống còn và tránh khỏi chướng ngại, khó khổ. (Chúng đáng để ta học theo, hay ta đáng để chúng học theo?)

Những người biết quán chiếu cũng giống như cây. Họ xuất gia đi tu bởi họ muốn tránh bỏ và vượt qua những khổ đau. Điều gì làm chúng ta khổ đau? Nếu chúng ta chịu khó lần mò vào bên-trong chính mình, chúng ta sẽ tìm ra câu trả lời. Điều làm ta khổ là thứ ta thích và thứ ta không thích. Khổ là từ đó. Nếu thói tâm thích và không thích là nhân gây ra khổ thì ta đừng đi gần với chúng. Tại sao chúng ta phải mê thích hay ghét bỏ những thứ có điều kiện?...chúng chỉ là giả hợp và không chắc chắn. Khi chúng ta đi hướng theo Phật thì mọi sự ưa ghét đều đi đến chấm dứt. Đừng quên lý tu chỗ này. Và cả sự chịu khó kiên nhẫn. Chỉ cần hai điều này là đủ. Nếu chúng ta hiểu được như vậy thì rất tốt.

Thực ra trong đời tu của tôi tôi không có được nhiều sự chỉ dạy từ sư phụ của tôi, không được nhiều như những gì các thầy nhận được từ tôi và các sư thầy khác. Tôi không có nhiều sư thầy. Tôi thụ giới ở một ngôi chùa làng và sống trong một chùa làng khác trong nhiều năm. Trong tâm tôi, tôi

đã quyết chí tu tập, tôi muốn tu giỏi, tôi muốn tu. Trong những chùa đó không ai chỉ dạy giáo lý gì cả, nhưng khát vọng tu tập của tôi vẫn dâng cao. Tôi đi đây đó và tìm tòi. Tôi có tai và tôi lắng nghe, tôi có mắt và tôi nhìn. Mỗi khi nghe thấy ai nói gì, tôi tự nhắc mình: "Không chắc". Mỗi khi nhìn thấy gì, tôi tự nhắc mình: "Không chắc"; hoặc mỗi khi lưỡi tôi nếm thấy vị ngọt, vị chua, mặn, ngon, dở; hoặc mỗi khi tôi cảm thấy dễ chịu hay khổ đau trong thân này, tôi đều tự nhắc mình: "Đó là không chắc!". Và nhờ vậy tôi sống được với Giáo Pháp.

Sự thật thì tất cả đều không chắc chắn, nhưng dục vọng của chúng ta muốn mọi thứ là chắc chắn. Vậy ta làm gì được? Ta phải biết kiên nhẫn. Điều quan trọng nhất là *khanti*: tính chịu khó kiên nhẫn. Đừng đánh mất Phật trí, Phật trí tôi gọi ở đây là cái thuộc tính "*không chắc chắn*" trong tất cả mọi thứ mọi sự— đừng lãng quên chân-lý này, đừng bỏ quên lẽ-thực này.

Có lúc tôi đi thăm những di tích và chùa chiền cổ xưa được thiết kế bởi những kiến trúc sư và nghệ nhân thời hoàng kim thuở xưa. Một số nơi đã bị nứt, bị đổ. Bạn tu của tôi đi cùng có thể nói: "Thiệt là đáng trách, sao những chỗ linh thiêng đẹp đẽ này lại bị nứt đổ như vậy". Tôi bèn nói rằng: "Nếu mọi thứ không vô thường, không nứt đổ, không tàn hoại như vậy thì đâu có Phật hay Phật giáo hay Phật Pháp để làm gì. Mọi thứ đều vô thường và tàn hoại là đúng với giáo lý của Đức Phật". Thực tình, một mặt nào đó lòng tôi cũng thấy u buồn buồn khuâng với cảnh tàn tạ nứt bể của các di tích, nhưng tôi cố gạt cái cảm xúc đó qua một bên và nói ra lẽ thật như vậy, nói vậy sẽ có ích hơn cho những người bạn của tôi, và cho chính bản thân tôi. Dù trong lòng tôi cũng thăm thẳm buồn trước cảnh tàn tích tiêu điều đó, nhưng tôi vẫn giữ mình ngả theo cái lẽ thực của Giáo Pháp.

"Nếu không nứt đổ như vậy thì có lẽ không có Phật!"

Nếu mọi thứ không vô thường thì đâu cần có Phật để chỉ dạy về lẽ vô thường. Tôi nói mạnh như vậy vì lợi ích của các bạn của tôi...có lẽ họ chẳng lắng nghe, nhưng tôi vẫn đang tự lắng nghe điều mình nói.

Đây là một cách để coi xét mọi sự, cách này rất rất hữu ích. Chẳng hạn, có người nhảy vô nói rằng: "Này sư ông, thầy biết gì không, họ nói thầy như vậy, như vậy", hoặc "Ông kia nói thầy như này, như nọ"... Nhiều người vừa nghe vậy có thể nổi tức lên. Ngay sau khi nghe người ta chê hay phê bình mình, nhiều người nổi giận càng lúc càng mạnh. Nhiều lúc mới nghe đã muốn trả đũa, trả thù... nhưng nếu như chịu suy xét thì có thể nhận ra rằng: có thể họ nói với một ý nghĩa khác chứ không phải chê bai mình.

Và đó cũng là một trường hợp về sự "không chắc chắn". Chưa biết chắc, tại sao ta phải vội tin theo những lời như vậy? Tại sao chúng ta đặt lòng tin quá nhanh vào những lời người khác nói như vậy? Khi nghe thấy gì, chúng ta cứ ghi nhận, nhãn nhĩn, nhìn lại vào vấn đề đó một cách kỹ càng... cứ thẳng thắn với mình.

Không phải bất cứ thứ gì nhảy vào đâu chúng ta thì chúng ta có thể ghi nó ra thành sự thật. Cứ nghĩ sao nói vậy là chưa chắc đúng. Lời nói ra mà không xét đến sự không chắc chắn thì không phải là lời nói của một người tu hành. Hãy nhớ lấy điều này!. Vì đối với người có trí thì họ không cần phải tu tập chỗ này nữa. Khi nhìn thấy hay nghe thấy điều gì, khi cảm thấy vui hay buồn, ta chỉ cần nói: "Điều này không chắc!". *Cứ nói mạnh miệng với mình như vậy. Đừng đặt sự gì lên cao, đừng quá coi trọng sự gì, cứ 'đè thấp' mọi sự xuống bằng câu 'thần chú' đó!*. Ngay điểm này là điểm quan trọng. Ngay điểm này là nơi những ô nhiễm chết đi. Ngay điểm này người tu không được bỏ qua, không được quên.

Nếu người tu không coi trọng điểm này thì người đó chỉ có thể trông chờ khổ đau mà thôi, họ chỉ đi sai đi lạc mà thôi. Nếu người tu không lấy điểm này làm nền-tảng cơ-sở để tu tập thì người tu sẽ tu sai lạc...Nếu đã lạc rồi thì sau này người tu có thể quay lại ngay điểm này, bởi lý tu chỗ này rất hay, là thực sự đúng đắn.

Thực ra cái Giáo Pháp đích thực—cái cốt lõi của những lời tôi nói bữa nay-- là không có gì huyền bí. Những gì chúng ta trải nghiệm đơn giản chỉ là các sắc, chỉ là cảm giác, chỉ là nhận thức, chỉ là ý nghĩ, và chỉ là tâm thức [sắc, thọ, tưởng, hành, thức]. Đó chỉ là những tính chất cơ bản như vậy, nên làm gì có sự chắc chắn hay có tự tính cố định nào bên trong chúng?

Nếu chúng ta đi đến hiểu biết bản chất tự nhiên của mọi thứ như vậy thì nhục dục, sự mê muội và những ràng buộc sẽ phai biến mất. Vì sao chúng phai biến? Bởi do chúng ta hiểu rõ, do chúng ta biết rõ. Chúng ta chuyển hóa từ vô minh qua hiểu biết, từ ngu mờ qua sáng tỏ. Sự hiểu biết hay trí tuệ này được sinh ra từ sự ngu mờ vô minh, sự biết sinh ra từ sự không biết, sự tinh khiết sinh ra từ sự ô nhiễm. Nó xảy ra theo cách như vậy đó.

Đừng bỏ quên lẽ vô-thường, *aniccam*—đó chính là Phật—đó là ý nghĩa khi nói rằng Phật vẫn còn sống. Nếu nói Phật đã qua đời nhập vào Niết-bàn gì gì đó là chưa thực đúng pháp. Trong một ý nghĩa sâu sắc hơn, Phật đang còn sống. Điều này cũng giống như cách chúng ta định nghĩa chữ "Tỳ kheo" (*bhikkhu*). Nếu chúng ta định nghĩa Tỳ kheo là người khát thực hay "khất sĩ"⁶⁵ thì nghĩa rất vô chừng.

⁶⁵ ["Tỳ kheo" nghĩa chung là người khát thực hay khất sĩ, chữ này dùng để gọi chung những tu sĩ du hành từ thời Đức Phật].

(Đối với đạo Phật, "Tỳ kheo" là chữ gọi các tu sĩ xuất gia đã thọ giới vào Tăng đoàn. Về mặt thực nghĩa, Phật đã định nghĩa Tỳ kheo là người nhìn

Chúng ta có thể định nghĩa như vậy, nhưng dùng định nghĩa này hoài thì cũng không tốt lắm—chúng ta không biết khi mới hết xin ăn! Nếu gọi một cách sâu sắc hơn, chúng ta có thể định nghĩa rằng: "Tỳ kheo là người nhìn thấy sự hiểm nguy của vòng luân hồi sinh tử".

Nghe sâu sắc hơn phải không? Nó khác định nghĩa chung, nó mang ý nghĩa thâm sâu hơn. Việc tu hành cũng như vậy. Nếu bạn không hoàn toàn hiểu biết về nó, nó sẽ trở thành khác đi. Việc tu hành là vô giá, nó trở thành nguồn gốc của sự bình an.

Khi chúng ta có sự chánh niệm (*sati*), chúng ta đến gần Giáo Pháp. Nếu chúng ta có chánh niệm, chúng ta nhìn thấy tính vô thường (*aniccam*) của tất cả mọi thứ. Chúng ta sẽ nhìn thấy Đức Phật và vượt khỏi khổ đau của vòng sinh tử, nếu không làm được bây giờ thì cũng làm được một lúc nào đó sau này.

Nếu chúng ta giục bỏ các phẩm hạnh của những bậc Thánh Nhân, của Phật hay của Giáo Pháp, thì sự tu hành của chúng ta sẽ trở nên cần cỗi và không kết quả. Chúng ta phải duy trì sự tu tập một cách đều đặn, dù chúng ta đang ngồi, đang đi hay đang nằm. Khi mắt nhìn thấy hình sắc, tai nghe thấy âm thanh, mũi ngửi thấy mùi hương, thân trải nghiệm một cảm nhận... trong tất cả mọi cảm nhận, đừng bỏ quên Phật, đừng rời xa Phật.

thấy mối hiểm nguy của vòng luân hồi sinh tử (*samsara*), do đó họ mới xuất gia đi tu để có ngày thoát ra khỏi mối hiểm họa đó).

(Theo hòa thượng W. Rahula, Đức Phật cũng đã dùng chữ "Tỳ kheo" (*bhikkhu*) để gọi chung những người đang lắng nghe Phật thuyết Pháp, chứ không phải chỉ gọi riêng những Tỳ kheo trong Tăng đoàn. (Xem quyển "Những Điều Phật Đã Dạy", chương 1).

Ai làm được như vậy thì người đó đã đến gần Phật, trở thành người tôn kính Phật một cách đều đặn. Chúng ta có những nghi lễ để tôn kính Phật, chẳng hạn như lễ tụng kinh buổi sáng, chúng ta tụng: *Kính lễ Đức Thế Tôn, bậc A-la-hán, bậc Chánh Đẳng Chánh Giác...* [*Namo Araham Sammā Sambuddho Bhagavā...*]. Đây là một cách tôn kính Phật, nhưng đây không phải là cách tôn kính Phật một cách sâu sắc theo cách tôi đã nói. Chỗ này tương tự như cách gọi chữ "Tỳ kheo" là "khất sĩ" vậy, gọi vậy giống như họ cứ suốt đời chỉ biết đi xin ăn chứ chẳng được làm việc gì hay ho to tát hơn...; định nghĩa như vậy là 'chết' luôn cái tên 'Tỳ kheo' rồi. Cách định nghĩa tốt nhất đó là: "Tỳ kheo là người nhìn thấy sự hiểm nguy của vòng luân hồi sinh tử".

Giờ thì việc tôn kính Phật cũng giống vậy. Nếu tôn kính Phật chỉ bằng cách tụng một tràng tiếng Pali trong lễ tụng kinh buổi sáng và buổi chiều như vậy là chưa đủ sâu sắc; đọc tụng như vậy cũng giống như gọi Tỳ kheo chỉ là khất sĩ vậy. Chúng ta cần phải ngã hẳn (tâm mình) theo hướng của lẽ-thực "vô thường, khổ, và vô ngã" [*annicam, dukkham, anattā: mọi thứ đều luôn thay đổi, bất toại nguyện, và không có chủ thể hay tự tính gì cả*]. Chúng ta phải luôn tâm niệm rõ rệt về cái lẽ-thực này của sự sống ngay mỗi khi mắt nhìn thấy hình sắc, tai nghe thấy âm thanh, mũi ngửi thấy mùi hương, lưỡi nếm thấy mùi vị, thân cảm thấy một cảm nhận, và ngay khi tâm nhận biết những nhận thức. Luôn luôn tâm niệm rõ rệt điều đó mọi lúc mọi nơi. Tâm niệm và hiểu rõ bản chất của tất cả mọi sự sống, hiểu như vậy cũng giống như cách nhìn sâu sắc rằng: "Tỳ kheo là người nhìn thấy sự hiểm nguy của vòng luân hồi sinh tử". Cách nhìn đó thâm sâu thấu suốt hơn nhiều, nó giúp nhìn xuyên thấu rất nhiều vấn đề. Nếu chúng ta hiểu biết giáo lý này thì chúng ta sẽ trưởng thành trong sự hiểu biết và trí tuệ.

Điều này được gọi là *patipadā*: bước đi theo con đường chánh đạo. Nếu ta biết nghĩ và biết quán chiếu theo cách như vậy, thì dù ta có đang ở xa Thầy, xa Phật, ta vẫn thực sự đang ở gần với Thầy, với Phật. Nếu sống gần thầy nhưng tâm chưa gặp gỡ với thầy thì bạn sẽ luôn luôn nghi ngờ, luôn tìm lỗi nơi người thầy, hoặc nếu không là chỉ đang nịnh hót thầy mà thôi. Nếu thầy làm điều gì đó thích hợp với bạn, nhưng bạn lại nói thầy không tốt—vậy là việc tu của bạn đã đi lạc quá xa. Nếu bạn cố đi tìm thầy khác để tu thì bạn cũng chẳng đạt được điều gì, chỉ uống phí thời gian mà thôi. Nhưng nếu bạn hiểu được giáo lý này (hiểu sâu sắc về lý tu tập của mình) thì bạn có thể tu thành bậc Thánh Nhân ngay trong giây phút hiện tại.

Đó là lý do tại sao năm nay⁶⁶ tôi đã tách ly ở xa khỏi các học trò cũ và mới ở đây, tôi không thuyết giảng gì nhiều cho họ: như vậy để các thầy có thể thời gian nhìn vào chính mình càng nhiều càng tốt. Đối với các Tỳ kheo mới, tôi đã để lại thời-biểu và các chuẩn-mục tu tập và các thanh-quy ở trong chùa, ví dụ như quy tắc "*Không nói nhiều*" trong chùa. Các thầy đừng nên bỏ quá hay đi tắt khỏi những chuẩn mục tu tập ở đây, đừng đi trệch khỏi con đường tu dẫn đến giác ngộ, thánh quả và Niết-bàn. Bất cứ ai lơ là, bỏ quá hay không tu tập theo các chuẩn mục ở đây đều không phải là tu sĩ đích thực, không phải là người có một ý nguyện trong sạch để tu hành. Người như vậy thì hy vọng nhìn thấy được gì? Dù người đó có nằm ngó sát bên tôi mỗi ngày, người đó cũng không thấy tôi. Ngay cả khi nằm sát bên Đức Phật, người đó cũng không bao giờ nhìn thấy Phật. Không tu tập đàng hoàng thì chẳng nhìn thấy gì.

⁶⁶ [Lúc này là năm 1979, tức năm 2522 Phật lịch]

Do vậy, sự hiểu biết Giáo Pháp hay nhìn thấy Giáo Pháp là tùy thuộc vào sự tu tập. Hãy có lòng tự tin, hãy làm trong sạch cái tâm của mình. Nếu tất cả các Tỳ kheo trong chùa này đều đặt sự ý thức tỉnh giác vào trong tâm của mình thì có lẽ chúng ta không cần phải quở rầy hay khen ngợi bất cứ ai ở đây. Chúng ta không cần phải nghi ngờ về ai hay ưu ái ai. Nếu có sân giận hay bực tức khởi sinh, cứ để mặc chúng trong tâm, nhưng phải nhìn thấy chúng một cách rõ ràng!

Cứ liên tục nhìn vào những điều đó. Chừng nào còn thứ gì thì có nghĩa chúng ta còn cần phải đào nó lên và nghiên nát nó ngay tại đó. Một số thầy than rằng: "Tôi không thể cắt bỏ nó, tôi làm không nổi" — nếu chúng ta cứ than như vậy thì rốt cuộc chúng ta chỉ là một đống toàn kẻ vô dụng, bởi chẳng có ai có thể cắt bỏ những ô nhiễm của chính mình.

Các thầy phải cố gắng. Nếu vẫn chưa búng bỏ được thì hãy đào sâu thêm. Đào ngay những ô nhiễm đó, nhổ hết gốc chúng lên. Cứ phải đào moi gốc rễ nó lên cho dù việc đó rất khó và cần phải làm thật nhanh nhạy. Giáo Pháp không phải là thứ có thể đạt đến bằng cách chạy theo những tham muốn của mình. Tâm của bạn có thể đi một đằng, còn sự thật nằm ở một nẻo. Chúng ta cần phải nhìn kỹ đằng trước, quan sát kỹ đằng sau. Bởi vậy nên tôi mới luôn nói: "Tất cả mọi thứ đều không chắc chắn, tất cả đều vô thường".

Lẽ thật của sự "không chắc chắn", đây là một lẽ thực ngắn gọn và đơn giản, nhưng nó thực là sâu sắc và hoàn hảo, là một chân lý- nhưng người ta thường hay làm ngơ nó. Họ có thói tâm nhìn mọi thứ một cách khác đi, khác với sự thật. Đối với người tu, đừng nên chấp tốt, đừng nên chấp xấu. Đừng chấp thiện, đừng chấp ác. Đừng chấp khổ, đừng chấp sướng. Đó là những thuộc tính của thế gian. Chúng ta tu hành để thoát khỏi thế gian mà, bởi vậy chúng ta không chấp

vào những điều đó mà phải đưa chúng đến chỗ chấm-dứt. Đức Phật đã dạy chúng ta phải bỏ chúng xuống, từ bỏ chúng, dẹp bỏ đối đãi về chúng, bởi chúng chỉ toàn gây ra khổ đau mà thôi.

Chuyển Hóa Vượt Lên Trên

⁶⁷Khi nhóm năm người bạn tu khổ hạnh⁶⁸ từ bỏ Đức Phật, Phật nhìn thấy đó là một dịp may, bởi từ đây Phật có thể tự mình tiếp tục tu tập theo cách của mình mà không bị cản trở. Có năm người tu khổ hạnh với mình, mọi thứ không thực yên ổn, Phật phải có nhiều trách nhiệm với họ. Và giờ họ đã tẩy chay Phật bởi họ cảm thấy Phật lo là việc tu hành xác và bắt đầu chuyển qua hướng khác. Trước đó Phật đã quyết tâm tu kiểu khổ hạnh và hành xác bản thân. Trong sự ăn uống ngủ nghỉ, Phật đã hành hạ bản thân mình một cách khắc nghiệt. Nhưng đã đến lúc, đã đến lúc nhìn thẳng vào sự tu hành kiểu đó, Phật thấy cách tu đó chẳng mang lại lợi lạc hay kết quả gì tốt. Đó chỉ là do cách nhìn tà kiến, tu chỉ vì cái 'ta' và vì sự dính chấp. Với cách tu như vậy Phật đã nhận lầm những giá trị thế tục và nhận lầm mình là sự thật.

Ví dụ, nếu ai quyết định dấn thân vào những hành vi hành xác khổ hạnh chỉ để được tiếng khen thì kiểu tu tập đó hoàn toàn chỉ là "thế tục", để được danh tiếng và được người ta nể phục. Tu tập kiểu đó thì được gọi là "lầm lẫn cách thế tục với cách của sự thật chân lý". (Cách hành xác để tìm ra sự thật là cách không đúng đắn).

Một cách khác của kiểu tu này là "nhận lầm quan điểm của mình là sự thật, chân lý". (Quan điểm riêng của một người thế tục khó có thể là chân lý). Họ chỉ tin vào họ, chỉ tin

⁶⁷ [Bài nói chuyện được nói vào một đêm Rằm lễ Bát Quan Trai Giới ở chùa Wat Pah Pong, năm 1975.]

⁶⁸ [Đó là nhóm ngài Kokonna (Kiều-trần-như) cùng tu chung thời Phật còn tu hành xác và chưa giác ngộ.]

vào cách tu của nhóm họ. Dù ai có nói gì họ cũng cứ dấn thân vào cách tu khó hiểu đó. Họ không xem xét cẩn thận việc tu tập như vậy là gì. Điều đó được gọi là "nhận lầm bản thân mình là sự thật, chân lý".

Dù bạn có nhận lấy thế gian hay bản thân mình là sự thật hay chân lý thì cũng đều là sai, đó cũng chỉ là một sự chấp thủ mù quáng. Đức Phật đã nhìn ra điều đó và thấy nó "chẳng dính líu gì đến chân lý hay Giáo Pháp", đó chẳng phải là cách tu để tìm ra chân lý. Bởi vậy cách tu hành xác trước đó của Phật chẳng mang lại kết quả gì, chẳng trừ bỏ được những ô nhiễm trong tâm.

Nhìn kỹ lại cách tu như vậy, Phật thấy đơn giản là nó không đúng đắn. Nó chỉ đầy cái tự ta tự ngã và đầy tính thế tục. Không thấy có Giáo Pháp, không thấy sự thật, không thấy có trí tuệ để nhìn ra tính vô-ngã (*anattā*), không nhìn thấy tính-không, không thấy có sự buông-bỏ nào trong cách tu đó. Cũng có loại buông bỏ (như buông bỏ khoái lạc, tiện nghi...), nhưng đó chỉ là loại buông bỏ để còn lại những loại không buông bỏ.

Nhìn thấy như vậy, nhưng dù Phật có muốn giải thích cho năm người bạn tu đó hiểu cũng khó làm cho họ hiểu được. Đó không phải là điều dễ dàng chuyển tải cho họ để họ hiểu, bởi những người tu hành xác khổ hạnh đã dính nặng vào cách tu cổ hủ này và cách họ nhìn mọi thứ trên đời. Phật nhận ra người ta chỉ tu như vậy cho đến chết, hoặc đến lúc chết đói chết khát, thì họ vẫn không đạt đến điều gì cả, bởi đó chỉ là cách tu được khởi xướng bằng tính tự ta tự ngã và bởi những giá trị thế tục.

Suy xét thấu đáo, Phật nhìn ra cách tu đúng đắn, đó là cách tu chánh đạo, *sammā-patipadā*: Tâm là tâm, thân là thân. Thân không phải là tham muốn hay ô nhiễm. Dù họ có cố hủy diệt cái thân thì họ cũng chẳng thể nào tiêu diệt được

những ô nhiễm. Thân không phải là nguồn gốc của ô nhiễm. Dù cho có nhịn đói, nhịn ngủ, ép xác, hành xác đến còn kiệt quệ thì những ô nhiễm vẫn còn đó. Nhưng cái niềm tin cổ hủ cho rằng những ô nhiễm (và tội lỗi) của con người có thể được trừ khử bằng phương pháp hành xác như vậy, đó là giáo lý hành xác khổ hạnh đã ngấm quá sâu vào trong tâm trí của năm người bạn tu đó.

Vậy là Phật bắt đầu ăn uống trở lại bình thường, tu theo cách thức tự nhiên hơn. Khi nhìn thấy Phật làm vậy, năm người kia cho rằng Phật đã bỏ cuộc và đã quay lại hưởng thụ các khoái lạc giác quan của thân. Sự hiểu biết của Phật lúc đó đang chuyển đổi lên một trình độ cao hơn, vượt lên những hình tướng bề ngoài của thế tục; trong khi đó năm người kia lại cho rằng cách nhìn của Phật đang suy đồi, đang quay lại đời sống khoái lạc thân xác. Lý tu hành xác khổ hạnh đã ăn sâu vào trí não của năm người đó, Phật trước đó cũng từng được dạy và thực hành như vậy. Giờ Phật nhìn ra cái sai của cách tu đó. Bằng cách nhìn thấy rõ ràng cái sai lầm đó, Phật đã có thể từ bỏ lối tu đó.

Năm người kia thấy Phật làm vậy nên từ bỏ Phật, không đi theo Phật nữa, giống như những con chim rời bỏ cây cành vì cây đó không còn bóng che nữa. Phật cũng từ giã họ như con cá rời khỏi ao nước quá nhỏ, quá ô nhiễm, nước không mát lành.

Bắt đầu từ giờ Phật tập trung vào việc suy xét quán chiếu về Giáo Pháp. Phật ăn uống thoải mái hơn và sống tự nhiên hơn. Phật cứ để tâm như là tâm, thân chỉ là thân. Phật không ép mình tu kiểu ép xác; Phật chỉ tu theo cách đủ để buông bỏ bớt những tham, sân, si. Trước đây, Phật đã đi qua hai loại ý thức sống. Thứ nhất là sống chạy theo và sống vì những khoái lạc giác quan (nhục lạc)—*kāmasukallikānuyogo*. Khi thứ gì làm khởi sinh sướng thích thì chạy theo chúng, mê

chấp theo chúng. Nhận chúng là mình, nhận sự sướng sự thích là của mình và do vậy không bao giờ chịu buông bỏ. (Đó là cách sống và thói tâm của đại đa số con người, hầu hết chúng ta sống, làm và làm tất cả vì những quyền lợi vật chất, vì sự hưởng thụ những khoái lạc giác quan, ví dụ như tiền của, sắc đẹp, địa vị, danh phận, thức ăn, thức uống...). Khi có sự sướng sự thích là người ta dính vào nó, muốn nắm giữ nó và muốn có thêm nó, đó là dục vọng tham muốn, và chính dục vọng đó gây ra khổ đau. (Khổ vì do tất cả đều vô thường nên không giữ được cái sướng cái thích đó, hoặc/và khổ vì không thể có thêm cái sướng cái thích đó, hoặc/và khổ vì không thể nào thỏa mãn hết những dục vọng tham muốn. Tham dục của con người là vô cùng).

Ngược lại, một ý thức sống cực đoan tự hành xác bản thân để mong tìm được chân lý tâm linh nào đó. Đó được gọi là sống dẫn thân vào việc khổ hạnh hành xác—*attakilamathānuyogo*.

Cả hai lối nghĩ và lối sống chạy theo khoái lạc giác quan và dẫn thân vào khổ hạnh hành xác đều là cực đoan. Mê sướng và hành khổ đều không phải là lối sống và cách tu đúng đắn.

Phật đã từng bị dính vào hai hoàn cảnh đó. Phật nhận ra hai cách đó không thể là cách của bậc tu sĩ, của bậc sa-môn (*samana*). Mê đắm theo sướng khoái và dẫn thân vào khổ đau: bậc sa-môn với mục đích giải thoát tâm linh thì không thể nào dính vào những hưởng như vậy. Dính theo những cách đó không phải là con đường đúng đắn. Dính vào hai cách đó thì sẽ bị (i) dính kẹt vào quan điểm về cái ta tự ngã và (ii) dính kẹt vào thế gian thế tục. Nếu cứ còn dính cách này hay dính cách khác trong hai cực đoan đó thì chẳng bao giờ trở thành người hiểu biết thế giới một cách rõ ràng. Nếu còn vướng vấp vào hai cách đó thì người ta cứ suốt đời chạy

từ cực đoan này sang cực đoan kia. (Lúc mê sảng khoái thấy chán chê sa đọa thì quay qua hành xác để mong tìm chân lý tâm linh; lúc dần thân hành hạ thân xác khổ đau quá thì quay lại tìm sự khoái sảng, cứu thân. Không bao giờ có sự cân bằng và bình an). Giờ Phật đã quyết tâm chọn cách sống và cách tu mang tính cân bằng và tự nhiên khác.

Tất cả mọi khía cạnh của tự nhiên diễn tiến theo những điều kiện tác động trợ duyên của chúng, bản thân chúng không phải là vấn đề khó khổ gì cả. Ví dụ, bệnh tật trong thân này. Thân nếm trải sự đau đớn, bệnh yếu, sốt nóng, sốt lạnh, vân vân. Tất cả đều xảy ra theo cách tự nhiên. Thực ra người đời lo lắng quá nhiều cho thân thể của mình. Ai đụng đến thân họ thì biết, họ quá lo lắng cho thân và dính chặt vào thân thể, bởi họ dính cách nhìn sai lạc về thân, do vậy chẳng bao giờ buông bỏ được nó.

Nhìn vào cái sảnh đường này. Chúng ta xây nó lên rồi gọi đó là sảnh đường của chúng ta, nhưng nhìn coi, thần lẩn đến ở, chuột đến ở, nhện và tắc kè cũng đến ở; và chúng ta thường đuổi chúng đi, bởi chúng ta cứ nghĩ sảnh đường là của chúng ta chứ không phải của tụi chuột hay thần lẩn...

Cũng giống như bệnh tật trong người. Chúng ta coi thân này là nhà của mình, là thứ gì đó thực sự thuộc về mình. Hễ khi thân bị nhức đầu hay đau bao tử chúng ta thấy bực tức, chúng ta không muốn thân bị đau đớn và khổ sở. Chân này là 'chân của ta', ta không muốn nó bị thương hay bị đau; tay này là 'tay của ta', ta không muốn có chuyện gì xảy ra với nó. Chúng ta tìm mọi cách và bằng mọi giá để phòng vệ và chữa chạy những đau đớn và bệnh tật cho cái thân này.

Đây chính là chỗ chúng ta bị lừa và bị xa rời khỏi thực tại và sự thật. Chúng ta chỉ là những kẻ đến ở trọ trong những thân này. Cũng như cái sảnh đường này, nó đâu có thực là của chúng ta. Chúng ta chỉ là kẻ đến ở tạm, cũng

giống như lũ chuột, thằn lằn, tắc kè... nhưng chúng ta chẳng hề biết đúng như vậy. Thân này cũng vậy thôi. Đúng thực Phật đã dạy rằng chẳng có một cái 'ta' cố định hay một 'linh hồn' cố định nào bên trong tấm thân này, nhưng người đời thì cứ đi nắm chắp vào tấm thân này và coi nó là 'của ta', là 'ta', là 'người' này, 'người' nọ... Khi cơ thể thay đổi biến đổi, chúng ta không muốn nó làm vậy. Dù ai có nói đến bao nhiêu lần, chúng ta vẫn không muốn hiểu. Nói thẳng ra chúng ta quá ngu si. "Đây không phải là ta", tôi càng nói quý vị càng không nghe, quý vị càng thêm rối tâm rối trí, và do vậy quý vị càng tu chỉ càng củng cố thêm cái 'ta' cái 'ngã' mà thôi.

Vậy đó, hầu hết mọi người không thực sự nhìn ra cái 'ta' đúng thực là gì. Người nhìn thấy cái 'ta' đúng thực là gì là người biết rõ "đây không phải là cái 'ta' hay cái 'của ta' nào hết". Người đó nhìn thấy cái 'ta' đúng thực như nó trong thực tại tự nhiên là gì. (Cái 'ta' trong thực tại là cái 'ta' giả lập, không phải cố định và không có thực tự tính nào cả. Và đặc biệt cái 'ta' càng không phải là cái thân vô thường này). Nhìn thấy cái ta qua sức mạnh của sự dính chắp thì không phải là sự nhìn thấy đích thực. Sự dính chắp (thân kiến, ngã kiến) can thiệp vào tất cả mọi chuyện. Thật khó để con người nhận ra thân này đúng thực nó là gì, bởi sự dính chắp đó (*upādāna*) dính chặt vào tất cả mọi chuyện.

Do vậy, chúng ta đã được dạy phải suy xét điều tra để hiểu biết một cách rõ ràng bằng trí tuệ. Điều này có nghĩa là điều tra những thứ hữu vi (*sankhārā*) theo đúng bản chất đích thực của chúng. Dùng trí tuệ. Sự hiểu biết được bản chất đích thực của các thứ hữu vi (*sankhārā*) chính là trí tuệ. Nếu bạn không hiểu biết bản chất đích thực của những thứ hữu vi hay các thân hành giả lập thì chúng ta sẽ bị chúng làm khổ, thì chúng ta phải luôn luôn chống chọi với chúng một cách khổ

sở. Vậy bây giờ tốt nhất phải làm sao: tốt nhất nên buông bỏ những thân hành hữu vi (*sankhārā*) hơn là cứ cố chống chọi với chúng. Nhưng chúng ta cứ luôn cầu xin chúng nghe theo ý ta. Chúng ta tìm mọi cách để làm cho chúng ổn thỏa hoặc cứ "thương lượng" với chúng để chúng tồn tại theo ý ta. Khi thân thể bị bệnh đau, chúng ta không muốn nó bị vậy, nên chúng ta lục lọi tìm ra mấy bài kinh để tụng, ví dụ như kinh Bảy Yếu Tố Giác Ngộ (*Bojjhango*), kinh Chuyển Pháp Luân (*Dhammacakkappavattana*), kinh Vô Ngã Tướng (*Anattalakkhana*), vân vân. Chúng ta cứ tụng niệm, không muốn thân bị bệnh đau, chúng ta muốn bảo vệ nó, muốn kiểm soát nó. Vậy là mấy bài kinh trở thành một số lễ nghi tụng niệm huyền bí, làm cho chúng ta càng thêm lạc rối trong sự dính chấp. (Dính chấp thân, rồi dính chấp vào sự tụng kinh nữa). Chúng ta tụng kinh vì muốn xua đuổi bệnh tật, muốn trường thọ sức khỏe và sự sống, vân vân. Thực ra Đức Phật đã nói ra những lời dạy để chúng ta nhìn thấy rõ ràng mọi thứ, nhưng chúng ta lại đem những lời đó đi tụng đọc chỉ để làm tăng thêm sự ngu mờ và dính chấp mà thôi. *Rūpam aniccam, vedanā aniccā, saññā aniccā, sankhārā aniccā, viññānam aniccam...*[Sắc thân là vô thường, cảm giác vô thường, nhận thức vô thường, ý nghĩ vô thường, tâm thức vô thường.... năm uẩn là vô thường]. Chúng ta không nên tụng những câu này với mong muốn hết bệnh tật, nghĩ vậy và tụng vậy chỉ làm tăng thêm sự ngu mờ vô minh mà thôi. Đó là những câu tâm niệm để nhắc chúng ta hiểu biết sự thật của thân này, nhờ đó chúng ta có thể buông bỏ thân này và buông bỏ sự ràng buộc dính chấp vào nó.

Tụng niệm là để cắt bỏ những dính chấp sai lầm, nhưng chúng ta thường tụng để làm tăng thêm tất cả những dính chấp. Chúng ta tụng để muốn mọi thứ được chữa trị theo ý muốn của chúng ta. Tất cả những người ngồi đây đều ngu si, ai cũng vậy. Những người tụng là ngu si, những

người nghe cũng ngu si, tất cả đều ngu si!. Tất cả họ chỉ biết nghĩ: "Làm sao chúng ta tránh được đau khổ?". Cứ vậy thì họ tu là tu ở chỗ nào?

Khi có bệnh tật phát lên, những ai hiểu biết thì không lấy làm lạ với nó. Đã sinh ra trên đời này thì phải nếm trải khổ đau bệnh tật chứ sao tránh được. Phật và những Thánh Nhân cũng mắc bệnh theo tiến trình tự nhiên và cũng nương theo tiến trình tự nhiên đó mà trị liệu bằng thuốc thang để giảm bớt đau bệnh phần nào. Đối với họ việc trị liệu chỉ đơn giản là sự điều chỉnh chút ít những yếu tố tự nhiên đang gây ra bệnh đau. Họ không mù quáng nắm giữ cái thân này hoặc dính mắc vào những lễ nghi tụng niệm huyền hoặc như vậy. Họ không dùng cách mê tín. Họ trị liệu bệnh đau bằng chánh kiến, họ không trị liệu bằng sự ngu si, mê tín. "Nếu bệnh đau có hết thì nó hết, nếu nó không hết thì không hết" — đó là cách của người trí nhìn vào vấn đề bệnh tật đau đớn.

Nhiều người nói đạo Phật ngày nay phát triển mạnh ở Thái Lan, nhưng tôi lại nghĩ dường như nó đang chìm ngấm quá xa. Sảnh đường giảng Pháp này thì có đầy những cái tai đang chú tâm, những họ chú tâm một cách sai lạc. Ngay cả những tăng sĩ thâm niên, những sư bác, sư chú, sư huynh trong Tăng đoàn này cũng như vậy, do vậy mọi người chỉ đang dẫn dắt nhau đi trong sự ngu mờ vô minh mà thôi.

Người nhận ra điều này sẽ biết được rằng sự tu tập đích thực là hầu như ngược lại với hầu hết những gì mọi người đang làm, hai đằng tu thiệt và tu hình thức ít khi bên nào hiểu biết bên nào. Vậy làm sao những người đó vượt thoát khỏi khổ? Lẽ ra họ tụng niệm để hiểu biết về sự thật nhưng họ lại tụng đọc theo nghĩa khác và chỉ làm tăng thêm sự ngu mờ, dính mắc. Họ quay lưng bước trái khỏi con đường chánh đạo. Người đi đằng đông, kẻ đi đằng tây — vậy

biết khi nào họ mới gặp nhau được? Họ thậm chí chẳng bao giờ gần nhau được.

Nếu quý vị chịu khó nhìn vào nơi này, quý vị sẽ thấy trường hợp ở đây cũng đang như vậy. Gần hết mọi người đều đang lạc lối. Nhưng làm sao chúng ta có thể nói cho họ biết? Mọi thứ đã trở thành những nghi lễ và phong tục và những lễ lạc cúng bái mê tín. Họ tụng kinh nhưng tụng đọc với sự ngu dốt, họ không tụng niệm bằng trí tuệ. Họ tu học, nhưng họ tu học với sự ngu si, chứ không có trí tuệ. Họ biết mà biết một cách ngu si, chứ không hiểu biết bằng trí tuệ. Chuyện đang là vậy đó. Còn chuyện dạy...thời bây giờ họ toàn chỉ dạy để mọi người trở thành ngu dốt. Họ nói họ đang dạy mọi người để mọi người khôn ngoan hơn, dạy cho họ nhiều sự hiểu biết; nhưng nếu chúng ta nhìn vào việc đó dưới góc độ sự thật, chúng ta sẽ nhìn thấy họ đang dạy mọi người đi sai lạc và nắm chấp thêm nhiều thứ giả danh, giả lập, giả lừa.

Cái nền tảng thực thụ của giáo lý là dạy để người ta nhìn thấy sự thật của cái 'ta' (*attā*), tức cái 'ngã', chỉ là thứ trống không, nó không có một tự tánh cố định nào cả. Nó không có một thực thể hay một chủ thể nào hết. Nhưng người ta cứ đi tu đi học Giáo Pháp chỉ để làm tăng thêm cái 'ta' và ngã kiến của mình, bởi vậy họ cứ suốt đời không muốn bị khổ đau hay bệnh tật. Họ muốn mọi thứ đều êm ấm, tốt hoà. Có lẽ họ cũng muốn thoát khổ, nhưng nếu vẫn còn chấp có cái 'ta' như vậy thì làm sao họ làm được việc đại sự đó?

Chỉ cần suy xét.... Giả sử chúng ta sắp có được một thứ rất mắc tiền. Ngay khi thứ đó trở thành của ta, tâm chúng ta sẽ thay đổi liền..."Giờ ta phải giữ nó ở đâu? Nếu để lo là sẽ có người ăn cắp ngay". Chúng ta lo lắng, cố gắng tìm chỗ an toàn để cất giữ. Và tâm thay đổi từ lúc nào? Nó thay đổi

ngay giây khắc chúng ta sở hữu thứ đó—khổ đã khởi sinh ngay chỗ đó. Dù cất thứ đó ở đâu chúng ta vẫn không yên tâm, do vậy chúng ta chỉ mang thêm sự lo lắng, phiền não. Khi đang ngồi, đang đứng, đang đi, hay đang nằm, chúng ta đều lạc tâm theo sự lo âu đó.

Đây là khổ. Khổ khởi sinh từ lúc nào vậy? Nó khởi sinh ngay khi chúng ta biết chúng ta có được thứ mắc tiền đó, khổ khởi sinh ngay đó. Trước kia không có cái của đó thì đâu có khổ như vậy. Trước kia không có khổ bởi đâu có thứ đó để ta ôm dính vào nó.

Attā, cái 'ta' cũng vậy. Nếu chúng ta cứ nghĩ theo những gốc độ của cái 'ta' thì mọi thứ xung quanh sẽ trở thành "*của ta*" hết. (Chúng ta nói, làm, nghĩ, sân, tham... tất cả vì cái 'ta', theo cái 'ta'; chúng ta nhìn mọi thứ theo chủ quan cái 'ta' và theo lợi ích của cái 'ta'. Điều đó đã trở thành những thói tâm hay bản năng *ích kỷ* tự bao đòi bao kiếp). Và do vậy sự ngu mờ ngu si cũng có theo. Tại sao vậy? Tất cả là do có một cái 'ta', bởi chúng ta chỉ nhìn những thứ giả lập và coi đó là của 'ta', bởi chúng ta không lột bỏ cái hình tướng giả lập để nhìn thấy sự chuyển hóa siêu việt bên trong. Quý vị thấy đó, cái 'ta' chỉ là thứ giả lập bề ngoài. Chúng ta cần phải lột bỏ cái vỏ bọc bề ngoài để nhìn thấy cái cốt lõi của vấn đề, đó là cái siêu việt vượt trên những hình tướng giả lập của thế gian. Lật tẩy cái thứ giả lập đó để tìm lối vượt lên giải thoát.

Bạn có thể so sánh như cây lúa. Lúa chưa gặt có thể ăn được không? Để có thể ăn được, trước tiên cần phải gặt lúa. Sau đó phải xay lúa để bóc hết vỏ trấu, chúng ta sẽ có hạt gạo bên trong. Lúc đó mới nấu gạo ăn được.

Giờ nếu ta không gặt lúa...thì không có lúa để xay ra gạo. Như con chó đang nằm ngủ trên đồng lúa mới gặt về. Bụng nó đói meo nhưng nó chỉ biết nằm lù trên đồng lúa và nghĩ "Minh phải kiếm thứ gì để ăn?". Rồi nó chạy đi tìm

những thứ người ta vớt cho nó ăn. Nó nằm trên đồng lúa những chẳng bao giờ biết có gạo thơm cơm ngọt nằm bên trong đồng lúa. Tại sao? Bởi nó không nhìn thấy gạo bên trong lúa. Thức ăn nằm dưới nó nhưng nó đâu biết, thức ăn đã bị che.

Chúng ta có thể học nhiều nhưng nếu không tu tập theo những điều đã học thì chúng ta sẽ không thực sự biết được gì, cũng giống như con chó không thể nào nhìn thấy gạo nằm bên trong đồng lúa. Nó nằm ngủ trên đó, nhưng chẳng biết gì bên trong đồng lúa. Thật xấu hổ cho nó, phải không?

Vỏ trấu dày đã che khuất hạt gạo bên trong. Bỏ trấu dày che khuất gạo nên con chó không nhìn thấy thức ăn nằm bên trong lúa. Đây là chỗ để nhìn và nhìn ra để vượt qua sự ngu mờ. Nhìn lúa và hạt lúa một cách đúng đắn để biết rõ chúng chỉ là những hình tướng bề ngoài, để nhìn ra thứ gì nằm giấu bên trong nó: bên trong mới là thứ có giá trị- đó là sự siêu việt vượt lên khỏi những hình tướng giả tạm bề ngoài của mọi sự vật trên thế gian. Cái gì che giấu cái gì? Cái hình tướng nhìn thấy bề ngoài đang che giấu sự thật bên trong. Điều này làm cho người phàm trần chỉ biết "ngồi trên đồng lúa mà không thể ăn gạo bên trong nó"; điều này làm cho họ không thể tu tập, không thể nhìn thấy sự siêu việt để vượt lên và giải thoát. Do vậy muôn đời muôn kiếp họ cứ bị dính mắc vào những hình tướng bề ngoài của mọi thứ trên thế gian. Nếu chúng ta còn dính vào những hình tướng giả lập, khổ luôn luôn còn đây rầy, ta cứ mãi mãi bị trầm luân trong muôn vàn khổ đau của sự trở thành, sự sinh, già, bệnh, và chết.

Không gì ngăn trở nữa, họ chỉ bị ngăn trở bởi ngay chỗ này. Người học Giáo Pháp mà không thực hành để hiểu thấu ý nghĩa sự thật thì cũng giống như con chó đang nằm ngủ

trên đồng lúa- nó chẳng bao giờ biết hay nhìn thấy gạo com bên trong đồng lúa. Nó có thể chết đói hoặc chạy lảng vảng chỗ này chỗ nọ để kiếm những miếng ăn qua ngày. Con chó không nhìn thấy và không biết lấy gạo bên trong đồng lúa để làm thức ăn ngon lành. Nhiều con chó nằm chết đói ngay trên những đồng lúa...! Con người cũng giống vậy. Dù có học hỏi Phật Pháp nhiều đến mức nào thì cũng chẳng nhìn thấy gì nếu không chịu tu tập. Nếu không nhìn thấy nó thì không biết về nó.

Đừng nghĩ rằng cứ học nhiều giáo lý là biết nhiều về Phật Pháp. Nhìn thấy kiểu như vậy chỉ là nhìn thấy do có có mắt để nhìn, có tai để nghe. Bạn có thể nhìn thấy nhưng bạn không nhìn thấy thấu suốt và toàn diện sự thật bên trong là gì. Bạn chỉ đang nhìn thấy bằng mắt trần bên ngoài, chứ không phải bằng "con mắt bên trong"; bạn chỉ nghe bằng tai trần bên ngoài, chứ không phải bằng cái "tai bên trong".

Nếu bạn biết lật tẩy cái hình tướng bề ngoài và để lộ ra cái siêu việt bên trong, thì bạn đạt đến cái sự thật và nhìn thấy nó một cách rõ ràng. Lúc đó bạn có thể nhổ sạch cái giả lập che đậy bề ngoài và nhổ sạch tận gốc những cách nhìn sai lầm và những dính chấp sai lạc.

Điều này cũng giống như trái cây ngọt: trái cây có vị ngon ngọt theo miêu tả ai mà không biết, nhưng để biết thực thụ chúng ta phải dùng vị giác lưỡi và tự mình nếm trái vị ngọt đó thì mới thực thụ biết vị ngọt nó là gì. Dù ai nếm hay không thì vị ngọt nó vẫn ngọt vậy. Vị ngọt vẫn ở đó, nhưng chẳng ai biết về vị ngọt đó. Giáo Pháp của Đức Phật cũng giống như vậy. Dù đó là sự thật là chân lý, nhưng đó không phải là sự thật cho những ai không thực thụ biết về nó. Dù sự thật đó là siêu việt và tốt lành nhất nhưng nó vẫn là vô giá trị và vô nghĩa đối với kẻ không biết đến nó hoặc không chịu biết đến nó.

Vậy tại sao con người cứ nắm chấp những thứ khổ đau? Ai trên thế gian muốn tạo khổ giáng khổ lên họ? Dĩ nhiên là chẳng ai cả. Chẳng ai muốn có khổ đau và chẳng ai muốn tạo ra những nguyên nhân gây khổ đau cho mình cả, nhưng mọi người cứ giống như lang lang tự tìm lấy những khổ đau vô mình vậy. Trong tận đáy lòng, ai cũng muốn tìm thấy hạnh phúc sung sướng, chẳng ai muốn khổ hết. Vậy tại sao cái tâm này của chúng ta cứ tạo tác muôn vàn khó khổ cho ta như vậy? Chỉ cần suy xét ngay chỗ này cũng đủ rồi. Chúng ta không muốn khổ vậy tại sao chúng ta cứ tạo tác đủ thứ khổ cho mình? Điều dễ thấy là... do chúng ta không hiểu biết về khổ là gì, chúng ta không hiểu biết về sự chấm dứt khổ là gì. Do vậy nên mọi người cứ hành xử theo cách của họ. Làm sao họ không khổ nếu họ cứ tiếp tục hành vi như vậy?

Họ mang cách nhìn sai lạc (*micchā-ditthi*), nhưng họ không nhìn ra đó là tà kiến sai lạc. Những gì họ nói, họ tin, hay họ làm đều gây ra khổ, đó chính là do tà kiến mà ra. Nếu không phải do tà kiến thì không tạo ra khổ đau. Nếu không bị tà kiến, nếu biết nhìn đúng đắn, thì chúng ta không bị dính vào sướng, khổ, hay bất kỳ trạng thái nào cả. Chúng ta sẽ để cho mọi thứ diễn ra theo cách tự nhiên của nó, giống như để cho dòng nước tự nhiên chảy qua. Chúng ta không cần phải ngăn đập bẻ dòng, cứ để nó chảy theo dòng tự nhiên của nó.

Dòng chảy Giáo Pháp là như vậy, nhưng dòng chảy của tâm cứ cố cưỡng lại Giáo Pháp bằng đủ loại tà kiến sai lạc. Nó không thoát khỏi ra chỗ nào cả, nó nhìn bằng tà kiến và do đó, ngay chỗ đó gây ra khổ, khổ là do tà kiến— điều này người ta không nhìn ra. Thực sự, nhìn vào bên trong là việc đáng để làm. Khi nào chúng ta có tà kiến chúng ta sẽ nếm trải khổ. Khi vẫn còn cách nhìn sai lạc thì chúng ta nếm

trái khổ đau, nếu không ngay bây giờ thì sau đó cũng nếm thôi.

Người ta bị đi lạc ngay chỗ này. Cái gì ngăn trở họ? Các hình tướng bề ngoài của thế gian đang ngăn che cái sự thật siêu việt bên trong, ngăn che không cho người ta nhìn thấy cái siêu việt đúng đắn. Người ta học, người ta nghiên cứu, người ta thực hành bằng sự ngu mờ vô minh, giống như người đã mất phương hướng. Người đó đi đằng tây mà đầu nghĩ mình đi đằng đông, đi lên bắc mà nghĩ mình đang đi xuống nam. Mức độ lạc lối của người đời đến mức vậy đó. Nhiều người tu cũng như vậy. Kiểu tu lộn đường lộn hướng như vậy thực ra chỉ được phần căn bản của sự tu hành, nói thiệt ra đó là tai họa. Nó là tai họa bởi họ cứ quay lưng và đi theo hướng ngược lại, họ rời xa khỏi mục tiêu tu tập Giáo Pháp.

Những tình cảnh này gây ra khó khổ, đã vậy nhiều người còn nghĩ họ làm như vậy, họ nhớ như vậy, nghiên cứu như vậy như vậy sẽ là nguyên nhân diệt trừ khổ đau. Giống như người chỉ muốn ôm hết mọi thứ. Người đó muốn có càng nhiều càng tốt, vì nghĩ rằng có đủ nhiều thứ thì sẽ bớt khổ. Cách người đời là như vậy, nhưng cách nghĩ như vậy là đã lệch xa khỏi con đường chánh đạo, nghĩ như vậy cũng như người đi bắc kẻ đi nam nhưng họ cứ nghĩ họ đang đi cùng đường.

Hầu hết mọi người đều dính kẹt vào khổ đau, họ vẫn còn lang thang trôi giạt trong vòng luân hồi (*samsāra*), chỉ do họ vẫn còn cách nghĩ sai lầm như vậy. Khi có bệnh tật đau đớn khỏi sinh, họ chỉ biết hỏi làm sao để khỏi bệnh khỏi đau. Họ muốn bệnh tật phải hết ngay, họ lo chạy chữa bệnh đau bằng mọi giá. (Nghĩ vậy thì cũng không có gì mất đạo đức). Có điều họ không biết xem xét quy luật tự nhiên của thân hành, của những thứ hữu vi. Chẳng ai chịu suy nghĩ về quy

luật đó. Nên mỗi khi thân thể thay đổi họ không chịu nổi, họ không chấp nhận bệnh, đau, già; họ cứ kiên quyết tìm mọi cách bằng mọi giá để chống chọi với bệnh, với đau, với già. Nhưng rốt cuộc họ cũng đâu thắng được bệnh tật đau đớn, họ đâu thể nào đánh bại lẽ thật. Tất cả rồi sẽ đều tan rã. Thân này cũng tan rã. Đây là lẽ thật mà chẳng ai muốn nhìn vào, họ cứ ngoan cố cứng cố cái cách nhìn sai lạc của họ.

Tu tập để giác ngộ Giáo Pháp là điều tốt lành nhất, đó là điều nên làm nhất. Tại sao Phật tu dưỡng tất cả những phẩm hạnh Hoàn Thiện nhất (Ba-la-mật)? Phật tu tập những phẩm hạnh đó để giúp mình có thể nhìn thấy Giáo Pháp, để hiểu biết Giáo Pháp, để tu theo Giáo Pháp và trở thành là Giáo Pháp—nhờ đó có thể buông bỏ mọi thứ, xả bỏ tất cả mọi gánh nặng.

"Đừng dính chấp vào thứ gì". Hay nói cách khác: "Nắm bắt, chứ đừng nắm giữ". Nói cách này cũng đúng. Nếu chúng ta thấy thứ gì, nắm trái thứ gì, bắt lấy nó và nhìn nó... "Ồ, nó là vậy"... rồi bỏ nó xuống. Khi chúng ta thấy thứ gì khác, nhận lấy nó... nắm bắt nó, hiểu biết nó, rồi buông bỏ nó. Nếu bạn cứ nắm giữ, không chịu buông bỏ nó, cứ mang nó theo mình mà không đặt nó xuống, thì bạn phải mang nặng, gánh nặng. Bạn cứ nắm bắt nó và mang nó một lúc, nhưng khi thấy mỏi tay thì đặt nó xuống ngay, giục bỏ nó luôn. Đừng tự mang gánh nặng cho mình, đừng tự tạo khó khổ cho mình.

Chỗ này chúng ta nên biết, đó là nguyên nhân của khổ. Nếu chúng ta biết rõ nguyên nhân của khổ, khổ sẽ không khởi sinh. Dù khổ hay sướng khởi sinh thì cũng chỉ do chấp có cái 'ta' (*attā*). Chắc chắn là có cái 'Ta' và cái 'của ta', chắc chắn có cái hình tướng đó, nó nằm sò sò bên ngoài đó. Nhưng khi tất cả mọi thứ khởi sinh mà tâm biết đi thẳng vào chỗ sự thật siêu việt thì nó có thể lột sạch cái vỏ bọc của

những hình tướng bề ngoài. Nó sẽ lột bỏ hết mọi tham muốn, sân hận và dính chấp (tham sân si) khỏi mọi thứ đó. Cũng giống như khi ta bị mất cái gì ta coi quý giá... khi ta tìm được nó, mọi sự lo âu đều biến mất.

Ngay cả khi chúng ta chưa nhìn thấy nó, ta cũng đã hết lo lắng. Trước đó ta nghĩ mất nó, ta khổ. Nhưng sau ta nhớ lại mình đã để nó ở chỗ nào đó- ngay khi nhớ lại, sự khổ biến mất. Ngay khi nhớ lại nó, ngay khi nhìn thấy sự thật, ta cảm thấy vui lại. Điều này được gọi là sự "nhìn thấy bên trong", nhìn thấy bằng con mắt của tâm, chứ không nhìn thấy bằng con mắt thường bên ngoài. Vì đã nhìn thấy bằng con mắt của tâm, nên không cần nhìn thấy nó bằng mắt thường, sự lo âu đã liền biến mất.

Điều này là tương tự. Khi chúng ta tu tập Giáo Pháp và chứng ngộ Giáo Pháp, nhìn thấy Giáo Pháp, rồi khi chúng ta gặp một vấn đề chúng ta giải quyết vấn đề đó ngay lập tức, ngay tại chỗ này và bây giờ. Vấn đề biến mất ngay hoàn toàn, nó được giải bỏ, được đặt xuống.

Giờ Phật muốn chúng ta tiếp xúc với Giáo Pháp, nhưng mọi người chỉ tiếp xúc với câu chữ, sách vở và kinh kệ. Đó là những sự tiếp xúc về vấn đề Giáo Pháp chứ không phải sự tiếp xúc thực thụ với Giáo Pháp. Như vậy làm sao họ có thể nói mình đang tu giỏi hay tu đúng? Họ đang lạc đường lạc lối, còn lâu mới đến được Giáo Pháp.

Đức Phật được biết là người hiểu biết thế giới (*lokavidū*) một cách rõ ràng. Hiện tại chúng ta nhìn thấy thế giới, đúng vậy, nhưng không rõ ràng. Chúng ta càng hiểu biết nhiều thì thế giới càng tối mờ đối với chúng ta, bởi sự hiểu biết của chúng ta là mê mờ, đó không phải là sự hiểu biết rõ ràng. Nó là sự hiểu biết sai lạc. Đó được gọi là sự "biết qua bóng tối", thiếu ánh sáng và sự sáng tỏ.

Mọi người bị dính kẹt chỗ này nhưng đây không phải là chuyện nhỏ. Đó là vấn đề hệ trọng. Hầu hết ai cũng thích được tốt lành và hạnh phúc, nhưng họ không biết đâu là nguyên nhân tạo ra sự tốt lành và hạnh phúc đó. Dù là gì đi nữa, nếu không nhìn thấy mặt nguy hại của nó thì chúng ta không chịu từ bỏ. Dù thứ gì xấu xa cỡ nào nhưng nếu chúng ta chưa thực sự nhìn thấy sự nguy hại của nó thì chúng ta vẫn không chịu từ bỏ. Tuy nhiên, nếu chúng ta thực sự nhìn thấy sự nguy hại của nó một cách không còn nghi ngờ gì nữa, chúng ta có thể từ bỏ nó. Ngay khi nhìn thấy mặt nguy hại của thứ gì và nhìn thấy lợi ích của việc từ bỏ nó, lúc đó có thể xảy ra sự thay đổi trong ta.

Vì sao chúng ta không thể làm được, tại sao chúng ta không thể buông bỏ? Bởi vì chúng ta chưa nhìn thấy sự nguy hại của nó một cách rõ ràng, bởi sự hiểu biết của chúng ta vẫn còn sai lạc, vẫn còn u tối vô minh. Đó là lý do tại sao chúng ta không thể buông bỏ. Nếu chúng ta hiểu biết rõ ràng như Phật hay A-la-hán thì chắc chắn sẽ buông bỏ được ngay, chắc chắn mọi khó khổ sẽ giải tỏa hoàn toàn, không còn chút khó khăn.

Khi tai chúng ta nghe âm thanh, cứ để nó làm việc của nó. Khi mắt chúng ta làm chức năng của nó đối với hình sắc, cứ để nó làm việc của nó. Khi mũi làm việc với mùi hương, cứ để nó làm. Khi thân trải nghiệm những chạm xúc, cứ để nó làm tự nhiên. Vậy thì khổ khởi sinh từ chỗ nào? Không còn khổ chỗ nào nữa.

Tương tự, tất cả những thứ thuộc hình tướng thế gian thì cứ để nó với hình tướng của nó. Và sự hiểu biết đúng về nó chính là sự siêu việt, là sự vượt trên hình tướng thế gian. Chỉ cần, ta chỉ cần là cái "người biết" hiểu biết rõ một cách khách quan và không dính chấp và để yên cho mọi sự diễn

ra theo lý tự nhiên của chúng. Tất cả mọi thứ chỉ là như-chúng-là.

Tất cả mọi của cái, có ai thực sự sở hữu chúng không? Cha, mẹ, anh, chị, họ hàng của chúng ta có ai thực sự sở hữu chúng không? Chẳng ai thực sự sở hữu thứ gì. Do đó Phật đã nói cứ để yên mọi thứ, buông bỏ tất cả. Hiểu biết chúng một cách rõ ràng. Hiểu biết bằng cách bắt lấy chúng, nhưng không nắm giữ chúng, không dính chấp theo chúng, không coi chúng là của mình. Sử dụng mọi thứ theo cách có lợi lạc, chứ không nên tham nắm chúng theo cách có hại, tham nắm chúng sẽ khởi sinh ra đủ thứ khổ.

Hiểu biết Giáo Pháp là hiểu biết theo cách như vậy. Tức là, hiểu biết theo cách để mình chuyển hóa vượt lên khỏi khổ. Cách hiểu biết như vậy mới là quan trọng. Hiểu biết cách chế tạo ra của cái, cách sử dụng những phương tiện, hiểu biết tất cả những khoa học khác nhau, vân vân, đều có thể là tốt, nhưng đó không phải là cách hiểu biết cao nhất. Giáo Pháp cần phải được hiểu biết theo cách tôi đã giải thích ở đây. *Chúng ta không cần phải hiểu biết tất cả, chúng ta chỉ cần một chút này thôi là đủ— đó là: hiểu biết và buông bỏ.*

Không phải tu đến chết chúng ta cũng chưa chuyển hóa vượt lên khỏi khổ, không phải vậy. Bạn có thể vượt lên và giải thoát khỏi khổ ngay trong kiếp này, bởi bạn đã biết cách giải quyết vấn đề. Bạn biết về những hình tướng giả lập bề ngoài của mọi thứ, bạn biết về sự vượt lên khỏi chúng. Vậy phải làm ngay trong kiếp này, làm trong khi bạn đang tu tập. Bạn sẽ chẳng tìm ra nơi nào khác để làm điều này đâu. Đừng dính chấp thứ gì. Nắm bắt, nhưng đừng nắm giữ hay dính chấp.

Bạn có thể thắc mắc: "Sao ông sư này cứ nói hoài về điều này?". Nếu không nói hoài như vậy, làm sao tôi chỉ dạy, làm sao tôi biết nói gì, trong khi sự thật chỉ đúng như tôi đã

nói? (Lặp đi lặp lại điều sự thật cũng đâu có thừa). Mà ngay cả khi đó là sự thật, chúng ta cũng đừng nắm giữ hay dính chấp vào nó!. Nếu bạn cứ mù quáng dính y theo nó, nó sẽ trở thành sai lệch. Giống như con chó... nếu bạn cứ cố chụp lấy chân của nó. Nếu bạn không thả con chó ra, nó sẽ quay tròn và tát bạn ngay. Cứ thử đi. Con vật nào cũng phản ứng như vậy. Nếu bạn cứ nắm chân chó chân mèo như vậy, bạn sẽ nhận ngay một cái tát. Những thứ bề ngoài của thế gian cũng vậy. Chúng ta sống theo những quy ước thế gian, chúng có mặt để làm thuận lợi cho cuộc sống xã hội của chúng ta, nhưng chúng ta không nên chấp chặt hay dính y theo chúng, bởi chúng sẽ gây ra khổ đau. Cứ để mọi sự trôi qua tự nhiên. Đừng nắm chặt một điều gì, đừng dính chặt theo một sự gì.

Hễ khi nào chúng cảm thấy mình 'chắc chắn' đúng, thì ngay đó là chúng ta đang từ chối không mở lòng cho bất cứ ai hay bất cứ điều gì: ngay đó là chúng ta sai. Ngay đó trở thành tà kiến. Khi khổ khởi sinh nó khởi sinh từ đâu? Nguyên nhân là cách nhìn sai lạc, khổ là kết quả của tà kiến. Nếu đó là cách nhìn đúng đắn, là chánh kiến thì không gây ra khổ. Sự không-khổ là kết quả của chánh kiến.

Do vậy tôi hay nói rằng: "Chừa chỗ trống, đứng lùi lại, đừng dính chặt vào thứ gì". Ngay cả chữ "đúng đắn" (chánh) cũng chỉ là một cách nói khác, ngay cả chữ này cũng đừng nắm giữ, cứ biết nó như vậy thôi. Chữ "sai lạc, sai trái" (tà) cũng chỉ là trạng thái bề ngoài, cũng chỉ là cách quy ước của thế gian mà thôi, chỉ cần biết nó như vậy. Ngay khi bạn biết mình đúng về điều gì và mọi người đồng ý về điều đó, hãy buông bỏ ngay. Ngay khi biết, buông bỏ luôn. Làm thẳng ngay như vậy.

Nhưng thói đời thường không như vậy. Người đời thường không nhẫn nhịn nhau. Đó là lý do tại sao nhiều

người, trong đó có cả người đi tu, cũng không hiểu biết về chính mình, họ thường nói những lời ngu dốt thô thiển và hay nghĩ rằng mình khôn trí hơn người. Họ thường nói những câu thiệt ngu xuẩn đến nỗi người khác không thể nghe, người khác không thể nghĩ rằng họ là khôn trí hơn người. Có người thậm chí chẳng bao giờ biết lắng nghe, họ nghĩ rằng họ thông minh, họ là đúng đắn. Họ chỉ đơn giản đang quảng cáo cái ngu của mình.

Do vậy, người có trí thì nói rằng: "Lời nói nào không chấp nhận lẽ vô thường (*aniccam*) thì đó không phải là lời của người có trí, đó là lời của kẻ ngu dại. Đó là lời nói ngu mờ vô minh. Đó là lời của kẻ không biết rằng khổ sẽ khởi sinh ngay đó".

Ví dụ, bạn đã định đi lên thủ đô Bangkok ngày mai, và có người hỏi: "Anh sẽ đi Bangkok ngày mai phải không?". "Tôi hy vọng sẽ đi Bangkok ngày mai. Nếu không bị trở ngại nào, có lẽ tôi sẽ đi". Đây là cách nói với Giáo Pháp trong tâm, nói với sự hiểu biết trong tâm về lẽ vô-thường, nói có hàm chứa lẽ thật, hàm chứa tính chất vô thường thay đổi của mọi sự trên đời. Bạn không trả lời: "Đúng, tôi nhất định đi Bangkok ngày mai"; khi mọi thứ đều không chắc chắn. Lỡ ngày mai bệnh thì sao? Lỡ ngày mai chuyển xe không chạy thì sao? Lỡ tối này...đổi ý thì sao?. Vậy thì đừng nên nói 'chắc' trước về điều gì.

Nói thêm, sự tu tập càng lúc càng trở nên tinh tế hơn. Khi các thầy không nhìn thấy, các thầy có thể nghĩ mình đang nói đúng mặc dù mình đang nói sai và sai lệch so với bản chất của vấn đề trong từng câu chữ. Về sự thật thì sai hết, nhưng mình vẫn nghĩ mình đang nói đúng. Tóm lại: những gì chúng ta nói mà làm khởi sinh khổ đau thì đó được coi là tà kiến (*micchā-ditthi*). Đó là sự ngu si và vô minh.

Nhiều người tu không quán chiếu theo cách này. Cái gì họ thích họ coi là đúng, họ chỉ tin vào bản thân mình. Chẳng hạn khi ai nhận được thứ gì, một thứ vật gì hay một chức vụ hay một lời khen, họ nghĩ đó là tốt. Họ cho đó luôn là thứ cố định, thường hữu. Do vậy họ nở mũi, khởi tâm tự cao tự đại, họ không còn biết xem xét "Ta thực sự là ai?. Những thứ họ gọi 'tốt' là tốt chỗ nào? Tốt có từ đâu? Người khác có những thứ đó không?". Họ quên suy xét như vậy.

Phật dạy chúng ta phải đối xử bản thân một cách bình thường. Nếu chúng ta không chịu đào sâu vào, nghiền ngẫm và nhìn vào điểm này thì nghĩa chúng ta vẫn đang bị chìm đắm bên trong chính mình, đang chìm ngụp trong cái 'ta'. Điều đó có nghĩa mọi thứ giả lập trên đời vẫn còn bị chôn chặt dưới đáy trái tim và tâm trí của chúng ta— chúng ta vẫn không nhìn thấy bản chất thiệt của chúng, chúng ta vẫn chìm đắm trong tiền tài, vinh danh, lời khen, khoái sướng. Do vậy chúng ta đang thành 'người khác' vì những thứ đó. Khi được thứ gì, chúng ta nghĩ mình tốt hơn, nghĩ ta là đặc biệt, và chính chỗ đó mọi sự ngu mờ si mê có mặt.

Thực ra, sự thật đâu có gì liên quan đến con người. Chúng ta ra sao thì chỉ là do chúng ta đang ở bên trong cảnh giới của những điều kiện tạo tác và hình tướng giả lập của thế gian mà thôi. (Còn sự thật thì vượt ngoài thế gian. Sự thật chỉ đơn giản là chân lý, và bên trong chân lý thì đâu có gì liên quan đến con người hay bị tác động bởi con người. Ví dụ sự thật 'mặt trời mọc hướng đông và lặn hướng tây' là không liên quan gì đến con người. Dù chúng ta buồn hay vui, sống hay chết, sự thật đó vẫn là sự thật).

Nếu chúng ta lột bỏ hình tướng giả lập của thế tục và nhìn thấy sự thật siêu việt, thì chúng ta nhìn ra chẳng có thứ gì ở đó. (Mọi thứ chỉ là giả lập). Ở đó đơn giản chỉ là những tính chất tự nhiên của vũ trụ- bắt đầu từ sinh, khúc giữa là

biến đổi, khúc cuối là chấm dứt. Tất cả chỉ có vậy. Nếu chúng ta nhìn thấy được mọi thứ chỉ là như vậy, thì đâu có khó khổ gì khởi sinh. Nếu chúng ta hiểu biết sự thật đó thì chúng ta sẽ được hài lòng và bình an.

Khi có phiền não khởi sinh là khi chúng ta suy nghĩ giống như năm người bạn tu khổ hạnh của Phật thời đó. Thực ra họ theo Phật để tu và làm theo những gì Phật làm. Đến khi thấy Phật thay đổi cách tu, họ chẳng hiểu Phật đã nghĩ gì hay đã biết gì mà làm vậy. Họ tự đoán rằng Phật đã từ bỏ con đường tu và bắt đầu quay trở lại đời sống hưởng lạc. Nếu chúng ta ở trong hoàn cảnh đó có lẽ chúng ta cũng nghĩ giống như họ, và do vậy không có cách nào sửa chữa được chúng ta. Chúng ta cố thủ những cách cổ hủ và thấp hèn mà cứ nghĩ mình đang theo cách cao siêu. Họ nghĩ Phật bỏ tu bỏ cuộc, sau biết bao nhiêu năm tu hành cực khổ và giờ đã lạc lối.

Do vậy tôi nói rằng hãy cố tu và nhìn vào kết quả tu tập của mình. Đặc biệt khi các thầy không chịu nghe theo tu theo, đặc biệt khi có sự bất đồng. Nếu không có bất đồng thì không có vấn đề khó khăn, mọi thứ đều trôi chảy. Nếu có bất đồng, mọi thứ không trôi chảy, các thầy tạo dựng một cái 'ta' và mọi thứ trở nên cứng tro, giống như một đồng chấp thủ. Chẳng có cho và nhận gì hết.

Hầu hết các Tỳ kheo và người tu đều có xu hướng như vậy. Cái gì họ đã nghĩ trước kia giờ họ tiếp tục nghĩ vậy. Họ từ chối thay đổi, họ không thêm suy xét, không chịu quán chiếu. Họ cứ nghĩ mình đúng nên không thể sai, nhưng thực sự thì "cái sai luôn nằm trong cái đúng"; nhưng hầu hết mọi người không biết điều đó. Quý vị hay từ chối: "Nghĩa là sao? Điều này là đúng mà"... nhưng nếu có ai nói nó không đúng thì bạn không chịu thua, bạn nổi dóa lên và cãi liền. Kiểu đó là gì? Đó là *Ditthi-māna*... *Ditthi* có nghĩa là "cách nhìn, quan

điểm”, *māna* là “sự dính kẹt hay chấp thủ theo quan điểm đó”. Như vậy là tà kiến. Nếu chúng ta muốn gán cho một điều gì đúng vào những người khác, thì điều đó trở thành sai. Có thể đúng với anh nhưng đâu có đúng với người khác. Cứ chấp thủ vào cái đúng thì chỉ làm khởi sinh cái ‘ta’ tự ngã tự cao mà thôi, và đó là không biết buông bỏ.

Đây là chỗ gây nhiều rắc rối cho nhiều người, ngoại trừ những người tu đã hiểu biết rõ chỗ này; chỗ này là điều rất quan trọng. Họ sẽ lưu ý điều này. Khi cái ‘ta’ khởi sinh ngay khi họ nói, sự dính chấp sẽ xuất hiện ngay. Sự chấp ta có thể bám dính trong một thời gian, có lẽ một hai ngày, hay ba bốn tháng, hay một vài năm. Đây là loại chấp thủ bám dai. Còn loại bám nhanh thì chỉ trong chốc lát... rồi họ buông bỏ được ngay. Sự chấp thủ khởi sinh và ngay lập tức có sự buông bỏ, người tu có thể bắt cái tâm buông bỏ ngay tại đó.

Các thầy phải nhìn thấy hai chức năng này đang hoạt động. Chẳng hạn ngay đây có sự dính chấp. Ngay lúc đó ai là người chống lại sự chấp thủ đó? Khi nào bạn có một tâm tưởng bạn phải quan sát kỹ hai chức năng này đang hoạt động. Có sự dính chấp và có người chống lại sự dính chấp. Giờ chỉ cần quan sát hai chỗ đó. Có thể bạn sẽ dính chấp trong một thời gian dài trước khi bạn có thể buông bỏ.

Hãy suy xét quán chiếu và đều đặn thực tập như vậy thì sự dính chấp sẽ giảm bớt, giảm dần, giảm dần. Cách nhìn đúng đắn (chánh kiến) sẽ tăng dần trong khi cách nhìn sai lạc (tà kiến) sẽ giảm dần. Sự dính chấp bớt dần, sự không-dính chấp tăng dần. Đây là cách xảy ra đối với mọi người tu đúng đắn. Do vậy nên tôi mới nói các thầy phải quán xét kỹ chỗ này. Hãy học cách giải quyết vấn đề ngay trong giây phút hiện tại, giải quyết ngay chỗ này và ngay bây giờ.