

THERAVĀDA  
PHẬT GIÁO NGUYÊN THỦY

Những Lời Dạy

Của Ngài **AJAHN CHAH**

Bodhinyāna - Giác Minh

&

"A Taste of Freedom"

Hương Vị Giải Thoát

Sunanda Phạm Kim Khánh và Sumanā Lê Thị Sương  
chuyển ngữ từ Anh sang Việt



Bodhinyāna  
Giác Minh

## Mục lục

<b>Bodhinyāna Giác Minh</b> .....	3
Vài Đoạn Ngắn Của Giáo Pháp .....	5
Món Quà Pháp Bảo .....	18
Bản Chất Của Giáo Pháp .....	29
Hai Mặt Của Thực Tại .....	42
Pháp Luyện Tâm .....	67
Sống Với Rắn Độc .....	86
Độc Cái Tâm Thiên Nhiên .....	92
Hãy Khởi Hành! .....	120
Vấn Đáp .....	131
<b>Hương Vị Giải Thoát "A Taste of Freedom"</b> .....	157
Về cái tâm này.....	162
Pháp hành thiền.....	163
Điều hòa trên con đường.....	171
Về Những Hiểm Họa Của Tâm Định.....	175
Trung đạo bên trong.....	178
An lạc vượt ngoài thế gian .....	189
Khai thông pháp nhãn .....	209
Quy ước và Giải thoát .....	231
Không nơi ẩn náu .....	241
Chánh kiến -- nơi an trú mát mẻ .....	250

[01]

**Vài Đoạn Ngắn Của Giáo Pháp**

Tất cả quý vị đều có niềm tin nơi Phật Giáo từ nhiều năm qua vì đã được nghe nhiều người đề cập đến những Lời Dạy của Phật Giáo -- nhất là các nhà sư và các thầy dạy học ngoài đời. Trong vài trường hợp Giáo Pháp được giảng dạy một cách bao quát và mơ hồ đến độ khó hiểu, khó nhận thức, để có thể đem ra thực hành trong đời sống hằng ngày. Trong những trường hợp khác, Giáo Pháp được thuyết giảng với ngôn ngữ quá cao siêu hay với những danh từ quá đặc biệt chuyên môn làm cho phần đông khó lãnh hội, nhất là khi lời dạy theo quá sát văn tự của kinh điển. Sau cùng, có một lối giảng bình dị, thông thường, không quá mơ hồ cũng không quá sâu sắc, không quá rộng rãi bao quát cũng không quá bí ẩn -- chỉ vừa phải cho người nghe lãnh hội và thực hành để tự mình thọ hưởng lợi ích của Giáo Huấn.

Hôm nay Sư muốn chia sẻ với quý vị lời thuyết giảng Giáo Pháp mà trong quá khứ Sư thường áp dụng để dạy đệ tử; Giáo Huấn mà Sư hy vọng sẽ có thể mang lợi ích đến cho từng cá nhân quý vị đang ngồi đây lắng nghe.

**Người Có Ước Vọng Đạt Đến Phật Pháp**

Người có ước vọng đạt đến Giáo Pháp của Đức Phật (Buddha-Dhamma, Phật Pháp) trước tiên phải có đức tin, hay niềm tin vững chắc nơi Tam Bảo để làm nền tảng. Người ấy phải thấu hiểu ý nghĩa của Phật Pháp như sau:

Phật, Buddha - Người giác ngộ, người thông suốt, người có tâm trong sạch, sáng ngời và thanh bình an lạc.

Pháp, Dhamma - Các đặc tính của sự trong sạch, sáng ngời và thanh bình an lạc phát sanh từ Giới, Định, Tuệ.

Vì lẽ ấy, người có nguyện vọng tiến đạt đến Phật Pháp là người gia công trau giồi và phát triển Giới, Định, Tuệ bên trong mình.

### **Đi Trên Con Đường Của Phật Pháp**

Lẽ dĩ nhiên, những ai muốn về nhà mình đến nơi đến chốn sẽ không chỉ giản dị ngồi yên một chỗ rồi suy tư về cuộc hành trình. Vị ấy phải thật sự dấn thân vào cuộc đi, bước từng bước một theo đúng chiều hướng, để cuối cùng về đến nhà. Nếu đi lạc đường họ có thể gặp phải những khó khăn như bị đầm lầy hoặc các chướng ngại khác, cản ngăn mà không thể đi bọc vòng quanh. Hoặc nữa, trong khi lầm đường lạc nẻo họ có thể rơi vào những hoàn cảnh hiểm nguy và sẽ không bao giờ về được đến nhà.

Người về đến nhà có thể nghỉ ngơi thoải mái và an giấc ngon lành -- nhà cửa mình là nơi có đầy đủ tiện nghi cho cả thân lẫn tâm. Giờ đây họ thật sự về đến nhà. Tuy nhiên, nếu khách lữ hành chỉ đi ngang qua trước nhà, hoặc chỉ đi vòng quanh nhà, thì không thọ nhận được lợi ích của người đã về đến tận nhà.

Cùng thế ấy, đi trên con đường nhằm đạt đến Phật Pháp là công trình mà mỗi người chúng ta, từng cá nhân, phải tự mình gia công nỗ lực, bởi vì không ai khác có thể làm cho

ta. Và chúng ta phải dần thân đi dài theo con đường Giới, Định, Tuệ cho đến khi tìm được quả phúc cao thượng của trạng thái tâm trong sạch, sáng ngời và thanh bình an lạc, vốn là quả lành của cuộc hành trình trên con đường. Dầu sao sự hiểu biết suông qua sách vở và kinh điển, qua những thời Pháp hay những bài kinh, chỉ giống như kiến thức của người xem bản đồ hay nghiên cứu kế hoạch đi đường, dầu có phải trải qua hàng trăm kiếp sống đi nữa, cũng sẽ không bao giờ biết được trạng thái trong sạch, sáng ngời, và thanh bình an lạc của tâm. Chỉ hoang phí thì giờ mà không bao giờ thành đạt những lợi ích của pháp hành. Các bậc Đạo Sư là những người chỉ vạch cho ta hướng đi trên con đường.

Sau khi đã nghe lời dạy của Thầy, có đi theo con đường cùng không, có gia công thực hành để thọ hưởng những quả lành của con đường cùng không, hoàn toàn do nơi mỗi người chúng ta.

Một lối nhìn khác là so sánh pháp hành với lọ thuốc mà vị bác sĩ trao cho bệnh nhân. Trên chai thuốc có những dòng chữ chỉ dẫn rành mạch với đầy đủ chi tiết về phương cách dùng thuốc. Tuy nhiên, dầu có đọc đi đọc lại hàng trăm lần những lời chỉ dẫn ấy, và chỉ làm có thể thôi, bệnh nhân ắt phải chết, không thọ hưởng lợi ích nào của thuốc. Có thể trước khi lia đời người bệnh ấy sẽ chua cay trách móc, than phiền rằng thầy dở, thuốc xấu, không chữa được bệnh anh! Anh ta sẽ nghĩ rằng vị bác sĩ là hạng lang băm, hạng lương y giả mạo, còn thuốc thì không công hiệu, trong khi ấy anh chỉ phung phí thì giờ để quan sát lọ thuốc và đọc lời chỉ dẫn. Anh không theo đúng lời dặn của bác sĩ, không uống thuốc.

Nếu thật sự tuân hành theo lời chỉ dẫn của bác sĩ và đều đặn uống thuốc, bệnh nhân sẽ bình phục. Nếu là chứng bệnh trầm trọng bệnh nhân sẽ cần phải uống thật nhiều thuốc, còn như chỉ ốm đau sơ sài thì người bệnh chỉ cần uống một ít cũng đủ lành bệnh. Sở dĩ phải uống nhiều thuốc là vì chứng bệnh của ta trầm trọng. Đó chỉ là tự nhiên, và nếu thật trọng suy tư, tự chính ta có thể thấy rõ điều này.

Bác sĩ biên toa cho thuốc để tiêu trừ chứng bệnh của thân. Những lời dạy của Đức Phật được ban truyền để chữa trị những chứng bệnh tâm thần, đem tâm trở về trạng thái lành mạnh thiên nhiên. Như vậy Đức Phật có thể được xem là vị bác sĩ cho thuốc để chữa bệnh của tâm. Trong thực tế, Ngài là bậc Tối Thượng Y Vương trên thế gian.

Những chứng bệnh tâm linh ấy đều có hiện hữu bên trong mỗi người chúng ta, không loại trừ ai. Như vậy, mỗi khi thấy bệnh mà ta hướng cái nhìn về Pháp Bảo để tìm nương tựa, tìm phương thuốc trị liệu cho căn bệnh tâm linh của mình, thì có hợp lý chăng? Trên "con đường Phật Pháp" ta không đi bằng thân. Cuộc hành trình phải được trải qua bằng tâm mới thành đạt lợi ích. Và khách lữ hành có thể được phân làm ba nhóm người ở ba mức độ khác nhau như sau:

Mức độ thứ nhất: bao gồm những người hiểu biết rằng họ phải tự mình gia công thực hành, và họ cũng hiểu biết phải thực hành như thế nào. Họ quy y Tam Bảo, trở về nương tựa nơi Phật, Pháp, Tăng và lập tâm nhất quyết chuyên cần thực hành Giáo Pháp. Những người ấy chỉ tự



mình tách rời ra khỏi những phong tục tập quán quen thuộc mà họ đã theo, và dùng lý trí tự mình quán chiếu bản chất thiên nhiên của vạn pháp. Đó là nhóm người "Phật tử có đức tin".

Mức độ trung bình: bao gồm những người nỗ lực thực hành cho đến khi đức tin nơi Giáo Pháp trở nên vững chắc, tức niềm tin nơi Phật, Pháp, Tăng của mình không thể còn bị lay chuyển. Các vị này cũng thâm nhuần, tiến sâu vào sự hiểu biết bản chất thật sự của tất cả các pháp hữu vi. Các Ngài dần dần buông bỏ, giảm bớt bám níu và luyện ái, không nắm giữ sự vật, và tâm tiến đạt đến mức sâu sắc thấu triệt Giáo Pháp. Tùy thuộc mức độ buông bỏ -- tức không luyện ái -- và trí tuệ, các Ngài tiến dần từ bậc Tu Đà Huần, Tư Đà Hàm, đến A Na Hàm, hay nói một cách giản dị, các Ngài tuần tự chứng đắc các tầng Thánh.

Mức độ cao nhất: bao gồm những vị mà pháp hành đã đưa các Ngài đến trạng thái thân, khẩu, ý của Đức Phật. Các Ngài đã vượt lên trên thế gian, ra khỏi thế gian, và qua khỏi mọi hình thức bám níu và luyện ái. Các Ngài được tôn là bậc A La Hán (Arahat), hoàn toàn giải thoát, mức độ cao siêu nhất trong các tầng Thánh.

### **Làm Thế Nào Thanh Lọc Giới Đức?**

Giới đức là thu thúc và kiểm soát thân, khẩu, khệp hành động và lời nói của mình vào khuôn khổ kỷ cương. Về phương diện nghi thức, giới luật được phân làm hai hạng: giới cho người cư sĩ tại gia và giới của hàng xuất gia, tỷ khuru và tỷ khuru ni. Tuy nhiên, một cách tổng quát, đặc

tính căn bản của giới luật là "tác ý", "ý muốn" nằm phía sau hành động và lời nói. Khi có chánh niệm, tự hay biết mình, ắt chúng ta suy tư chân chánh và có "ý muốn làm" chân chánh. Công trình tự hay biết mình và gom tâm chú niệm sẽ dẫn đến giới đức thanh cao trong sạch -- giới tịnh.

Đó chỉ là lẽ dĩ nhiên, khi ta mặc áo quần dơ dáy và mình mẩy của ta cũng như bản thì tâm sẽ cảm nghe kém thoải mái, bực bội, và khó chịu. Trái lại, nếu chúng ta giữ thân mình sạch sẽ và quần áo thơm tạt gọn gàng thì tâm sẽ cảm nghe nhẹ nhàng khoan khoái và dễ chịu. Cùng thế ấy, khi giới đức không được thanh tịnh nghiêm trì, thân và khẩu ắt như bản và đó là nguyên nhân làm cho tâm ưu phiền, sầu muộn và nặng nề. Chúng ta đã xa lìa pháp hành chân chánh, và điều này gây trở ngại, không để cho ta thâm nhuần, ăn sâu vào tinh chất nguyên thể của Giáo Pháp trong nội tâm. Trạng thái lạnh mạnh trong sạch của thân và khẩu tùy thuộc nơi mức độ mà tâm được chân chánh rèn luyện, vì tâm điều khiển hành động và lời nói. Vì lẽ ấy chúng ta phải gia công thực hành pháp luyện tâm.

### **Thực Hành Thiền Tập**

Thực tập an trụ tâm là pháp hành làm cho tâm trở nên vững chắc, không chao động. Pháp hành này đưa tâm đến trạng thái an tĩnh, vắng lặng. Thông thường, cái tâm không được rèn luyện của chúng ta luôn luôn di động, khó kiểm soát, khó điều khiển. Tâm bay nhảy điên cuồng hoang dại theo những mê loạn của giác quan giống như nước chảy tán loạn đầu này đầu kia, tìm đến nơi thấp nhất. Mặc dầu vậy, các chuyên viên nông nghiệp và các kỹ sư hiểu biết phải

làm thế nào để kiểm soát và dùng nước vào những việc có lợi ích nhất cho nhân loại. Con người thông minh, biết cách giữ chứa nước lại, biết xây đắp những hồ chứa thật rộng lớn, và đào kinh -- tất cả những công trình này chỉ nhằm vào mục đích duy nhất là dẫn nước và làm cho nước trở nên hữu dụng. Hơn nữa, nước được tích trữ trong hồ chứa lại được xử dụng để tạo điện lực, ánh sáng và các công dụng khác cũng do nhờ ta biết kiểm soát lưu lượng, không để nó tự nhiên trôi chảy một cách hoang phí và ứ đọng trong các vũng đầm nhỏ.

Tâm ta cũng vậy. Được chứa giữ và kiểm soát, được cần mẫn và kiên trì rèn luyện, tâm sẽ đem lại những lợi ích to tát không thể lường. Đức Phật dạy, "Tâm được kiểm soát đem lại chân hạnh phúc. Vì lẽ ấy các con hãy gia công tu tập, rèn luyện tâm mình để thành đạt lợi ích cao thượng nhất". Các con thú mà ta thấy quanh đây cũng thế, như voi, ngựa, bò, trâu v.v.. đều phải được tập luyện mới có thể dùng được. Chỉ khi nào được rèn luyện đầy đủ, sức mạnh của con vật mới thật sự hữu dụng cho ta.

Một cái tâm được rèn luyện thuần thục sẽ đem lại phước lành không biết bao nhiêu lần nhiều hơn là tâm buông lung hoang dại. Đức Phật và chư vị Thánh đệ tử của Ngài đều khởi đầu y như chúng ta -- với cái tâm không được rèn luyện. Vậy mà về sau, hãy xem các Ngài đã trở nên đối tượng kính mộ tôn sùng của tất cả chúng ta như thế nào, và hãy nhìn xem bao nhiêu lợi ích mà chúng ta đã thọ nhận từ những lời dạy của các Ngài. Quả thật vậy, hãy nhìn xem những lợi ích mà toàn thể thế gian đang thọ hưởng do những vị đã trải qua suốt công trình luyện tâm và thành đạt

tự do cùng tốt. Một cái tâm được cân trọng kiểm soát và rèn luyện ắt cũng được trang bị hoàn hảo để hỗ trợ chúng ta trong mọi nghề nghiệp, ở mọi hoàn cảnh. Một cái tâm được uốn nắn và khếp vào khuôn khổ kỷ cương sẽ giữ cho cuộc sống quân bình, công ăn việc làm dễ dàng hơn và phát triển dưỡng nuôi lý trí để điều hành các sinh hoạt của ta. Cuối cùng, hạnh phúc của chúng ta sẽ tăng trưởng cùng nhịp, tương xứng với pháp luyện tâm thích nghi.

Công trình luyện tâm có thể được thực hiện theo nhiều đường lối, với nhiều phương thức khác nhau. Phương pháp hữu ích nhất và có thể được tất cả mọi người -- với những tâm tánh khác nhau -- áp dụng thực hành là pháp "niệm hơi thở". Đó là trau giồi và phát triển tâm, chú niệm hơi-thở-ra, thở-vào. ở tu viện này chúng tôi tập trung sự chú ý vào chót mũi và gom tâm hay biết nơi hơi-thở-vào và hơi-thở-ra bằng cách niệm thầm hai chữ "BUD-DHO" như câu chú. Nếu hành giả muốn dùng chữ nào khác để niệm, hoặc không niệm chữ nào mà chỉ chú tâm vào hơi gió di chuyển ra vào cũng được. Hành giả thay đổi, tự điều chỉnh, tìm lối thực hành nào thích hợp nhất với mình. Yếu tố chánh yếu trong pháp hành là luôn luôn giữ chánh niệm, luôn luôn ghi nhận, hay biết hơi thở trong khoảnh khắc hiện tại, để theo dõi gom tâm vào mỗi hơi-thở-vào và mỗi hơi-thở-ra, ngay lúc nó xảy diễn. Trong khi đi kinh hành, hãy cố gắng luôn luôn giữ tâm niệm ở cảm giác của bàn chân chạm xuống đất.

Pháp hành thiền này phải được kiên trì thực hành, càng liên tục càng tốt, để mang lại kết quả tốt đẹp. Không nên chỉ hành một thời gian ngắn trong ngày rồi ngưng luôn một hai

tuan hay cả tháng mới hành trở lại. Hành gián đoạn như thế sẽ không gặt hái thành quả. Đức Phật dạy nên siêng năng hành thiền, và chuyên cần hành thiền, có nghĩa là ta phải tận lực cố gắng, giữ cho pháp hành luôn luôn liên tục, không gián đoạn. Khi hành thiền chúng ta nên tìm một nơi yên tĩnh, thanh vắng, để có thể hành mà không bị ngoại cảnh làm xao lãng. Trong vườn hoặc dưới một cội cây có tàng bóng mát mẽ, kín đáo, phía sau nhà hoặc nơi nào khác mà ta có thể ở một mình không bị khuấy động, là những nơi thích hợp. Nếu là tỳ khuru hay nữ tu sĩ thì ta nên tìm một cái cốc (tịnh thất nhỏ) thích nghi, một khu rừng yên tĩnh hoặc một hang đá hoang vu vắng vẻ. Cảnh núi non có nhiều nơi đặc biệt thích nghi với pháp hành.

Trong bất luận trường hợp nào, dù ở đâu, chúng ta phải nỗ lực gia công chú tâm niệm hơi-thở-ra, thở-vào một cách liên tục. Nếu sự chú tâm xao lãng, hướng đến điều gì khác, hãy cố gắng kéo nó trở về đề mục. Cố gắng dẹp qua một bên tất cả những suy tư hay những lo âu khác. Không nghĩ đến bất cứ gì. Chỉ theo dõi bám sát vào hơi thở. Nếu ta giữ chánh niệm, ghi nhận và hay biết những ý nghĩ ngay lúc nó vừa khởi sanh và chuyên cần quay về đề mục hành thiền, tâm sẽ càng lúc càng trở nên vắng lặng.

Khi tâm thư thái tự tại và an trụ vững vàng, hãy buông roi hơi thở, không dùng hơi thở làm đề mục hành thiền nữa. Bây giờ hãy quán chiếu thân và tâm (danh và sắc), vốn bao gồm năm uẩn; sắc, thọ, tưởng, hành, và thức. Hãy theo dõi và quán sát năm uẩn ấy ngay lúc nó đến rồi đi. Ta sẽ thấy rõ ràng rằng ngũ uẩn là vô thường, rằng trạng thái vô thường làm cho nó là bất toại nguyện và không đáng được

ưa thích, rằng tự nó đến rồi đi -- không có một cái "ngã" điều khiển sự vật. Chỉ có thiên nhiên, di chuyển theo định luật nhân quả. Tất cả mọi sự vật trên thế gian đều nằm trong những đặc tính bất ổn định, bất toại nguyện, và không có một tự ngã thường còn, hay một linh hồn trường cửu.

Khi nhìn toàn thể kiếp sinh tồn dưới ánh sáng này mọi luyến ái và bám níu vào ngũ uẩn sẽ dần dần suy giảm. Đó là do chúng ta thấy được những đặc tính thật sự của thế gian, bản chất thật sự của vạn hữu. Ta gọi đó là sự phát sanh trí tuệ.

### **Trí Tuệ Phát Sanh**

Trí tuệ là nhìn thấy thực tướng những biểu hiện khác nhau của thân và tâm. Khi dùng cái tâm an trụ và được rèn luyện thuần thực của mình để quán chiếu năm uẩn ta sẽ thấy rõ ràng rằng cả hai, thân và tâm, là vô thường, bất toại nguyện, và vô ngã. Thấy tất cả các pháp hữu vi với trí tuệ như vậy ta không còn luyến ái hay bám níu vào nó nữa. Bất luận gì thọ nhận, ta thọ nhận với chánh niệm. Chúng ta không quá đổi vui mừng. Khi vật gì của ta tan vỡ, hư hoại hay biến tan, chúng ta không quá âu sầu phiền muộn, và khi bị đau đớn chúng ta không buồn khổ -- bởi vì ta thấy rõ bản chất vô thường của tất cả mọi sự vật. Khi lâm bệnh và phải chịu đau nhức như thế nào đi nữa ta vẫn bình thản, giữ tâm xả, bởi vì tâm của ta đã được rèn luyện đầy đủ. Tâm thuần thực là nơi nương tựa thật sự.

Tất cả những điều này được gọi là trí tuệ, cái trí tuệ thấu triệt chân tướng của sự vật ngay lúc nó vừa khởi sanh. Tuệ

phát sanh do niệm và định. Định phát sanh từ nền tảng giới luật, hay đức hạnh. Tất cả những pháp này -- giới, định và tuệ -- tương quan với nhau rất mật thiết, đến độ không thể thật sự tách rời ra. Theo kinh nghiệm của pháp hành ta có thể nhìn ba pháp này như sau: Trước tiên, đặt tâm trong khuôn khổ kỷ luật để niệm hơi thở. Đó là sự khởi sanh của Giới. Khi chánh niệm được kiên trì và liên tục an trụ vào hơi thở cho đến khi trở nên vắng lặng, đó là sự phát sanh của Định. Đến lúc công trình quán chiếu cho thấy rằng hơi thở là vô thường, bất toại nguyện và vô ngã, và tiếp theo đó là tâm buông bỏ, không luyến ái, đến với hành giả. Đó là sự phát sanh của Tuệ. Như vậy có thể nói rằng pháp niệm hơi thở là một pháp môn tu tập nhằm trau dồi và phát triển Giới, Định, Tuệ. Cả ba cùng đến chung với nhau.

Khi Giới, Định và Tuệ đều cùng được trau dồi và phát triển ta gọi là thực hành Bát Chánh Đạo. Đức Phật dạy rằng đó là con đường duy nhất dẫn thoát ra khỏi mọi khổ đau.

Bát Chánh Đạo cao siêu hơn tất cả các pháp, vì nếu thực hành thích nghi, đó là con đường đưa thẳng đến Niết Bàn, đến thanh bình an lạc. Ta có thể nói rằng pháp hành này thật sự đưa đến tận Đức Phật và Giáo Pháp một cách chính xác.

### **Những Lợi ích Của Pháp Hành**

Khi ta hành thiền như đã được giải thích ở phần trên, những quả lành của pháp hành này sẽ trở sanh theo ba giai đoạn như sau:

Trước tiên, đối với những vị hành giả ở mức độ "Phật tử có đức tin" thì niềm tin nơi Phật, Pháp, Tăng càng tăng trưởng mạnh mẽ hơn. Niềm tin này trở thành nguyên động lực thật sự dũng mãnh, hỗ trợ bên trong mỗi người. Các vị này cũng thấu hiểu tận tường hơn, bản chất "nhân sanh quả" của vạn pháp, rằng thiện nghiệp sẽ đưa đến quả lành và bất thiện nghiệp sẽ đưa đến quả dữ. Đối với người như thế ấy hạnh phúc càng thêm dồi dào và nội tâm càng thêm thanh bình an lạc.

Thứ đến là những vị đã thành đạt các Thánh Quả Tu Đà Huần, Tư Đà Hàm, hoặc A Na Hàm. Niềm tin nơi Phật, Pháp, Tăng, của những vị này không còn có thể lay chuyển. Các Ngài vô cùng an lạc và vững vàng tiến bước trên con đường dẫn đến Niết Bàn.

Thứ ba là chư vị A La Hán, bậc Toàn Thiện, những vị đang thọ hưởng loại hạnh phúc hoàn toàn vượt ra khỏi mọi hình thức đau khổ. Các Ngài đã là Phật, đã vượt ra khỏi thế gian và đã viên mãn hoàn tất cuộc hành trình trên Con Đường của bậc Thánh Nhân.

\* \* \*

Tất cả chúng ta đã có điểm phúc được sanh làm người và được nghe Giáo Huấn của Đức Phật. Đó là cơ hội ngàn vàng mà hàng triệu chúng sanh khác không được có. Như vậy, chớ nên hờ hững để duôi hoặc buông lung không chuyên cần. Hãy nhanh chóng tạo phước, hành thiện, và noi theo con đường của pháp hành từ đoạn đầu, đoạn giữa, đến mức độ cao thượng nhất. Không nên để thời gian trôi qua



một cách hoang phí mà không có mục tiêu. Hãy cố gắng vượt đến chân lý của những lời dạy mà Đức Từ Phụ đã ban truyền, ngay trong ngày hôm nay. Bây giờ, để chấm dứt thời Pháp hôm nay, Sư nhắc lại một bài ca dao của người Lào, đại ý như sau:

"Nhiều cuộc vui đã tàn, nhiều lạc thú đã trôi vào dĩ vãng. Trời sắp xế chiều và màn đêm sẽ nhanh chóng rủ xuống. Giờ đây, đang say sưa với những dòng lệ tuôn rơi, hãy ngừng nghĩ và nhìn xem, không bao lâu nữa sẽ quá muộn để viên mãn hoàn tất cuộc hành trình."

-ooOoo-

## [02]

**Món Quà Pháp Bảo**

*(Dưới đây là thời Pháp do Ngài Ajahn Chah thuyết giảng tại chùa Bung Wai, một ngôi chùa rừng tại tỉnh Ubon, ngày 10 tháng 10, năm 1977, trước một cử tọa gồm những vị tỳ khuru, sa di và cư sĩ người Tây Phương. Ngài đặc biệt giảng cho cha mẹ một vị sư người Pháp, nhân dịp ông bà này đến chùa thăm người con tu học tại đó.)*

Sư lấy làm hoan hỷ hôm nay thấy hai Ông Bà có cơ hội đến viếng Wat Pah Pong và thăm con là một nhà sư đang tu học tại đây. Nhưng Sư cũng lấy làm tiếc vì không có quà tặng nào để biếu Ông Bà. Tại Pháp đã có nhiều vật quý giá, nhưng Giáo Pháp thì quả thật hiếm hoi. Sư đã có qua bên đó và đã nhìn thấy tận mắt rằng ở đó không có Giáo Pháp nào khả dĩ thật sự dẫn đến thanh bình an tĩnh. Chỉ có những sự vật không ngừng khuấy động tâm tư con người.

Pháp là một quốc gia phồn thịnh, có đời sống vật chất phong phú dồi dào và có nhiều quyền rũ đủ loại để kích thích giác quan: sắc, thanh, hương, vị, xúc. Tuy nhiên, người không thông hiểu Giáo Pháp sẽ bị rối loạn và lạc lối giữa dòng lôi cuốn mê ly ấy. Do vậy, hôm nay Sư thân tặng hai Ông Bà một ít Giáo Pháp để mang về quê nhà như một món quà của Wat Pah Pong và Wat Pah Nanachat.

Giáo Pháp là gì? Giáo Pháp là cái gì có thể cắt ngang và chặn đứng, làm suy giảm dần dần và tận diệt những vấn đề phiền phức và những khó khăn của nhân loại. Đó là cái

được gọi là Giáo Pháp. Và đó là cái gì phải được nghiên cứu và học hỏi hằng ngày, xuyên qua suốt kiếp sống, để mỗi khi có một cảm xúc khởi phát chúng ta có thể đối phó và vượt qua một cách an toàn.

Tất cả chúng ta đều phải gặp những vấn đề khó khăn, dầu sống ở Thái Lan hay trong một quốc gia nào khác. Nếu ta không biết phương cách để giải quyết ắt phải chịu đau khổ và phiền muộn âu sầu. Phép mầu có khả năng giải quyết những vấn đề khó khăn của đời sống là trí tuệ, và muốn thành đạt trí tuệ phải rèn luyện, phát triển và trau giồi tâm.

Đối tượng của pháp môn tu tập này không phải ở đâu xa lạ mà nằm ngay trong thân và tâm của ta. Dầu người Phương Tây hay người Thái cũng vậy, ai ai cũng đều có thân và tâm, sắc và danh. Thân tâm rối loạn có nghĩa là con người rối loạn. Thân tâm an lạc là con người an lạc.

Trong thực tế, cũng như nước mưa, bản chất thiên nhiên của tâm là trong sạch. Mặc dầu vậy, nếu ta nhỏ vào nước mưa trong trẻo một vài giọt màu, màu xanh chẳng hạn, nước sẽ trở nên xanh. Nếu nhỏ màu vàng, nước sẽ vàng. Phản ứng của tâm cũng dường thế ấy. Khi vài "giọt" cảm thọ thoả mái dễ chịu được "nhỏ" vào tâm, tâm sẽ thoả mái dễ chịu. Những thọ cảm bức bối khó chịu sẽ làm cho tâm bức bối khó chịu. Giống như nước có pha màu, tâm sẽ trở nên "lu mờ", không còn trong trẻo.

Pha lẫn màu vàng vào nước trong, nước sẽ vàng. Pha màu xanh, nước sẽ xanh. Nước đổi màu mỗi khi pha trộn

với màu. Trong thực tế, bản chất thiên nhiên thật sự của nước, dầu xanh hay vàng, vốn là trong trẻo và sạch sẽ. Trạng thái thiên nhiên của tâm cũng vậy, sạch sẽ và trong trẻo, tinh khiết và an tĩnh. Những thọ cảm khác nhau làm cho tâm trở nên rối ren cuồng loạn; tâm bị lạc lối giữa mê hồn trận, trong những cơn buồn vui lẫn lộn của cuộc sống.

Đề Sư giải thích rõ thêm. Hiện giờ chúng ta đang ngồi tại khu rừng an tĩnh này. ở đây không có gió. Lá cây im lìm, không chao động. Khi có gió thoảng qua thì lá cây rung chuyển, phát phơ. Tâm cũng như chiếc lá. Khi tiếp nhận thọ cảm tâm cũng "rung chuyển và phát phơ" như lá, tùy thuộc và tương ứng với bản chất của loại thọ. Càng ít hiểu biết Giáo Pháp tâm càng liên tục theo đuổi những thọ cảm nhiều hơn. Nếu là cảm giác sung sướng, thọ lạc, tâm rơi vào trạng thái hạnh phúc. Nếu là đau đớn, thọ khổ, tâm sẽ bị lôi cuốn vào buồn khổ. Mãi mãi bị rối loạn! Trong cả hai trường hợp, đàng nào tâm cũng bị khuấy động.

Cuối cùng người ta bị loạn thần kinh. Tại sao? Bởi vì họ không hiểu biết! Họ chỉ chạy theo cảm xúc vui buồn tùy hứng và không biết phải làm thế nào để chăm sóc cái tâm của mình. Khi tâm không được ai trông nom chăm sóc thì nó giống như trẻ con không cha không mẹ, không được ai trông chừng dạy dỗ. Đứa bé mồ côi không nơi nương tựa ắt phải sống trong tình trạng vô cùng bấp bênh, bất an toàn.

Cùng một thể ấy, nếu cái tâm không được giữ gìn chăm sóc, nếu nó không được rèn luyện thuần thực theo đường hướng của chánh kiến, thì rõ thật là phiền phức.

Phương pháp rèn luyện tâm mà Sư sẽ tặng cho quý vị hôm nay là *kammaṭṭhàna*. "*Kamma*" là hành động. "*Thàna*" là nền tảng. Trong Phật Giáo, đây là pháp làm cho tâm thanh bình, vắng lặng, phương pháp mà quý vị áp dụng để rèn luyện tâm. Với tâm được rèn luyện, quý vị sẽ quán chiếu thân.

Con người gồm có hai thành phần: thân là một, và phần kia là tâm. Chỉ có hai phần ấy. Phần mà chúng ta gọi là "thân" thì mắt thịt có thể thấy. Còn "tâm" thì không có hình tướng vật chất. Chỉ có thể thấy tâm được bằng "nội nhãn", hay "tâm nhãn", mắt của tâm. Cả hai thành phần này -- thân và tâm -- đều ở trong trạng thái luôn luôn biến chuyển, luôn luôn chao động.

Tâm là gì? Tâm không phải thật sự là "cái gì". Theo ngôn ngữ quy ước thông thường, tâm là cái gì cảm thọ hay tri giác. Cái gì cảm thọ và kinh nghiệm tất cả mọi cảm giác được gọi là tâm. Trong khi Sư đang ngỏ lời cùng quý vị, chính cái "tâm" của quý vị cảm nhận và hiểu biết những gì Sư nói. Âm thanh lọt vào tai, và quý vị biết Sư nói gì. Cái gì hiểu biết đó là "tâm".

Cái tâm ấy không có thực chất hay tự ngã. Nó không có hình thể. Nó chỉ kinh nghiệm những sinh hoạt tâm linh, thế thôi! Nếu chúng ta rèn luyện, dạy dỗ cho cái tâm ấy có được cái nhìn chân chánh (chánh kiến) nó sẽ không gặp khó khăn mà sẽ được thoải mái dễ chịu.

Tâm là tâm. Những đối tượng của tâm là đối tượng của tâm. Đối tượng của tâm không phải là tâm. Tâm không phải

là đối tượng của tâm. Nhằm hiểu biết rành rẽ cái tâm và những đối tượng của nó, ta nói rằng tâm là cái gì thọ nhận, và đối tượng của tâm là cái gì "thoạt nhiên nhảy vào" tâm.

Khi hai yếu tố -- tâm và đối tượng của nó -- tiếp xúc với nhau thì có thọ khởi sanh. Những thọ cảm này có thể tốt hay xấu, có thể lạnh, có thể nóng, đủ tất cả loại! Nếu không có trí tuệ để đối phó với những thọ cảm ấy tâm sẽ bị rối loạn.

Hành thiền là đường lối trau giồi tâm để có thể dùng tâm này làm căn bản cho trí tuệ khởi sanh. Nơi đây, hơi thở là nền tảng vật chất. Chúng ta gọi là *Anàpānasati*, niệm hơi-thở-ra, thở-vào. Dùng hơi thở làm đối tượng của tâm, tức lấy hơi thở làm đề mục hành thiền, bởi vì dùng nó giản tiện nhất và cũng vì từ ngàn xưa hơi thở vẫn là trung tâm điểm của pháp hành thiền.

Khi có cơ hội tốt để ngồi thiền, chúng ta ngồi chéo hai chân lại, chân mặt đặt trên chân trái và tay mặt trên tay trái. Giữ lưng ngay thẳng và lập tâm tự nhủ, "Bây giờ ta sẽ buông bỏ, để cho tất cả những gánh nặng và những lo âu trôi qua". Ta không muốn điều gì sẽ gây phiền não lo âu. Trong hiện tại hãy để cho tất cả những băn khoăn lo ngại trôi qua.

Giờ đây hãy tập trung sự chú tâm vào hơi thở, rồi thở vào, thở ra. Trong khi nỗ lực ghi nhận và hay biết hơi thở, không nên cố ý làm cho nó dài ra hay ngắn lại. Cũng không nên làm cho nó mạnh hay yếu. Hãy để nó trôi chảy bình

thường và tự nhiên. Sự chú niệm và tự hay biết mình, phát sanh trong tâm, sẽ biết hơi-thở-vào và hơi-thở-ra.

Hãy cứ tự nhiên thoải mái. Không suy tư điều gì. Không cần phải nghĩ đến việc này hay điều nọ. Chỉ có một việc phải làm là gom tâm chăm chú đặt trên hơi thở-vào và hơi-thở-ra. Không có gì khác phải làm, chỉ có bao nhiêu đó! Giữ tâm niệm vững chắc bám sát hơi-thở-vào và hơi-thở-ra, đúng ngay lúc nó xảy diễn. Khi thở vào, hơi thở bắt đầu từ chót mũi, xuống đến ngực, và chấm dứt nơi bụng. Khi thở ra thì ngược lại, bắt đầu nơi bụng, lên đến ngực và chấm dứt ở mũi. Hãy trau giồi tâm, hay biết hơi thở: 1. Tại chót mũi, 2. Ở ngực, 3. Nơi bụng. Rồi ngược lại: 1. Nơi bụng, 2. Đến ngực và 3. Ở chót mũi.

Vững vàng an trụ tâm vào ba điểm ấy sẽ làm suy giảm những lo âu. Không nên suy tư đến bất luận gì khác! Hãy cứ giữ tâm ở hơi thở. Những ý nghĩ khác có thể khởi sanh. Tâm sẽ chụp lấy một đề tài nào khác và xao lãng. Không nên lo. Hãy kéo tâm về và cột chặt trở lại vào hơi thở vì hiện thời đó là đề mục của pháp hành. Có thể tâm vương mắc trong tình trạng đang tìm hiểu hay xét đoán những cảm xúc của ta lúc bấy giờ, nhưng hãy cứ tiếp tục pháp hành, luôn luôn hay biết từ đoạn đầu, đoạn giữa, đến đoạn cuối cùng của hơi thở.

Đến một lúc nào tâm sẽ luôn luôn hay biết hơi thở nơi ba điểm ấy. Khi thực hành như vậy trong một thời gian, tâm và thân sẽ quen thuộc với công trình tu tập này, không còn nghe mệt mỏi. Ta sẽ cảm nghe cơ thể nhẹ nhàng hơn

và hơi thở sẽ trở nên ngày càng vi tế. Công phu chú niệm và tự hay biết mình sẽ canh phòng và bảo vệ tâm.

Chúng ta thực hành như vậy cho đến khi tâm vắng lặng và an lạc chỉ còn một. Một ở đây có nghĩa là tâm sẽ trọn vẹn và hoàn toàn an trụ vào hơi thở, sẽ bám chắc vào, không tách rời ra khỏi hơi thở. Tâm sẽ không vọng động, không rối loạn, mà ở trong trạng thái tự tại, nhàn lạc. Nó sẽ hiểu biết lúc khởi đầu, đoạn giữa và nơi chấm dứt hơi thở.

Đến chừng ấy tâm thật an tĩnh, ta chỉ giữ chặt nó ở hơi thở-vào, thở-ra tại chót mũi, không còn theo dõi xuống bụng và trở lên mũi nữa. Chỉ an trụ vững chắc tâm ngay tại điểm mà hơi gió chạm vào mũi.

Hành như vậy được gọi là "lắng tâm", làm cho tâm trở nên vắng lặng, thoải mái dễ chịu và an lạc. Lúc ấy, khi trạng thái vắng lặng khởi sanh thì tâm dừng lại. Tâm dừng lại để chỉ an trụ vào một điểm duy nhất, hơi thở. Đó là trau dồi, phát triển tâm thanh bình an lạc để trí tuệ có thể phát sanh.

Đây là giai đoạn đầu tiên, xây đắp nền tảng cho pháp hành của chúng ta. Phải tận lực thực hành mỗi ngày, từng ngày một, bất luận ở đâu mà ta có thể hành. Dầu ở nhà, đi trên xe, nằm hoặc ngồi, phải giữ chánh niệm, hay biết và luôn luôn nhìn cái tâm của mình.

Đó là pháp luyện tâm mà ta phải cố gắng thực hành trong tất cả bốn oai nghi: đi, đứng, nằm, ngồi, không phải chỉ lúc ngồi (tọa thiền) mà luôn cả khi đi, khi đứng và nằm.



Điểm quan trọng là phải biết trạng thái tâm của mình trong mỗi khoảnh khắc. Muốn làm được vậy phải luôn luôn giữ chánh niệm, ghi nhận và hay biết. Tâm vui hay buồn? Tâm có vọng động không? Có an tĩnh không? Khi hiểu biết tâm như vậy nó sẽ trở nên vắng lặng. Tâm có vắng lặng trí tuệ mới phát sanh.

Với tâm vắng lặng này bây giờ ta hãy quán thân, đề mục hành thiền của mình. Quán chiếu từ đỉnh đầu xuống đến lòng bàn chân, và từ bàn chân trở lên đỉnh đầu. Lặp đi lặp lại nhiều lần như vậy. Nhìn và thấy tóc, lông, móng, răng và da. Trong pháp hành này ta sẽ thấy rằng toàn thể thân mình được cấu thành do bốn nguyên tố: đất, nước, lửa và gió.

Những phần cứng và ở thể đặc của thân do nguyên tố đất cấu thành. Những thành phần lỏng do nguyên tố nước. Hơi, chạy lên xuống trong cơ thể do nguyên tố gió, và nhiệt độ của thân là do nguyên tố lửa.

Bốn nguyên tố ấy cấu hợp lại thành cái được gọi là "cơ thể con người". Tuy nhiên, khi phân chia thân này ra từng thành phần cấu tạo của nó thì chỉ còn lại bốn nguyên tố ấy. Chỉ có bốn nguyên tố ấy còn lại. Đức Phật dạy rằng không có "chúng sanh" tự mình hiện hữu, không có con người, không có người Thái hay người Tây Phương, không có một cá nhân. Đến mức cùng tột chỉ có bốn nguyên tố ấy. Chỉ có vậy thôi! Chúng ta giả định rằng có một người, một "chúng sanh", nhưng trong thực tế không có cái gì như vậy.

Dầu ta phân chia ra từng loại như đất, nước, lửa, gió hay hợp chung lại, và dán lên trên cái giả hợp ấy nhãn hiệu "con người", tất cả đều vô thường, phải chịu đau khổ, và vô ngã. Tất cả đều bấp bênh, không bền vững, bất ổn định, và ở trong trạng thái luôn luôn biến chuyển, không thể ngừng đổi thay, dầu trong một khoảnh khắc vi tế.

Thân của ta bất ổn định, hư hoại, và luôn luôn biến đổi. Tóc biến đổi, móng tay móng chân biến đổi, răng biến đổi, da biến đổi -- mỗi mỗi đều biến đổi, tất cả đều hoàn toàn biến đổi.

Tâm của ta cũng vậy, cũng luôn luôn biến đổi. Nó không phải là tự ngã hay cái gì có thực chất. Nó không phải thật sự là "ta", cũng không phải là "chúng nó", mặc dầu tâm có thể nghĩ như vậy. Tâm có thể nghĩ đến tự sát. Tâm có thể nghĩ đến hạnh phúc, hay nghĩ đến đau khổ -- nghĩ đủ chuyện. Nó không ổn định. Nếu ta không có trí tuệ và tin rằng cái tâm này là của mình, nó sẽ lừa dối và luôn luôn phỉnh gạt ta. Và chúng ta sẽ hạnh phúc và đau khổ, đau khổ và hạnh phúc, hết hạnh phúc đến đau khổ, hết đau khổ đến hạnh phúc, triền miên không cùng tận.

Tâm này bấp bênh, bất ổn định. Thân này bấp bênh, bất ổn định. Cả hai cấu hợp lại là nguồn cội của đau khổ. Cả hai cấu hợp lại không có tự ngã thường còn. Phật Giáo chỉ vạch sáng tỏ rằng cả hai không phải là một chúng sanh, không phải một người, không phải tự ngã, không phải là linh hồn trường cửu, không phải ta, không phải chúng nó -- mà chỉ là những nguyên tố: đất, nước, lửa, gió. Chỉ là những nguyên tố!

Khi ta quán chiếu và thấy rõ rằng tất cả là vô thường, khổ và vô ngã ắt sẽ không còn bám níu vào một cái ta, một con người nam hay nữ. Cái tâm mà đã thấu triệt thông suốt như vậy sẽ hướng về trạng thái nhàm chán thế gian, về hạnh buông bỏ không luyến ái, hướng đến Niết Bàn. Tâm ấy sẽ thấy tất cả mọi sự vật là vô thường, khổ và vô ngã. Chừng ấy tâm dừng lại. Tâm là Giáo Pháp. Tham, sân, si sẽ suy giảm và biến dạng dần dần cho đến khi cuối cùng, chỉ còn có tâm -- chỉ còn lại cái tâm thanh tịnh. Đó là "pháp hành thiên".

\* \* \*

Đến đây Sư yêu cầu hai Ông Bà hãy nhận lãnh món quà Pháp Bảo mà Sư lấy làm hân hạnh trao tặng ngày hôm nay để đem về nghiên cứu học hỏi và quán tưởng hằng ngày. Xin Ông Bà hãy nhận quà tặng Giáo Pháp này của hai chùa, Wat Pah Pong và Wat Pah Nanachat, xem như một di sản tinh thần. Tất cả quý Sư ở đây, trong đó có con của hai Ông Bà, và tất cả quý vị Thiên Sư, trao tặng đến Ông Bà Giáo Pháp này để đem về Pháp quốc. Giáo Pháp này sẽ rọi sáng cho con đường dẫn đến trạng thái tâm an tĩnh, sẽ làm cho tâm trở nên vắng lặng, tự tại và không giao động. Thân Ông Bà có thể bị xáo trộn, nhưng tâm sẽ không bị. Những người khác trên thế gian có thể bị phiền lụy và rối ren, Ông Bà thì không. Mặc dầu trong xứ có thể bị hỗn loạn, nhưng Ông Bà sẽ không bị, bởi vì tâm của Ông Bà sẽ ở trong tình trạng đã có thấy, tâm là Giáo Pháp. Đây là con đường chân chánh, là đường lối thích nghi.

Nguỡng mong rằng trong tương lai Ông Bà sẽ còn nhớ Lời Dạy này.

Nguỡng mong Ông Bà được an lành và hạnh phúc.

-ooOoo-

## [03]

**Bản Chất Của Giáo Pháp**

*(Dưới đây là một thời Pháp do Ngài AJAHN CHAH thuyết giảng cho một nhóm đệ tử người Tây Phương tại chùa Bung Wai, Thái Lan, trong mùa an cư kiết hạ năm 1977).*

Một cội cây ăn trái trở hoa đầy cành. Thỉnh thoảng một ngọn gió nhẹ nhàng thoảng qua, thổi bay rải rác xuống đất những tai hoa đang tung nở. Vài nụ còn trên cây, nở ra thành trái non. Ngọn gió khác thổi qua, cùng thế ấy làm một vài trái xanh rơi rụng. Trên cành vẫn còn những trái khác gần già hoặc đã già và những trái đã chín mùi, chờ ngày lia cành.

Con người cũng cùng một thế ấy. Cũng như hoa và trái trước những cơn gió của đời sống con người cũng rơi rụng vào nhiều lứa tuổi khác nhau. Có trẻ con chết từ khi còn trong bụng mẹ. Những em bé khác lia đời chỉ vài ngày sau khi được sanh ra. Những em khác nữa sống vài năm rồi ra đi. Cũng có những thanh thiếu niên, nam hay nữ, chết trong tuổi xuân xanh, và những vị khác, niên cao tuổi lớn, tuy đã già yếu mà vẫn còn thọ, nhưng rồi cũng sẽ cất bước lên đường.

Trong khi suy gẫm về kiếp nhân sinh, ta hãy nghĩ nhớ đến bản chất phù du của hoa và trái trước gió -- cả hai đều rất bấp bênh, bất ổn định, không có gì chắc chắn.

Bản chất bấp bênh không bền vững này cũng có thể được thấy trong đời sống ở các tự viện. Vài người đến chùa với ý định xuất gia, lắm khi họ đã xuống tóc. Rồi đổi ý ra về. Vài người khác đã xuất gia sa di, nhưng quyết định hoàn tục. Có người chỉ xuất gia trong ba tháng Hạ, rồi trở về với cuộc sống tại gia cư sĩ. Chỉ giống như hoa và trái trước gió -- rất bấp bênh, không có gì chắc chắn.

Tâm của ta cũng dường thế ấy. Một thọ cảm phát sanh, kéo tới đẩy lui cái tâm, rồi tâm rơi rụng -- giống như hoa và trái.

Đức Phật thấu hiểu đặc tính bấp bênh của vạn hữu. Ngài quan sát hiện tượng hoa quả trước gió và suy gẫm về các vị tỳ khuru và sa di, đệ tử Ngài, và nhận thức rằng các vị này cốt yếu cũng cùng một bản chất bấp bênh, không chắc chắn. Làm thế nào khác hơn được? Đó chỉ là con đường của tất cả mọi sự vật.

Như vậy, đối với vị hành giả luôn luôn cảnh giác, không cần phải có người khuyên nhủ và dạy dỗ dài dòng để có thể nhìn thấy và lãnh hội. Trường hợp Vua Chanokomun, tiền thân của Đức Phật trong một kiếp sống quá khứ xa xưa, là một thí dụ. Ngài không cần học hỏi nhiều. Chỉ quan sát một cây xoài là tất cả những gì Ngài đã làm để có thể thấu hiểu sự vật.

Ngày kia, trong khi ngồi trên thớt tượng để cùng với một nhóm quần thần dạo chơi trong công viên, Vua thoáng nhìn thấy vài cây xoài có trái chín nặng trĩu trên cành.

Vào lúc ấy Vua không thể dừng lại kịp thời nên nghĩ thầm, để chuyến đi trở về sẽ dừng lại hái vài trái thưởng thức. Tuy nhiên, Vua không ngờ rằng các vị đại thần từ phía sau đi đến, nhìn thấy xoài ngon, xúm lại dùng cây, vờ thọc vờ quơ đập lung tung cho trái rụng. Đập tới đập lui, không mấy lúc cây xoài gãy nhánh và rụng lá toi bời, trở nên xơ xác, cành cỗi trơ trọi.

Vào buổi chiều đi trở lại ngang qua vườn xoài, Vua còn đang tưởng tượng mùi vị ngon ngọt của những trái xoài chín cây thì hết sức ngạc nhiên chỉ còn thấy những cây xoài cành lá xơ rơ xác rác, không còn trái đâu nữa.

Vua lấy làm thất vọng và bất mãn. Rồi Vua nhìn sang phía bên kia thấy một cây khác bên cạnh, cành lá vẫn còn nguyên vẹn. Vua tìm hiểu tại sao, và sớm nhận thức rằng vì cây này không có trái. Nếu cây không có trái thì không ai khuấy nhiễu và do đó, không ai làm gãy cành rơi lá. Bài học này thấm sâu vào tâm tư của nhà vua trên đường ngự giá hồi cung: "Kiếp sống làm vua thật là khó khăn, phiền muộn và đầy bực dọc. Luôn luôn cần phải lo lắng cho tất cả thần dân. Lại còn biết bao phiền lụy hơn nữa nếu có mưu toan tấn công, cướp giựt, hay xâm chiếm phần nào của vương quốc?" Mãi suy tư Vua không thể an giấc. Dầu có ngủ đi nữa cũng chiêm bao mộng mị.

Hình ảnh cây xoài không trái với cành lá sum sê tươi tốt nguyên vẹn luôn luôn lắng vảng trong tâm. Rồi Vua suy tư: "Nếu chúng ta trở thành giống như cây xoài không trái này, cành và lá của chúng ta ắt cũng sẽ như vậy, không bị tổn hại".

Vua ngồi trong cung thất, trăm tư mặc tướng. Cuối cùng lãnh hội và thấm nhuần bài học của cây xoài, Vua quyết định xuất gia, sống đời tu sĩ. Vua tự ví mình như cây xoài và nghĩ rằng nếu không dẫn thân vương vúi trong đường lối của thế gian ắt ta sẽ trở nên độc lập, tự do, không còn phải bận bịu lo âu, không còn phải đương đầu với những khó khăn phiền phức, và tâm trí sẽ không bị khuấy động. Suy tư như thế rồi Vua ra đi.

Kể từ lúc ấy, bất luận đến đâu, khi có ai hỏi thầy của Ngài là ai thì Ngài liền đáp, "là cây xoài". Ngài không cần phải thọ nhận giáo huấn đông dài. Chỉ một cây xoài đủ làm bừng tỉnh và đưa Ngài thẳng vào *Opanayiko Dhamma*, Giáo Pháp hướng trở vào nội tâm. Nhờ sự giác tỉnh này Vua trở thành một nhà sư, người có ít bận bịu lo âu, người sống tri túc, biết đủ với chút ít gì mà mình có, người biết thỏa thích trong cuộc sống ẩn dật, an tĩnh, đơn độc một mình. Ngài từ bỏ cuộc sống trên nhung lụa của đời vương giả và cuối cùng được thanh bình an lạc.

Trong câu chuyện, lúc bấy giờ Đức Phật là một vị Bồ Tát đang nỗ lực liên tục tiến bước trên con đường hướng về Đạo Quả Phật. Cũng như Đức Phật vào thời làm Vua Chanokomum, chúng ta phải nhìn quanh và quan sát, bởi vì tất cả mọi sự vật trên thế gian đều sẵn sàng giáo huấn, cung ứng cho ta bài học.

Dẫu chỉ với chút ít trí tuệ trực giác chúng ta sẽ có thể lãnh hội rõ ràng, xuyên qua đường lối của thế gian. Chúng ta sẽ thấu hiểu rằng mọi sự vật trên thế gian là một vị thầy. Cây cối và dây leo chẳng hạn, có thể hé mở cho ta thấy bản



chất của thực tại. Với trí tuệ, không cần phải hỏi ai cả, không cần phải học với ai. Ta có thể học nơi thiên nhiên, đủ để giác ngộ, như trường hợp Vua Chanokomum, bởi vì tất cả mọi sự vật đều theo con đường của Chân Lý, không tách rời ra khỏi Chân Lý.

Tác phong tự tại và tự chế kết hợp với trí tuệ, và hai đức tính này -- tự tại và tự chế -- có thể khai triển tuệ minh sát, đưa ta tiến sâu vào vị trí thông suốt đường lối của Thiên Nhiên. Bằng cách ấy chúng ta sẽ thấu triệt chân lý cùng tột của vạn pháp là Vô Thường, Khổ và Vô Ngã (*Anicca, Dukkha và Anattà*). Thí dụ như cây. Tất cả những cây cối trên quả địa cầu đều như nhau, là "Một", khi ta nhìn xuyên qua thực tại "Vô Thường, Khổ, Vô Ngã". Trước tiên cây mọc lên, lớn, và già, trong lúc ấy không ngừng biến đổi, cho đến khi cần cối và chết, như mỗi cây đều phải chết.

Cùng thế ấy, người và thú được sanh ra, trưởng thành và không ngừng biến chuyển trong suốt thời gian ấy cho đến khi qua đời. Những biến đổi khác nhau xảy diễn vô số lần trong khoảng thời gian chuyển tiếp từ sanh đến tử đã chỉ rõ Con Đường của Giáo Pháp, tức nói lên đặc tính thiên nhiên của vạn pháp là vô thường, hư hoại và tan rã.

Nếu giác tỉnh và thông suốt, nếu nghiên cứu học hỏi với trí tuệ và chánh niệm, chúng ta sẽ thấy Giáo Pháp (*Dhamma*) là thực tại. Vậy chúng ta sẽ thấy con người luôn luôn được sanh ra, trưởng thành và cuối cùng chết. Mỗi người, và tất cả mọi người, đều phải trải qua vòng quanh sanh và tử. Vì lẽ ấy mỗi người trong vũ trụ là "Một" chúng sanh, tất cả đều in nhau. Như vậy, khi nhận thấy rõ ràng và

trường tận một người thì cũng giống như ta thấy tất cả mọi người trên thế gian.

Cùng thế ấy, tất cả mọi sự vật là Giáo Pháp. Không phải chỉ những sự vật được thấy bằng mắt thịt mà chỉ đến những sự vật thấy trong tâm cũng vậy. Một ý nghĩ khởi sanh, rồi biến đổi và tan biến. Đó là Danh Pháp (*Nāma-Dhamma*), chỉ giản dị là một cảm thọ tâm linh khởi phát và trôi qua. Đó là bản chất thật sự của tâm. Chung hợp lại, đó là Diệu Đế của Giáo Pháp, hay Chân Lý thâm diệu cao siêu của Giáo Pháp. Nếu không nhìn và không quan sát bằng đường lối này ắt ta sẽ không thật sự thấy! Nếu thấy, ắt ta sẽ có trí tuệ để lắng nghe Giáo Pháp mà Đức Thế Tôn đã ban truyền.

- Đức Phật ở đâu?
- Đức Phật ở trong Giáo Pháp.
- Giáo Pháp ở đâu?
- Giáo Pháp ở trong Đức Phật. Ngay tại đây, trong hiện tại.
- Tăng Già ở đâu?
- Tăng Già ở trong Giáo Pháp.

Phật, Pháp và Tăng hiện hữu trong tâm chúng ta, nhưng ta phải thấy rõ ràng. Vài người chỉ chụp lấy câu nói và mỗi khi có cơ hội, họ mạnh dạn lặp lại, "ồ, Phật, Pháp và Tăng hiện hữu trong tâm tôi." Nhưng pháp hành của họ không thích ứng, hoặc không thích nghi và do đó, không xứng đáng để có thể cung thỉnh Phật, Pháp, Tăng ngự vào trong tâm của họ. "Cái tâm" trước tiên phải là tâm thông hiểu Giáo Pháp.

Dem mọi sự vật trở về điểm này của Giáo Pháp ta sẽ biết rằng Chân Lý thật sự có hiện hữu trên thế gian và như vậy, chúng ta có thể nương theo pháp hành để chứng ngộ.

Thí dụ "Danh Pháp" (*Nàma-Dhamma*) như những thọ cảm, những suy tư, tướng tượng v.v... tất cả đều bất ổn định, không chắc chắn vững bền. Khi sân hận phát sanh, nó tăng trưởng và biến đổi, rồi cuối cùng tan biến. Hạnh phúc cũng vậy, phát khởi, tăng trưởng và biến chuyển, rồi cuối cùng tan biến. Tất cả đều trống rỗng. Nó không phải thật sự là "cái gì". Mỗi mỗi, đường lối của tất cả mọi sự vật -- cả tinh thần lẫn vật chất -- đều là như vậy. Bên trong chúng ta có thân và tâm. Bên ngoài có cây cối, các loại dây leo và các vật khác. Tất cả đều phơi bày rõ ràng định luật phổ thông về bản chất bấp bênh, không chắc chắn của toàn thể vạn pháp.

Dầu là một cội cây, một hòn núi hay một con vật, tất cả đều là Giáo Pháp, mọi sự vật là Giáo Pháp. Giáo Pháp ở đâu? Ở cùng khắp. Một cách giản dị, không có gì không phải là Giáo Pháp. Cái "không phải là Giáo Pháp" không hiện hữu. Giáo Pháp là Thiên Nhiên. Đó là "*Sacca Dhamma*", Giáo Pháp của chân lý, Giáo Pháp đúng với chân lý. Nếu ta thấy Thiên Nhiên tức là ta thấy Giáo Pháp. Nếu thấy Giáo Pháp, tức thấy Thiên Nhiên. Khi thấy Thiên Nhiên ta thấu hiểu Giáo Pháp.

Và như vậy, học hỏi thật nhiều có lợi ích gì, khi mà chân lý cùng tốt của đời sống, trong mỗi khoảnh khắc, trong mỗi hành động, chỉ là một vòng sanh và tử, lần quần loanh quanh vô cùng tận? Nếu ta giữ chánh niệm, ghi nhận và

giác tỉnh trong khi đi, đứng, nằm, ngồi, thì sự tự hay biết mình đã sẵn sàng để phát khởi. Đó là thấu hiểu chân lý của Giáo Pháp, đã có hiện hữu nơi đây và trong hiện tại.

Trong hiện tại, Đức Phật -- vị Phật thật sự -- vẫn còn sống, bởi vì Ngài chính là Giáo Pháp, "*Sacca Dhamma*". Và "Giáo Pháp của Chân Lý" mà giúp làm cho ta có thể thành Phật vẫn hiện hữu tồn tại. Giáo Pháp ấy không lẫn trốn nơi nào cả!

Giáo Pháp ấy làm khởi phát hai vị Phật: một trong thân, và vị Phật khác trong tâm.

"Giáo Pháp thật sự", Đức Phật dạy Ngài Ànanda, "chỉ có thể chứng ngộ bằng pháp hành". Người thấy Giáo Pháp là thấy Phật. Người thấy Phật là thấy Giáo Pháp. Tại sao? -- Trước kia không có Phật. Chỉ sau khi Đạo Sĩ Siddhattha Gotama chứng ngộ Giáo Pháp Ngài mới trở thành Phật. Nếu chúng ta giải thích như vậy thì Ngài cũng như ta. Nếu chúng ta chứng ngộ Giáo Pháp ắt chúng ta cũng sẽ thành Phật, y như Ngài. Đó là vị Phật trong tâm hay Danh Pháp (*Nàma-Dhamma*).

Phải giữ chánh niệm trong mỗi việc mà ta làm, bởi vì chính ta sẽ trở thành người thừa kế, lãnh trọn di sản của những nghiệp, thiện cũng như bất thiện, của mình. Hành thiện, gặt quả lành. Làm điều ác, gặt quả dữ. Không cần tìm ở đâu xa vời. Chỉ nhìn vào cuộc sống hằng ngày của ta cũng đủ thấu hiểu điều này. Đạo Sĩ Siddhartha Gotama đã giác tỉnh và chứng ngộ Chân Lý ấy. Và do nhờ vậy mà có một vị Phật xuất hiện trên thế gian. Cùng thế ấy, nếu

mỗi người và tất cả mọi người thực hành và chứng đắc Chân Lý, chừng ấy họ cũng vậy, tất cả đều sẽ tự mình biến đổi và trở thành Phật.

Đức Phật vẫn còn đây. Nghe vậy vài người sẽ lấy làm hoan hỷ nói rằng: "Nếu Đức Phật vẫn hiện hữu thì tôi còn có thể thực hành Giáo Pháp!" Đó là đường lối mà ta phải nhìn vào vấn đề.

Giáo Pháp mà Đức Phật chứng ngộ là Giáo Pháp hiện hữu trên thế gian một cách thường xuyên, và ta có thể ví như nước mạch trong lòng đất, luôn luôn hiện hữu dưới đất. Người muốn đào giếng lấy nước phải đào sâu vào lòng đất, đủ sâu để gặp mạch nước. Nước mạch vẫn hiện hữu. Người kia không tạo nên, mà chỉ khám phá ra mạch. Cùng thế ấy, Đức Phật không sáng tạo Giáo Pháp. Ngài cũng không đặt để hay ban hành Giáo Pháp. Ngài chỉ khám phá ra cái gì đã sẵn có. Do nhờ công phu quán niệm Đức Phật đã thấy Giáo Pháp. Vì lẽ ấy ta nói rằng Đức Phật giác ngộ, bởi vì giác ngộ là thông suốt, thấu triệt Giáo Pháp. Giáo Pháp là Chân Lý của thế gian. Vì Ngài thấy Giáo Pháp nên người ta tôn gọi Ngài là Phật. Và Giáo Pháp là cái gì làm cho những người khác cũng trở thành Phật, "Người Hiểu Biết", người thấu triệt Giáo Pháp.

Những ai có phẩm hạnh thanh cao và có niềm tin vững chắc nơi Phật-Pháp (*Buddha-Dhamma*) sẽ không bao giờ kém giới đức và từ bi. Với sự hiểu biết, ta sẽ thấy rằng thật sự ta không cách xa Đức Phật. Chúng ta ngồi đây, trước mặt Ngài, đối diện với Ngài. Khi thấu triệt Giáo Pháp ta sẽ thấy Đức Phật.

Nếu thực hành thật sự đầy đủ ta sẽ nghe được Phật- Pháp (*Buddha-Dhamma*), dầu ngồi dưới gốc cây, hoặc nằm, hay ở trong bất cứ oai nghi nào. Đây không phải là điều gì mà ta chỉ nghĩ đến suông. Nó phát sanh trong một cái tâm trong sạch. Chỉ hồi nhớ suông những dòng chữ này ắt không đủ, bởi vì đây là vấn đề thấy Giáo Pháp, chỉ tùy thuộc nơi khả năng thấy Giáo Pháp chớ không phải bất luận gì khác. Vậy, ta phải quyết định gia công thực hành để có thể thấy, và đến chừng ấy pháp hành của ta mới viên mãn. Bất luận nơi nào mà ta ngồi, đứng, đi, hay nằm, chúng ta cũng sẽ nghe Giáo Pháp.

Để có thể thực hành những "Lời Dạy" của Ngài (Phật Pháp), Đức Phật khuyên nên sống nơi thanh vắng và gia công luyện tập thu thúc lục căn: nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân và ý. Sáu căn là nền tảng của pháp hành, bởi vì đó là những nơi mà tất cả sự vật phát sanh, và sự vật chỉ khởi phát ở các nơi ấy. Ta thu thúc lục căn để có thể thấu rõ những nhân duyên phát sanh tại nơi này. Tất cả những gì thiện và bất thiện đều phát khởi xuyên qua sáu căn. Lục căn là những khả năng quan trọng nhất trong cơ thể. Mắt là yếu tố chánh trong sự thấy; tai là yếu tố chánh trong sự nghe; mũi, trong sự hửi; lưỡi, trong sự nếm; thân, trong sự xúc chạm, nóng, lạnh, cứng, mềm v.v. , và ý là yếu tố chánh trong sự thọ cảm. Chúng ta phải củng cố xây dựng pháp hành của mình quanh quần sáu căn ấy.

Pháp hành này được dễ dàng vì Đức Phật đã đặt để và ban truyền rành mạch tất cả những gì cần phải làm. Giống như Đức Phật đã trồng cây xuống và mời chúng ta đến ăn trái. Phần chúng ta khởi phải trồng cây. Dầu

là những gì thuộc về Giới, Định hay Tuệ, không cần phải sáng tạo, đặt đẽ, hay tranh luận dông dài. Tất cả những gì cần phải làm đều đã sẵn có trong Giáo Huấn của Đức Bổn Sư.

Chúng ta vô cùng may mắn và có rất nhiều phước lành mới được nghe Lời Dạy của Đức Phật. Cây ăn trái đã được trồng sẵn. Trái đã sẵn sàng chín mùi. Mọi sự vật đều được chuẩn bị, trọn vẹn và toàn hảo. Tất cả chỉ còn thiếu người đến hái trái và thưởng thức -- người có đủ niềm tin để thực hành! Ta phải nhận thức rằng phước báu và may mắn của ta quả thật là hy hữu và vô giá. Chỉ cần nhìn quanh để thấy bao nhiêu chúng sanh khác rất là bất hạnh; hãy nhìn xem những con chó, con heo, con rắn và những chúng sanh khác. Chúng quả thật bất hạnh, không được duyên lành để học hỏi Giáo Pháp, không được cơ may để thực hành Giáo Pháp. Đó là những chúng sanh bất hạnh đang gặt hái sự báo ứng của nghiệp bất thiện mà chúng đã gieo trồng trong quá khứ. Khi không có được cơ hội may mắn để nghiên cứu học hỏi, để hiểu biết và để thực hành Giáo Pháp, ắt không có cơ may thoát ra khỏi đau khổ.

Đã là người, là một chúng sanh trong cảnh người, ta không nên để mình trở thành nạn nhân của bất hạnh, thiếu kém phẩm hạnh thích nghi và nếp sống kỷ cương trong giới luật. Chớ nên để mình trở thành nạn nhân của số phận bất hạnh! Có nghĩa là người không hy vọng tiến đến Con Đường Giải Thoát, Con Đường đưa đến Niết Bàn, không hy vọng trau dồi giới đức. Không nên nghĩ rằng chúng ta đã tuyệt nhiên không còn hy vọng! Nghĩ như vậy chúng ta

sẽ trở thành nạn nhân của hoàn cảnh bất hạnh, cũng như các sinh vật khác.

Chúng ta là những người đã nằm trong vùng ảnh hưởng của Đức Phật. Như vậy, trong cảnh người chúng ta đã có đủ phước báu và cơ may, đủ phương tiện. Nếu ta tự sửa sai, phát huy đường hướng suy tư và sự hiểu biết của mình trong hiện tại thì việc làm này sẽ dẫn ta đến phẩm hạnh và pháp hành thích nghi để có thể thấy và thấu triệt Giáo Pháp, ngay trong kiếp sống làm người hiện tại.

Không giống như chúng sanh trong các cảnh giới khác, ta nên sớm thức tỉnh trong sự chứng ngộ Giáo Pháp. Đức Phật dạy rằng trong khoảnh khắc hiện tại có Giáo Pháp hiển hiện nơi đây, ngay trước mắt ta. Đức Phật ngồi hướng về phía chúng ta, ngay tại đây và trong hiện tại. Ta còn đợi chờ đến lúc nào hay nơi nào khác mới nhìn?

Nếu không suy tư chân chánh, nếu không thực hành thích nghi, ta sẽ té rơi, sa đọa vào những khổ cảnh: thú, địa ngục hay ngã quỷ. Vậy thì sao? Hãy nhìn thẳng vào tâm của mình. Nếu sân hận phát sanh, cái gì đó? Nó đây rồi, chỉ nhìn! Khi si mê phát sanh, cái gì đây? Chính là nó, ngay tại đây! Khi tham ái phát sanh, cái gì đây? Hãy nhìn vào nó, ngay chính nơi này!

Vì không nhận ra và không thấu triệt tận tường những trạng thái tinh thần ấy nên tâm biến chuyển, không còn là loại tâm của loài người. Tất cả các pháp hữu vi đều ở trong trạng thái luôn luôn đang trở thành. Trạng thái trở thành đưa đến tái sanh, và tái sanh như thế nào tùy thuộc nhân



---

duyên hiện tại. Như vậy chúng ta trở thành và sẽ có cuộc sống như thế nào do tâm tạo duyên.

-ooOoo-

## [04]

**Hai Mặt Của Thực Tại**

*(Dưới đây là thời Pháp do Ngài AJAHN CHAH thuyết giảng tại Wat Pah Pong, Thái Lan, trước một cử tọa gồm những vị tỳ khuru, sau khi đọc tụng Giới Bốn, Patimokkha).*

Trong đời sống của chúng ta, hai trường hợp có thể xảy ra: hoặc để duôi lợi dưỡng trong những sự vật của thế gian, hoặc vươn mình vượt qua khỏi thế gian. Đức Phật là người đã thoát ra khỏi thế gian, và do vậy Ngài chứng đắc Giải Thoát Tinh Thần.

Cùng thế ấy, sự hiểu biết của chúng ta cũng có hai loại: hiểu biết về những sự vật trong thế gian, và hiểu biết có tính cách tinh thần đạo đức, hay trí tuệ thật sự. Nếu chúng ta chưa thực hành và chưa tự mình rèn luyện thì dầu có thấu đạt bao nhiêu kiến thức, những kiến thức ấy vẫn còn thuộc về thế gian, không đưa đến giải thoát.

Quý vị hãy suy tư và nhìn thật sự tận tường! Đức Phật dạy rằng những sự vật của thế gian quần quít vây cuồn thế gian. Cái tâm đeo đuổi theo những sự vật của thế gian sẽ rối loạn vướng mắc trong thế gian, trầm mình đắm chìm trong ô trược, dầu đến hay đi, mà không bao giờ thỏa mãn. Con người thế gian lúc nào cũng mong mỏi tìm một cái gì, nhưng không bao giờ tìm được đầy đủ như ý nguyện. Kiến thức trần gian thật sự là si mê, không phải là kiến thức bao gồm sự hiểu biết rõ ràng, do đó không bao giờ chấm dứt. Nó mãi mãi quay quần, chạy theo những mục tiêu của

người thế gian, tích trữ tài sản, đầu đạt quyền thế, mưu tìm danh vọng và lạc thú. Đó là một khối ảo tưởng mà chúng ta đã làm lạc bám chặt, dính kẹt vào.

Mỗi khi chúng ta được thêm vật gì ắt có ganh ty, lo âu, và ích kỷ. Và khi cảm nghe bị đe dọa mà về phương diện vật chất ta không thể tự bảo vệ thì chúng ta vận dụng trí não để sáng tạo đủ loại phương kế và dụng cụ, đủ loại khí giới, chí đến khí giới hạt nhân, chỉ để tàn sát, phanh thây lẫn nhau.

Tại sao có những phiền nhiễu và khó khăn như vậy? Đó là đường lối của thế gian. Đức Phật dạy rằng nếu ta quay cuồng chạy theo nó ắt không thể chấm dứt.

Còn pháp môn thực hành để giải thoát! Không dễ gì sống điều hợp đúng theo trí tuệ thật sự, nhưng những ai thật sự khẩn thiết mong tìm Đạo và Quả và có nguyện vọng thành đạt Niết Bàn sẽ có thể kiên trì và nhẫn nại chuyên cần. Nhẫn nại là biết đủ và thỏa mãn với chút ít: ít ăn, ít ngủ, ít nói và sống đạm bạc. Bằng cách làm như vậy ta có thể chấm dứt những gì thuộc về thế gian.

Nếu mầm mống của những gì thuộc về thế gian chưa được bứng nhổ tận gốc rễ ắt chúng ta sẽ còn mãi mãi bị phiền lụy và rối loạn trong một vòng lẩn quẩn vô cùng tận. Dầu quý Sư đã xuất gia, nó vẫn tiếp tục kéo lôi, sáng tạo cho quý Sư những quan kiến và những ý niệm, và nó sẽ nhuộm màu, tô điểm, làm đẹp để thêm những suy tư của quý Sư. Nó là vậy.

Người ta không nhận thức! Người ta nói rằng mình đã làm xong điều này hay việc nọ trong thế gian. Con người luôn luôn hy vọng hoàn thành mọi việc. Cũng giống như vị bộ trưởng của một chính phủ mới, hăng say bắt tay vào nhiệm vụ mới. Vị ấy nghĩ rằng mình có đầy đủ những giải đáp thỏa đáng cho mọi vấn đề, rồi dẹp qua một bên những gì người trước đã làm. Ông ta nói, "Hãy nhìn xem! Chính tôi sẽ hoàn tất mọi việc". Đó là tất cả những gì mà người ta thực hiện: dẹp cái này đi, đem cái kia lại, dọn dẹp tới lui, mà không bao giờ hoàn tất điều gì. Họ có cố gắng, nhưng không bao giờ thật sự viên mãn hoàn thành.

Ta không thể làm điều gì vừa lòng tất cả mọi người. Người thích ít, kẻ ưa nhiều, người này ưng ngắn, người nọ chịu dài, vài người đòi mặn trong khi ấy vài người khác lại muốn có nhiều gia vị. Làm cho mọi người hợp chung lại và đồng thuận, vừa ý với nhau là điều không thể được.

Tất cả chúng ta đều muốn hoàn thành một điều gì trong đời, nhưng thế gian vô cùng phức tạp này làm cho ta hầu như không thể hoàn tất điều gì một cách thật sự viên mãn. Chí đến Đức Phật, sanh trưởng với tất cả mọi thuận lợi của một hoàng tử cao sang, vẫn không thể thật sự hoàn mãn viên thành điều nào trong cuộc sống ở thế gian.

### **Cạm Bẫy Của Giác Quan**

Đức Phật đề cập đến sự ham muốn, hay ái dục, và sáu đối tượng làm thỏa mãn lòng ham muốn: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Ham muốn, khát khao mong cầu hạnh phúc và đau khổ, những gì tốt đẹp và những gì xấu xa v.v.. lòng

khát khao ham muốn lan tràn và ản sâu, thấm nhuần vào tất cả.

*(Lời người dịch: "Mong cầu hạnh phúc và đau khổ". Đoạn này thoạt nghe hình như vô nghĩa. Người ta mong cầu hạnh phúc chớ bao giờ có ai mong cầu đau khổ. Nhưng theo pháp Thập Nhị Nhân Duyên, "Ái" phát sanh tùy thuộc nơi "Thọ". Đại khái, Thọ có ba loại là: thọ lạc, thọ khổ, và thọ vô ký. Không phải chỉ có thọ lạc, hay cảm giác hạnh phúc, mới tạo điều kiện cho Ái phát sanh. Ái cũng phát sanh do thọ khổ. Ái ở đây là thương mà cũng có nghĩa là ghét, vì ghét là một hình thức của thương, theo chiều ngược lại. Thí dụ như trong cơn phiền não con người thêm khát (Ái) được ra khỏi hoàn cảnh bất hạnh ấy và mong mỏi, nóng lòng, ước muốn, được hạnh phúc an vui, hoàn cảnh ngược lại. Tóm tắt, người nghèo nàn thiếu thốn, người bệnh hoạn ương yếu, tật nguyên -- những người chịu thọ khổ -- khao khát mong cầu (Ái) được an toàn vui vẻ).*

Sắc .. không có sắc nào như hình thể người phụ nữ. Có phải vậy không? Có phải chẳng thân hình thật sự đẹp đẽ của một thiếu phụ làm cho ta muốn nhìn? Một bóng dáng mỹ miều xinh đẹp đi thoáng qua, "xẹp, xẹp, xẹp..." ta không thể dừng ngược mắt lên chăm chú nhìn! Còn tiếng động (thinh) thì sao? Không có âm thanh nào trói buộc ta chặt chẽ bằng tiếng nói của người phụ nữ. Nó đi thẳng vào, đâm xuyên qua tim! Mùi cũng vậy, mùi thơm của người phụ nữ có năng lực quả thật mãnh liệt. Không có mùi nào như vậy. Rồi vị giác, không có thức ăn nào mà hương vị có thể sánh bằng hương vị của người đàn bà. Xúc giác cũng

vậy, tăng tiu võ về một thiếu nữ làm cho ta tê tái, say mê và cuồng loạn.

Vào thời xưa tại Taxila, Ấn Độ, có một vị phù thủy nổi tiếng là đại tài. Ông có một đệ tử, và tận tụy hết lòng dạy trò tất cả những bùa phép và thần chú. Khi người đệ tử đã tinh thông lão luyện, đủ sức tự lực cánh sinh và sẵn sàng ra đi, thì lời khuyên nhủ cuối cùng của vị thầy trứ danh là: "Thầy đã dạy con đầy đủ tất cả những phù phép và bùa chú mà thầy biết. Những con vật có răng nhọn hay những con có nanh vuốt dữ tợn, chí đến những con vật có ngà to lớn đi nữa con cũng không cần phải sợ. Con đã có đủ khả năng để tự bảo vệ, chống lại những con ác thú ấy, thầy có thể đoán chắc với con như vậy. Tuy nhiên, chỉ có một điều duy nhất mà thầy không thể chắc chắn bảo vệ được con, và đó là sắc đẹp kiều diễm của người phụ nữ<sup>1</sup>. Đến đây thì thầy không thể giúp con. Không có bùa phép hay thần chú nào để bảo vệ con chống lại nó, mà chính con phải tự bảo vệ lấy con.

Pháp, tức đối tượng của tâm, khởi phát trong tâm do lòng ham muốn: muốn tài sản quý giá, muốn giàu sang phú quý v.v... luôn luôn lo nghĩ và, nói một cách tổng quát, chạy theo những sự vật. Mặc dầu vậy loại thèm khát này không đến nỗi sâu hiểm hay mãnh liệt lắm. Nó không đủ năng lực để làm cho ta mất trí hay làm cho ta không thể tự kiểm soát. Nhưng khi lòng khát khao ham muốn đượm nhuần tính cách thiên về tình dục khởi phát thì ta không

---

<sup>1</sup> Trong bản tiếng Thái, người phụ nữ được gọi là những con vật có sừng mềm ở ngực. Như vậy, những con vật có răng nhọn, có nanh, có ngà, thì con không cần sợ, nhưng con phải sợ con vật có sừng mềm.

còn có thể tự kiểm soát. Đến chừng ấy ta có thể quên tất cả, luôn cả những vị đã dày công sanh thành dưỡng dục -- chính cha mẹ ta!

Đức Phật dạy rằng đối tượng của giác quan là cạm bẫy, cạm bẫy của Ma Vương. Ma Vương phải được hiểu là những gì gây tai hại cho ta. cạm bẫy là cái gì trói buộc ta, giống như cái lưới rập. Đó là cạm bẫy của Ma Vương, cái lưới rập của người thợ săn, và người thợ săn là Ma Vương. Tình trạng của con vật mắc bẫy trong lưới rập quả thật là đáng thương. Nó bị quấn buộc chặt chẽ và nằm đó chờ người thợ săn đến bắt. Quý vị có bao giờ đi rập chim không? Cái rập nhanh chóng bật lên và "bụp!", cổ chim bị quấn chặt! Lúc bấy giờ sợi nhợ siết chắc cổ con chim. Dầu nó có vùng vẫy hay bay nhảy đi đâu cũng không thoát khỏi. Nó rần sức bay đầu này nhảy đầu kia nhưng cổ bị trói chắc. Chim chỉ còn chờ người chủ lưới rập. Khi người ấy đến, chim kinh hoàng sợ hãi -- không còn lối thoát.

Cạm bẫy của thanh, hương, vị, xúc, pháp, cũng dường thế ấy. Nó bắt chúng ta và trói buộc chặt chẽ. Nếu ta còn vương víu trong nhục dục ngũ trần, ắt cũng như con cá mắc lưới câu. Khi người thợ câu đến, dầu có vùng vẫy chiến đấu thế nào cá cũng không thể thoát thân. Đúng ra thì lúc bấy giờ ta không giống hệt như cá, mà giống con ếch mắc câu hơn -- con ếch nuốt luôn lưới câu vào tận ruột. Cá chỉ mắc câu ở miệng.

Người say mê chìm đắm trong dục lạc của giác quan cũng vậy. Người ghiền rượu chẳng hạn, ngày nào mà lá gan của anh chưa bị tiêu diệt thì anh ta vẫn còn chưa biết uống

bao nhiêu là đủ. Anh mãi mê buông lung rượu chè và say sưa vô độ. Anh đã mắc câu. Về sau anh phải khổ đau, bệnh hoạn.

Trong một cuộc hành trình dài dằng, người kia đi trên đường rất khát nước và hết lòng mong mỗi được uống một bùm cho đỡ khát. Anh dừng lại bên đàng, vào nhà xin nước uống. Chủ nhà có sẵn nước, chỉ cho anh biết và nói, "Nước có sẵn kia! Nếu anh muốn thì cứ uống đi. Mà nước trong veo đẹp đẽ, mùi thơm, vị ngọt, nhưng nếu uống vào anh sẽ lâm trọng bệnh. Tôi phải nói trước cho anh biết rõ như vậy. Uống nước này vào, anh sẽ bệnh nặng, nếu không chết thì cũng gần chết." Khách đi đường vì quá khát nước nên không nghe lời cảnh cáo. Anh khát khao thêm uống một chút nước, giống như người vừa bị giải phẫu, bị cấm không cho uống, kêu la đòi nước.

Người khát khao chạy theo nhục dục cũng dường thế ấy. Đức Phật dạy rằng đó là thuốc độc -- sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp là thuốc độc, là cạm bẫy vô cùng nguy hiểm. Nhưng người khát nước kia không nghe lời khuyên nhủ. Vì khát khao thêm muốn, anh vừa rơi lệ vừa kêu la: "Hãy cho tôi uống nước! Dầu có phải chịu hậu quả đón đau thể nào tôi cũng sẽ cam chịu, miễn là được uống chút nước!" Và anh ta hớp một hớp nước, nuốt vào ngon lành -- thật là đã khát. Rồi anh uống, uống thêm nữa, uống đầy bụng ... và ngã bệnh gần chết. Anh không khứng nghe lời người chủ nhà vì khát khao thêm uống cho được miếng nước. Lòng khát khao ham muốn quá mãnh liệt.



Con người bị vương mắc trong lạc thú của giác quan cũng dường thế ấy. Người ấy tìm giải khát trong sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp -- tất cả đều thơm ngon! Và người ấy mãi mê thỏa mãn lòng khát khao, vui "uống" mà không ngừng, rồi bị dính kẹt, ngày càng kẹt cứng, cho đến ngày chết.

### **Con Đường Của Thế Gian Và Tình Trạng Giải Thoát**

Vài người chết, vài người khác hầu như đã chết -- vương mắc, dính kẹt trong đường lối của thế gian là vậy. Trí khôn của người thế gian đeo đuôi chạy theo nhục dục ngũ trần. Dầu có khôn ngoan sáng suốt đến đâu nó chỉ khôn ngoan theo ý nghĩa của người thế gian. Dầu có mãnh lực quyền rũ đến độ nào, nó chỉ quyền rũ theo ý nghĩa của người thế gian. Dầu nó đem lại nhiều hạnh phúc đến đâu, đó chỉ là những hạnh phúc hiểu theo ý nghĩa của người thế gian, không phải là hạnh phúc giải thoát, không thể đưa ta vượt ra khỏi thế gian.

Chúng ta đến đây, sống đời tu sĩ và thực hành để đi sâu vào và thâm nhuần trí tuệ thật sự, để buông bỏ mọi bám níu. Hãy tinh tấn thực hành để vượt khỏi mọi bám níu! Hãy quán chiếu thân, quán chiếu mọi sự vật quanh mình cho đến chừng nào trở nên mệt mỏi và chán chê tất cả. Đến chừng đó tâm buông bỏ sẽ phát sanh. Dầu sao đi nữa tâm buông bỏ, tâm không bám níu, không luyến ái, sẽ không phát sanh dễ dàng đâu, bởi vì ta chưa thật sự thấy rõ ràng tường tận.

Chúng ta đến đây và thọ giới tỳ khưu. Chúng ta học hỏi, nghiên cứu, đọc kinh điển, chúng ta thực hành, chúng ta hành thiền. Và chúng ta nhất quyết tự tạo cho mình một ý chí bất khuất. Nhưng điều này quả thật khó. Ta quyết tâm hành thiền theo một pháp môn nào. Ta tự nhủ là phải hành như vậy -- chỉ một ngày, hai ngày trôi qua, hoặc nữa, có thể chỉ một vài giờ trôi qua ta đã quên tất cả những ý định ấy.

Rồi ta sức nhớ lại và cố gắng quyết định chắc chắn một lần nữa, "lần này ta quyết phải làm đúng như vậy!" Không bao lâu sau ta lại bị ảnh hưởng của một giác quan nào lôi cuốn, kéo rời xa mục tiêu. Một lần nữa, mọi cố gắng tan vỡ, và ta lại phải bắt đầu làm lại tất cả! Thông thường là như vậy.

Cũng như con dê nhằm ngăn chặn nước mà người ta đắp không vững chắc, pháp hành của ta còn non nớt. Ta chưa có đủ khả năng để thấy và chưa hành đúng theo pháp hành chân chánh. Và pháp hành của ta tiếp tục diễn tiến như vậy cho đến khi ta thành đạt trí tuệ thật sự. Một khi thấm nhuần, ăn sâu vào Chân Lý thì ta thoát ra khỏi tất cả. Chỉ còn thanh bình an lạc.

Sở dĩ tâm ta còn chưa được thanh bình an lạc là vì nó vẫn còn chứa chấp những thói xưa tật cũ. Chúng ta thừa hưởng các thói quen xưa cũ ấy từ những hành động trong quá khứ. Nó theo dính liền và không ngừng quấy rầy ta. Ta chiến đấu, tìm lối thoát ra khỏi, nhưng nó đã trói buộc chặt chẽ và kéo lôi ta trở lại. Những thói quen ấy không quên vùng đất cũ xưa, phạm vi hoạt động của nó. Nó níu chắc, bám sát vào tất cả những sự vật quen thuộc từ thời xa xưa

để xử dụng, để vui thích ngắm nhìn và tiêu thụ -- cuộc sống của chúng ta là vậy.

Như tình yêu giữa nam và nữ. Người nữ tạo vấn đề khó khăn cho người nam. Người nam tạo vấn đề khó khăn cho người nữ. Thông thường là vậy, nam và nữ đối nghịch lẫn nhau. Nếu người nam sống chung với người nam ắt không có phiền toái. Nếu người nữ sống chung với người nữ ắt không có vấn đề. Khi một người nam nhìn thấy người nữ thì tim đập "đùng, đùng", giống như chày giã gạo. Đó là gì? Những năng lực ấy là gì? Nó lôi cuốn và thu hút ta vào. Không ai nhận thức rằng có một giá nào mà ta phải trả!

Tất cả mọi sự vật đều cùng thể ấy. Dầu ta cố gắng thế nào để vươn mình vượt thoát, ngày nào còn chưa nhận thức được giá trị của trạng thái giải thoát và chưa nhìn thấy đau khổ trong vòng trói buộc thì ta vẫn còn chưa có thể buông bỏ. Thông thường người ta chỉ thực hành chịu đựng khổ nhọc, khép mình vào kỷ cương của giới luật, mù quáng theo đúng những hình thức nghi lễ, mà không hướng về mục tiêu thành đạt tự do, hay giải thoát. Ta phải nhận thức giá trị của sự buông bỏ, không bám níu vào những dục vọng của mình, trước khi có thể thật sự thực hành. Chỉ đến chừng ấy mới có thể thực hành thật sự.

Tất cả những gì ta làm, phải làm một cách sáng suốt, làm với chánh niệm, luôn luôn giác tỉnh. Khi nhìn thấy rõ ràng thì ta sẽ không cần nhẫn nại chịu đựng hay cố gắng tự cưỡng ép mình. Ta cảm nghe khó khăn nặng nhọc vì không nhận thức điểm này. Trạng thái thanh bình an lạc khởi sanh

từ những việc làm với toàn thể thân và tâm mà ta đã hoàn tất viên mãn.

Bất luận gì còn bỏ sót lại chưa thực hiện được sẽ làm cho quý vị cảm nghe bất toại nguyện. Những điều ấy sẽ trở thành buộc quý vị trong lo âu, dẫu có đi đâu hay ở đâu. Quý vị muốn hoàn thành mọi việc, nhưng không thể làm được tất cả.

Thí dụ như thường có những vị thương gia đến đây viếng Sư. Họ nói, "để chúng tôi trang trải nợ nần và sắp xếp xong chuyện nhà đâu ra đó rồi sẽ đến xin xuất gia với Sư".

Họ nói vậy, nhưng mọi việc sẽ được hoàn tất chăng? Họ có thể sắp xếp việc nhà đâu đó xong xuôi chăng? Đó là những việc không bao giờ chấm dứt. Họ chỉ vay món nợ này để trả món nợ kia.

Họ nghĩ rằng nếu rảnh rang nợ nần sẽ an vui hạnh phúc, nhưng họ không bao giờ dứt nợ. Đó là đường lối giả dối của thế gian, nó phỉnh gạt lừa đảo ta -- chúng ta đi quanh quẩn vòng vòng mà không bao giờ nhận thức mối hiểm họa.

### **Liên Tục Thực Hành**

Trong pháp hành chúng ta chỉ nhìn vào tâm. Bất cứ lúc nào mà công trình thực hành bắt đầu trì chậm, ta nhận thấy liền và tinh tấn củng cố, làm cho nó trở nên vững chắc trở lại. Không bao lâu sau ta sẽ thực hành điều hoà, tốt đẹp như trước. Thông thường đó là cách thức mà chúng ta bị lôi kéo

quanh quần. Nhưng người có tâm niệm chân chánh sẽ nắm vững pháp hành của mình và luôn luôn kéo tâm trở về đề mục tu tập và tự mình phát triển.

Người mà tâm niệm còn non nớt chỉ để cho tất cả tan vỡ, tâm phóng đi đâu nầy đâu kia và trở đi trở lại. Người ấy không dừng mãnh bám sát và vững chắc an trú trong pháp hành, mà luôn luôn bị lòng tham dục trần tục lôi cuốn -- khi kéo theo chiều nầy, lúc đẩy tới hướng nọ. Họ chỉ sống theo bản tánh ham muốn bất thường và lòng khao khát chạy theo những sự vật trong thế gian của họ, không bao giờ chấm dứt vòng quanh triền miên tiếp diễn.

Đến đây xuất gia không phải là điều dễ làm. Quý Sư đã phải nhất quyết lập tâm vững chắc. Hãy đặt trọn niềm tin nơi pháp hành nầy. Hãy có đủ đức tin để tiếp tục thực hành cho đến chừng nào chán nản cả hai, ưa thích và ghét bỏ, và thấy sự vật đúng theo Chân Lý. Thông thường ta chỉ bất mãn với những gì mình ghét. Điều ưa thích, ta sẽ không sẵn sàng buông bỏ, khước từ. Quý Sư phải biết nhàm chán cả hai, những gì mình ghét bỏ và những gì mình ưa thích. Phải biết buông bỏ đau khổ cũng như không bám níu vào hạnh phúc.

Quý Sư không thấy rằng chính đó là tinh chất chánh yếu, là nòng cốt của Giáo Pháp! Giáo Huấn của Đức Phật quả thật là sâu sắc và tinh vi tế nhị, không dễ gì lãnh hội. Nếu trí tuệ thật sự chưa phát sanh ắt không thể thấy được. Quý Sư không nhìn tới và quý Sư không nhìn lui. Khi chứng nghiệm hạnh phúc, quý Sư nghĩ rằng chỉ có hạnh phúc. Khi bị đau khổ, quý Sư nghĩ rằng chỉ có đau khổ. Quý Sư

không thấy rằng khi có lớn là có nhỏ. Mỗi khi có nhỏ tức có lớn. Quý Sư không nhìn sự vật như vậy mà chỉ thấy có một bề, chỉ nhìn một cách phiến diện, và do vậy không bao giờ chấm dứt. Mỗi việc gì đều có hai mặt, ta phải thấy cả hai. Chừng ấy, khi hạnh phúc đến, ta không bị lạc lối; khi đau khổ phát sanh ta không bị bơ vơ, bởi vì ta biết rằng hạnh phúc và đau khổ tương quan lẫn nhau.

Cùng thể ấy, vật thực hữu ích cho tất cả chúng sanh vì nó bảo trì cơ thể. Nhưng trong thực tế, vật thực cũng có thể là một nguyên nhân gây tổn hại, như một món ăn làm cho ta đau bụng. Thấy điềm lợi ích của vật gì, ta phải nhận thức những bất lợi của nó, và trái lại. Khi cảm nghe sân hận và bất mãn khởi phát ta nên niệm tâm Từ, và nên hiểu biết. Làm như vậy tâm ta sẽ trở nên quân bình và sẽ ổn định vững vàng.

### **Lá Cờ Rỗng Không**

Có lần Sư đọc một quyển sách về Thiền Tông. Quý Sư biết rằng trong pháp hành của tông phái này, vị Thiền Sư không giảng giải dông dài. Thí dụ như trong thời thiền tọa mà một thiền sinh ngủ gục, vị Thầy cầm thiền trượng trong tay đi ngang qua và "Quắc!", cây trượng đập ngay vào lưng. Người thiền sinh làm lỗi bị đập liền cảm tạ Thầy để bày tỏ lòng tri ân sâu xa của mình. Trong pháp hành thiền này thiền sinh được dạy phải biết ơn tất cả những gì tạo cho mình những cảm giác khả dĩ là cơ hội để phát triển.

Ngày kia một nhóm tỳ khưu tụ hội trong giảng đường. Ngoài sân chùa một lá cờ bay phát phới trước gió, làm đầu

đề bàn thảo giữa hai nhà sư: Vì sao lá cờ thật sự bay phát phơ trong gió. Một thầy cho rằng vì gió. Thầy kia cãi lại, nói là vì cờ. Hai thầy tranh luận, cố bênh vực quan kiến hẹp hòi của mình và không thể đồng ý với nhau. Cứ thế họ có thể bàn cãi đến chết.

Nhưng vị Thiên Sư can thiệp và dạy: "Cả hai chúng con đều sai. Lỗi hiểu biết đúng là không có cờ, và không có gió".

Đó là pháp hành. Ta thực hành không phải để được bất cứ gì, không phải để có cờ, và không phải để có gió. Nếu có một lá cờ ắt có một luồng gió, nếu có một ngọn gió ắt có một lá cờ.

Quý Sư phải quán tưởng và suy niệm tận tường cho đến khi cái thấy của mình điều hợp, đúng theo Chân Lý. Quán suy cặn kẽ sẽ thấy rằng không có gì còn lại. Nó là rỗng không -- hư vô. Rỗng không, không có cờ. Rỗng không, không có gió. Trong Hư Vô to lớn không có cờ và không có gió. Không sanh, không già, không bệnh, không chết. Sự hiểu biết có tính chất quy ước của chúng ta về lá cờ và ngọn gió chỉ là khái niệm. Trong thực tế không có gì. Thế thôi! Không có gì khác hơn là nhãn hiệu rỗng không.

Nếu thực hành theo đường lối này chúng ta sẽ đạt đến mức độ có thể thấy trọn vẹn toàn bộ, và tất cả những vấn đề khó khăn của chúng ta sẽ chấm dứt. Trong cái Hư Vô to lớn ấy Thần Chết không bao giờ tìm thấy ta; không có gì để lão, bệnh, tử, bám đeo dính theo. Khi chúng ta thấy và hiểu biết điều hòa, hợp đúng với Chân Lý -- tức có chánh kiến --

thì chỉ còn trạng thái rỗng không to lớn. Đây là nơi mà không còn "chúng ta", không còn "chúng nó", không còn "tự ngã", không có gì hết.

## **Khu Rừng Giác Quan**

Thế gian và đường lối vô cùng tận của thế gian triền miên diễn tiến. Nếu chúng ta cố tìm hiểu nó, công phu ấy chỉ đưa ta đến hỗn loạn và rối trí. Tuy nhiên, nếu ta sáng suốt quán chiếu thế gian một cách rõ ràng thì trí tuệ thật sự phát sanh. Chính Đức Phật đã thấu hiểu đường lối của thế gian. Ngài có khả năng điều ngự và hướng dẫn rộng lớn vô biên vì kiến thức về trần thế của Ngài rất dồi dào phong phú. Xuyên qua giai đoạn chuyển tánh, từ trí thông minh sáng suốt tại thế có tính cách phàm tục, Ngài đã thấm nhuần, ăn sâu vào và đạt đến trí tuệ siêu thế, phi trần tục, và sự biến đổi này làm cho Ngài là Vô Thượng Sĩ, bậc thượng sĩ không ai sánh bằng.

Như vậy, nếu hành trì đúng theo Giáo Huấn của Đức Phật, hướng tâm quán chiếu trở lại vào bên trong chính mình, ta sẽ tiến đạt đến một mức độ hiểu biết hoàn toàn mới mẻ. Khi ta thấy một vật, không có vật gì. Khi ta nghe một âm thanh, không có tiếng động nào. Trong khi hửi ta có thể nói là không có mùi. Tất cả những giác quan hiển nhiên là có hiện hữu, nhưng tất cả đều là không, không chứa đựng gì là ổn định. Nó chỉ là những tri giác, phát sanh rồi hoại diệt, sanh rồi diệt.

Nếu ta thấu hiểu sự vật đúng với thực tại thì giác quan không có gì là thực chất mà chỉ là những tri giác, đến rồi



đi. Trong thực tế không có "một cái gì". Nếu không có "một cái gì" tức nhiên không có "chúng ta" và "chúng nó". Nếu không có "chúng ta" xem như một con người, ắt không có gì "của ta". Đó là phương cách để chấm dứt đau khổ. Không có bất luận ai để thân nhận sự khổ thì ai đau khổ?

Khi đau khổ phát sanh, ta bám níu vào trạng thái đau khổ và do đó, phải thật sự chịu đau khổ. Cùng thế ấy, khi hạnh phúc phát sanh ta bám níu vào hạnh phúc và do đó, chúng nghiệm lạc thú. Bám níu vào những cảm giác như vậy làm khơi dậy khái niệm về "một cái ta", về "tự ngã" và những tư tưởng về "chúng ta", "chúng nó" liên tục phát hiện. Đây là đầu dây mối nhợ cho tất cả, bắt đầu mang ta đi trong một vòng lẩn quẩn vô cùng tận.

Do vậy, chúng ta đến đây hành thiền và sống điều hòa, hợp theo Giáo Pháp. Chúng ta ly gia cắt ái, xa lìa nhà cửa để sống giữa rừng, tâm đượm nhuần trạng thái thanh bình. Chúng ta ra đi để sống an lạc với chúng ta chớ không phải vì sợ sệt, cũng không phải là đào tẩu. Tuy nhiên, có người vào rừng sống rồi lại bám níu vào cảnh rừng núi, đắm ra luyến ái cuộc sống trong rừng; giống như người quen sống ở thành thị bám níu vào cuộc sống đô thị. Họ lạc lối trong rừng và họ lạc lối trong thành phố.

Đức Phật ca ngợi cuộc sống giữa rừng sâu bởi vì trạng thái đơn độc của thân và tâm thích hợp thuận lợi cho pháp hành nhằm giải thoát. Nhưng Ngài không muốn cho ta phải tùy thuộc vào lối sống trong rừng hay phải dính mắc, kẹt cứng trong trạng thái vắng lặng thanh bình. Chúng ta đến

đây thực hành để khai triển trí tuệ. Nơi đây, giữa rừng sâu, ta có thể gieo trồng và vun quén đắp bồi hột giống trí tuệ.

Sống trong cảnh hỗn loạn và phiền nhiễu, những hột giống ấy khó mà sanh sôi nảy nở, nhưng một khi đã học làm quen với lối sống trong rừng ta có thể trở lại sống an vui với thành phố, cùng với tất cả những khuấy động của chốn phồn hoa đô thị. Học sống trong rừng có nghĩa là khơi động, phát triển, làm cho trí tuệ tăng trưởng. Trí tuệ ấy, ta có thể áp dụng vào bất cứ nơi nào.

Khi giác quan của chúng ta bị khuấy động ta bị kích thích, bồn chồn, và giác quan trở thành kẻ thù nghịch. Nó thù nghịch với ta bởi vì chúng ta còn điên cuồng. Chúng ta không có trí tuệ để đối phó với nó. Đứng ra nó là thầy của ta, nhưng vì ta còn si mê nên không thấy như vậy. Ta quen sống trong thành phố và không bao giờ nghĩ rằng giác quan của mình có thể dạy mình. Ngày nào mà trí tuệ chưa thật sự phát sanh chúng ta vẫn còn thấy giác quan và những đối tượng của nó (tức lục căn và lục trần) là kẻ thù. Một khi trí tuệ phát hiện, lục căn và trần cảnh không còn là thù nghịch nữa mà trở thành con đường chính, đưa ta vào tuệ minh sát và Chánh Kiến.

Một thí dụ hiển hiện là mấy con gà rừng ở quanh đây. Tất cả quý vị đều biết rằng gà rừng rất sợ người ta. Vậy mà từ ngày Sư về đây, ở trong rừng này Sư có thể dạy chúng nó học và Sư cũng học của chúng nữa. Lần nọ Sư rải lúa cho chúng nó ăn. Thoạt tiên chúng nó rất nhút nhát và không dám đến gần mấy hột lúa. Tuy nhiên, sau một thời gian, chúng nó quen đến tìm ăn và còn trông chờ Sư cho ăn

là khác. Quý Sư thấy không? Có một vài điều ở đây mà ta có thể học hỏi. Lúc ban đầu mấy con gà rừng e sợ vì nhận thấy có sự hiểm nguy trong những hột lúa, chúng xem lúa là kẻ thù. Trong thực tế, không có hiểm họa trong lúa, nhưng chúng nó không biết rằng lúa chỉ là vật thực, và chúng nó sợ. Khi cuối cùng, tự mình thấy rằng không có gì phải sợ, chúng có thể đến ăn mà không có gì hại.

Những con gà rừng học hỏi như vậy một cách tự nhiên. Sống ở đây, trong khu rừng này, ta cũng học hỏi cùng một thể ấy. Lúc ban sơ, ta nghĩ rằng giác quan của ta là vấn đề tạo khó khăn, và bởi vì không biết xử dụng nó một cách thích nghi nên ta gặp rất nhiều phiền toái. Tuy nhiên, nhờ kinh nghiệm của pháp hành, ta học được lối nhìn chúng nó thích ứng với Chân Lý. Chúng ta học cách xử dụng giác quan giống như mấy con gà xử dụng hột lúa. Chừng đó giác quan không còn là thù nghịch với ta nữa, và bao nhiêu vấn đề khó khăn đều tan biến.

Giờ phút nào mà chúng ta còn suy tư, quán xét, và hiểu biết lầm lạc thì những sự vật ấy còn là thù nghịch với ta. Nhưng khi ta bắt đầu quán xét chân chánh thì những gì kinh nghiệm sẽ đưa ta đến trí tuệ và hiểu biết chân chánh -- giống như mấy con gà cuối cùng hiểu biết chân chánh. Theo đường lối này ta có thể nói rằng mấy con gà thực hành "thiền minh sát". Chúng nó hiểu biết thích ứng với Chân Lý, đó là tuệ minh sát của chúng.

Trong pháp hành này lục căn: nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý, là những công cụ mà nếu xử dụng thích nghi, sẽ soi sáng Giáo Pháp cho chúng ta. Đó là điều mà tất cả những ai

hành thiền phải quán niệm. Nếu không nhận thức rõ ràng, chúng ta vẫn còn sống mãi trong tình trạng mâu thuẫn và xung đột.

Như vậy, đã sống trong cảnh tĩnh mịch của rừng thiêng chúng ta nên tiếp tục phát triển những cảm giác vi tế và chuẩn bị dọn đất nhằm canh tác trí tuệ. Quý Sư đừng nghĩ rằng mình đã thâm hoạch một vài trạng thái tâm thanh bình an lạc giữa khu rừng vắng, và như thế là đủ. Chớ nên yên trí ngừng nghỉ chỉ vì đã hưởng được bao nhiêu đó! Quý Sư hãy ghi nhớ nằm lòng rằng chúng ta đến đây để gieo trồng và vun quén hạt giống trí tuệ.

Khi trí tuệ chín mùi và chúng ta bắt đầu hiểu biết thích ứng với Chân Lý, ta sẽ không còn bị lôi kéo lên xuống nữa. Thông thường, khi vui ta xử sự khác và khi buồn chúng ta có một lối cư xử khác. Ưu thích, chúng ta phấn khởi, lên tinh thần. Ghét bỏ, chúng ta bực dọc, buồn phiền, giảm suy ý chí. Theo cung cách ấy chúng ta vẫn còn xung đột với kẻ thù.

Khi sự vật không còn đối nghịch với ta nó sẽ trở thành ổn định và quân bình. Sẽ không còn lên xuống hoặc thấp cao. Chúng ta thấu triệt những sự vật của thế gian và hiểu biết rằng đường lối của chúng là vậy. Nó chỉ là thế gian pháp (*atthalokadhamma*, tám pháp thế gian: được và thua, danh thơm và tiếng xấu, ca tụng và khiển trách, hạnh phúc và đau khổ).

"Thế gian pháp" biến thành "Con Đường" -- tức Bát Chánh Đạo. "Thế gian pháp" có tám. "Con Đường" có tám.

Nơi nào có "thế gian pháp" cũng có "Con Đường". Khi chúng ta sống một cách sáng suốt rõ ràng tất cả những kinh nghiệm tại thế của ta trở thành pháp hành "Bát Chánh Đạo". Nếu không sáng suốt rõ ràng, "thế gian pháp" sẽ lấn áp trội lên và chúng ta tách rời, lìa xa "Con Đường". Khi Chánh Kiến phát sanh, trạng thái giải thoát ra khỏi mọi đau khổ hiện khởi ngay tại đây, trước mắt ta. Quý Sư sẽ không tìm được giải thoát bằng cách chạy rong chạy rối nhìn quanh nơi nào khác!

Như vậy không nên gấp rút và quá sức cố gắng hoặc thực hành hấp tấp. Hãy để cho công phu hành thiền của mình diễn tiến thông thả, nhẹ nhàng, và đều đặn tiến dần từ bước một. Còn về trạng thái an lạc, nếu cảm nghe an lạc, hãy chấp nhận như vậy. Đó là bản chất của tâm. Phải tìm pháp hành của ta và kiên trì giữ vững.

Có thể trí tuệ không phát sanh! Trước kia Sư thường suy tư về pháp hành, và khi trí tuệ không phát sanh Sư cố ép cho nó đến. Nhưng làm như vậy không có kết quả, không có gì thay đổi. Lúc ấy, sau khi thận trọng suy xét, Sư nhận thức rằng không thể quán chiếu cái gì mà chính mình không có. Vậy thì tốt hơn phải làm thế nào? Tốt hơn hết, chỉ thảo nhiên chăm chú hành thiền, hành thiền với tâm xả. Nếu không có gì làm cho ta lo âu thì không có gì để ta cứu chữa. Nếu không có vấn đề thì không có gì để ta cố gắng giải quyết. Khi có vấn đề, đó chính là lúc mà ta phải giải quyết, ngay vào lúc ấy!

Không cần phải đi đâu tìm kiếm cái gì đặc biệt, chỉ sống bình thường, nhưng hiểu biết tâm ta ở đâu! Sống với Chánh

Niệm và hiểu biết rõ ràng. Hãy để cho trí tuệ hướng dẫn ta, không nên để đuôi chệnh mảng, hờ hững lẩn trôi theo những cơn buồn vui tùy hứng. Hãy chuyên cần và giác tỉnh!

Nếu không có gì. Tốt! Khi có gì xảy diễn, hãy quán chiếu và suy niệm.

### **Nhập Vào Trung Tâm**

Ta thử quan sát con nhện. Nhện giăng tơ, làm thành một màng lưới, rồi ngồi lại ở giữa, im lìm, bất động. Sau đó, một con ruồi bay đến, đập lên, và mắc vào lưới nhện. Vừa khi ruồi đụng đến và làm rung chuyển lưới thì "phụp!" nhện phóng nhanh tới và quấn chặt. Ruồi bị giữ lại đó. Nhện quay về trung tâm màng lưới, thâu mình vào, im lặng. Quan sát một con nhện như vậy có thể khai triển trí tuệ. Hệ thống giác quan của ta có cái tâm ở giữa và mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý bao quanh. Khi một giác quan bị khơi động, thí dụ như có hình thể tiếp xúc với mắt, thì nó rung động và chạy đến tâm. Tâm là cái gì hay biết -- ở đây là biết hình thể. Chỉ bấy nhiêu cũng đủ làm cho trí tuệ phát sanh. Giản dị như vậy!

Giống như con nhện trên màng lưới của nó, ta phải giữ mình, thu thúc lục căn. Vừa khi nhện hay biết có ruồi chạm vào lưới, tức thì nó nhanh chóng phóng tới chụp và quấn chặt, rồi quay về trung tâm trở lại. Không có gì khác biệt với tâm ta. "Nhập vào trung tâm" có nghĩa là sống với Chánh Niệm, ghi nhận và hay biết rõ ràng, luôn luôn giác tỉnh, làm tất cả mọi việc một cách thỏa đáng và chính xác --

đó là trung tâm của chúng ta. Thật sự không phải làm gì nhiều, chỉ thận trọng sống như vậy. Nhưng nói thế không có nghĩa là chúng ta sống buông lung, không chuyên cần, nghĩ rằng, "không cần thiền tọa hoặc thiền hành", hay quên đi, gác qua một bên pháp hành. Chúng ta không thể bất cần. Phải thận trọng, luôn luôn giác tỉnh, y như con nhện đứng rình để chụp ruồi làm vật thực.

Đó là tất cả những gì ta cần phải biết: ngồi lại và suy niệm về con nhện. Chỉ làm thế thôi, trí tuệ có thể tự nhiên phát hiện. Tâm ta giống như con nhện. Những cảm tưởng giống như ruồi, muỗi và những loại côn trùng khác nhau. Tất cả chỉ có bấy nhiêu! Giác quan bao trùm và luôn luôn khơi động tâm. Khi một giác quan tiếp xúc với đối tượng, nó lập tức chạy đến tâm. Tâm quán chiếu, suy xét tận tường rồi nhập trở lại vào trung tâm. Ta sống an trú như vậy -- giác tỉnh, hành động chính xác và luôn luôn giữ chánh niệm, hay biết với trí tuệ. Chỉ bấy nhiêu, và pháp hành của ta hoàn thành viên mãn.

Điểm này rất quan trọng. Chúng ta không nhất thiết phải ngồi thiền suốt ngày suốt đêm, hay là phải đi kinh hành suốt đêm suốt ngày. Nếu quan niệm pháp hành là vậy ta thật sự tạo khó khăn cho mình. Phải làm điều nào mà mình có thể làm được, lượng sức dẻo dai và năng lực của mình và xử dụng khả năng của cơ thể trong mức độ thích nghi.

Điều rất quan trọng là hiểu biết cái tâm và các giác quan. Thấu hiểu nó đến như thế nào và thấu hiểu nó đi như thế nào. Khởi sanh như thế nào và hoại diệt như thế nào.

Hãy thấu hiểu tận tường. Trong ngôn ngữ của Giáo Pháp ta có thể nói rằng giống y như lưới nhện bao bắt ruồi muỗi và những loại côn trùng khác nhau, tâm cột trời giác quan bằng Vô Thường, Khổ, Vô Ngã. Rồi những giác quan ấy đi về đâu? Ta giữ nó lại để làm vật thực, tòn trữ nó vào kho để làm chất liệu dinh dưỡng -- chất liệu để quán niệm nhằm nuôi dưỡng trí tuệ. Đó là chất dinh dưỡng đối với người hay biết và thấu hiểu.

Biết rằng những sự vật ấy là vô thường, dính liền với đau khổ và không có gì gọi là "ta" thì phải là điên cuồng ta mới chạy theo chúng! Nếu không nhận thức rõ ràng như vậy ắt ta phải đau khổ. Khi đã quan sát tận tường và thấy rằng những sự vật ấy quả thật là vô thường thì dầu nó có vẻ như đáng cho ta chạy theo, thật sự nó không đáng. Tại sao ta muốn làm gì trong khi bản chất của nó là đau đớn và sầu khổ? Nó không phải của ta, không có thực chất, không có gì thuộc về của ta. Như vậy tại sao ta chạy theo tìm nó làm gì? Tất cả mọi vấn đề khó khăn đều chấm dứt nơi đây. Còn đâu khác để ta chấm dứt nó?

Chỉ nhìn rõ con nhện và quay cái nhìn vào bên trong mình, hướng cái nhìn trở lại vào trong. Ta sẽ thấy rằng hai hình ảnh đều giống nhau y hệt. Khi cái tâm đã thấy Vô Thường, Khổ, Vô Ngã thì nó buông bỏ tất cả và tự phóng thích. Nó không còn bám níu vào đau khổ hay hạnh phúc. Đó là chất liệu dinh dưỡng cho tâm linh người có pháp hành, người thật sự đã tự rèn luyện. Tất cả chỉ có bấy nhiêu, thật giản dị! Ta không cần chạy tìm nơi nào khác. Như vậy bất luận việc gì mà ta đang làm, đặt tâm ở ngay tại đó. Không cần phải râm rộ và phiền nhiễu. Làm như vậy đã



ting tấn và năng lực của pháp hành sẽ tiếp tục tăng cường và trở nên thuần thực.

## **Tẩu Thoát**

Năng lực của pháp hành này đưa ta ra khỏi vòng quanh sanh và tử. Ta mãi còn thân thang trong vòng lẩn quẩn này vì vẫn còn ham muốn và khát khao. Chúng ta không còn lằm lạp trong những hành động bất thiện hay vi phạm giới luật, nhưng được như vậy chỉ có nghĩa là chúng ta sống điều hợp thuận theo Giới Luật của Giáo Pháp: thí dụ như có người thỉnh chúng ta tụng kinh để cho tất cả chúng sanh đừng xa lìa những sự vật được thương yêu quý mến. Quý Sư hãy suy nghĩ lại xem! Quả thật là trẻ con. Đó là đường lối của người thế gian, vẫn còn chưa có thể buông bỏ. Đó là bản chất tham ái của con người, khát khao ham muốn những gì khác hơn là cái mà họ có: họ muốn được trường thọ, họ mong mỗi sẽ không chết hoặc không bệnh hoạn. Đó là những gì mà con người mong mỗi và thèm khát. Rồi khi họ nghe nói rằng bất luận ham muốn nào mà không được thỏa mãn sẽ gây đau khổ thì họ đuối lý. Họ có thể nói gì? Không nói gì được, bởi vì đó là Chân Lý.

Khi đề cập đến tham ái ta biết rằng tất cả mọi người đều có lòng tham và muốn cho tham vọng của mình được thỏa mãn. Nhưng không có ai khủng chịu dừng bước, không ai muốn tẩu thoát. Do đó phải làm cho pháp hành của chúng ta ngày càng tế nhị. Những ai thực hành một cách kiên trì, không sai lệch hay chệnh mảng, sống cuộc đời hiền hòa, thu thúc, và luôn luôn chuyên cần tinh tấn, những vị ấy sẽ

thấu triệt. Bất cứ gì phát sanh, các Ngài luôn luôn vững chắc không lay chuyển.

-ooOoo-

## [05]

**Pháp Luyện Tâm**

*(Dưới đây là thời Pháp do Ngài AJAHN CHAH thuyết giảng tại chùa Bovornives, Bangkok, vào năm 1977, trước một cử tọa gồm chư Tăng Thái và một nhóm tỳ khuru người Tây Phương.)*

Vào thời của các Ngài Thiền Sư Ajahn Mun<sup>2</sup> và Ajahn Sao<sup>3</sup>, đời sống thật là giản dị, ít phức tạp hơn ngày nay nhiều. Trong những ngày xa xưa ấy có rất ít Phật sự phải làm và rất ít nghi lễ để cử hành. Các Ngài sống giữa rừng sâu, không cố định một nơi nào. Trong hoàn cảnh tương tự các Ngài có thể dành trọn vẹn thì giờ của mình để hành thiền.

Những tiện nghi mà ngày nay ta xem là thông thường, ai cũng có, vào thời ấy thật là hiếm hoi; đúng ra là không có tiện nghi gì hết. Các Ngài phải dùng ống tre để làm ly uống nước và ống nhỏ, còn thiện tín cư sĩ thì chẳng có ai tới lui thăm viếng. Các Ngài không ham muốn, cũng không cầu mong gì nhiều mà chỉ an phận, vui vẻ với những gì mình

---

<sup>2</sup> Ngài Ajahn Mun có lẽ là vị Thiền Sư được quý trọng nhất và cũng có nhiều uy tín nhất tại Thái Lan trong thế kỷ này. Theo sự hướng dẫn của Ngài tập tục thực hành hạnh Đầu Đà (*Dhutanga kammattàna*) của chư vị tỳ khuru sống trong rừng đã trở thành quan trọng. Phần lớn các Ngài Đại Thiền Sư hiện nay và những vị đã viên tịch trong thời gian gần đây đều, hoặc là đệ tử chánh thức hoặc đã chịu nhiều ảnh hưởng của Ngài. Ajahn Mun tịch diệt vào tháng 11 năm 1949.

<sup>3</sup> Ajahn Sao là thầy của Ajahn Mun.

đang có. Các Ngài có thể sống và hành thiền, sống và hành thiền cũng tự như sống và thở.

Chư sư thời ấy thiếu thốn mọi điều. Nếu có một vị lâm bệnh sốt rét và đến hỏi xin thuốc, thì vị Thầy Bôn Su bảo, "Su không cần thuốc đâu! Cứ tiếp tục hành thiền đi!" Ngày nay thì chúng ta có đủ loại thuốc chớ thuốc đó thì không có gì hết. Người bệnh chỉ có rễ cây và rau cỏ trong rừng. Vì hoàn cảnh đã là vậy, chư Tăng phải có rất nhiều đức tính nhẫn nại và chịu đựng. Các Ngài không màng quan tâm đến những chứng bệnh lật vặt, không phải như ngày nay, đau một chút gì thì chúng ta vội vã đi ngay đến bệnh viện.

Đi trì bình (*pindapad*) đôi khi các Ngài phải đi xa ba, bốn, hoặc năm cây số. Phải ra đi thật sớm, lúc trời vừa từng bừng sáng, và có khi đến mười hay mười một giờ trưa mới trở về đến nhà. Vậy mà thọ bát cũng không có gì. Không chừng được một ít xôi, muối và vài trái ớt. Dầu có gì để ăn với xôi không, điều ấy không thành vấn đề. Đời sống tu hành là vậy. Không ai dám than phiền là đói bụng hay mệt nhọc. Các Ngài không có khuynh hướng than phiền mà chỉ lo tu học phương cách tự chăm sóc lấy mình. Các Ngài nhẫn nhục hành thiền và chịu đựng giữa rừng sâu đầy hiểm họa. Sống lẫn lộn với các Ngài có rất nhiều thú rừng, đủ loại sài lang hổ báo, và lối sống của vị tu sĩ ẩn dật thực hành hạnh Đầu Đà (*Dhutanga*)<sup>4</sup> thật là khổ nhọc, cho cả

---

<sup>4</sup> Hạnh Đầu Đà (*Dhutanga*), theo nghĩa trắng của danh từ, là "phương tiện khuấy động. Ở đây là khuấy động các ô nhiễm. *Dhutanga* là phương tiện để thanh lọc, làm cho trở nên trong sạch. Đó là những giới luật nghiêm khắc mà Đức Phật khuyên chư Tăng nên hành trì để trau dồi những hạnh nhẫn nhục, tri túc, buông bỏ, tinh tấn, an phận với những gì mình đang có v.v.. Vị tỳ khưu có thể hành một hoặc nhiều giới của hạnh Đầu Đà trong một thời gian

thân lẫn tâm. Quả thật vậy, hạnh nhẫn nhục và sức chịu đựng của chư Sư thời bấy giờ lên đến mức độ rất cao, bởi vì hoàn cảnh lúc bấy giờ bắt buộc các Ngài phải như vậy.

Đến nay thì khác hẳn. Hoàn cảnh hiện tại đưa đẩy và lôi cuốn chúng ta theo chiều hướng đối nghịch. Thời xưa người ta đi bộ, kể đó đi xe bò, rồi đến đi xe hơi. Rồi ước vọng và lòng khao khát ham muốn tăng trưởng, mãi đến nay nếu xe hơi không có máy lạnh ta cũng không muốn ngồi trên đó: không thể nào đi được nếu xe không có máy điều hoà không khí! Hạnh nhẫn nhục và đức tính chịu đựng đã suy giảm, yếu dần. Công trình hành thiền bê trễ, và ngày càng bê trễ hơn, đưa đến tình trạng là ngày nay người hành thiền chỉ muốn làm theo ý riêng và sở thích mình. Khi những bậc cao niên nhắc lại những mẫu chuyện thời xưa, họ nghe như chuyện thần thoại hoang đàng. Họ chỉ nghe một cách lơ đãng mà không quan tâm đến. Họ không hiểu. Nó không đến với họ.

Lắng nghe chính cái tâm của mình quả thật thích thú kỳ diệu. Cái tâm chưa được rèn luyện này không ngừng chạy quanh chạy quẩn theo những thói quen tật cũ hoang dại của nó. Nó nhảy nhót một cách điên cuồng bán loạn, vì chưa bao giờ được rèn luyện. Vì lẽ ấy ta phải luyện tâm. Và pháp hành thiền trong Phật Giáo mật thiết liên quan đến tâm. Hãy trau dồi tâm, hãy phát triển chính cái tâm của ta. Điều này rất quan trọng, tối quan trọng. Rèn luyện tâm là công trình vô cùng thiết yếu. Phật Giáo là tôn giáo của tâm. Chỉ

có thể! Ai thực hành pháp trau dồi tâm là thực hành Phật Giáo.

Tâm của chúng ta sống trong một cái chuồng. Hơn thế nữa, trong chuồng ấy còn có một con cọp hung tợn. Nếu cái tâm buông lung của chúng ta mà không tìm ra được những gì cọp muốn thì con cọp hung dữ ấy sẽ nổi dậy gây rối loạn. Ta phải huấn luyện, khẹp nó vào kỷ luật bằng pháp hành thiền, bằng tâm định (*samàdhi*). Làm như vậy gọi là "luyện tâm". Tiên khởi hơn hết, nền tảng của pháp hành là kiên cố giới luật (*sila*). *Sila*, giới luật, là luyện thân và luyện khẩu. Từ đó phát sanh xung đột và rối loạn. Khi chống đối, không tự cho phép mình làm điều mình muốn ắt có xung đột. Con cọp hung dữ nổi dậy.

Ăn bớt lại! Ngủ bớt lại! Nói bớt lại! Bất luận gì là thói quen của cuộc sống trần tục, hãy giảm bớt lại. Hãy đi ngược lại sức lôi cuốn của nó. Chớ nên chỉ làm những điều mà ta ưa thích. Chớ nên buông lung, để cho dòng tư tưởng tự nhiên trôi chảy. Hãy tự kèm hãm, chấm dứt thói quen quỳ lụy phục tùng, để cho nó sai khiến. Ta phải luôn luôn đi ngược dòng lôi cuốn của vô minh. Đó là "giới luật", kỷ cương. Khi ta khẹp cái tâm vào khuôn khổ kỷ cương, ắt nó trở nên bất mãn và bắt đầu chiến đấu chống lại. Nó bị hạn chế và áp bức. Khi bị ngăn chận, không được tự do làm theo ý muốn thì cái tâm bắt đầu phóng đi và chiến đấu chống lại. Chùng ấy Dukkha<sup>5</sup>, đau khổ, phát sanh, nổi lên hiển hiện cho ta thấy.

---

<sup>5</sup> *Dukkha, đau khổ, hàm xúc những trạng thái tâm bất toại nguyện. Bất mãn, không toàn hảo, không an toàn, của tất cả những pháp hữu lậu. Pháp hữu lậu*

*Dukkha*, trạng thái đau khổ, là đế (chân lý) đầu tiên trong Tứ Diệu Đế (bốn chân lý thâm sâu huyền diệu). Phần đông người ta muốn tránh xa, thoát ra khỏi đau khổ. Họ không muốn loại khổ nào hết. Đúng thật ra, chính đau khổ đem trí tuệ đến cho ta. Chính nó làm cho ta quán tưởng *dukkha*. Hạnh phúc, *sukha*, làm cho ta nhắm mắt, bịt tai và không bao giờ cho phép ta phát triển hạnh nhẫn nhục. Tiện nghi và hạnh phúc làm cho ta bất cần. Vì không nhẫn nhục và không chuyên cần nên ta không thể thấy được Chân Lý Thâm Diệu Cao Thượng Về Sự Khổ (Khổ Đế). Do vậy ta phải khơi dậy trạng thái đau khổ để tận diệt đau khổ của ta. Trước tiên phải hiểu biết *dukkha* là gì rồi mới có thể biết làm thế nào hành thiền.

Trong giai đoạn sơ khởi phải hành như thế này. Có thể ta không hiểu biết những gì đang xảy ra hay điểm nào là quan trọng, nhưng khi vị Thiền Sư bảo làm điều gì ta phải làm đúng lời dạy. Bằng cách đó ta trau giồi hạnh nhẫn nhục và đức tính kiên trì chịu đựng. Bất luận điều gì xảy đến, ta vẫn kiên trì chịu đựng, vì đường lối tu học là vậy.

---

*là những gì phát sanh và tồn tại do những yếu tố khác tạo điều kiện. Trong thực tế tất cả những sự vật trên thế gian đều là pháp hữu lậu. Bởi vì tất cả những gì làm duyên nhân và tạo duyên (điều kiện) cho những hiện tượng ấy phát sanh đều phải luôn luôn biến đổi nên chính những hiện tượng ấy cũng luôn luôn biến đổi và do đó, là nhân sanh khổ, dukkha. Dukkha, đau khổ, bao hàm tất cả những hình thức bất toại nguyện, từ sự đau đớn thô sơ của cơ thể vật chất, những khổ đau của tuổi già, của bệnh tật và chết chóc, đến những thọ cảm khó chịu, tế nhị hơn như phải xa lìa người thân kẻ yêu, hay phải kết hợp với người không ưa thích, luôn đến những trạng thái tâm vi tế như đã được hôn trầm, phóng dật lo âu v.v... Đây là một trong những khái niệm thường được hiểu lầm hơn hết và cũng là quan trọng hơn hết để phát triển tâm.*

Thí dụ như khi bắt đầu hành pháp định tâm (*samàdhi*) ta muốn đạt đến trạng thái vắng lặng và an tĩnh, nhưng mặc dầu cố gắng, ta không thu được kết quả nào. Không có kết quả bởi vì ta chưa bao giờ hành thiền như vậy. Tâm ta nói, "ta sẽ ngồi đây cho đến khi nào thành đạt trạng thái vắng lặng". Nhưng vắng lặng không phát sanh. Ta đâm ra bất mãn, đau khổ. Và khi cảm nghe đau khổ ta đứng dậy, bỏ đi! Hành thiền như thế không thể gọi là "phát triển tâm", phải gọi là "đào tẩu".

Thay vì để dúi tự buông trôi theo những cảm xúc buồn vui tùy hứng của mình, ta hãy tự uốn nắn, tu tập đúng theo Giáo Pháp (*Dhamma*) của Đức Phật. Dầu lười biếng hay siêng năng ta cũng vẫn tiếp tục hành thiền. Có phải chăng đó là đường lối tốt đẹp hơn? Lối sống kia, lối sống buông tay tự lãn trôi theo những cơn hứng thú, lúc siêng lúc lười tùy hoàn cảnh, sẽ không bao giờ đưa đến Giáo Pháp. Nếu quyết tâm thực hành Giáo Pháp thì dầu ở trong tâm trạng nào ta vẫn một mực tinh tấn hành thiền, một mực kiên trì chuyên cần. Dễ dãi tự nuông chiều để cuộc sống đầy dẫy tùy hứng không phải là con đường của Đức Phật. Nếu khăng khăng cố giữ quan kiến riêng của mình về Giáo Pháp ta sẽ không bao giờ nhìn thấy rõ ràng điều nào là đúng, điều nào sai. Ta không hiểu biết tâm mình. Ta không tự hiểu biết chính mình.

Vậy, hành thiền theo lời dạy của chính mình là đường lối chậm trễ nhất. Hành theo Giáo Pháp là con đường trực tiếp.



Lười biếng, ta hành; siêng năng, ta hành. Ta hay biết thời gian và nơi chốn mình đang thực hành. Đó gọi là "phát triển tâm".

Nếu dễ dãi chiều theo quan kiến riêng của mình và cố gắng thực hành đúng theo đó ta sẽ bắt đầu suy tư và hoài nghi nhiều điều. Ta tự nghĩ, "Tôi không được có nhiều phước báu. Tôi không được may mắn. Tôi đã cố gắng hành thiền trong nhiều năm qua mà vẫn không thành đạt Đạo Quả nào. Tôi vẫn chưa thấy được Giáo Pháp". Hành thiền với thái độ tương tự không thể gọi là "phát triển tâm". Gọi đó là "phát triển thâm bại".

Trong giờ phút này, nếu ta còn ở trong tình trạng như vậy, hành thiền mà không biết, không thấy, không tự mình thay đổi, là vì cho đến nay ta thực hành theo một đường lối sai lầm. Ta không theo đúng pháp hành mà Đức Thế Tôn giáo truyền. Đức Phật dạy: "Này Ànanda, hãy hành thật nhiều! Luôn luôn chuyên cần phát triển pháp hành! Chừng đó tất cả mọi hoài nghi, tất cả những gì còn mơ hồ, sẽ tan biến". Những hoài nghi và mơ hồ ấy không bao giờ biến tan vì chúng ta suy tư, vì chúng ta lập luận, vì chúng ta biện luận, hay vì chúng ta tranh luận. Những hoài nghi ấy cũng không chấm dứt vì ta không làm gì hết. Tất cả mọi ô nhiễm sẽ tan biến vì ta phát triển tâm, vì ta thực hành đúng theo Giáo Pháp.

Đường lối phát triển tâm mà Đức Phật giáo truyền có chiều hướng nghịch hẳn với con đường của thế gian, bởi vì giáo lý này phát nguyên từ một cái tâm hoàn toàn trong

sạch. Tâm thanh tịnh không bám níu ô nhiễm là con đường của Đức Phật và chư Thánh đệ tử của Ngài.

Muốn thực hành Giáo Pháp ta phải uốn nắn, tự rèn luyện để cái tâm của mình thích hợp với Giáo Pháp. Không nên bóp méo Giáo Pháp để Giáo Pháp thích hợp với mình. Làm vậy ắt đau khổ phát sanh.

Không ai tránh khỏi đau khổ. Vậy, khi ta bắt đầu hành thiền đau khổ đã có sẵn ngay tại đây rồi.

Bồn phận người hành thiền là phải giữ chánh niệm, trụ tâm và an phận. Những pháp tu tập này giúp ta dừng lại. Tâm của người chưa từng bao giờ hành thiền có những thói quen buông lung. Công phu tu tập này chặn đứng những thói quen ấy. Tại sao ta phải chịu khó như vậy? Vì nếu không chịu khó rèn luyện, ắt tâm mãi còn ở trong tình trạng hoang dại, mãi chạy theo những đường lối thiên nhiên. Ta có thể rèn luyện cái bản chất thiên nhiên ấy và xử dụng tâm một cách có lợi ích. Cũng như một cội cây. Nếu để ở trong trạng thái thiên nhiên với cành lá sum sê, ắt không bao giờ dựng lên được một ngôi nhà. Cây ở trong tình trạng ấy, ta không thể cưa ra thành ván để cất nhà. Tuy nhiên, nếu có người tiêu phu rong lá, chặt cành, làm cho cây trở nên suôn sẻ, người thợ cưa sả cây ra, người thợ mộc gọt đẽo thành ván, thành cột, kèo, rui, mè v.v... không bao lâu ta có thể dùng đó mà dựng lên ngôi nhà.

Hành thiền và phát triển tâm cũng dường thế ấy. Ta bắt đầu với cái tâm chưa được rèn luyện -- giống như cội cây sum sê cành lá trong trạng thái thiên nhiên giữa rừng -- và

rèn luyện cái tâm thiên nhiên ấy, làm cho nó ngày càng tế nhị, càng bén nhạy và sâu sắc hơn. Tất cả đều ở trong trạng thái thiên nhiên. Khi thấu hiểu trạng thái thiên nhiên như thế nào ta có thể đổi thay, có thể tự tách rời ra khỏi nó và buông bỏ, để nó đi qua. Chừng đó không còn đau khổ nữa.

Bản chất của tâm là mỗi khi nó dính mắc và bám níu thì có chao động và rối loạn. Nó có thể phóng đi đầu này rồi nhảy đi đầu kia. Trong khi quan sát ta nhìn thấy trạng thái chao động và có thể nghĩ rằng không làm sao rèn luyện được tâm. Nghĩ như vậy ta đâm ra chán nản, buồn phiền, đau khổ. Ta không thấu hiểu rằng tâm là vậy. Mặc dầu ta đang hành thiền, cố gắng tìm trạng thái an tĩnh, luôn luôn có những tư tưởng và những cảm thọ di chuyển, chao động lằng xằng. Nó là vậy.

Khi quán tưởng nhiều về bản chất của tâm ta sẽ thấu hiểu rằng tâm là vậy, không thế nào khác. Ta sẽ thấu hiểu rằng sinh hoạt của tâm chỉ là vậy. Bản chất của nó là vậy. Nếu thấy được rõ ràng như vậy ta có thể tự tách rời ra khỏi những tư tưởng và thọ cảm. Trong khi luôn luôn tự nhủ rằng, "nó là vậy, nó chỉ là vậy" ta không cần phải thêm gì khác. Khi tâm thật sự hiểu biết nó sẽ để cho tất cả trôi qua mà không dính mắc. Tư tưởng và thọ cảm vẫn còn đó. Nhưng chính những tư tưởng và thọ cảm ấy không còn năng lực lôi kéo hay quyến rũ nữa. Nó là nó, tâm là tâm.

Sự kiện này cũng giống như có em bé đùa nghịch làm cho ta khó chịu, la rầy, hay phát đít em. Ta nên hiểu rằng bản chất của trẻ con là đùa nghịch. Khi đã hiểu như vậy rồi ta có thể không quan tâm đến và để nó chơi đùa tự nhiên.

Như vậy ta không còn khó chịu nữa. Trạng thái bực bội ắt chấm dứt. Tại sao trạng thái bực bội chấm dứt? Bởi vì ta đã chấp nhận bản chất thật sự của sự vật. Ta buông bỏ, không bám níu, và tâm trở nên an tĩnh. Ta đã có "chánh kiến".

Nếu quan kiến của ta sai lầm thì dầu sống trong hang đá sâu thẳm tối đen cũng vẫn bị xáo trộn, mùnng bay lên tận không trung mênh mông cũng vẫn bị xáo trộn. Tâm chỉ được an lạc khi có chánh kiến. Chùng đó không còn gì khó khăn bí ẩn để giải quyết, không còn vấn đề phiền phức.

Đó là đường lối chân chánh. Ta tự tách rời để cho tất cả trôi qua mà không dính mắc. Mỗi khi có cảm giác bám níu phát sanh ta tự tách rời ra khỏi nó bởi vì đã thấu hiểu rằng chính cảm giác ấy cũng chỉ là vậy, đến rồi đi, sanh rồi diệt. Nó đến, không phải để quấy rầy ta. Ta có thể nghĩ như vậy, cho rằng nó đến để quấy rầy ta, nhưng trong thực tế đó chỉ là bản chất thiên nhiên của nó -- cũng như đùa nghịch là bản chất thiên nhiên của trẻ con. Dầu ta có quán xét và suy tư sâu xa hơn nữa thì cũng vậy. Nó chỉ là vậy. Nếu ta để cho tất cả trôi qua thì hình sắc chỉ là hình sắc, âm thanh chỉ là âm thanh, mùi chỉ là mùi, vị chỉ là vị, xúc chạm chỉ là xúc chạm, và tâm chỉ là tâm. Cũng như dầu với nước. Ta có thể để chung dầu và nước trong một cái lọ, hai thứ vẫn không hòa lẫn nhau bởi vì bản chất của hai thứ khác nhau.

Dầu và nước khác nhau cũng như người trí tuệ và người si mê khác nhau. Đức Phật sống giữa sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp, nhưng đã là bậc A La Hán, Ngài xây lung và tự tách rời ra dần dần. Ngài thấu triệt rằng tâm chỉ là tâm và tư

tưởng chỉ là tư tưởng. Ngài không mơ hồ lằng lằng và pha trộn lẫn nhau.

Tâm chỉ là tâm. Tư tưởng và thọ cảm chỉ là tư tưởng và thọ cảm. Thật sự nó là vậy, hãy để cho nó là vậy. Sự vật như thế nào hãy để cho sự vật đúng là vậy! Hãy để cho cái gì là cái đó! Sắc chỉ là sắc, thanh chỉ là thanh, ý là ý. Tại sao ta phải bận tâm bám níu nó? Nếu suy tư và thọ cảm như vậy ta sẽ buông bỏ và tự tách rời ra. Tư tưởng và thọ cảm sẽ ở một bên, còn tâm thì ở bên kia. Cũng như dầu và nước -- cả hai thể chất cùng ở trong một lọ nhưng riêng biệt, không hòa tan lẫn nhau.

Đức Phật và chư Thánh Tăng đệ tử của Ngài sống chung với những người thường, những người phàm. Chẳng những sống chung với các người ấy mà các Ngài còn giáo dục họ, những người phàm tục tầm thường và si mê ấy, dạy họ phải làm thế nào để trở nên cao siêu thánh thiện, giác ngộ và có trí tuệ. Các Ngài có thể làm điều ấy vì các Ngài thông suốt pháp hành thiền. Các Ngài thấu hiểu rằng đây chỉ là vấn đề luyện tâm, như Sư vừa giải thích.

Như vậy, chớ nên lo lắng và hoài nghi pháp hành thiền. Chúng ta ly gia cắt ái để trở thành tu sĩ chớ không phải rời bỏ cửa nhà để lạc lối trong đám mây mù si mê ảo kiến. Cũng không phải vì hèn nhát hay sợ sệt. Chúng ta ra đi để tự rèn luyện, để làm chủ lấy mình. Hiểu biết như vậy ta có thể noi theo con đường của Giáo Pháp. Giáo Pháp ngày càng tỏ rạng hơn. Người nào hiểu biết Giáo Pháp hiểu biết chính mình, và người hiểu biết chính mình cũng hiểu biết Giáo Pháp. Ngày nay chỉ có phần tinh khiết còn lại của

Giáo Pháp là được chấp nhận. Thật ra thì Giáo Pháp ở khắp cùng. Không cần phải lần đến nơi nào để tìm. Thay vì đi đâu tìm, hãy lần đến bằng trí tuệ, lần đến bằng trí minh mẫn sáng suốt, lần đến bằng hạnh khôn khéo tinh xảo. Không nên lần đến Giáo Pháp bằng si mê. Nếu muốn thật sự an lạc, trạng thái an lạc ấy phải là an lạc của trí tuệ. Đủ rồi! Chỉ có bấy nhiêu!

Bất luận lúc nào thấy Giáo Pháp thì đó là con đường chánh, đúng là chánh đạo. Ô nhiễm chỉ là ô nhiễm, tâm chỉ là tâm. Mỗi khi ta buông bỏ và tự tách rời để thấy sự vật chỉ là sự vật, như thật sự nó là vậy, chừng đó ta nhận thức rằng nó chỉ là trần cảnh, những đối tượng của ta. Khi đã đi đứng trên con đường chánh ta trở thành hoàn toàn trong sạch, không còn khuyết điểm, tức luôn luôn có trạng thái siêu thoát và tự tại.

Đức Phật dạy: "Hãy lắng tai nghe, này chư tỳ khưu, chớ nên bám níu vào các pháp". Nơi đây, "các pháp" có nghĩa là "các pháp hữu lậu"<sup>6</sup>. Các pháp hữu lậu ấy là gì? -- Nó là tất cả. Không có bất luận sự vật nào hay hiện tượng nào trên thế gian mà không phải là pháp hữu lậu. Tình thương và thù hận là pháp hữu lậu, hạnh phúc và đau khổ là pháp hữu lậu, ưa thích và ghét bỏ là pháp hữu lậu. Tất cả những sự việc ấy, dầu là ít ỏi không đáng kể như thế nào, đều là pháp hữu lậu. Khi ta thực hành Giáo Pháp, khi thấu hiểu sâu xa, ta có thể buông bỏ và để cho nó trôi qua. Và như

---

<sup>6</sup> *Dhamma* và *dhamma*: nên ghi nhận những ý nghĩa khác nhau của danh từ "*dhamma*" (định luật thiên nhiên về sự giải thoát mà Đức Phật đã tìm ra và truyền dạy) và "*dhamma*" (đối tượng của tâm), "các pháp hữu lậu" -- cũng được gọi là các pháp hữu vi, hay các hành, hoặc các sự vật được cấu tạo.

thế, ta có thể làm đúng theo lời của Đức Tôn Sư là "không bám níu vào các pháp hữu lậu".

Tất cả những hiện tượng phát sanh trong tư tưởng, tất cả những hiện tượng phát sanh trong tâm, tất cả những hiện tượng phát sanh đến thân của chúng ta đều ở trong trạng thái luôn luôn biến đổi. Đức Phật dạy không nên bám níu vào bất luận gì. Ngài dạy hàng đệ tử hành thiền nhằm tách rời ra khỏi những điều ấy chớ không phải hành để đạt đến điều gì. Hành để buông bỏ chớ không phải hành để có thêm được gì.

Nếu hành đúng theo lời dạy của Đức Phật là chúng ta hành đúng. Hành đúng, nhưng cũng phiền phức. Không phải giáo huấn của Đức Phật là phiền phức mà chính những ô nhiễm của chúng ta là phiền phức. Những ô nhiễm được hiểu biết sai lầm gây phiền phức cho chúng ta. Thật ra, hành đúng theo giáo huấn mà Đức Phật truyền dạy thì không có gì phiền phức. Ta có thể nói rằng bám sát vào con đường của Đức Phật không đem lại đau khổ vì Con Đường chỉ giản dị là buông bỏ, "để trôi qua", tức không bám níu vào bất luận pháp nào!

Đến mức cùng tột, trong pháp hành thiền của Phật Giáo Đức Phật dạy thực hành nghệ thuật "để trôi qua", "buông bỏ", chớ nên mang theo bất luận gì! Hãy buông bỏ! Nếu thấy điều tốt đẹp, hãy để nó trôi qua. Nếu thấy điều chân chánh, hãy để nó trôi qua. Nói rằng "để nó trôi qua" không có nghĩa là không làm gì hết, mà thật sự có nghĩa là phải hành phương pháp "để trôi qua" ấy. Phương pháp ấy là:

không dính mắc, không luyến ái, không bám níu, mà buông bỏ.

Đức Phật dạy ta quán tưởng tất cả các pháp, phát triển Con Đường bằng cách quán niệm thân và tâm của chúng ta. Giáo Pháp không ở đâu khác. Nó ở ngay tại đây! Không phải ở nơi nào xa lạ mà trong chính cái thân và cái tâm này của ta.

Như vậy hành giả phải tinh tấn hành thiền. Phải làm cho tâm của mình càng to lớn hơn và ngày càng sáng suốt, tỏ rạng hơn. Phải làm cho nó tự do và độc lập. Khi đã thực hiện một hành động thiện, không nên mang nó theo trong tâm mà để nó trôi qua. Khi đã tự chế, không làm một điều bất thiện, hãy để nó trôi qua. Đức Phật dạy ta sống trong hiện tại kế cận nhất, nơi đây, và trong khoảnh khắc này. Chớ nên để duôi tự buông trôi, lạc lối trong quá khứ hay trong vị lai.

Giáo huấn mà người ta ít lãnh hội nhất, mà cũng thường xung đột nhất với quan niệm của người đời là "hãy để trôi qua", hoặc "hành động với cái tâm rộng không". Đây chỉ là một lời nói theo "ngôn ngữ của Giáo Pháp". Khi diễn đạt giáo huấn này qua ngôn ngữ thông thường của thế gian thì chúng ta trở nên mơ hồ, bối rối, và nghĩ rằng ta có thể làm bất luận gì mà ta muốn. Có thể diễn dịch như vậy, nhưng ý nghĩa thật sự gằn nhất của lời dạy này là: Cũng như ta khuân một tảng đá nặng. Đi một đôi, ta cảm nghe tảng đá càng nặng hơn, nhưng không biết phải làm thế nào để buông bỏ, tách rời nó ra. Và như vậy, ta cần rằng mãi chịu đựng sức nặng của tảng đá. Nếu có ai thấy vậy bảo ta



quảng nó đi, ta sẽ nói, "nếu quảng nó đi thì tôi còn gì?" Nếu có ai giải thích cho ta về những lợi ích của sự buông bỏ tảng đá xuống, ắt ta không tin và nghĩ rằng, "nếu quảng nó đi ta sẽ không còn lại gì." Và như vậy, ta tiếp tục khuôn vát tảng đá cho đến khi quá mệt mỏi, yếu dần và kiệt sức, không còn chịu đựng được nữa. Chùng đó ta buông tảng đá xuống.

Khi buông tảng đá xuống bỗng nhiên ta kinh nghiệm lợi ích của sự buông bỏ. Trong tức khắc ta cảm nghe thoải mái hơn, nhẹ nhàng hơn, và chính tự bản thân, ta nhận thức rằng khuôn vác, mang kè kè theo mình một tảng đá là nhọc nhằn như thế nào. Trước khi tự tách rời, buông nó ra, ta không thể hiểu biết lợi ích của sự buông xả. Do đó nếu có ai khuyên hãy buông bỏ, người chưa giác ngộ sẽ không thông hiểu tại sao phải buông bỏ. Người ấy sẽ bám níu tảng đá một cách mù quáng và từ chối, nhất định không buông ra, cho đến khi cảm nghe quá nặng, mình không còn chịu nổi nữa mới chịu buông bỏ, quảng xuống gánh nặng. Chùng ấy mới nghe nhẹ nhàng, thoải mái dễ chịu, và chính tự bản thân lãnh hội đầy đủ những lợi ích của sự buông xả. Về sau, có thể ta còn bắt đầu khuôn vát tảng đá khác, nhưng lúc bấy giờ ta đã hiểu biết hậu quả của việc khuôn vát một tảng đá là nặng nhọc như thế nào, và ta sẽ buông bỏ dễ dàng hơn. Sự hiểu biết rằng mang gánh nặng trên vai đi quanh quẩn là vô ích và đặt nó xuống, bỏ nó lại, sẽ tạo cho mình trạng thái nhẹ nhàng thoải mái là một trường hợp cho thấy lợi ích của sự tự hiểu biết mình.

Tính ngã mạn<sup>7</sup> của chúng ta và ý niệm về một tự ngã mà ta bị chi phối nặng nề cũng giống như tảng đá. Cũng dường như đối với tảng đá, nếu nghĩ đến việc buông bỏ, không chấp vào cái tự ngã của mình thì ta sợ rằng sẽ không còn gì hết. Nhưng cuối cùng, khi buông bỏ được rồi tự chính ta nhận thức rằng không bám níu là thoải mái dễ chịu.

Trong pháp luyện tâm ta phải tập buông xả, không bám vào lời khen hay tiếng chê. Muốn được ngợi khen và không muốn bị khiển trách là con đường của thế gian. Con đường của Đức Phật là chấp nhận lời khen khi đáng được ngợi khen và chấp nhận lời khiển trách khi đáng bị khiển trách. Chẳng hạn như dạy dỗ trẻ con, nếu ta không rầy la suốt ngày thì thật là rất tốt. Có người rầy la quá nhiều. Người sáng suốt biết la rầy đúng lúc và khen ngợi đúng lúc. Tâm ta cũng vậy. Hãy dùng trí để hiểu biết tâm. Hãy khôn khéo chăm sóc tâm. Chùng ấy ta sẽ trở thành người có tài luyện tâm. Và khi đã trở nên thuần thục, tâm có thể loại trừ đau khổ. Đau khổ ở ngay tại đây, trong tâm ta. Đau khổ luôn luôn làm cho sự vật trở nên phức tạp, luôn luôn biến chế, luôn luôn sáng tạo, làm cho tâm nặng nề. Nó phát sanh ngay tại đây và cũng hoại diệt tại nơi này.

---

<sup>7</sup> Nơi đây danh từ "ngã mạn" được phiên dịch từ Phạn ngữ "Māna", không chỉ có nghĩa là tự cao tự đại như thường danh từ này được hiểu. "Māna", ngã mạn, là cố chấp vào cái "ngã" của mình và so sánh. Tự cho mình là hơn người, tự cho mình là bằng người, và tự cho mình là thua kém người, là ba hình thức khác nhau của tâm ngã mạn. Ngã mạn là một trong mười thắng thức, tức mười dây trói buộc cột chúng sanh vào vòng luân hồi. Đến khi chứng đắc Đạo Quả A La Hán mới tận diệt được thắng thức "ngã mạn". (Lời người dịch)

Bẩm chất của tâm là vậy. Đôi khi có những tư tưởng thiện, lắm lúc có những tư tưởng bất thiện. Tâm quả thật gian xảo. Không nên tin nó. Thay vì tin, hãy nhìn thẳng vào sinh hoạt của nó. Nó như thế nào hãy chấp nhận nó là vậy. Nó chỉ là nó thôi. Dầu là thiện, bất thiện, hay thế nào đi nữa, nó là vậy. Không hơn, không kém. Nếu ta bám chặt vào ắt bị nó cắn và sẽ đau khổ.

Với "chánh kiến" chỉ có an tĩnh. Tâm định (*samàdhi*) phát sanh và nhường chỗ cho trí tuệ. Dầu trong tư thế nào, bất luận nơi nào mà ta ngồi hoặc nằm, chỉ có trạng thái an tĩnh. An tĩnh ở khắp nơi, dầu ta đi đâu cũng vậy.

Hôm nay quý Sư Huynh mang đệ tử đến đây để nghe Giáo Pháp. Có lẽ quý vị lãnh hội được một vài điểm của thời Pháp. Cũng có vài điểm quý vị không lãnh hội. Nhằm giúp quý vị thấu hiểu dễ dàng Sư đã đề cập đến pháp hành thiền. Dầu quý vị nghĩ rằng lời của Sư đúng hay không đúng, hãy thọ lãnh và suy niệm.

Chính Sư đây cũng là một thiền sư như quý Sư. Sư cũng đã có trải qua những trường hợp khó khăn tương tự. Sư cũng vậy, rất thèm muốn được nghe Giáo Pháp bởi vì đi đến đâu Sư cũng phải giảng cho người khác chớ không bao giờ được cơ hội để nghe. Như vậy, lần này quý Sư thật sự thương thức một thời Pháp do một thiền sư thuyết giảng. Thời gian trôi qua rất nhanh khi ta ngồi im lặng lắng nghe Giáo Pháp. Quý vị thèm khát được nghe Giáo Pháp nên hôm nay thật sự quý vị muốn nghe. Lúc ban đầu, thuyết giảng Giáo Pháp cho người khác là một thích thú, nhưng sau một thời gian cái thích thú ấy cũng tan dần. Ta cảm

thấy nhàm chán và mệt mỏi, thế rồi ta muốn nghe. Do đó, khi lắng nghe một vị thiền sư thuyết giảng ta lấy làm hứng thú và lãnh hội dễ dàng. Khi đã lớn tuổi và đang thêm khát Giáo Pháp thì hương vị của Giáo Pháp quả thật đặc biệt thích thú.

Là thầy của những người khác quý Sư là gương lành cho họ, là khuôn vàng thước ngọc cho những vị tỳ khuru đệ tử của quý Sư. Quý Sư là khuôn mẫu cho hàng đệ tử, là gương sáng cho tất cả mọi người. Vì lẽ ấy chớ nên quên mình. Cũng chớ nên nghĩ đến mình. Khi có những tư tưởng vị kỷ phát sanh, hãy loại trừ nó đi. Làm được vậy là tự hiểu biết mình.

Có hằng triệu đường lối hành thiền. Nói về pháp hành thiền thì không cùng. Có rất nhiều điều làm cho ta hoài nghi. Hãy dẹp sạch nó đi thì không còn hoài nghi nữa! Khi có chánh kiến thì dầu ngồi đâu, đi nơi nào, cũng được an tĩnh và thoải mái. Bất luận nơi nào mà ta ngồi xuống hành thiền thì đó là nơi mà ta chú niệm và luôn luôn tỉnh thức. Chớ nên đinh ninh rằng chỉ có lúc ngồi và khi đi mới hành thiền. Tất cả mọi sự vật và bất luận nơi nào cũng có thể tỉnh thức. Lúc nào cũng có thể chú niệm. Bất luận nơi nào ta cũng có thể thấy thân và tâm luôn luôn sanh diệt. Chớ nên để nó động lại trong tâm. Hãy để cho nó trôi qua.. Nếu có tình thương đến, hãy để nó trôi qua và đi về nhà. Nếu có tham ái đến, hãy để cho nó đi luôn về nhà. Nếu có sân hận đến, hãy để cho nó đi luôn về nhà. Theo dõi nó! Xem coi nó ở đâu, rồi hộ tống nó đi. Không nên cất giữ bất cứ gì. Nếu thực hành như thế ta có thể giống như một ngôi nhà trống. Hoặc nữa, giải thích theo một lối khác, đó là cái tâm

trống không. Một cái tâm rỗng không, không còn chứa đựng mảy may bất thiện pháp nào. Ta gọi nó là "tâm rỗng không", nhưng không phải rỗng không là không có gì trong đó. Rỗng không, không còn chứa chấp mảy may bất thiện pháp nào, nhưng nó đầy trí tuệ. Chừng đó, bất cứ điều gì mà ta làm, ta làm với trí tuệ. Ta sẽ suy tư với trí tuệ. Ta sẽ ăn uống với trí tuệ. Chỉ còn lại trí tuệ.

\* \* \*

Bấy nhiêu đó là những lời dạy ngày hôm nay mà Sư lấy làm hoan hỷ hiến tặng quý Sư. Thời Pháp này đã được ghi âm. Nếu nghe Pháp mà tâm quý Sư được an tĩnh thì bấy nhiêu đó cũng đủ rồi. Quý Sư không cần phải ghi nhớ điều gì. Nói vậy có thể vài người không tin. Nhưng nếu ta giữ tâm an tĩnh và chỉ nghe thôi, cứ để thời Pháp trôi qua và liên tục suy tưởng, tức nhiên ta cũng giống như cái máy ghi âm. Về sau, khi ta vặn nó lại để nghe thì tất cả đều còn đó. Chớ nên sợ rằng sẽ không có gì. Mỗi khi mà quý Sư vặn lên cái máy ghi âm của quý Sư để nghe thì tất cả đều còn đó.

Sư muốn tặng thời Pháp này đến tất cả quý Sư và tất cả mọi người. Có thể vài người trong quý vị chỉ biết chút ít tiếng Thái, nhưng không hề gì. Ước mong quý vị có thể học ngôn ngữ của Giáo Pháp. Bấy nhiêu cũng tốt rồi!

-ooOoo-

## [06]

**Sống Với Rắn Độc**

*(Dưới đây là một bài Pháp ngắn do Ngài Ajahn Chah thuyết giảng cho một cụ bà người Anh vừa trải qua thời gian hai tháng, vào cuối năm 1978 và đầu năm 1979, tu học dưới sự hướng dẫn của Ngài, trước khi cụ bà lên đường về xứ).*

Đây là thời Pháp được thuyết giảng vì lợi ích của một vị đệ tử mới, sắp lên đường trở về Luân Đôn (London). Ước mong rằng những lời dạy này sẽ giúp Cụ lãnh hội Giáo Huấn đã thọ nhận tại Wat Pah Pong này. Một cách giản dị, đây là pháp hành nhằm vượt thoát ra khỏi mọi khổ đau của vòng luân hồi.

Nhằm thực hành pháp môn này xin Cụ hãy ghi nhớ năm lòng: phải nhìn tất cả mọi sinh hoạt khác nhau của tâm, tất cả những gì Cụ ưa thích và tất cả những gì Cụ ghét bỏ, giống như Cụ nhìn một con rắn độc. Rắn độc vô cùng nguy hiểm. Nọc độc của rắn đủ sức làm cho ta chết ngay nếu vô phúc bị nó cắn. Những cơn vui buồn thương ghét của ta cũng dường thế ấy. Những cơn vui mà ta ưa thích là con rắn độc, và những cơn buồn mà ta ghét bỏ cũng là con rắn độc. Cả hai đều ngăn ngừa không để cho tâm của ta được tự do, và tạo chướng ngại, không cho chúng ta thông hiểu chân lý đúng theo như Đức Phật dạy.

Như vậy cần phải cố gắng, ngày đêm gia công bảo trì chánh niệm. Dầu trong lúc đang làm gì, đi, đứng, nằm,

ngồi, nói chuyện hay bất luận làm gì khác, luôn luôn phải làm với chánh niệm. Khi niệm được củng cố vững vàng, sự hiểu biết rõ ràng sẽ phát sanh, chung hợp với niệm. Niệm và hiểu biết rõ ràng sẽ khởi duyên cho trí tuệ phát sanh. Như vậy niệm, hiểu biết rõ ràng và trí tuệ cùng chung nhau sinh hoạt và lúc ấy ta sẽ như người ngày đêm "thức tỉnh".

Những Lời Dạy mà Đức Phật ban truyền cho chúng ta không phải là Giáo Huấn chỉ để nghe suông, hoặc chỉ giản dị để lãnh hội ở mức độ trí thức. Những Lời Dạy ấy là Giáo Huấn mà xuyên qua pháp hành, có thể thấm nhuần ăn sâu vào tâm thức. Dầu đi đâu hay làm gì ta luôn luôn có những Lời Dạy ấy. Ý nghĩa của đoạn "có những Lời Dạy ấy", hay "có Chân Lý" là: dầu chúng ta làm gì, dầu nói gì, chúng ta luôn luôn nói và làm với trí tuệ. Khi suy tư hay quán niệm, chúng ta suy tư và quán niệm với trí tuệ. Chúng ta nói rằng người có chánh niệm và giác tỉnh -- niệm, hiểu biết rõ ràng, phối hợp với trí tuệ như vậy là người sống gần Đức Phật.

Khi rời nơi này Cụ phải gia công đưa tất cả trở vào tâm mình. Hãy nhìn cái tâm của mình với chánh niệm, hiểu biết rõ ràng, và phát triển trí tuệ. Với ba yếu tố ấy chung hợp lại sẽ phát sanh trạng thái "buông xả", để cho tất cả đi qua, không dính mắc hay bám níu vào bất cứ gì. Cụ sẽ nhận thức rằng tất cả mọi hiện tượng đều luôn luôn sanh và diệt.

Cụ phải biết rằng cái gì phát sanh và hoại diệt chỉ là sinh hoạt của tâm. Khi một hiện tượng phát sanh nó liền hoại diệt, và liền theo đó chuỗi dài sanh-diệt không ngừng tiếp nối với nhau. Trong ngôn ngữ của Giáo Pháp ta gọi sự sanh diệt ấy là "sanh và tử", và đó là tất cả. Tất cả chỉ là

vậy! Khi đau khổ phát sanh, nó liền trôi qua. Và khi nó trôi qua đau khổ phát sanh trở lại<sup>8</sup>. Chỉ có đau khổ phát sanh và hoại diệt. Khi thấy được bấy nhiêu Cụ sẽ có thể thấu hiểu một cách thường xuyên trạng thái sanh và diệt, và khi thông suốt như vậy Cụ sẽ thấy rằng trong thực tế chỉ có thế. Tất cả mọi sự vật chỉ là sanh và tử, không có bất luận gì tồn tại. Chỉ có sanh và diệt như thế ấy. Chỉ thế thôi!

Lối nhìn này sẽ khơi động cảm giác thân nhiên an tĩnh đối với thế gian. Một cảm giác tương tự phát sanh khi ta nhận thức rằng trong thực tế không có gì đáng được ham muốn; chỉ có sanh và diệt. Chúng sanh vào đời rồi từ già cuộc đời. Đó là khi tâm tiến đạt đến "buông bỏ", để cho tất cả mọi sự vật trôi qua theo bản chất thiên nhiên của nó. Sự vật phát sanh rồi hoại diệt ngay trong tâm của ta, và ta thông hiểu như vậy. Khi hạnh phúc phát sanh, ta thấu hiểu. "Hiểu biết hạnh phúc" có nghĩa là ta không tự đồng hóa mình với nó, không xem hạnh phúc là "của mình". Và cùng thế ấy, ta không đồng hóa và xem bất toại nguyện và những điều bất hạnh là "của ta". Khi đã không còn tự đồng hóa mình với, và bám níu vào, hạnh phúc và đau khổ, ta chỉ tách rời, sống riêng với đường lối thiên nhiên của vạn hữu.

Vì lẽ ấy chúng ta nói rằng sinh hoạt tâm linh cũng tựa hồ như con rắn độc. Nếu ta không động đến rắn thì nó chỉ theo con đường của nó. Mặc dầu là rắn độc, đầu nọc độc của nó vô cùng nguy hiểm và nếu bị nó cắn ắt không phương cứu

---

<sup>8</sup> Nơi đây danh từ "đau khổ" hàm xúc đặc tướng bất toại nguyện của tất cả mọi kiếp sinh tồn trong thế gian vô thường luôn luôn biến đổi này. Ở đây không phải là sự đau khổ như thông thường được hiểu, nghịch nghĩa với hạnh phúc.



chữa, nhưng nếu không đến gần nó hay không nắm bắt nó ta vẫn không hề gì. Nó sẽ không cắn ta. Rắn độc chỉ hành động theo bản chất thiên nhiên của một con rắn độc. Nó là vậy! Nếu là người sáng suốt ta cứ để nó yên một mình. Cùng thế ấy, hãy buông bỏ những gì tốt đẹp, để nó yên. Ta cũng để yên những gì không tốt đẹp -- hãy để cho nó theo bản chất thiên nhiên của nó. Hãy để yên những gì ta ưa thích và những gì ta ghét bỏ, cũng như ta để yên, không động đến con rắn độc.

Vậy người thông minh sáng suốt sẽ có thái độ tương tự, đối với những cơn vui buồn khác nhau phát sanh đến tâm mình. Khi điều tốt đẹp khởi sanh, hãy để yên cho nó tốt đẹp, nhưng ta cũng thấu hiểu. Ta thấu hiểu bản chất thiên nhiên của nó. Khi điều không tốt đẹp khởi phát cũng vậy, hãy để yên cho nó theo đúng bản chất thiên nhiên của nó. Không nắm giữ lại, bởi vì chúng ta không muốn gì cả. Chúng ta không muốn điều xấu, cũng không muốn điều tốt. Chúng ta không muốn nặng, cũng không muốn nhẹ, không muốn hạnh phúc cũng không muốn đau khổ. Đến chừng ấy, bằng đường lối này, lòng ham muốn chấm dứt và trạng thái thanh bình an lạc được củng cố vững chắc.

Khi được có loại an lạc này vững chắc củng cố trong tâm, ta có thể nương tựa vào và tùy thuộc nơi đó. Ta nói rằng trạng thái an lạc này đã phát sanh từ tình trạng vọng động mê mờ. Giờ đây rối loạn vấp mê chấm dứt. Đức Phật gọi sự thành đạt Giác Ngộ cuối cùng là "sự dập tắt", trong ý nghĩa giống như ta dập tắt một ngọn lửa. Khi ngọn lửa bên ngoài được dập tắt, thì có sự "mát mẻ". Khi các ngọn lửa tham ái, sân hận và si mê bên trong được dập tắt, ắt cũng có

trạng thái "mát mẻ". Giác ngộ và si mê cùng hiện hữu ở một nơi, giống như nóng và lạnh. Giờ đây là nóng, ngay tại nơi mà trước kia là lạnh. Khi nóng là hết lạnh, và khi lạnh là không còn nóng. Niết Bàn và luân hồi cũng cùng thể ấy.

Ta dập tắt ngọn lửa ngay ở nơi mà nó khởi phát. Nơi nào nóng, ta có thể làm cho mát. Sự Giác Ngộ cũng vậy. Đó là sự chấm dứt vòng luân hồi<sup>9</sup>, ngưng lại cuộc vận chuyển triền miên của vòng quanh mê hoặc.

Đó là bản chất thiên nhiên của sự Giác Ngộ, dập tắt lửa nóng, làm mát lại những gì trước kia là nóng. Đó là an lạc, là chấm dứt luân hồi. Khi Cụ thành đạt Giác Ngộ thì đó là vậy. Đó là chấm dứt cuộc vận chuyển, dừng lại mọi si mê trong tâm ta. Chúng ta mô tả trạng thái chấm dứt này bằng những danh từ khác nhau hàm ý "hạnh phúc", bởi vì đó là phương cách mà con người thế gian hiểu lý tưởng mình là như vậy, nhưng thật sự nó đã vượt lên khỏi, vượt ra ngoài mọi tưởng tượng của người thế. Nó vượt lên khỏi hạnh phúc và đau khổ. Nó là thanh bình an lạc toàn hảo.

Trong khi chuẩn bị lên đường Cụ hãy giữ lấy lời dạy của Sư ngày hôm nay và thận trọng quán niệm. Những ngày mà Cụ đã trải qua tại đây không được mấy dễ dàng và Sư không có nhiều cơ hội để chỉ dạy Cụ. Nhưng giờ đây Cụ đã có thể học hỏi ý nghĩa thật sự của pháp hành. Ước mong rằng pháp hành này có thể dẫn dắt Cụ đến hạnh phúc. Ước

---

<sup>9</sup> Samsàra, Ta-Bà, vòng luân hồi -- theo đúng ngữ nguyên, là cuộc đi thênh thang bất định triền miên -- là danh từ thường được dùng để chỉ những kiếp sống thăng trầm trong biển trầm luân triền miên tiếp diễn, hình ảnh của tiến trình vô tận những hoàn cảnh sanh, già, bệnh, chết.

---

mong nó sẽ giúp Cụ trưởng thành trong chân lý. Ước mong  
Cụ sẽ thoát khỏi mọi đau khổ của vòng luân hồi.

-ooOoo-

## [07]

**Độc Cái Tâm Thiên Nhiên**

*(Dưới đây là những lời khuyên dạy của Ngài Ajahn Chah đến một nhóm thiền sinh tu sĩ vừa mới xuất gia tỳ khuru, giữa mùa An Cư Kiết Hạ năm 1978, sau khi đọc kinh buổi chiều)*

Đường lối thực hành của chúng ta là tận tường nhìn sự vật và thấy sự vật rành mạch, rõ ràng. Chúng ta kiên trì cố gắng và đều đặn chuyên cần, nhưng không hấp tấp vội vàng. Cũng không quá lơ đãng buông lơi để bê trễ. Đây là vấn đề tuần tự dò dẫm lối đi và dần dần góp nhặt, gom chung lại. Tuy nhiên, mọi tập trung này đều hướng về một cái gì. Pháp hành của chúng ta có một mục tiêu.

Đối với phần đông chúng ta, lúc bắt đầu hành thiền thì không có ý gì khác ngoài lòng mong muốn. Chúng ta khởi sự hành thiền vì ham muốn. Vào giai đoạn này tâm ham muốn của chúng ta là ham muốn một cách sai lầm. Đó là si mê, là ham muốn ảo huyền, là lòng ham muốn pha lẫn với tà kiến. Nếu ham muốn không lẫn lộn với tà kiến như thế đó thì ta nói là ham muốn với trí tuệ, *pannà*<sup>10</sup>. Ham muốn với trí tuệ thì không phải là si mê. Đây là ham muốn với chánh kiến. Trong trường hợp này ta nói rằng được vậy

<sup>10</sup> Danh từ "*pannà*" này (phiên âm là "bát nhã") có nhiều ý nghĩa khác nhau, từ kiến thức thông thường đến sự hiểu biết sâu sắc, chỉ đến tuệ Minh Sát, thấu triệt thâm sâu vào Chân Lý (Dhamma, Giáo Pháp). Mặc dầu có thể được dùng trong nhiều ý nghĩa khác nhau nhưng danh từ này luôn luôn hàm xúc sự thấu triệt Chân Lý ngày càng thâm sâu, dẫn đến tột đỉnh là tuệ Minh Sát và Giác Ngộ.

là nhờ Ba La Mật, nói cách khác, là do thiện nghiệp tích trữ từ trong quá khứ. Dầu sao không phải là trường hợp của tất cả mọi người.

Vài người không muốn có tâm ham muốn, hoặc họ muốn có tâm không ham muốn. Bởi vì họ nghĩ rằng pháp hành của chúng ta nhằm Chấm Dứt ham muốn. Tuy nhiên, nếu không ham muốn, nếu không có ý muốn hành ắt không thực hành.

Chúng ta có thể tự mình nhận thấy điều này. Đức Phật và tất cả các vị đệ tử của Ngài hành thiện để chấm dứt ô nhiễm. Chúng ta phải muốn hành thiện và phải muốn chấm dứt ô nhiễm. Chúng ta phải muốn có tâm an lạc thanh bình, và phải muốn không vọng động. Tuy nhiên, nếu tâm ham muốn này mà lẫn lộn với tà kiến thì nó chỉ đem lại cho ta nhiều khó khăn phiền phức hơn. Nếu thành thật với chính mình ta sẽ nhận thức rằng chúng ta thật sự không hiểu biết gì cả, hoặc những gì ta hiểu không mang lại hậu quả tốt đẹp nào, vì chúng ta không thể xử dụng nó một cách thích nghi.

Tất cả mọi người, kể cả Đức Phật, đều bắt đầu như thế ấy, với lòng muốn hành thiện, muốn có tâm thanh bình an lạc, muốn tâm không bị vọng động và đau khổ. Hai loại ham muốn kể sau có giá trị y hệt bằng nhau. Nếu không hiểu biết đúng mức thì cả hai -- muốn tâm không bị vọng động và muốn không đau khổ -- đều là ô nhiễm. Đó là ham muốn điên cuồng, ham muốn không có trí tuệ.

Trong pháp hành của chúng ta, ta nhìn thấy tâm ham muốn này là, hoặc lợi dưỡng buông trôi theo dục lạc, hoặc

khổ hạnh khắc kỷ ép xác. Chính Đức Phật, Đức Bổn Sư của chúng ta, cũng đã bị dính kẹt trong tình trạng xung đột này. Ngài hành theo nhiều phương pháp khác nhau, nhưng rốt cùng rồi cũng rơi vào hai cực đoan này. Ngày nay chúng ta cũng rơi vào tình trạng giống y hệt như vậy. Ta vẫn còn bị cặp đôi này chi phối và vẫn còn tiếp tục tách rời, xa lìa Con Đường.

Dầu sao đó là phương cách mà ta phải bắt đầu. Ta phải bắt đầu như những chúng sanh phàm tục, những chúng sanh có nhiều ô nhiễm, những chúng sanh ham muốn mà không có trí tuệ, ham muốn mà không có chánh kiến. Nếu chúng ta không hiểu biết thích nghi thì cả hai loại ham muốn này sẽ chống lại ta. Dầu muốn hay không muốn, đó vẫn là ái dục (*tanhà*). Nếu thông suốt hai điểm này ta sẽ không biết phải làm cách nào để đối phó với chúng khi nó phát sanh. Chúng ta sẽ cảm thấy rằng tiến tới là sai lầm, thối lui cũng sai lầm, mà ta không thể dừng lại. Làm bất luận gì rồi ta chỉ thấy rằng vẫn còn ham muốn thêm nữa. Đó là vì kém trí tuệ và còn ái dục.

Chính ở ngay tại đây, với ý muốn và ý không muốn, ta có thể thấu hiểu Giáo Pháp. Giáo Pháp mà chúng ta đang mong tìm hiện ở ngay tại đây, nhưng ta không trông thấy. Chúng ta lại cố gắng chấm dứt lòng ham muốn. Chúng ta muốn sự vật phải như thế này và không phải như thế nào khác. Hoặc chúng ta muốn sự vật không phải như thế này mà phải như thế nào khác. Đúng ra, hai điều này cũng là một. Chúng là hai thành phần của một cặp.

Có lẽ chúng ta không nhận thức rằng Đức Phật và tất cả những vị đệ tử của Ngài đều có loại ham muốn này. Nhưng Đức Phật thông suốt vấn đề muốn và không muốn. Ngài tận tường thấu triệt rằng nó chỉ giản dị là sinh hoạt của tâm, và những sinh hoạt tâm linh tương tự chỉ phát sanh trong chớp nhoáng, rồi tan biến. Những loại ham muốn như vậy luôn luôn liên tục tiếp diễn. Khi có trí tuệ thì ta biết nó là vậy và không tự mình đồng hóa với nó. Trong thực tế nó chỉ là sinh hoạt của cái tâm thiên nhiên. Khi nhìn nó tận tường ta trông thấy rành mạch, rõ ràng nó là vậy.

### **Trí Tuệ Phát Sanh Do Kinh Nghiệm Hằng Ngày**

Như vậy, chính tại nơi đây mà pháp hành quán niệm dẫn chúng ta đến trí tuệ minh mẫn. Hãy lấy thí dụ anh thợ chài kéo lên một con cá to trong lưới. Quý Sư nghĩ thế nào về cảm giác của anh ta trong khi kéo chài lên? Sợ làm sảy một con cá to anh ta luynes quynh hỏi hỏi, chiến đấu với cái chài. Vội vàng chụp nhanh lấy đầu lưới và rón sức kéo lên. Nhưng cá đã vượt thoát ra khỏi lưới trước khi anh hay biết. Anh đã cố gắng quá sức.

Vào những ngày xa xưa người ta cũng nói như vậy. Vào thời ấy người thợ chài được dạy là phải từ từ kéo lưới lên và cẩn thận gom túm cái chài lại mà không để mất cá. Pháp hành của chúng ta cũng cùng thế ấy. Chúng ta từ từ dò dẫm đường lối và thận trọng góp nhặt, gom chung lại mà không để mất mát. Đôi khi chúng ta không cố tâm làm như vậy. Có thể chúng ta không muốn nhìn, hoặc có thể chúng ta không muốn biết, nhưng vẫn tiếp tục làm như vậy. Chúng ta tiếp tục muốn như vậy. Pháp thực hành phải như thế này:

Nếu chúng ta cảm nghe thích hành thiền, hãy cứ hành. Nếu cảm nghe không thích, vẫn cứ hành y như vậy. Chúng ta chỉ tiếp tục hành thiền.

Nếu chúng ta thực hành một cách nhiệt thành, oai lực của đức tin sẽ cho ta đầy đủ khả năng để thực hiện điều mong muốn. Nhưng vào giai đoạn này chúng ta chưa có trí tuệ. Mặc dầu tinh tấn chuyên cần chúng ta không thọ hưởng được bao nhiêu lợi ích của pháp hành. Ta có thể tiếp tục thực hành như vậy trong một thời gian lâu dài rồi một cảm nghĩ sẽ phát sanh rằng ta không tìm ra Con Đường. Ta có thể cảm nghe mình không thể tìm được an lạc và thanh bình, hoặc ta không được trang bị đầy đủ để thực hành. Hoặc nữa, ta có thể cảm nghe Con Đường quá xa xôi, quá viễn vông, không thể tìm ra. Rồi ta bỏ cuộc!

Đến mức này chúng ta phải hết sức, thật hết sức thận trọng. Phải tận lực vận dụng đức hạnh nhẫn nhục chuyên cần và kiên trì chịu đựng. Cũng chỉ như kéo lên một con cá to trong lưới, phải từ từ dò dẫm đường lối. Chúng ta thận trọng tóm con cá lại trong lưới và dần dần kéo lên. Cuộc chiến đấu sẽ không quá khó khăn. Chúng ta không dùng tay mà nhẹ nhàng kéo lưới lên một cách liên tục. Như thế ấy, sau một lúc cá sẽ mệt mỏi, kiệt lực và không còn vùng vẫy nữa. Ta sẽ dễ dàng bắt nó. Thông thường là vậy. Chúng ta thực hành từ từ, tuần tự tiến hành và góp nhặt, gom chung lại những ý nghĩ rời rạc.

Đó là đường lối quán niệm của chúng ta. Nếu không có kiến thức hay trình độ học hỏi nào về Giáo Lý thuần túy lý thuyết chúng ta hãy quán niệm theo đúng với kinh nghiệm



hàng ngày của mình. Hãy xử dụng kiến thức mà mình sẵn có, kiến thức thâm thập từ kinh nghiệm trong đời sống hàng ngày. Đối với tâm, loại kiến thức này là thiên nhiên. Trên thực tế, dầu có nghiên cứu học hỏi cùng không chúng ta vẫn có sẵn cái tâm hiện thực ngay tại nơi đây. Tâm là tâm, dầu ta có học hỏi nghiên cứu cùng không. Vì lẽ ấy ta nói rằng dầu Đức Phật có thị hiện trên thế gian cùng không mọi sự vật vẫn là vậy. Mọi sự vật đã có hiện hữu đúng theo bản chất thiên nhiên của nó. Hoàn cảnh thiên nhiên này không thay đổi, cũng không di chuyển đi nơi nào khác. Đường lối thiên nhiên chỉ là vậy. Điều này được gọi là *Sacca Dhamma*, Giáo Pháp đúng với Chân Lý. Tuy nhiên, nếu không thông hiểu Chánh Pháp này ta sẽ không thể nhận ra nó.

Do đó chúng ta thực hành quán niệm theo đường lối này. Nếu không đặc biệt tinh thông kinh điển ta hãy quán chiếu chính cái tâm của mình. Hãy nghiên cứu học hỏi và "đọc" nó. Chúng ta hãy thường xuyên và liên tục quán niệm -- tự nói chuyện với mình. Ta sẽ thấu hiểu dần dần bản chất thiên nhiên của tâm.

### **Kiên Trì Tinh Tấn**

Chỉ đến lúc có thể dừng cái tâm lại khi chúng ta tiến đạt đến trạng thái vắng lặng, tâm vẫn còn y như trước. Vì lẽ ấy Đức Phật khuyên dạy, "Hãy tiếp tục hành thiền, hãy kiên trì thực hành!" Có thể ta suy tư, "Nếu chưa biết thì làm sao thực hành?" -- Chỉ đến khi ta có thể hành thiền một cách thích nghi trí tuệ mới phát sanh. Do vậy, hãy cứ tiếp tục thực hành. Nếu thường xuyên thực hành, không chểnh

mảng ngừng nghỉ, ta sẽ bắt đầu quán xét đến việc mình đang làm. Ta sẽ bắt đầu khảo sát pháp hành của chúng ta. Không có gì xảy ra trong tức khắc. Do đó, lúc ban sơ ta sẽ không nhận thấy thành quả rõ rệt nào của công phu hành thiền. Đây cũng giống như thí dụ người muốn làm ra lửa, cọ xát vào nhau hai que củi. Anh tự nghĩ, "Người ta nói ở đây có lửa", và ra sức hăng hái cọ xát hai que củi. Anh cọ mạnh mẽ và tiếp tục cọ dữ dội không ngừng. Anh muốn có lửa. Anh vẫn mong muốn có lửa. Nhưng lửa không phát sanh. Anh thối chí, nản lòng, và ngưng lại, nghỉ một lúc. Rồi anh bắt đầu trở lại công việc cọ xát hai que củi đến mệt và ngừng nghỉ. Chẳng những anh mệt mỏi mà ngày càng nản chí, và cuối cùng bỏ cuộc hoàn toàn, "ở đây không có lửa!" Trong thực tế anh có cố gắng làm việc, nhưng làm không đúng mức. Anh cọ xát hai que củi, nhưng cọ không đến mức tạo đủ sức nóng khả dĩ làm cho lửa phát sanh. Lửa lúc nào cũng vẫn tiềm tàng hiện hữu ở đó nhưng người kia không thực hiện công tác của mình đến nơi đến chốn.

Cùng một loại kinh nghiệm này làm cho người hành thiền chán nản rồi quanh quẩn thay đổi phương pháp. Và cũng một loại kinh nghiệm tương tự xảy đến với chúng ta trong khi hành thiền. Nó xảy đến với mọi người, cùng một thể ấy. Tại sao? -- Bởi vì chúng ta còn dính kẹt trong ô nhiễm. Xưa kia Đức Phật cũng có ô nhiễm, nhưng đối với vấn đề này Ngài có rất nhiều trí tuệ. Ngài sáng suốt vô cùng. Trong khi còn là phàm nhân Đức Phật và chư vị A La Hán cũng chỉ như chúng ta. Còn là người thế gian nên dĩ nhiên chúng ta còn suy tư lằm lạp. Do đó, khi lòng ham muốn phát sanh ta không nhận thấy và khi lòng ham muốn

không phát sanh, ta không nhận thấy. Đôi khi ta cảm nghe khuấy động và đôi khi hài lòng. Lúc không có ham muốn ta mang máng nghe như có một loại hài lòng, nhưng cùng lúc cũng cảm nghe mơ hồ, rối loạn. Khi tâm ham muốn phát sanh có lẽ ta lại chứng nghiệm một loại hài lòng và mơ hồ rối loạn khác. Nó lẫn lộn pha trộn như thế.

### **Hiểu Biết Mình Và Hiểu Người Khác**

Đức Phật dạy ta quán niệm thân của mình -- thân quán niệm xứ -- như tóc, lông, móng tay móng chân, răng, da v.v.. toàn khắp châu thân. Hãy thử nhìn. Chúng ta được dạy là phải trách quán ngay nơi đây. Nếu không trông thấy rõ ràng các phần ấy trong thân mình ắt ta không thể hiểu biết nó ở người khác. Ta sẽ không thấy rõ ràng nơi người khác mà cũng không thấy ở ta. Tuy nhiên, nếu thật sự ta hiểu biết và nhìn thấy rõ ràng bản chất thiên nhiên của chính thân mình thì mọi hoài nghi hay mọi điểm mơ hồ về người khác sẽ tan biến. Như vậy là bởi vì thân và tâm (*rùpa* và *nàma*, sắc và danh) của mọi người đều giống nhau. Không cần phải đi quanh đi quẩn để quan sát thân của tất cả mọi người trên thế gian vì chúng ta biết rằng cơ thể của ai cũng giống như của mình, của mình cũng giống như bất luận của ai khác. Nếu có được loại hiểu biết này thì gánh nặng của chúng ta sẽ trở thành nhẹ. Nếu không hiểu, dầu ta có làm gì, gánh nặng sẽ ngày càng nặng trĩu. Nếu muốn hiểu biết tất cả mọi người mà ta phải đi cùng khắp thế gian để quan sát thì quả thật là khó. Ta sẽ sớm nản lòng.

Giới Luật (*Vinaya*) của chúng ta cũng dường thế ấy. Khi nhìn vào Giới Luật ta thấy rất khó. Phải giữ chừng ấy giới và từng giới một. Phải nghiên cứu và học hỏi từng giới một. Phải quán xét pháp hành của mình để giữ cho nó thích nghi với từng giới. Chỉ nghĩ đến chừng ấy thôi, "Ồ, quả thật không thể được! Bất khả hành!" Chúng ta đọc và tìm hiểu ý nghĩa từng chữ của bao nhiêu giới luật, và nếu chỉ theo dõi suy tư của chúng ta khi học hỏi những từ ngữ ấy, chắc là ta sẽ quyết định rằng những giới luật ấy quả thật đã vượt qua khỏi tầm mức mà ta có thể hành. Ta không thể trang nghiêm thọ trì từng ấy giới luật. Bất luận ai có thái độ tương tự đối với giới luật sẽ cảm nghĩ, "Nhiều giới quá! Không thể giữ hết."

Kinh điển dạy ta phải tự quán chiếu, tìm hiểu thái độ của mình đối với mỗi giới và nghiêm túc hành trì tất cả, từng giới một. Chúng ta phải thông suốt các giới và giữ gìn trong sạch tất cả. Điều này cũng giống như nói rằng muốn hiểu biết mỗi người ta phải đi cùng khắp và quan sát tất cả mọi người. Đó là thái độ rất "nặng", quá nặng nề. Và như vậy là vì ta chấp theo từ ngữ. Nếu chúng ta đọc những kinh sách về giới luật thì đó là phương cách mà ta phải đọc, từng chữ một. Vài đạo sư dạy như vậy. Theo sát những gì kinh sách dạy. Học theo lối này không thể hành.

Đúng thật ra nếu hành giáo lý như vậy pháp hành của chúng ta sẽ không tiến triển chút nào. Trong thực tế, đức tin của ta sẽ tan biến, niềm tin mà ta đặt vào Con Đường sẽ không còn, bởi vì chúng ta chưa hiểu biết. Khi trí tuệ phát sanh chúng ta sẽ hiểu rằng mọi người trên khắp thế gian

thật sự chỉ là một. Tất cả đều cũng như chính ta, chúng sanh này.

Như vậy, ta tự quán chiếu, khảo sát sắc và danh của ta. Khi nhận thấy và hiểu biết bản chất thiên nhiên của danh và sắc nơi chính mình ta sẽ nhận thức thân và tâm của tất cả mọi người. Và như vậy, bằng phương cách này gánh nặng của pháp hành sẽ suy giảm.

Đức Phật đã chỉ giáo và ta đã lãnh hội, "Không ai có thể làm điều ấy cho ta". Khi học hỏi và thấu hiểu bản chất thiên nhiên của kiếp sinh tồn của mình ta sẽ hiểu biết bản chất của tất cả mọi cuộc sống. Mọi người thật sự đều như nhau. Tất cả chúng ta chỉ mang một "nhãn hiệu" và là "sản phẩm" của một công ty -- chỉ cái dáng bề ngoài có đôi chút khác biệt nhau. Chỉ thế thôi! Cũng như hai loại thuốc "Bort-hai" và "Tum-jai". Cả hai đều là thuốc an thần và chỉ có một loại công hiệu. Nhưng thuốc này gọi là "Bort-hai" còn thuốc kia là "Tum-jai". Thật sự không có gì khác biệt. (Trong một trường hợp khác Ngài Ajahn Chah dạy rằng nếu ta biết gìn giữ chính cái tâm của mình thì đó là nghiêm chỉnh trì giới).

Quý Sư sẽ thấy rằng lối nhìn vào sự vật như vậy ngày càng trở nên dễ dàng hơn khi ta dần dần tập hợp chung lại. Ta gọi đó là "dò dẫm đường lối", và đó là phương cách mà ta bắt đầu pháp hành. Ta sẽ trở thành quen thuộc và tinh thông hơn. Chúng ta tiếp tục làm như vậy cho đến khi nhận thức. Và khi sự nhận thức này phát sanh ta sẽ trông thấy rõ ràng thực tại.

## Lý Thuyết Và Thực Hành

Vậy, hãy tiếp tục thực hành cho đến khi nhận thức rõ ràng thực tại.

Sau một thời gian -- dài hay ngắn tùy khả năng và khuynh hướng riêng của ta -- một loại kiến thức mới sẽ phát sanh. Kiến thức này được gọi là Trạch Pháp (*Dhamma Vicaya*, quán chiếu và phân biệt rành mạch Giáo Pháp). Và đây là đường lối mà Thất Giác Chi khởi sanh trong tâm (*Bojjhanga*, Thất Giác Chi, là bảy yếu tố của sự giác ngộ). Trạch Pháp là một trong bảy yếu tố ấy. Sáu chi còn lại là niệm, tấn, lạc, an, định và xả.

Nếu có học về Thất Giác Chi ắt ta hiểu những gì kinh sách dạy, nhưng vẫn không thật sự thấy Thất Giác Chi. Thất Giác Chi thật sự chỉ phát sanh trong tâm. Do đó Đức Phật ban truyền cho chúng ta những Lời Dạy khác nhau. Tất cả các bậc Toàn Giác đều giáo truyền con đường để vượt thoát ra khỏi khổ đau, và Giáo Huấn của các Ngài được lưu truyền đến nay là Giáo Huấn có tính cách lý thuyết. Lý thuyết này vốn phát nguyên từ pháp hành, nhưng rồi trở thành những lời dạy suông có tính cách từ chương, hay chỉ là những ngôn từ, những chữ được ghi chép trong kinh sách.

Thất Giác Chi thật sự đã tan biến, bởi vì ta không nhận thức nó bên trong chúng ta. Chúng ta không thấy nó trong tâm mình. Nếu vạn vật có phát sanh, nó sẽ phát sanh từ công phu thực hành. Nếu nó phát sanh từ pháp hành thì đó là những yếu tố của Giáo Pháp dẫn đến giác ngộ, và đó là

những chỉ dẫn cho thấy rằng đường lối thực hành của ta là đúng. Nếu hành không đúng nó sẽ không khởi phát.

Nếu thực hành đúng, chúng ta sẽ thấy Giáo Pháp (*Dhamma*). Vậy, hãy tiếp tục thực hành, dò dẫm dần dần con đường và tiếp tục quán trạch. Không nên nghĩ rằng điều mà chúng ta đang mong tìm có thể ở đâu khác hơn là ngay tại đây.

Một trong mấy đệ tử đầu tiên của Sư đã theo học lớp Pàli tại một ngôi chùa có trường học, trước khi đến đây. ở trường vị sư ấy không thành công nên đến đây thử học phương pháp này. Vị sư ấy đến đây, tại Wat Pah Pong này, với ý định học pháp môn hành thiền nhằm phát triển khả năng phiên dịch Pàli. Vị ấy có một loại nhận thức về thiền như thế ấy. Rồi Sư giảng cho vị ấy về phương pháp của chúng ta. Vị ấy hiểu sai hoàn toàn, nghĩ rằng đây là vấn đề chỉ ngồi lại hành thiền rồi tự nhiên thấy rõ ràng mọi sự vật.

Nói đến kiến thức về Giáo Pháp thì cả hai, nhà sư có pháp học và vị có pháp hành, đều dùng những từ ngữ như nhau. Tuy nhiên, kiến thức thâm thập được do pháp học và kiến thức do pháp hành không giống hết như nhau. Hai kiến thức này có thể hình như là một, nhưng trong đó có một là thâm diệu hơn, sâu sắc hơn cái kia. Loại kiến thức phát xuất từ pháp hành dẫn đến trạng thái quy hàng, từ bỏ. Cho đến khi có sự quy hàng trọn vẹn chúng ta vẫn kiên trì, nhẫn nại gia công quán niệm. Nếu có tham hay sân hoặc có tâm ưa thích khởi sanh chúng ta không hờ hững lơ hảnh, không màng biết đến nó. Chúng ta không gác bỏ qua một bên mà giữ nó lại và quán trạch, xem từ đâu nó đến và đến

bằng cách nào. Nếu trạng thái này đã có sẵn trong tâm, ta hãy quán chiếu, xem nó hoạt động chống ta như thế nào. Chúng ta nhìn nó tận tường và hiểu biết những khó khăn mà chính mình đã tự tạo cho mình, vì lầm lạc tin tưởng và đi theo nó. Loại hiểu biết này không thể tìm ở đâu khác hơn là trong cái tâm thanh tịnh của ta.

Cũng vì lẽ ấy mà người có pháp học và người có pháp hành hiểu lầm nhau. Thông thường những vị chú trọng riêng biệt về pháp học nói, "Các nhà sư đặc biệt chuyên về pháp môn hành thiền chỉ có những ý kiến riêng tư. Họ không nắm vững căn bản Giáo Lý". Trong thực tế cả hai -- pháp học và pháp hành -- chỉ là một. Nếu nghĩ đến vấn đề này như ta nghĩ đến bề mặt và bề trái của bàn tay ắt không khỏi nhầm lẫn. Nếu lật ngửa bàn tay ta thấy hình như bề lưng biến đâu mất. Đứng ra thì bề lưng bàn tay không biến tan đâu mất mà chỉ bị che dấu phía dưới. Nói rằng không thấy nó, không có nghĩa là nó biến mất mà chỉ có nghĩa là nó bị che khuất đâu phía dưới. Đến lúc lật úp bàn tay trở xuống thì không thấy lòng bàn tay. Cũng không phải lòng bàn tay biến mất mà nó chỉ bị che dấu phía dưới.

Phải ghi nhớ nằm lòng điểm này khi nghĩ đến pháp hành. Nếu nghĩ rằng nó đã "biến mất" ta gạt bỏ qua một bên để đi học, hy vọng sẽ thấu hoạch thành quả tốt đẹp. Tuy nhiên, dầu có học Giáo Pháp nhiều đến đâu ta vẫn không thông suốt, vì không hiểu biết Chân Lý. Nếu ta thông hiểu bản chất thật sự của Giáo Pháp nó sẽ trở thành sự buông bỏ. Đó là quy hàng, từ khước, dứt bỏ luyến ái (*Upadàna*, Thủ), không còn đeo níu gì. Hoặc có còn bám



núi đi nữa nó cũng ngày càng suy giảm. Đó là sự khác biệt giữa pháp học và pháp hành.

Khi nói về pháp học, ta có thể hiểu pháp này như sau: mắt của chúng ta là đề tài để học, tai của chúng ta là đề tài để học -- tất cả là đề tài để học. Ta có thể hiểu hình sắc là thế này, thế kia, nhưng ta vẫn bám níu vào hình sắc và không biết con đường để thoát ra khỏi "sắc". Ta có thể phân biệt âm thanh, nhưng vẫn còn vương víu trong "thính". Hình sắc, âm thanh, hương, vị, những cảm giác của thân và những cảm tưởng, tất cả đều là chạm bẫy, những cái lưới để rập bắt tất cả chúng sanh.

Quán trạch -- tức quán chiếu và phân biệt sự vật -- là phương cách thực hành Giáo Pháp của chúng ta. Khi có cảm thọ phát khởi, ta dùng trí hiểu biết để nhận thức. Nếu thông suốt pháp học ta sẽ lập tức hướng tâm về cảm thọ ấy và trông thấy điều này hay điều nọ phát sanh như thế nào rồi trở thành cái gì khác v.v... Nếu không học giáo lý theo đường lối này ta chỉ còn trạng thái thiên nhiên của tâm để làm công cụ khảo sát. Đó là Giáo Pháp của ta. Nếu có đủ trí tuệ ta sẽ có thể quán chiếu trạng thái tâm thiên nhiên này của chúng ta và dùng nó làm đề tài để học. Đúng y là một. Cái tâm thiên nhiên của ta là giáo lý. Đức Phật dạy hãy nắm lấy bất luận tư tưởng hay cảm thọ nào phát khởi và quán trạch. Hãy dùng thực tại của cái tâm thiên nhiên của chúng ta làm pháp học. Chúng ta nương tựa vào thực tại ấy.

## Thiền Minh Sát

Nếu đức tin của ta vững mạnh thì đầu có học giáo lý cùng không, điều ấy không quan trọng. Nếu cái tâm thành tín của ta dẫn chúng ta đến trạng thái phát triển pháp hành, dẫn đến tinh tấn chuyên cần và kiên trì nhẫn nại thì pháp học không còn thiết yếu. Lấy chánh niệm làm nền tảng cho pháp hành, chúng ta luôn luôn chú niệm trong bốn oai nghi, đi, đứng, nằm, ngồi. Có chánh niệm ắt có trạng thái hiểu biết rõ ràng phát sanh cùng lúc. Sự hiểu biết rõ ràng có thể phát sanh nhanh chóng đến độ ta không thể phân biệt tách rời khỏi niệm. Nhưng có chánh niệm là có hiểu biết rõ ràng.

Khi tâm vững chắc không lay chuyển thì chánh niệm phát sanh nhanh chóng, dễ dàng, và trí tuệ cũng phát sanh. Mặc dầu vậy, đôi khi trí tuệ không đủ năng lực hoặc không phát sanh đúng lúc. Chánh niệm và hiểu biết rõ ràng mà thiếu trí tuệ ắt không đủ khả năng kiểm soát tình hình. Thông thường, có chánh niệm và hiểu biết rõ ràng làm nền tảng thì trí tuệ phát sanh để hỗ trợ. Nhưng dầu sao, phải kiên trì gia công khai triển trí tuệ bằng pháp hành thiền Minh Sát (*Vipassanà*). Như vậy có nghĩa là bất cứ gì phát sanh trong tâm cũng có thể là đối tượng của sự chú niệm và hiểu biết rõ ràng. Nhưng ta phải nhìn sự vật hợp đúng theo ba đặc tướng *Anicca*, *Dukkha*, *Anattà*. *Anicca*, Vô Thường, là căn bản. *Dukkha*, Khổ, hàm xúc đặc tính bất toại nguyện. *Anattà*, Vô Ngã, nói lên rằng không có một tự ngã, không có một thực thể cá biệt đơn thuần. Ta thấy rằng nó chỉ giản dị là một cảm giác phát sanh, không phải tự ngã, không có thực chất, và rồi tự nó sẽ biến tan. Chỉ có thể!

Người còn mê hoặc, người không có trí tuệ sẽ bỏ lỡ cơ hội. Người ấy không thể xử dụng hoàn cảnh để tạo lợi ích cho mình.

Nếu trí tuệ hiện hữu ít có chánh niệm và hiểu biết rõ ràng, ngay tại đây, cùng với trí tuệ. Tuy nhiên vào thời kỳ ban sơ này trí tuệ không sâu sắc toàn hảo. Vì lẽ ấy niệm và hiểu biết rõ ràng không hội đủ khả năng để chụp bắt tất cả mọi đối tượng làm đề tài, nhưng trí tuệ vẫn có sẵn đó để hỗ trợ. Trí tuệ sẽ nhận thấy đặc tính của chánh niệm là thế nào và loại cảm giác phát sanh là gì. Hoặc nữa, trí tuệ sẽ nhận thấy một cách tổng quát bất cứ chánh niệm hay cảm giác nào hiện hữu. Đó là tất cả Giáo Pháp.

Đức Phật dùng thiền Minh Sát (*Vipassanà*) làm căn bản. Ngài thấy rằng cả hai -- tâm chú niệm và sự hay biết rõ ràng ấy -- đều không chắc chắn vững bền và ổn định. Bất cứ gì bất ổn định mà ta muốn nó ổn định đều là nguyên nhân làm cho ta đau khổ. Chúng ta muốn sự vật phải như thế nào, vừa theo ý mình, nhưng phải đau khổ vì sự vật không phải vậy. Đó là ảnh hưởng của tâm ô nhiễm, tâm kém trí tuệ.

Trong khi thực hành chúng ta có khuynh hướng bị dính mắc trong trạng thái muốn cho sự vật dễ dàng, vừa theo ý mình. Không cần phải đi đâu xa để nhận thức điểm này. Chỉ quay nhìn trở lại vào thân này! Nó có thật sự giống như ta muốn không? Lúc thì ta muốn nó như thế này, lúc kế đó ta lại muốn nó như thế kia, nhưng nó có thật sự như ý ta muốn không? Bản chất của thân và tâm đúng là vậy. Đó chỉ giản dị là đường lối của nó.

Điểm này trong pháp hành của ta có thể bị sai lầm. Thông thường ta vứt bỏ đi những gì mình cảm nghe không thích. Bất luận gì không vừa lòng là ta loại bỏ. Chúng ta không chịu dừng chân lại để suy gẫm, xem đường lối mà ta thích hay không thích sự vật có thật sự hợp tình hợp lý không. Ta chỉ nghĩ rằng những gì mà ta cho rằng không vừa ý phải là sai quấy, và những gì ta vừa lòng phải là đúng.

Chính tại nơi đây mà ái dục khởi sanh. Khi chúng ta tiếp nhận ngoại cảnh xuyên qua tai, mắt, mũi, lưỡi, thân, hay ý ắt có cảm giác ưa thích hay không ưa thích phát khởi. Điều này cho thấy rằng tâm còn chứa chấp đầy luyến ái. Do đó Đức Phật truyền dạy Giáo Huấn Vô Thường. Ngài dạy chúng ta quán chiếu sự vật. Nếu bám níu, dính mắc vào cái gì không thường còn mà luôn luôn biến đổi thì lẽ dĩ nhiên phải chịu đau khổ. Không có lý do để ta muốn sự vật phải như thế nào tùy hợp sở thích hay tùy theo ý không thích của mình. Không thể làm cho sự vật phải là vậy. Chúng ta không có quyền năng hay loại quyền uy để làm vậy. Dầu ta muốn như thế nào, mọi sự vật đã có sẵn con đường thiên nhiên của nó. Ham muốn như thế ấy không phải là đường lối dẫn thoát ra khỏi đau khổ.

Đến đây chúng ta nhận thấy rằng tâm si mê hiểu biết theo một đường và tâm không bị mê hoặc hiểu theo một lối khác. Khi tâm sáng suốt minh mẫn tiếp nhận một cảm giác thì liền thấy rằng đó là cái gì không nên bám níu, cái gì không nên tự mình đồng hóa với nó. Chính điểm này cho thấy rằng tâm có trí tuệ. Nếu không trí tuệ chúng ta chỉ đi theo trạng thái cuồng dại của mình. Sự cuồng dại này là

không nhận thấy vô thường, khổ, vô ngã. Những gì ưa thích ta xem là tốt đẹp và chân chánh. Điều không hợp ý ta xem là không tốt. Chúng ta không thể đạt đến Giáo Pháp bằng lối này, trí tuệ không thể phát sanh. Không thấy rõ điểm này ắt trí tuệ không thể phát sanh.

Đức Phật củng cố vững chắc pháp hành thiền Minh Sát và dùng pháp này để quán trách tất cả những cảm tưởng khác nhau. Bất luận gì phát sanh đến tâm, Ngài quán trách như sau: Dầu ta có ưa thích nó như thế nào nó vẫn bấp bênh, bất ổn định, không chắc chắn. Nó là đau khổ, vì không ngừng phát sanh và hoại diệt, không chịu ảnh hưởng của tâm mình. Tất cả những sự vật ấy không phải là một chúng sanh, một tự ngã, không phải là của ta. Đức Phật dạy ta chỉ xem nó là vậy, nó như thế nào xem như thế ấy. Đó là nguyên tắc mà ta phải giữ vững trong khi hành thiền.

Bây giờ chúng ta thấu hiểu rằng ta không thể buồn vui theo ý muốn. Vui hay buồn chỉ phát sanh đến ta. Đôi khi có lợi cho ta, lắm lúc không. Không thấu hiểu đúng những trạng thái vui hay buồn ắt chúng ta không nhận định chân chánh. Chúng ta sẽ chạy theo ái dục, chạy đi xa, để theo đuổi những tham vọng của mình. Đôi khi ta cảm nghe hạnh phúc, lắm lúc buồn khổ, nhưng đó là tự nhiên. Có lúc ta cảm nghe vừa lòng, khi khác thì phật ý. Cái gì thích ta cho là tốt, điều gì không thích ta nói là xấu. Bằng cách làm như vậy ta tách rời, xa dần, xa dần Giáo Pháp. Trong trường hợp này ta không thấu hiểu hoặc không nhận thấy Giáo Pháp và do đó chúng ta mù mờ rối loạn. Tham vọng tăng trưởng bởi vì lúc bấy giờ tâm không còn gì khác hơn là si mê.

Đó là đường lối mà chúng ta bàn thảo đến tâm. Không cần phải đi đâu xa lìa khỏi ta để tìm hiểu. Chỉ nhìn những trạng thái tâm vô thường của mình. Chúng ta thấy rằng nó là bất toại nguyện và không phải là một tự ngã trường tồn bất biến. Nếu phát triển pháp hành theo chiều hướng này thì đó là thực hành thiền Minh Sát (*Vipassanà*). Chúng ta nói rằng đó là nhận thức những gì xảy diễn trong tâm, và chúng ta khai triển trí tuệ bằng cách này.

### **Thiền Vắng Lặng**

Pháp hành thiền Vắng Lặng của chúng ta như thế này: Thí dụ chúng ta an trụ chú niệm vào hơi-thở-ra-thở-vào, xem đó là căn bản hay phương tiện để kiểm soát tâm. Bằng cách giữ tâm sâu sắc gắn bó theo dõi hơi thở, tâm trở nên vững chắc, vắng lặng và không chao động. Phương pháp thực hành làm cho tâm vắng lặng như vậy gọi là thiền Vắng Lặng (*Samatha* có nghĩa là vắng lặng, thiền này cũng được gọi là thiền Chỉ, thiền Định, đối với thiền Minh Sát, cũng gọi là thiền Quán, hay thiền Tuệ).

Pháp hành này rất cần thiết và ta phải hành loại thiền này thật nhiều bởi vì thông thường tâm ta chứa đầy khuấy động. Tâm rất bấn loạn và mù mờ. Chúng ta không thể nói từ bao nhiêu năm hay bao nhiêu kiếp sống nó đã là vậy. Nếu ngồi lại và quán niệm, chúng ta sẽ thấy trong tâm có rất nhiều những gì không đưa đến thanh bình, an lạc, vắng lặng và rất nhiều những phần tử mang lại rối loạn, mập mờ, không an tĩnh.

Vì lẽ ấy Đức Phật khuyên dạy chúng ta nên tìm một đề mục hành thiền (công án) thích hợp với khuynh hướng riêng của mình, một đường lối thực hành thích nghi với bản tánh mình. Thí dụ như quán tưởng tới lui những phần trong thân như tóc, lông, móng tay móng chân, răng, da ... Pháp hành này làm cho tâm trở nên rất an lạc. Nếu niệm năm phần này mà tâm trở nên vắng lặng thì đó là dấu hiệu cho thấy rằng công phu này thích hợp với khuynh hướng tâm tánh của mình. Bất cứ gì mà ta thấy thích nghi với khuynh hướng tâm tánh mình như vậy, hãy giữ lấy làm đề mục hành thiền và xử dụng nó để khắc phục ô nhiễm.

Một thí dụ khác là suy niệm về hiện tượng chết. Đối với ai còn nhiều tham, sân, si mạnh mẽ và cảm nghe khó lòng tự chế lấy mình thì suy niệm về cái chết của chính mình là một đề mục hữu ích. Ta sẽ thấy rằng tất cả mọi người đều phải chết, giàu hay nghèo. Người tốt hay người xấu đều chết. Tất cả mọi người đều phải chết! Phát triển pháp hành theo chiều hướng này sẽ làm khởi sanh thái độ buông bỏ, không bám níu. Càng thường xuyên thực hành, thời tọa thiền của chúng ta càng dễ dàng đem lại trạng thái vắng lặng. Đó là vì pháp hành này thích nghi với bản tánh của ta. Nếu khuynh hướng tâm tánh của chúng ta không ưa thích pháp hành thiền Vắng Lặng này, nó sẽ không dẫn đến thái độ buông bỏ. Nếu đề mục hành thiền này thật sự thích hợp, ta sẽ thấy thái độ buông bỏ phát sanh đều đặn mà không gặp khó khăn lớn lao nào và chúng ta sẽ thường xuyên suy tư đến nó.

Về điểm này chúng ta có thể thấy một thí dụ trong đời sống hằng ngày. Khi quý vị cư sĩ Phật tử mang đến chùa

những mâm vật thực để cúng dường chư Tăng thì chúng tôi sốt vào bát tất cả các món, mỗi thứ một ít. Khi độ xong mỗi thức ăn chúng tôi có thể nói thức nào vừa miệng nhất. Đây chỉ là một thí dụ. Vật thực nào hợp với khẩu vị thì mình sẽ ăn, sẽ thấy nó thích hợp với mình. Còn những món khác thì để qua một bên.

Pháp hành an trụ chú niệm vào hơi-thở-ra thở-vào là một thí dụ điển hình cho loại đề mục thiền thích hợp với tất cả chúng ta. Khi đi quanh đi quẩn hành nhiều loại thiền khác nhau hình như ta cảm nghe không thoải mái. Nhưng lúc vừa mới ngồi lại niệm hơi thở thì ta cảm nghe dễ chịu. Điều này có thể nhận thấy một cách rõ ràng. Không cần phải đi tìm ở đâu xa vời, ta có thể xử dụng những gì ở ngay bên cạnh mình, và điều này thuận lợi cho ta hơn. Chỉ theo dõi hơi thở. Nó đi ra và trở vào, ra rồi vào. Chúng ta theo dõi bám sát, liên tục không ngừng niệm hơi thở-ra thở-vào như vậy trong một thời gian lâu.

Dần dần tâm ta lắng dịu và ổn định. Những sinh hoạt tâm linh khác sẽ phát sanh nhưng ta cảm nghe còn xa lạ. Cũng như hai người phân li, sống xa nhau trong một thời gian sẽ không còn nghe gần gũi nữa. Chúng ta không còn cảm nghe có sự tiếp xúc mạnh mẽ nữa, hoặc có thể không còn nghe tiếp xúc gì cả.

Khi ta quen thuộc với pháp hành niệm hơi thở nó sẽ trở nên dễ dàng hơn. Nếu tiếp tục gia công thực hành chúng ta sẽ thâm đạt thêm kinh nghiệm và hiểu biết tinh thông bản chất của hơi thở. Ta sẽ hiểu biết hơi thở dài là như thế nào và hơi thở ngắn là như thế nào.



Nhìn theo một lối ta có thể nói đến thức ăn của hơi thở. Trong khi ngồi hay trong khi đi chúng ta thở, khi ngủ chúng ta thở, khi thức chúng ta thở. Nếu không thở ắt chúng ta chết. Suy tư về điểm này cho thấy rằng ta sống đây là chỉ nhờ vật thực. Nếu trong mười phút, một tiếng, hay một ngày mà ta không ăn những thức ăn hiểu theo lối hiểu thông thường, thì không sao. Đó là loại vật thực thô kịch. Nhưng nếu không thở, dầu trong một thời gian ngắn đi nữa, ắt chúng ta sẽ chết. Nếu trong năm hoặc mười phút mà không thở ắt phải chết. Quý vị hãy thử xem.

Người hành pháp niệm hơi thở sẽ hiểu biết như vậy. Kiến thức phát sanh từ pháp hành này quả thật tuyệt vời. Nếu không quán niệm ắt chúng ta không thấy hơi thở là thức ăn, nhưng trong thực tế lúc nào chúng ta cũng đang "ăn" không khí vào, ra, vào, ra ... luôn luôn, không ngừng nghỉ. Ta sẽ thấy một điều nữa là càng quán niệm theo chiều hướng này pháp hành của chúng ta càng mang lại nhiều lợi ích hơn và hơi thở ngày càng vi tế. Cũng có thể hơi thở dừng lại. Ta cảm nghe hình như không còn thở. Trong thực tế hơi thở đi thông qua lỗ chân lông và được gọi là "hơi thở vi tế". Khi tâm hoàn toàn vắng lặng thì thông thường hơi thở dừng lại theo lối này. Chúng ta không cần phải giựt mình hay lo sợ. Nếu không còn hơi thở thì ta phải làm gì? Chỉ hiểu biết nó là vậy! Hiểu biết rằng không có hơi thở, thế thôi! Đây là pháp hành chân chánh.

Nơi đây chúng ta đang đề cập đến đường lối hành thiền samatha, pháp hành nhằm phát triển tâm vắng lặng. Nếu đề mục hành thiền thích nghi với ta, nó sẽ dẫn đến loại chứng nghiệm này. Đây chỉ là giai đoạn sơ khởi, nhưng bấy nhiêu

đó trong pháp hành đủ dẫn dắt ta đi suốt con đường, hay ít ra cũng đưa ta đến mức độ có thể nhận thấy rõ ràng và tiếp tục gia công trong niềm tin vững chắc. Nếu tiếp tục quán niệm theo đường lối này ta sẽ càng tinh tấn hơn. Cũng như nước trong lu. Càng siêng năng châm nước, giữ cho lu lúc nào cũng đầy thì những côn trùng sống trong đó như lăng quăng v.v.. sẽ không chết vì bị khô cạn. Chúng ta gia công giữ cho pháp hành hằng ngày luôn luôn viên mãn cũng dường thế ấy. Tất cả đều trở về pháp hành. Chúng ta sẽ cảm nghe thoải mái và an bình. Trạng thái an lạc này phát sanh từ nhất điểm tâm, hay tâm niệm an trụ vào một điểm duy nhất.

Tuy nhiên, tâm nhất điểm này có thể rất phiền phức, bởi vì chúng ta không muốn bị những trạng thái tâm khác (tức những tâm sở khác) phá rầy. Trong thực tế, các tâm sở khác sẽ khởi phát, và nếu ta duyên theo đó thì chính nó là tâm nhất điểm.

Cũng như ta nhìn thấy những người khác nhau trước mắt, đàn ông có, đàn bà có. Nhưng cảm giác của ta khi thấy họ không giống như cảm giác mà ta có, khi nhìn cha và mẹ ta. Trong thực tế tất cả những người đàn ông đều là đàn ông giống như cha ta, và tất cả các bà đều là đàn bà như mẹ ta. Vậy mà khi nhìn họ ta không có cảm giác như khi nhìn cha và mẹ ta.

Ta cảm nghe rằng cha và mẹ ta quan trọng hơn. Đối với ta, cha mẹ ta có giá trị hơn.

Trạng thái nhất điểm tâm của ta cũng vậy. Phải giữ thái độ đối với nó như đối với cha và mẹ ta. Tất cả những sinh hoạt tâm linh khác ngoài đề mục mà phát sanh thì chúng ta vẫn lưu tâm đến, cũng như ta lưu tâm đến các người đàn ông và đàn bà khác nhau, nói một cách tổng quát. Ta vẫn không ngừng nhìn thấy họ, nhưng chỉ ghi nhận sự có mặt của họ chứ không đặt họ ngang hàng, không cho họ có giá trị xứng đáng như cha và mẹ ta.

### **Tháo Gỡ Mỗi Gút**

Khi pháp hành thiền *Samatha* tiến đạt đến mức độ vắng lặng, tâm sẽ trở nên sáng suốt và tỏ rạng. Những cảm xúc khác nhau mà thường phát sanh giờ đây cũng thưa thớt, ít dần. An lạc thanh bình và hạnh phúc dồi dào sẽ đến với ta. Có thể ta bám níu vào và luyến ái trạng thái hỷ lạc an vui ấy. Phải quán sát và suy gẫm rằng "hạnh phúc" ấy không bền vững, và phải quán tưởng rằng tình trạng "vô hạnh phúc" cũng không bền vững trường tồn mà vô thường, luôn luôn biến đổi. Ta sẽ thấu hiểu rằng tất cả những cảm giác đều phù du tạm bợ nhất thời, và không nên bám vào nó. Nhận thức sự vật như vậy vì có trí tuệ. Ta sẽ hiểu biết rằng sự vật là vậy, đúng theo bản chất thiên nhiên của nó.

Hiểu như vậy giống như ta nắm được đầu dây mỗi nhợ đã thắt chặt cái gút. Nếu ta kéo sợi nhợ theo đúng chiều của nó cái gút sẽ được nới lỏng ra và bắt đầu mở dần. Nó sẽ không còn siết chặt nữa. Làm vậy giống như hiểu biết rằng nó không phải luôn luôn là vậy. Trước kia ta ngỡ rằng sự vật như thế nào thì luôn luôn nó phải như thế ấy, và vì hiểu biết sai lầm như thế ấy càng ngày ta càng siết chặt cái gút.

Siết chặt cái gút là đau khổ. Sống như thế ấy rất căng thẳng. Do đó ta dần dần nói lỏng cái gút và ngoi ngoi. Tại sao nói lỏng cái gút? Bởi vì nó siết chặt. Nếu không bám níu hẳn ta có thể nói lỏng. Nó không thường còn, và luôn luôn phải như vậy. Hãy dựa trên Giáo Lý Vô Thường và xem đó là nền tảng. Cả hai trạng thái -- hạnh phúc và bất hạnh -- đều không thường còn. Ta không thể ý lại nơi cái gì luôn luôn biến đổi. Tuyệt đối không có gì thường còn trên thế gian. Với loại hiểu biết này ta dần dần chấm dứt những cơn buồn vui và những cảm xúc phát sanh trong tâm. Hiểu biết làm lạc sẽ ảnh hưởng ngược chiều, cũng với mức độ ấy, và càng tăng trưởng những khuấy động tâm linh. Ý nghĩa của sự tháo gỡ mỗi gút là vậy. Nó sẽ tiếp tục nói lỏng ra và dần dần ta sẽ buông xả, diệt trừ luyến ái tận gốc rễ.

Khi tiến đến trình độ thấy vô thường, khổ, vô ngã bên trong mình, trong thân và tâm này, trong thế gian này, một loại nhầm chán sẽ khởi phát đến ta. Đây không phải là trạng thái nhầm chán mà ta thường chứng nghiệm trong đời sống hằng ngày, không phải là chán chê, không muốn biết, không muốn thấy hoặc nói năng điều gì. Cũng không phải là nhầm chán không muốn tiếp xúc, gần gũi hay liên lạc với bất cứ ai. Như thế ấy không phải thật sự là nhầm chán bởi vì còn có sự bám níu, còn luyến ái mà chưa buông bỏ và chưa sáng suốt hiểu biết. Chúng ta vẫn còn ham muốn và phật lòng và chúng ta còn bám níu vào sự vật, những sự vật làm cho ta đau khổ.

Loại nhầm chán mà Đức Phật đề cập đến là một trạng thái tâm không có tham, sân và si. Đây là nhầm chán bởi vì nhìn thấy mọi sự vật đều vô thường. Khi thọ hỷ phát sanh,

ta nhận định ngay là nó không tồn tại lâu dài. Đó là loại nhàm chán mà ta sẽ chứng nghiệm. Gọi đó là *nibbida*, chán nản. Nó có nghĩa là cách xa tham dục và khát vọng. Ta không thấy có gì đáng được ham muốn. Dầu sự vật có đúng theo ý thích hay ý không thích của ta không, điều đó không quan trọng. Chúng ta không tự đồng hóa với sự vật. Ta không cho nó một giá trị nào.

Thực hành như vậy ta không để cho sự vật có lý do gây khó khăn. Ta đã có thấy đau khổ và đã thấy rằng tự đồng hóa mình với những cơn buồn vui không thể tạo hạnh phúc thật sự. Nó làm cho ta bám níu vào hạnh phúc hay bất hạnh, vào ưa thích hay ghét bỏ, vốn tự nó là nguyên nhân sanh đau khổ. Khi vẫn còn bám níu như vậy chúng ta không thể có tâm buông xả, hay thái độ bình đẳng với sự vật. Có những trạng thái tâm được ta ưa thích, vài trạng thái khác thì ta không ưa. Cả hai, hạnh phúc và không hạnh phúc, ưa và ghét, đều là nguyên nhân sanh đau khổ. Chính loại bám níu này là nguyên nhân gây đau khổ. Đức Phật dạy rằng bất luận gì tạo đau khổ tự nó là bất toại nguyện.

### **Tứ Diệu Đế**

Như vậy ta nhận thức rằng Giáo Huấn của Đức Phật là hiểu biết đau khổ và nguyên nhân sanh khổ. Thêm nữa là hiểu biết trạng thái giải thoát vượt ra khỏi đau khổ và đường lối thực hành khả dĩ dẫn đến giải thoát. Ngài chỉ dạy ta bốn điều ấy. Khi thấu triệt bốn pháp này chúng ta sẽ có thể nhận chân đau khổ khi nó phát sanh. Ta cũng sẽ thấu triệt rằng có nguyên nhân tạo đau khổ. Cái khổ hẳn không

phải từ đâu rơi xuống! Khi lòng muốn thoát khổ ta sẽ có thể diệt trừ nguyên nhân sanh ra nó.

Tại sao chúng ta thọ khổ, cái cảm giác bất toại nguyện này?

Ta sẽ thấy rằng bởi vì chúng ta bám níu vào những ưa thích và những ghét bỏ. Chúng ta sẽ thấu hiểu rằng chính những hành động của ta làm cho ta đau khổ. Chúng ta đau khổ vì chúng ta gán cho sự vật một giá trị. Do vậy ta nói thấu hiểu đau khổ, thấu hiểu nguyên nhân sanh khổ, thấu hiểu sự thoát khổ và thấu hiểu Con Đường dẫn đến thoát khổ.

Khi thấu hiểu đau khổ ta nỗ lực gia công tháo gỡ cái mối gút. Nhưng phải biết chắc chắn chiều hướng nào là đúng để kéo đầu mối dây. Có nghĩa là phải biết bản chất thật sự của sự vật là thế nào. Chừng ấy luyện ái sẽ được tận diệt. Đó là pháp hành của chúng ta nhằm chấm dứt đau khổ. Thấu hiểu đau khổ, thấu hiểu nguyên nhân sanh khổ, thấu hiểu trạng thái thoát khổ và thấu hiểu Con Đường đưa vượt ra khỏi mọi đau khổ. Đó là *Maggā* (Con Đường). Con đường ấy là: chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, và chánh định. Khi có chánh kiến, hiểu biết chân chánh các pháp ấy, ắt chúng ta có Con Đường. Những pháp ấy có khả năng chấm dứt đau khổ. Nó dẫn dắt chúng ta đến Giới, Định, Tuệ (*Sīla, Samādhi, Pannā*).

Phải thông suốt bốn pháp này một cách rõ ràng. Ta phải muốn thấu triệt. Phải muốn nhìn thấy các pháp ấy tận mắt,

thấy đúng thực tướng của nó. Khi thấy được tận tường bốn pháp trên ta gọi đó là Sacca Dhamma, Giáo Pháp đúng Chân Lý, hay Diệu Đế.

Dẫu ta có nhìn vào trong, nhìn về phía trước, hoặc nhìn bên phải hay bên trái, tất cả những gì ta thấy là Diệu Đế, *Sacca Dhamma*. Ta chỉ giản dị thấy tất cả sự vật đúng như nó là vậy. Đối với những ai đã tiến đạt đến *Dhamma*, Giáo Pháp, đã thấu triệt Giáo Pháp, dẫu đi nơi nào, tất cả mọi sự vật sẽ là Giáo Pháp.

-ooOoo-

## [08]

**Hãy Khởi Hành!**

*(Dưới đây là một thời Pháp sống động do Ngài Ajahn Chah thuyết giảng bằng tiếng Lào tại Wat Pah Pong, cho một nhóm tăng sĩ vừa mới xuất gia từ khuru và sa di, vào ngày Nhập Hạ, tháng 7 năm 1978)*

Thở vào .. thở ra .. chỉ làm như vậy. Dầu có ai "đứng động đầu xuống đất và chống cằm lên trời" thì đó là chuyện của họ. Quý Sư chớ nên làm phiền cái đầu của mình. Chỉ gom tâm vào hơi-thở-vào và hơi-thở-ra, chỉ hay biết hơi thở của mình. Bấy nhiêu đó đủ rồi, không có gì khác. Chỉ hay biết luồng hơi thở tuôn vào và trôi chảy ra. Hoặc ta có thể nói thàm, "BUD" khi thở vào, và "DHO" khi thở ra. "BUD-DHO, BUD-DHO .." Hãy lấy đó làm đề mục, tức lấy hơi thở làm đối tượng của sự chú tâm hay biết của ta. Hiện thời chỉ làm vậy, khi luồng hơi thở trôi vào, hay biết; khi thở ra, hay biết. Chừng ấy tâm sẽ an lạc, không bị khuấy động, không phóng đi đâu này đâu kia. Chỉ có hơi thở vào và hơi thở ra liên tục nối tiếp không gián đoạn.

Vào thời kỳ sơ cơ, chỉ cứ giản dị làm như vậy, không có gì lạ thường. Dầu ngồi lâu thế nào, nếu cảm nghe "*sa bai*" (một danh từ Thái hàm ý thoải mái, có tiện nghi, bằng lòng, nghịch nghĩa với bực bội, khó chịu) hay an lạc, ta sẽ ghi nhận hay biết đúng như thế. Nếu cố giữ như vậy hơi thở sẽ trở nên thoải mái nhẹ nhàng, tâm khoan khoái dễ chịu -- bấy nhiêu đó cũng xứng đáng với công phu tu tập rồi! Hãy tiếp tục thực hành, để cho hơi thở diễn tiến một cách tự



nhiên, thông thả. Hãy ngồi "sa bai", vững vàng chăm chú hành thiền, không lao chao, không đã dươi hoặc gật gù. Hãy để cho mọi sự việc trôi chảy mà không có sự cố gắng. Lúc bấy giờ ta cảm nghe an lạc! Rồi ta sực nhớ, "Quả thật tuyệt vời! Đó là gì?" Ta không thể ngưng suy tư về trạng thái an lạc vừa chứng nghiệm ấy.

Lúc bấy giờ ta tiếp tục giữ tâm chú niệm giác tỉnh (*sati sampajañña*, niệm và hay biết rõ ràng), tự biết mình. Bất luận nói gì, làm gì, đi đây, đi kia, bất luận đi tri bình, rửa bát hay thọ thực, ta luôn luôn hay biết mình đang làm gì. Niệm, sati, và vững vàng giữ chắc tâm niệm. Chỉ tiếp tục làm như vậy! Lúc phải làm gì, hãy làm với chánh niệm không lay chuyển.

Về pháp đi kinh hành (thiền hành), hãy chọn một lối đi nằm khoảng giữa hai cội cây cách nhau độ bảy hoặc tám sải tay. Thiền hành cũng như thiền tọa. Ta gom tâm quyết định bây giờ sẽ hành thiền rồi lắng tâm an trụ, làm cho tâm niệm và hay biết rõ ràng đủ mạnh để phát sanh. Về các phương pháp, vài người bắt đầu buổi tọa thiền bằng pháp rải tâm Từ (*Mettā*) đến tất cả chúng sanh, một việc làm để được bảo vệ. Ta cũng cứ làm như vậy, cái tâm sơ cơ rụt rè cần phải nương nhờ theo nhiều phương pháp khác nhau.

Hãy bắt đầu bước chân mặt tới và nói thầm, "BUD" rồi bước chân trái niệm thầm, "DHO", và cứ thế niệm thầm "BUD-DHO, BUD-DHO".. " thông thả đưa chân tới, hết chân này đến chân kia. Hãy cột tâm ngay vào chân mình trọn thời gian di chuyển, từ đầu -- khi bắt đầu dờ chân lên - - đến cuối, khi đặt chân xuống đất. Nếu tâm phóng, hãy

dừng lại đứng yên một cách an lạc, rồi tiếp tục bước trở lại. Hay biết đoạn đầu, đoạn giữa và đoạn cuối của con đường kinh hành và cùng thể ấy, hay biết khi đi trở lại. Luôn luôn hay biết ta đang làm gì, không gián đoạn.

Đó là phương pháp. Quý vị hãy thiền hành như vậy. Vài người sẽ nói, "Cứ đi tới, đi lui như vậy mãi thì quả là điên khùng!" Nhưng quý vị biết không, pháp thiền hành như vậy bao gồm rất nhiều trí tuệ. Đi lui, đi tới. Nếu mệt mỏi, ta dừng lại, hướng sự chú tâm trở vào và lắng tâm an trụ bằng cách ghi nhận hay biết rõ ràng hơi thở.

Rồi quý vị lại hay biết thêm một điều nữa: oai nghi của mình, tức thế đứng, thế đi, thế ngồi, thế nằm của mình. Chúng ta luôn luôn thay đổi oai nghi. Chúng ta không thể chỉ ngồi, chỉ đứng, hay chỉ nằm mãi. Trong cuộc sống hằng ngày chúng ta luôn luôn ở một trong các oai nghi ấy. Như vậy ta phải phát triển tâm niệm ghi nhận và hay biết rõ ràng các oai nghi của mình, từng oai nghi, và xử dụng nó một cách hữu hiệu.

Hãy tiến hành! Làm đi! Không phải dễ dàng đâu. Nhưng một cách giản dị, như ta lấy một ly nước đặt nó ở đây trong hai phút, rồi dở lên đặt ở chỗ kia trong hai phút. Mỗi hai phút là dời nó đi một lần, chỗ này sang chỗ kia. Đây chỉ là một thí dụ, nhưng hãy làm với chánh niệm. Theo dõi hơi thở cũng giống như vậy. Quý vị thử làm như vậy cho đến khi hoài nghi, hay đau khổ. Đó là lúc mà trí tuệ khởi phát. Vài người sẽ nói, "Vậy đó sao? Di chuyển tới lui mãi một ly nước, quả thật là khùng, vô ích! Bội điên rồi sao?"

Không sao, chớ quan tâm đến điều gì người ta nói, chỉ cứ làm. Và chớ quên, hai phút chớ không phải năm. Gom tâm an trụ, chỉ làm thể thôi.

Theo dõi hơi thở cũng cùng thể ấy. Hãy ngồi lại trong tư thế thẳng bằng, hai chân chéo, chân mặt đặt trên chân trái. Thở vào cho đến khi nghe hơi thở ở bụng, và thở ra cho đến khi hơi thở trong lồng phổi ra hết. Thở vào cho đầy, rồi để tự nhiên, không nên cố gắng điều hòa hơi thở. Dầu hơi dài hay ngắn cũng được, đủ tốt rồi. Hãy ngồi lại và trông chừng, theo dõi hơi thở ra và hơi thở vào tự nhiên. Chú tâm vào hơi thở, chớ để nó lẫn thoát. Nếu thấy mất, ngưng lại! Nó đâu rồi? Hãy tìm ra và đưa nó trở lại.

Sớm hay muộn ta sẽ gặt hái một điều gì tốt. Cứ gia công thực hành. Không nên nghĩ rằng mình không thể làm được. Cũng như gieo mạ trên cánh đồng. Cứ rải tung hạt giống xuống đất như bỏ đi. Những hạt giống sẽ sớm nở mộng, mạ non sẽ mọc lên, trở thành cây lúa, trở bông, ra hạt no đầy, và rồi đây ta sẽ có thể ăn "*khao mow*" (cơm dẹp) những hạt com ngon lành thơm phức. Nó là vậy. Quý vị biết không, đó là thiên nhiên.

Ở đây cũng vậy. Chỉ ngồi lại. Đôi khi quý vị có thể nghĩ, "Ta ngồi nhìn hơi thở để làm gì đây? Thì nó vào rồi nó ra tự nó chớ cần gì ta phải ngó ngán nhìn!" Đó chỉ là cái tâm ngoan cố của ta, luôn luôn tìm bắt con bò chết. Hãy quên nó đi! Chỉ nỗ lực hành thiền cho đến khi cảm nghe an lạc. Bởi vì một khi tĩnh lặng, hơi thở sẽ trở nên tế nhị, thân thoải mái, tâm thơ thới, mọi sự việc đều tốt đẹp. Hãy tiếp tục tiến hành cho đến khi có thể ta ngồi đây, vẫn sống, mà

không còn hơi thở ra vào. Chớ nên kinh sợ! Đừng bỏ cuộc vì nghĩ rằng ta đã ngưng thở! Đó là trạng thái an lạc thanh bình. Không cần phải làm gì khác, chỉ ngồi như thường. Đôi khi hình như ta không còn thở nữa, nhưng thật sự ta còn thở. Nhiều hiện tượng tương tự có thể xảy diễn, nhưng không sao. Chỉ chú tâm hay biết tất cả mà không lo sợ gì. Cứ tiếp tục hành thiền, và hành thật nhiều, hành thường xuyên! Ngay sau khi thọ thực hãy cúi y máng lên và bắt đầu đi, "BUD-DHO, BUD-DHO .." Hãy thiền hành cho đến khi đầu gối không còn chịu nổi, chỉ tiếp tục đi! Đến khi quá mệt mới mới ngồi lại. Quý Sư hãy hành thật nhiều. Gia công hành như vậy để thông hiểu, để đạt đến nó, để cho nó phát sanh, để thấu triệt tận tường nó là thế nào. Không phải chỉ đi trong chốc lát: chùng, chọc, chùng, chọc .. nghĩ đến điều này việc nọ rồi vào tịnh thất nằm xuống, thả hồn bay theo tiếng ngáy, ngon giấc! Bằng cách đó quý vị không thấy gì hết. Nếu lười biếng thì biết đến chùng nào mới xong? Nếu nghe mệt mỏi rồi để đuôi buông lung không chuyên cần thì đi được bao xa? Quý vị hãy tập trung nghị lực, tinh tấn gia công vượt qua tình trạng lười biếng. Không phải nói, "an lạc, an lạc" và ngồi xuống, không thấy an lạc đâu trong tức khắc, rồi vội vã bỏ đi bởi vì không thấy an lạc ở đâu.

Nói thì dễ nhưng làm thì khó. Cũng như nói rằng, "ồ, làm ruộng thì có gì khó, cứ trông xuống rồi lấy lửa mà nấu cơm ăn". Nhưng hãy ra đồng trông thử xem. Không biết phải điều khiển trâu bò như thế nào, không biết xử dụng cày bừa ra sao! Trong thực tế, nói và làm khác biệt nhau rất nhiều. Nó là vậy, quý vị biết không.

Tất cả quý vị đều muốn tìm trạng thái an lạc thanh bình. Nó ở đó. Nhưng quý vị chưa biết gì đâu. Dầu có hỏi ai quý vị cũng không biết. Chỉ hay biết hơi thở của mình, hơi thở vào và hơi thở ra, "BUD-DHO, BUD-DHO .." Đủ rồi. Chỉ làm bấy nhiêu. Cũng không cần suy tư nhiều về nó. Trong giờ phút hiện tại chỉ hay biết cái này. Hãy học điều này trong hiện tại. Bất luận gì xảy đến, được rồi, chỉ tiếp tục hành như vậy, rồi quý vị sẽ thấu hiểu tất cả về nó. Hành và thấy! Nếu chỉ ngồi như vậy và hay biết rõ ràng những gì xảy diễn thì thật sự là được. Khi tâm trở nên an lạc, nó biết. Quý vị có thể ngồi đó suốt đêm đến sáng, mà không cảm nghe mình đang ngồi -- hoan hỷ thỏa thích. Không thể giảng giải nó là gì, nó chỉ giống như thỏa thích.

Khi đến trình độ này có thể ta phát sanh ý muốn thuyết những thời Pháp "cao siêu", nhưng hãy thận trọng coi chừng, chớ nên để bị "kiết lý ở mồm". Giáo Pháp cứ tuôn trào, ta cứ thuyết giảng không ngừng, làm cho thiên hạ điên đảo với những lời dạy thao thao bất tuyệt. Cũng như thầy sa-di lớn tuổi tên Sang ở đây. Hôm nọ trời vừa sẩm tối, vào lúc mọi người ngồi thiền, Sư nghe có tiếng ai nói gì trong khu rừng tre gần đó, tiếng nói không ngớt, "Yo... Yo... Yo..." Sư ngồi lại và lắng nghe, bụng nghĩ rằng ai đó đang dạy ai khác. Ai mà nói hoài vậy? Tiếng nói không dừng mà chỉ tiếp tục líu lo lắm lắm. Rồi Sư đi lấy cây đèn bin và trở lại đám tre. Rõ ràng là thầy Sa-di Sang, ngồi dưới lùm tre, bên ngọn đèn leo lét, hai chân tréo lại, miệng không ngớt lắm lắm, thuyết giảng một thời Pháp cho đêm tối! Nay Thầy Sa-di Sang, Thầy có nhép miệng không? -- Ô, Bạch Sư, con không thể ngậm miệng lại được. Con không thể giữ môi khép lại được." Ông ta nói, "Khi

ngồi xuống, con phải dạy .. Khi đi, con phải dạy .. Con phải dạy .. không biết đến đâu mới dừng". Quả thật là điên khùng! Đó! vậy đó, nó là vậy. Đó là việc có thể xảy ra, quý vị biết không.

Tuy nhiên, hãy bám sát pháp hành. Không nên chỉ hành tùy con hứng. Khi lười biếng, cứ hành! Lúc siêng, cứ hành! Hành thiền khi ngồi, hành thiền lúc đi, và chí đến khi nằm, cũng cứ theo dõi hơi thở. Trước khi ngủ tự nhiên, "Ta không để đuôi buông lung lợi dưỡng trong giấc ngủ". Vừa khi tỉnh giấc, tiếp tục hành thiền. Khi ăn, chúng ta ghi nhớ: "Ta không ăn thức ăn này vì lòng thèm muốn mà chỉ xem đó là một món thuốc bổ, một dược liệu để nuôi sống ta trong ngày và đêm nay, nó sẽ giúp ta đủ sức để tiếp tục hành thiền". Trước khi ngủ ta tự dạy ta .. trước khi ăn, ta tự dạy ta, lúc nào cũng vậy. Đứng, hay biết. Ngồi, hay biết. Nằm, hay biết. Trong tất cả mọi việc làm đều hay biết như vậy! Khi nằm xuống, hãy nằm nghiêng bên phải và gom tâm an trụ vào hơi thở, "BUD-DHO, BUD-DHO .." cho đến khi an giấc. Vừa lúc tỉnh dậy, tiếp tục, "BUD-DHO, BUD-DHO ..", như ta không bỏ sót hơi thở nào! Chừng ấy trạng thái an lạc thanh bình sẽ phát sanh .. luôn luôn giác tỉnh.

Chớ nên xem người khác hành như thế nào. Không thể làm như vậy. Về pháp hành thiền, hãy ngồi ngay ngắn và giữ thân thẳng bằng, không nên để đầu nghiêng phía trước hay ngã ra sau, mà giữ thẳng bằng, cũng như pho tượng Phật. Xem kia! Ngài ngồi vững chắc, ngay thẳng, và sáng tỏ rạng ngời. "Nếu nghe đau nhức và muốn đổi oai nghi, hãy cố gắng chịu đựng đến mức cùng cực rồi sẽ đổi. Quý vị có thể nói, "Sao vậy? Con không còn chịu đựng được nữa!"

Nhưng hãy nhẫn nại chờ một chút, trước khi chuyển mình. Hãy chịu đựng đến cùng, rồi cố gắng thêm nữa! Dầu có đau nhức thế nào, vẫn cứ tiến hành và cố gắng chịu đựng. Đến khi, vì đau nhức quá không thể gom tâm để niệm "BUD-DHO .." quý vị hãy lấy cảm giác đau nhức ấy làm đề mục và giác tỉnh chú niệm, "Đau, Đau, Đau .." thay vì niệm, "BUD-DHO .." Làm như thế cho đến khi hết nghe đau nhức rồi nhìn xem điều gì xảy diễn sau đó. Đức Phật dạy rằng cái đau tự nó phát sanh, rồi tự nó chấm dứt. Hãy để cho nó tự nhiên tan biến, không nên bỏ cuộc! Có thể cơn đau nhức làm cho quý vị đổ mồ hôi, từng hột to như hột bắp, lăn tròn xuống theo lưng, nhưng nếu có thể vượt qua khỏi cảm giác khó chịu ấy một lần quý vị sẽ biết rõ nó là thế nào. Điều này chỉ đến dần dần, không nên cố gắng quá sức và đi quá xa. Chỉ đều đặn tiến hành từ từ.

Trong khi thọ thực hãy hay biết .. nhai, nuốt v.v.. và hiểu biết rằng sau cùng thức ăn sẽ đi đến đâu. Vật thực nào thích hợp hoặc không thích hợp với cơ thể của mình. Quý vị sẽ biết nó đi về đâu. Hãy tinh luyện trong nghệ thuật ăn, làm cho nó trở nên tinh vi: ăn và biết lượng định, khi còn năm miếng nữa đủ no thì hãy dừng! Uống nước vào là đủ. Hãy thử làm và xem mình có thể làm vậy được không. Phần đông người ta không làm vậy. Họ ăn cho đến no bụng rồi dồn thêm năm miếng nữa! Nhưng quý vị biết không, thọ thực như vậy là không đúng. Đức Phật dạy rằng chỉ ăn với chánh niệm và hiểu biết rằng hiện thời mình chưa đủ no, nhưng ăn thêm năm miếng nữa thì sẽ no, như vậy hãy dừng lại, không ăn nữa và uống nước vào ắt đầy bụng. Làm như thế dầu đi kinh hành hoặc ngồi thiền, quý vị cũng không nghe nặng nề và thời hành thiền tự nhiên tốt hơn. Nhưng

thông thường người ta không muốn làm vậy. Nếu không thật sự muốn tự rèn luyện ắt không thể làm được mà chỉ ăn cho đến khi quá đầy bụng rồi dồn thêm vào năm miếng nữa.

Bản chất ô nhiễm và tham ăn của con người là vậy, còn những gì Đức Phật dạy thì hướng về chiều ngược lại. Chúng ta phải tự quan sát mình.

Khi ngủ cũng vậy, ngủ với chánh niệm và giác tỉnh, tùy theo khả năng của mình. Đôi khi ta không được ngủ đúng giờ mà sớm hoặc trễ hơn thường. Không thành vấn đề. Riêng Sư làm thế này. Dầu đi ngủ sớm hay ngủ trễ việc đó không quan trọng, khi tỉnh giấc thì Sư dậy liền. Không nên quan tâm đến nó một cách quá đáng. Hãy cắt đứt ngay tại đó. Nếu tỉnh giấc mà còn dật dờ buồn ngủ, hãy ngồi dậy ngay! Đừng dậy và đi rửa mặt rồi bắt đầu thiền hành, cứ đi ngay! Đó là phương cách mà ta phải rèn luyện. Quý vị hãy làm như vậy!

Đó là những gì phải làm. Tuy nhiên, quý vị sẽ không hiểu biết bằng cách chỉ lắng tai nghe người khác dạy. Chỉ có thể hiểu biết bằng cách thật sự dần thân vào công trình thực hành. Vậy, hãy dũng mãnh tiến hành. Đây là giai đoạn đầu tiên trong pháp luyện tâm. Trong khi hành thiền chỉ gom tâm vào một việc: "Quan sát hơi-thở-vào-thở-ra". Liên tục quan sát và tâm dần dần trở nên an lạc. Nếu tâm phóng nhảy đầu này đầu nọ, vừa ngồi xuống là nhớ nhà, nó nhanh chóng xẹt đi một đoạn đường dài về đến nhà, vừa nghĩ rằng mình đang thềm ăn bún nấu gì đó (quý vị vừa mới xuất gia -- đói bụng phải không?) Thềm ăn, thềm uống, đói bụng,



mong muốn, nghĩ nhớ đủ chuyện! Thèm thật là thèm. Nhưng nếu quý vị có thèm muốn đến phát điên đi nữa, hãy để cho nó phát điên. Riêng phần mình, hãy gia công thực hành, xuyên qua cơn khủng điên ấy.

Cứ dừng mãi tiếp tục thực hành! Quý vị có bao giờ thiền hành chưa? Đi kinh hành như thế nào? "Tâm phóng". Hãy dừng lại, chờ cho đến khi tâm quay trở về. Nếu tâm phóng đi mà thật sự không trở lại, hãy nín thở chờ đến khi không còn chịu được nữa -- nó sẽ trở lại. Nếu ngồi thiền mà tâm chạy nhảy phóng đi đó đây, hãy giữ hơi thở lại, nín thở cho đến lúc không chịu được nữa -- nó sẽ trở lại! Hãy làm cho tâm trở nên dừng mãi. Luyện tâm không phải dễ như luyện thú, quý vị biết không, tâm thật sự rất khó rèn luyện! Không nên nản lòng dễ dàng. Đôi khi giữ hơi thở lại cho đến lúc buông phổi hình như muốn vỡ ra là phương cách duy nhất để chụp bắt cái tâm -- nó sẽ chạy trở về. Hãy làm thử xem!

Trong thời gian Nhập Hạ năm nay quý vị hãy tìm hiểu về phương pháp này. Ban ngày, hãy thực hành; ban đêm, hãy thực hành; mỗi lúc có chút thì giờ, hãy thực hành. Thiền hành ngày và đêm, dầu chỉ có năm hay mười phút, hãy thực hành! Cột giữ tâm mình vào đề mục, liên tục quán niệm đề mục ấy. Nếu trong khi thiền hành mà có điều gì muốn nói, hãy dừng bước lại, không nói. Rồi kéo sự chú tâm trở về đề mục, làm cho nó liên tục không gián đoạn.

Như nước trong chai này, nếu ta giữ cho cái chai hơi nghiêng, nước sẽ bắt đầu nhỏ giọt, "từng giọt, từng giọt, từng giọt .." Nghiêng thêm, nước sẽ chảy giọt lớn hơn, giọt

lớn hơn .." Tâm niệm cũng vậy. Bây giờ, nếu ta nghiêng hẳn cái chai, thật sự rót nước ra, nó sẽ trở thành một dòng nước vững chắc, như từ trong vòi tuôn chảy ra, không phải chỉ nhỏ giọt. Điều này có nghĩa là: dầu ta đứng, đi, ngồi, hay nằm, nếu luôn luôn giữ tâm giác tỉnh thì chánh niệm của ta vững chắc trôi chảy như một dòng nước. Và nếu thật sự rót hẳn ra thì nó là dòng nước vững chắc. Như vậy, nếu tâm phóng dật, chạyđầu này nhảy đầu kia và lảng xãng chao động, hãy nhớ đến thí dụ trên. Tâm chú niệm của ta cũng chỉ như nước nhỏ giọt, từng giọt.

Luyện tâm cũng chỉ thế thôi. Dầu ta có nghĩ đến điều này điều nọ, tâm phóng dật không an, điều đó không quan trọng. Chỉ gia công kiên trì thực hành một cách liên tục, ta sẽ phát triển trạng thái giác tỉnh cho đến khi nó trở thành dòng nước trường lưu bất tức. Dầu đi, đứng, nằm, ngồi hoặc gì đi nữa, trạng thái an lạc ấy vẫn ở ngay tại đây với ta. Hãy dừng mãin tiến hành, quý vị sẽ thấy! Nếu chỉ ngồi không cho có chừng, thành quả tốt đẹp sẽ không tự nhiên phát sanh. Như nếu cố gắng quá sức quý vị cũng không gặt hái được gì. Mà không cố gắng chút nào vẫn không được gì! Hãy nhớ nằm lòng. Đôi khi quý vị đã dượt không muốn ngồi lại hành thiền, nhưng công việc đâu đó đã xong nên ta ngồi xuống lắng tâm, và "pap!" cảm nghe an lạc. Dễ dàng, bởi vì ta đã hiện hữu ngay ở đó.

Hãy thực hành! Bấy nhiêu đó đủ cho hôm nay.

-ooOoo-

[09]

**Vấn Đáp**

***Vấn:** Bạch Sư, con đã hết sức cố gắng thực hành nhưng hình như không tiến đến đâu.*

**Đáp:** Điểm này rất quan trọng. Trong pháp hành, không nên cố gắng tiến đến đâu hết. Chính lòng ham muốn được giải thoát hoặc được giác ngộ sẽ làm trở ngại hành giả trên đường tiến đến giải thoát. Ta có thể chuyên cần đến đâu, có thể ngày đêm tích cực thực hành như thế nào, nhưng nếu tâm vẫn còn vọng móng thành tựu điều gì ắt không bao giờ tìm ra thanh bình an lạc. Năng lực phát xuất từ lòng ham muốn ấy là nguyên nhân tạo hoài nghi và phóng dật. Dầu ta có gia công đến đâu và tinh tấn chuyên cần trong thời gian bao lâu, trí tuệ vẫn không khởi phát từ lòng ham muốn. Như vậy, chỉ giản dị buông bỏ. Hãy chuyên cần quán chiếu tâm và thân, danh và sắc, nhưng không cố gắng thành tựu bất luận gì. Chỉ đến pháp hành nhằm thành đạt giác ngộ cũng nên buông bỏ, không bám vào nó.

***Vấn:** Bạch Sư, còn ngủ thì sao? Con phải ngủ nhiều hay ít thế nào?*

**Đáp:** Chớ nên hỏi Sư. Sư không thể nói. Đối với vài người, mỗi đêm ngủ trung bình bốn tiếng là đủ. Dầu sao, điều cần thiết là ta phải tự quan sát và tự hiểu biết mình. Nếu cố gắng quá sức, ngủ quá ít, ta sẽ cảm nghe cơ thể đã đuối, kém thoải mái, và không thể giữ vững tâm niệm. Ngủ quá nhiều sanh hôn trầm hoặc phóng dật. Hãy tự tìm lấy

mức quân bình cho chính mình, thận trọng tự quán chiếu tâm và thân, và theo dõi tìm hiểu nhu cầu ngủ của mình cho đến khi nhận ra mức độ vừa phải, tốt đẹp nhất. Nếu đã tỉnh giấc mà còn trăn trở dật dựa ngủ nướng, thì đó là ô nhiễm. Vừa khi tỉnh giấc là phải tức khắc củng cố chánh niệm.

*Vấn:* Bạch Sư, còn về vấn đề thọ thực? Nên ăn bao nhiêu?

**Đáp:** Ăn cũng như ngủ. Phải tự mình lượng định, tự mình hiểu biết bao nhiêu là đủ. Thức ăn phải được tiêu thụ để cung ứng nhu cầu của cơ thể. Hãy nhìn nó như một món thuốc. Có phải chẳng là ăn nhiều quá chỉ làm cho ta buồn ngủ sau bữa ăn và ngày càng mập ra. Hãy dừng lại! Quán chiếu thân và tâm mình. Không cần phải nhịn đói. Thay vì nhịn ăn, hãy chứng nghiệm chút ít vật thực nào mà ta ăn. Hãy tìm ra mức thăng bằng tự nhiên của cơ thể mình. Sốt chung lại vào bát tất cả các thức ăn như các nhà sư sống trong rừng, ta có thể lượng định số thực phẩm mà mình tiêu thụ. Hãy thận trọng theo dõi, tự quan sát mình trong khi ăn, tự hiểu biết mình.

Tinh hoa của Giáo Pháp chỉ là vậy. Không cần phải làm gì đặc biệt. Chỉ tự quán chiếu, tự quan sát, nhìn cái tâm. Chừng đó ta sẽ nhận thức mức thăng bằng tự nhiên cho pháp hành của mình.

*Vấn:* Bạch Sư, tâm của người Á Đông và của người Tây Phương có khác nhau không?

**Đáp:** Trên căn bản thì không có gì khác. Ngôn ngữ và những tập tục bề ngoài có thể thấy là khác, nhưng tâm của con người có những đặc tính thiên nhiên như nhau nơi tất cả mọi người. Tham và sân trong tâm người Á Đông cũng giống như tham và sân trong tâm người Tây Phương. Đau khổ và sự chấm dứt đau khổ của tất cả mọi người đều như nhau.

*Vấn: Bạch Sư, có nên đọc sách thật nhiều hay nghiên cứu kinh điển, xem đó là một phần của pháp hành không?*

**Đáp:** Giáo Pháp của Đức Phật không nằm trong sách vở. Nếu muốn thật sự trông thấy những gì Đức Phật dạy, không cần phải bận tâm với sách vở.

Hãy quán chiếu tâm mình. Hãy thận trọng quan sát xem những cảm giác và những xúc động đến và đi như thế nào, xem coi những ý nghĩ đến như thế nào và đi như thế nào. Không nên bám níu vào bất luận gì. Chỉ giác tỉnh, ghi nhận và hay biết bất cứ gì mình thấy. Đó là con đường dẫn đến chân lý mà Đức Phật dạy.

Hãy sống tự nhiên. Tất cả những gì ta làm ở đây trong cuộc sống hiện tại, là cơ hội tốt đẹp để thực hành. Tất cả là Giáo Pháp. Khi làm những công tác vặt vãnh thường ngày, hãy làm với chánh niệm. Nếu có đi đổ ống nhỏ hay rửa phòng vệ sinh, chớ nên nghĩ rằng mình làm công việc cho ai, hay mình đang giúp cho ai một ân huệ nào. Có Giáo Pháp trong tác động đổ ống nhỏ. Đừng nghĩ rằng chỉ lúc ngồi lại ngay thẳng và treo hai chân theo thể kiết già mới là hành thiền. Vài thiên sinh than phiền rằng ở đây không có

đủ thì giờ để hành thiền. Vậy có đủ thì giờ để thờ không? Đó là pháp hành thiền của ta: luôn luôn chú niệm, sống tự nhiên trong lúc làm bất luận gì.

**Vấn:** *Bạch Sư, tại sao chúng con không được trình pháp với Thiên Sư mỗi ngày?*

**Đáp:** Nếu quý thiền sinh có gì thắc mắc trong pháp hành và cần phải được rọi sáng thì cứ tự nhiên đến gặp các vị Thiên Sư và nêu lên câu hỏi. Nhưng ở đây không cần các buổi trình pháp hằng ngày (theo đó mỗi thiền sinh có thể trình với Thiên Sư những gì phát sanh đến mình trong lúc hành thiền và được vị Thiên Sư chỉ dạy, sửa sai, hoặc khuyến khích). Nếu Sư giải đáp ngay tất cả những thắc mắc nhỏ nhặt, ắt thiền sinh sẽ không bao giờ thông hiểu tiến trình hoài nghi trong tâm mình. Điều chánh yếu là chính thiền sinh phải học tự quán sát mình, tự vấn mình, tự "trình pháp" với mình. Hãy thận trọng lắng nghe các bài giảng của Thiên Sư -- ở đây vài ngày có giảng một lần -- rồi so sánh pháp hành của mình với những lời chỉ dạy ấy. Có giống vậy không? Có gì khác không? Tại sao ta hoài nghi? Ta nghi ngờ gì đây? Chỉ bằng cách tự quán sát mình ta mới có thể thông hiểu.

**Vấn:** *Bạch Sư, đôi khi con lo lắng về đường lối thọ trì giới luật của nhà sư. Nếu tình cờ con làm chết một côn trùng, điều ấy có phải là tạo nghiệp bất thiện không?*

**Đáp:** *Sìla*, hay giới luật, rất thiết yếu cho pháp hành. Nhưng không nên bám chặt, dính kẹt trong đó một cách mù quáng. Trong khi phạm giới sát sanh, cũng như vi phạm các

giới khác, yếu tố quan trọng là tác ý, ý muốn làm, cái chủ tâm đưa đến hành động. Hãy hiểu biết cái tâm của mình, không nên quá lo âu về giới luật của nhà sư. Nếu nghiêm túc trì giới một cách thích nghi thì giới đức hỗ trợ cho pháp hành. Nhưng có vài sự quá bận tâm lo lắng về các giới nhỏ nhất đến độ ngủ không an giấc. Giới luật không phải là cái gì phải mang theo như một gánh nặng. Nền tảng của pháp hành là giới luật. Giới đức trong sạch, thọ trì các hạnh đầu đà, và hành thiền. Giác tỉnh chú niệm và thận trọng nghiêm trì 227 giới chánh và nhiều giới phụ là lợi ích lớn lao. Giới luật giúp làm cho cuộc sống trở nên đơn giản. Không cần phải đắn đo nghĩ ngợi hay bận tâm lo lắng phải hành động như thế nào, và như thế, tránh cho ta khỏi suy tư, mà chỉ giản dị gom tâm chú niệm. Giới luật giúp cho tăng chúng sống chung với nhau một cách hòa hợp, Phật sự tiến triển tốt đẹp và, từ bên ngoài nhìn vào, thấy mọi người hành động điều hòa và cùng hướng về một lý tưởng.

Giới luật và luân lý còn là nền tảng vững chắc mà, đứng vững hai chân trên đó, hành giả có thể tiến đến định và tuệ. Bằng cách hành đúng theo giới luật của hàng xuất gia và các hạnh đầu đà chúng ta bắt buộc phải sống đơn giản, sống tri túc, chỉ giới hạn sở hữu trong những vật dụng thật sự cần thiết. Như vậy, chúng ta có trọn vẹn pháp hành của Đức Phật: "Không hành ác, hành thiện, sống đơn giản và thanh lọc tâm". Đó là luôn luôn giác tỉnh theo dõi, quán chiếu cái tâm của mình, thận trọng chú niệm trong tất cả các oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi, luôn luôn tự hiểu biết mình.

**Vấn:** *Bạch Sư, có những ngày tâm con bị hoài nghi khuấy động. Hoài nghi pháp hành, hoài nghi tiến bộ của mình, hoài nghi luôn đến vị Thiền Sư. Khi hoài nghi phát sanh thì con phải làm sao?*

**Đáp:** Hoài nghi là tự nhiên. Vào buổi ban sơ ai cũng hoài nghi. Ta có thể học hỏi rất nhiều nơi hoài nghi. Điều quan trọng là không nên tự đồng hóa mình với hoài nghi, xem nó là mình, mình là nó, có nghĩa là không nên để dính kẹt trong đó. Nó sẽ cuốn tròn quấn chặt tâm mình trong một vòng lẩn quẩn vô cùng tận. Thay vì tự đồng hóa với nó, hãy theo dõi quan sát toàn thể tiến trình của hoài nghi, của tâm phóng dật. Xem coi ai hoài nghi, hoài nghi đến và đi như thế nào. Chừng đó ta không còn là nạn nhân của hoài nghi nữa. Ta sẽ bước ra ngoài, vượt ra khỏi hoài nghi, và tâm sẽ trở nên vắng lặng. Ta sẽ có thể nhận thấy tất cả sự vật đến như thế nào và đi như thế nào, rồi để cho tất cả trôi qua, buông bỏ những gì mà trước kia ta bám níu. Ta buông bỏ những hoài nghi. Chỉ giản dị nhìn nó. Đó là phương cách chấm dứt hoài nghi.

**Vấn:** *Bạch Sư, còn các pháp hành khác thì sao? Hiện nay có rất nhiều thiền sư và rất nhiều hệ thống dạy thiền khác nhau. Điều này làm cho người muốn tìm học thiền rất hoang mang.*

**Đáp:** Cũng giống như đi ra thành phố. Ta có thể đến phố từ hướng Bắc, hướng Đông, hay hướng Nam, từ nhiều ngã đường. Các hệ thống ấy thường chỉ khác nhau bề ngoài. Dầu đi ngã này hay ngã khác, dầu đi chậm hay nhanh, nếu giữ vững chánh niệm thì tất cả đều như nhau.



Điểm chánh yếu mà tất cả các pháp hành chân chánh đều phải đạt đến là không bám níu. Đến mức cùng tột, tất cả các hệ thống hành thiền đều cũng phải được buông xả. Cũng không nên bám vào thầy tổ. Nếu một hệ thống dẫn đến buông bỏ, không bám níu vào gì hết thì đó là pháp hành chân chánh.

Có thể quý vị muốn ra đi, lên đường, đến viếng các vị Thiền Sư khác và thử thực hành phương pháp của các hệ thống khác. Vài người trong quý vị đã làm như vậy rồi. Sự ham muốn đó là tự nhiên. Quý vị sẽ nhận thấy rằng hàng ngàn câu hỏi được nêu lên và kiến thức uyên bác bao nhiêu trong nhiều hệ thống sẽ không đem quý vị đến chân lý. Rồi quý vị sẽ chán nản. Quý vị sẽ thấy rằng chỉ đến lúc dừng lại và quán chiếu thân và tâm của chính mình ta mới tìm gặp những gì Đức Phật truyền dạy. Không cần phải tìm đâu ngoài ta. Rồi quý vị phải quay cái nhìn trở lại, đối diện với bản chất thiên nhiên của chính mình. Chính đây là nơi mà quý vị có thể thông hiểu Giáo Pháp.

**Vấn:** *Bạch Sư, hình như có nhiều vị sư ở đây không chuyên chú hành thiền. Các vị ấy buông lung lêu lổng hoặc không tinh tấn chú niệm. Thấy vậy con lấy làm khó chịu.*

**Đáp:** Nhìn xem người khác làm gì không phải là thái độ chánh đáng. Hành động ấy không giúp được gì cho pháp hành của mình. Nếu cảm nghe khó chịu, hãy nhìn vào trạng thái khó chịu ấy trong tâm. Nếu giới hạnh của người kia không được tinh nghiêm, hoặc nếu người nọ là một nhà sư kém giới đức, xét đoán chuyện ấy không phải là phần việc của ta. Không thể khai triển trí tuệ của mình bằng cách nhìn

xem người khác làm gì. Giới luật của hàng xuất gia là công cụ để được sử dụng trong pháp hành chứ không phải là khí giới dùng để chỉ trích, hoặc để bươi móc, tìm tòi vạch lỗi người khác. Không ai có thể hành thiền cho ta, mà ta cũng không thể hành cho ai khác.

Hãy giác tỉnh, chú niệm vào điều gì mình đang làm. Đó là đường lối thực hành.

**Vấn:** *Bạch Sư, đến nay con hết sức thận trọng trong việc thu thúc lục căn. Con luôn luôn nhìn xuống và luôn luôn giữ chánh niệm trong từng tác động nhỏ nhất. Thí dụ như khi thọ thực, con phải mất rất nhiều thì giờ và hay biết từng chi tiết: nhai, ý thức mùi vị, nuốt v.v... Mỗi giai đoạn như vậy thì con rất thận trọng trong từng tác động. Con hành như thế có đúng không?*

**Đáp:** Thu thúc lục căn là pháp hành chân chánh. Đúng như vậy. Phải luôn luôn giác tỉnh. Suốt ngày hay biết điều gì xảy đến các giác quan. Tuy nhiên, không nên làm quá độ! Hãy đi đứng, ăn uống, và hành động một cách tự nhiên. Hãy phát triển tâm niệm một cách tự nhiên, hồn nhiên hay biết những gì xảy diễn bên trong chúng ta.

Không nên cưỡng ép pháp hành, cũng không nên tự cưỡng bách mình có những thái độ vụng về khó coi. Đó là một hình thức tham vọng khác. Hãy nhẫn nại. Cần phải nhẫn nại và bền chí kiên trì. Nếu ta hành động một cách tự nhiên và giác tỉnh chú niệm thì trí tuệ cũng phát sanh một cách tự nhiên.

**Vấn:** Bạch Sư, có cần thiết phải ngồi thiền suốt một thời gian dài không?

**Đáp:** Không. Không cần phải ngồi từ giờ này sang giờ khác. Vài người nghĩ rằng càng ngồi lâu hành giả càng sáng suốt hơn. Sư có thấy những con gà mái ngồi trong ổ ngày này qua ngày kia!

Trí tuệ phát sanh từ trạng thái giác tỉnh chú niệm trong mọi oai nghi. Ngay từ lúc vừa tỉnh giấc thì phải bắt đầu niệm. Và như thế, thực hành cho đến khi ngủ trở lại. Không nên lo lắng về điểm ngồi được bao lâu. Điều quan trọng chỉ là tỉnh thức, đầu trong lúc làm việc, lúc ngồi, hoặc lúc đi giải.

Mỗi người có một khoảng thời gian ngồi tự nhiên vừa phải của mình. Vài người trong quý vị sẽ lia đời vào lứa tuổi năm mươi, vài người khác ở tuổi sáu mươi, và vài người khác nữa vào độ cửu tuần. Cùng thế ấy, thời gian mà mỗi người có thể ngồi được cũng không giống nhau.

Không nên thắc mắc hay lo âu về điểm này. Hãy cố gắng giữ tâm luôn luôn giác tỉnh và để cho sự vật trôi chảy theo bản chất thiên nhiên của nó. Chừng ấy tâm sẽ trở nên ngày càng vắng lặng hơn, dầu cảnh vật quanh ta như thế nào.

Tâm sẽ giống như ao hồ tĩnh lặng giữa rừng sâu hoang vắng. Những loài thú hiếm hoi và kỳ lạ sẽ đến uống nước dưới hồ. Ta sẽ thấy rõ ràng bản chất thật sự của vạn hữu. Ta sẽ gặp đủ loại cảnh vật kỳ diệu, lạ lùng, đến rồi đi. Nhưng chính ta sẽ yên tĩnh, vắng lặng, tự tại. Những

vấn đề khó khăn sẽ phát sanh, và trong tức khắc ta sẽ nhận thấy sự vật xuyên qua những khó khăn ấy.

Đó là hạnh phúc giác ngộ, hạnh phúc của chư Phật.

**Vấn:** *Bạch Sư, con có rất nhiều ý nghĩ. Tâm con quá đôi buồn lung. Mặc dầu con cố gắng cũng cố chánh niệm, tâm vẫn phóng dật.*

**Đáp:** Không nên lo âu về điều này. Hãy giữ tâm an trú trong hiện tại. Bất luận gì phát sanh đến tâm, hãy nhìn nó mà không dính mắc. Hãy buông bỏ, để cho nó trôi qua. Cũng không nên muốn nó đi mất. Như vậy tâm sẽ đạt đến trạng thái thiên nhiên của nó.

Không nên phân biệt tốt và xấu, nóng và lạnh, mau và chậm. Không có tôi và không có anh. Không có tự ngã chút nào, chỉ là vậy. Khi đi trì bình, không cần phải làm gì đặc biệt. Chỉ giản dị đi và thấy cảnh vật nào đến với ta như nó là vậy. Không cần phải bận bịu hay quyến luyến cảnh cô đơn vắng vẻ hay trạng thái ảm dật. Dầu ở nơi nào, hãy tự hay biết mình bằng cách sống tự nhiên và tự quán chiếu, tự quan sát mình.

Nếu hoài nghi phát sanh, hãy nhìn nó đến và đi. Quả thật rất giản dị. Không giữ lại gì cả. Cũng như ta đang đi trên con đường đồ dốc xuống và thỉnh thoảng gặp trở ngại. Gặp ô nhiễm cũng vậy. Chỉ nhìn, và chỉ khắc phục bằng cách để cho nó trôi qua theo con đường thiên nhiên của nó. Không nên suy tư về những trở ngại mà mình đã vượt qua. Không nên lo âu về những trở ngại mà mình chưa gặp phải. Hãy

sống trong hiện tại, bám sát vào hiện tại. Không nên bàng hoàng lo âu về chiều dài của con đường mà mình phải trải qua, không nên băn khoăn nghĩ ngợi về mục tiêu mà mình phải đạt đến.

Mọi sự vật đều biến đổi. Bất luận gì mà ta đi ngang qua, không nên vương víu. Ngày kia tâm sẽ đạt đến mức thăng bằng tự nhiên của nó và vào lúc ấy pháp hành sẽ trôi chảy mà không cần ta lưu ý đến. Tất cả mọi sự vật sẽ đến và sẽ đi.

***Vấn:** Bạch Sư, có khi nào Sư xem kinh sách của Ngài Lục Tổ Huệ Năng không?*

**Đáp:** Trí tuệ của Ngài Huệ Năng quả thật bén nhạy. Giáo huấn của Ngài quả thật sâu sắc và người sơ cơ không dễ gì lãnh hội. Tuy nhiên, nếu thực hành đúng theo phương pháp của chúng ta và kiên trì tinh tấn, nếu chuyên cần tinh luyện trong hạnh buông bỏ, ta sẽ thấu đạt. Lần nọ có một đệ tử của Sư sống trong lều tranh. Vào năm ấy trời mưa thật nhiều. Ngày kia giông tố làm tróc phân nửa cái nóc tranh của tịnh thất. Vị sư ấy không màng sửa lại nóc lều, để mặc cho mưa dột. Nhiều ngày trôi qua như vậy. Hôm nọ Sư hỏi vị ấy về cái nóc tịnh thất. Ông ta đáp rằng mình đang hành pháp buông bỏ. Đó là một lối buông bỏ không có trí tuệ. Nó cũng giống như thái độ bình thản, hay tâm xả của con trâu đang trằm mình dưới nước, không màng đến cơn nóng bức mùa hè. Nếu sống bình dị cuộc đời tốt đẹp, nếu sống nhàn nhạt và vị tha, ta sẽ thông hiểu trí tuệ của Ngài Huệ Năng.

**Vấn:** *Bạch Sư, Sư có dạy rằng thiền Vắng Lặng (Samatha) và thiền Minh Sát (Vipassanà) là hai pháp hành giống nhau. Xin Sư vui lòng giảng rộng thêm.*

**Đáp:** Thật dễ hiểu. Thiền Vắng Lặng (*Samatha*) và thiền Minh Sát (*Vipassanà*) cùng đi chung với nhau. Trước tiên, do nhờ pháp hành gom tâm an trụ vào đề mục, tâm trở nên an tĩnh, vắng lặng. Tâm chỉ vắng lặng trong khi ta ngồi thiền, mắt nhắm. Đó là thiền Vắng Lặng. Tâm định (*samàdhi*) căn bản này sẽ khởi duyên cho trí tuệ, hay tuệ Minh Sát, phát sanh. Đến mức độ này tâm luôn luôn vẫn an tĩnh, dầu ta ngồi nhắm mắt hành thiền nơi vắng vẻ hay đi bách bộ giữa phố phường nhộn nhịp. Nó là vậy. Ngày nào còn là trẻ con giờ đây lớn khôn, ta đã là người đứng tuổi. Em bé thuở nào và người đứng tuổi hiện nay có phải là một không? Có thể nói là một. Hoặc, theo một lối nhìn khác, có thể nói là hai người khác biệt. Cùng thế ấy ta có thể nhìn tách rời thiền Vắng Lặng và thiền Minh Sát. Chớ tin chắc Sư bằng lời. Hãy thực hành đi rồi tự mình sẽ thấy. Không cần phải làm gì đặc biệt. Nếu chăm chú quan sát, nhìn xem "vắng lặng" và "trí tuệ" phát sanh thế nào, quý vị sẽ tự bản thân thấu đạt chân lý. Trong những năm sau này người ta quá chú trọng đến danh từ. Họ gọi pháp hành của họ là Minh Sát, và coi rẻ thiền Vắng Lặng. Hoặc họ gọi thiền của họ là Vắng Lặng và hãnh diện nói rằng muốn thành công hành Minh Sát phải trải qua giai đoạn hành thiền Vắng Lặng. Tất cả những lời qua tiếng lại ấy là điên cuồng. Chớ nên bận tâm suy tư. Chỉ giản dị thực hành. Tự mình sẽ thấy.

**Vấn:** *Bạch Sư, trong pháp hành của chúng ta, có cần phải nhập định không?*

**Đáp:** Không. Không cần phải nhập định. Phải củng cố trạng thái vắng lặng và gom tâm an trụ vào một điểm duy nhất. Rồi dùng tâm nhất điểm ấy tự quán chiếu, tự quan sát mình. Không cần phải có gì đặc biệt. Nếu trong khi hành thiền mà tâm định phát sanh thì cũng tốt vậy. Nhưng không nên cố bám, giữ nó lại. Vài người tiến đạt đến tâm định rồi lấy làm thỏa thích, dính kẹt luôn trong đó. Ở vào trạng thái vắng lặng của tâm toàn định có rất nhiều thích thú, nhưng phải biết đúng giới hạn của nó. Nếu là người sáng suốt ta sẽ biết rõ tác dụng và giới hạn của tâm định, cũng như ta biết giới hạn của tuổi thơ, đến lúc nào phải hành động như người đứng tuổi.

**Vấn:** *Bạch Sư, tại sao thọ trì hạnh đầu đà, như chỉ ăn từ trong bát?*

**Đáp:** Hạnh đầu đà giúp hành giả cắt bớt ô nhiễm. Bằng cách thọ giới, chỉ ăn trong bát, ta có thể dễ dàng chú tâm hơn vào thức ăn, xem đó là một thứ thuốc. Nếu đã tận diệt mọi ô nhiễm thì dầu thọ thực như thế nào cũng không thành vấn đề. Ở đây, tại thiền viện, chúng ta áp dụng hình thức chỉ ăn trong bát nhằm giúp làm cho pháp hành đơn giản. Đức Phật không bắt buộc tất cả các vị tỳ khưu phải thọ trì hạnh đầu đà, nhưng Ngài cho phép vị nào muốn, có thể tự khép mình vào khuôn khổ của giới luật khắc khe này. Những giới này giúp cho nếp sống kỷ cương thêm chặt chẽ và do đó, giúp tăng trưởng ý chí và năng lực. Đây là những quy luật mà mỗi người nỗ lực gìn giữ cho mình. Không nên

nhìn xem người khác thực hành như thế nào. Hãy nhìn cái tâm của mình và xem điều gì lợi ích cho mình. Một thông lệ khác của thiền viện là thiền sinh phải chấp nhận chỗ ở mà người ta chỉ định cho mình. Đây cũng là một kỷ cương hữu ích nhằm giúp thiền sinh không bận bịu với chỗ ở. Nếu một thiền sinh đã ra đi rồi trở lại thì phải ở một chỗ khác. Đó là pháp hành của chúng ta: không bám níu vào bất luận gì.

**Vấn:** *Bạch Sư, nếu việc sót tất cả vật thực vào bát là quan trọng, tại sao chính Sư là thầy mà không làm như vậy? Sư không cảm thấy rằng điều quan trọng là vị thiền sư phải nêu gương cho thiền sinh sao?*

**Đáp:** Đúng, quả thật đúng là vị Thiền Sư phải làm gương cho đệ tử. Sư không quan tâm đến việc quý vị chỉ trích Sư. Quý vị muốn hỏi gì cứ hỏi. Tuy nhiên, điểm quan trọng là không nên triu mến, bám níu theo vị thầy của mình. Nếu bề ngoài Sư thật sự là hoàn toàn thì ắt là nguy hiểm. Tất cả quý vị sẽ quá đổi triu mến, quuyến luyến Sư. Chỉ đến Đức Phật, đôi khi cũng dạy đệ tử làm một việc rồi Ngài làm theo dạng khác. Lòng hoài nghi ông thầy có thể giúp quý vị. Quý vị nên nhìn phản ứng của mình, thử nghĩ xem có thể nào Sư sót thức ăn từ bình bát ra đĩa để tặng cho những vị cư sĩ làm công quả quanh chùa được không? Quý vị nên tự quán chiếu và khai triển trí tuệ của mình. Chỉ thọ nhận nơi thầy những gì tốt đẹp. Hãy giác tỉnh hay biết pháp hành của mình. Nếu Sư nằm nghỉ trong khi quý vị phải ngồi ngay thẳng hành thiền, điều ấy có làm cho quý vị phiền giận không? Nếu màu xanh mà Sư nói là đỏ,



đàn ông mà Sư gọi đàn bà, chớ nên tin lời Sư một cách mù quáng.

Một trong các vị thầy của Sư có thói quen ăn thật nhanh và khi ăn gây nên nhiều tiếng động. Như vậy mà Ngài dạy đệ tử phải ăn từ từ và ăn với chánh niệm. Lúc ấy Sư nhìn thầy và lấy làm khó chịu, bực mình. Sư đau khổ. Nhưng thầy thì không! Sư chỉ nhìn thầy từ bên ngoài. Về sau Sư học được bài học. Vài người lái xe đi thật nhanh, nhưng cẩn thận. Có những người khác lái chậm nhưng thường gây tai nạn. Không nên bám chắc vào thông lệ, dính mắc trong hình thức bề ngoài. Nếu quý vị bỏ ra mười phần trăm thì giờ để nhìn người khác và tự nhìn mình suốt chín mươi phần trăm còn lại thì đó là hành đúng. Lúc ban đầu Sư thường nhìn vị thầy của Sư là Ajahn Tong Raht và đâm ra hoài nghi. Người ta tưởng là Ngài đã mất trí. Ngài làm những chuyện lạ đời và tỏ ra rất hung hăng đối với đệ tử. Nhìn bề ngoài thấy hình như Ngài giận dữ, nhưng bên trong thì không có gì. Không có ai trong đó hết. Quả thật đặc biệt tuyệt diệu! Ngài giữ tâm sáng suốt và giác tỉnh chí đến giờ phút viên tịch. Nhìn người từ bên ngoài làm cho cái "Ta" của mình phân biệt, so sánh. Không thể tìm ra hạnh phúc bằng đường lối ấy. Quý vị cũng sẽ không thể an lạc nếu để mắt thì giờ đi tìm một người toàn hảo hoặc một vị thầy lý tưởng. Đức Phật dạy chúng ta nên nhìn vào Giáo Pháp, chân lý, không nên nhìn người khác.

*Vấn: Bạch Sư, theo pháp hành của chúng ta, làm thế nào để khắc phục khát vọng? Đôi khi con cảm thấy mình làm nô lệ cho nhục dục ngũ trần.*

**Đáp:** Khi lòng tham dục trôi dạt, nên lập lại thể quân bình bằng cách quán niệm đặc tính ô trược của cơ thể vật chất. Luyện ái, bám níu vào thân này là một cục đơan, và ta phải lập tâm ghi nhận trạng thái đối nghịch, bề trái của nó. Hãy quán chiếu thân này, xem như một xác chết và theo dõi nhìn tiến trình hư hoại của nó. Hoặc quán niệm các bộ phận của thân như phổi, mật, mỡ v.v... Ghi nhớ và hình dung phần uế trược đáng ghê tởm của thân mỗi khi tham dục phát sanh. Thực hành như vậy sẽ vượt thoát ra khỏi tham dục.

*Vấn: Bạch Sư, còn sân hận thì sao? Con phải làm gì khi cảm nghe mình nổi giận?*

**Đáp:** Phải niệm tâm Từ. Nếu trong lúc đang hành thiền mà có tâm sở sân hận khởi dậy, hãy lập thể quân bình bằng cách khai triển những tư tưởng từ ái. Nếu có ai làm điều sai quấy hay tỏ ra giận dữ với mình, chính mình không nên nổi giận, vì cũng sân như họ thì ta còn si mê hơn họ nữa. Hãy sáng suốt. Hãy giữ vững tâm bi, thương hại họ vì họ đang đau khổ. Hãy phát triển tâm từ, với lòng chứa chan từ ái, xem họ như anh chị em ruột thịt thân yêu. Hãy lấy tâm từ làm đề mục quán niệm và ban rải tình thương đậm đà vô lượng vô biên đến toàn thể chúng sanh trong ba giới bốn loài. Chỉ có tâm Từ mới chế ngự sân hận.

Đôi khi có thể quý vị thấy các nhà sư hành động sai lầm và lấy làm khó chịu. Đó là đau khổ một cách không cần thiết, chưa phải là đạt đến Giáo Pháp của chúng ta. Quý vị có thể nghĩ như vậy: "Vị này giới đức không chặt chẽ trong sạch như ta. Các vị kia không chuyên chú hành thiền như

chúng ta. Các nhà sư nọ không tốt." Đó là phần ô nhiễm to lớn của quý vị. Không nên so sánh. Không nên phân biệt. Hãy buông xả, để cho những ý kiến riêng tư của quý vị trôi qua. Không nên bám vào nó mà chỉ tự nhìn chính mình. Đó là Giáo Pháp. Quý vị không thể làm cho tất cả mọi người hành động theo ý muốn của mình, hoặc giống như mình. Lòng mong muốn tương tự chỉ làm cho ta đau khổ. Và đó là sai lầm chung của phần lớn các thiên sinh. Nhìn người khác không thể khai triển trí tuệ cho mình. Chỉ giản dị tự quán chiếu, quay cái nhìn trở vào bên trong để quan sát những thọ cảm của mình. Đó là phương cách để thấu đạt chân lý.

***Vấn:** Bạch Sư, con thường hay buồn ngủ. Điều này làm cho con khó hành thiền.*

**Đáp:** Có nhiều cách để khắc phục buồn ngủ. Nếu đang ngồi trong tối, hãy di chuyển đến một nơi có nhiều ánh sáng. Mở mắt ra. Đứng dậy đi rửa mặt hoặc đi tắm. Thay đổi oai nghi, như đang ngồi đứng dậy đi. Đi kinh hành nhiều. Đi thụt lùi, lòng lo sợ đụng vật gì ở phía sau làm cho ta tỉnh thức. Nếu vẫn còn buồn ngủ hãy đứng yên ngay thẳng và tưởng tượng như mình đang ở một nơi sáng rực như ban ngày. Hoặc nữa, ngồi bên vực thẳm hay trên miệng một cái giếng sâu. Ta sẽ sợ mà không dám ngủ. Nếu đã làm tất cả mà không hết buồn ngủ, hãy đi ngủ. Thận trọng nằm xuống và cố gắng giữ tâm giác tỉnh, luôn luôn giữ chánh niệm cho đến khi an giấc, hãy dậy liền. Không nên nằm đó nhìn đồng hồ hay lăn qua trở lại, trăn trở ngủ nướng. Hãy bắt đầu niệm ngay từ lúc tỉnh giấc. Nếu thường ngày hằng buồn ngủ như vậy, hãy cố gắng bớt ăn lại và thận trọng tự

quán sát trong khi thọ thực. Đến lúc còn năm miếng ăn nữa là vừa thì dừng lại. Uống nước vào là đủ. Hãy đi ngồi thiền. Nhìn trạng thái buồn ngủ và đói bụng. Phải học giữ mức thăng bằng trong khi thọ thực. Thực hành như vậy quý vị sẽ cảm nghe tự nhiên tinh tấn hơn và ăn ít lại. Nhưng phải tự mình điều chỉnh, tìm mức độ quân bình vừa phải cho mình.

**Vấn:** *Bạch Sư, tại sao ở đây phải lễ lạy nhiều quá vậy?*

**Đáp:** Lễ lạy rất quan trọng. Hình thức bề ngoài đó là một phần của pháp hành. Hình thức này phải được thực hiện một cách thích nghi. Khẩu đầu đưng tới sàn nhà, đặt hai cùi chỏ gần đầu gối và hai lòng bàn tay trái nằm sát đất, cách nhau khoảng một tấc. Đánh lễ một cách khoan thai, luôn luôn giác tỉnh theo dõi tác động của mình. Đây là một loại thuốc rất công hiệu để chữa bệnh ngã mạn. Ta nên lễ lạy thường. Trong khi lạy ba lạy ta có thể quán tưởng đến phẩm hạnh của Đức Phật, của Giáo Pháp và của chư Tăng. Đó là phẩm chất trong sạch toàn hảo, rạng tỏ sáng ngời và thanh bình an lạc. Như vậy ta dùng hình thức bề ngoài để tự huấn luyện. Thân và tâm sẽ trở nên điều hòa. Không nên sai lầm nhìn người khác đánh lễ như thế nào. Nếu chú sa di trẻ tuổi đánh lễ một cách vụng về cẩu thả hay vị sư già không thận trọng giác tỉnh, phận sự của ta không phải là xét đoán họ.

Có người luyện tập khó khăn. Có người lanh trí học mau, cũng có những người khác chậm lụt phải mất nhiều thì giờ để học. Phán xét người khác chỉ làm tăng trưởng tính ngã mạn của mình. Thay vì nhìn người, hãy nhìn chính mình. Hãy lễ lạy thường để làm giảm suy tính ngã mạn.

Những vị thật sự sống điều hoà với Giáo Pháp đã vượt qua khỏi những lễ nghi bề ngoài ấy. Mọi việc làm của các Ngài là một hình thức đánh lễ. Đối với các Ngài, đi là đánh lễ; thọ thực là đánh lễ; mọi việc làm là đánh lễ. Đó là vì các Ngài đã vượt ra khỏi mọi hình thức vị kỷ, không còn cái "Ta".

**Vấn:** *Bạch Sư, khi dạy các thiên sinh mới nhập môn, vấn đề khó khăn nhất mà Sư gặp phải là gì?*

**Đáp:** Ý kiến. Họ có những quan điểm và những ý niệm riêng tư về tất cả. Về bản thân họ, về pháp hành, về giáo huấn của Đức Phật.

Đến đây học có nhiều người trước kia đã ở những địa vị cao sang trong cộng đồng. Ngoài đời họ là thương gia giàu có, là những người tốt nghiệp đại học, những giáo sư, hay những công chức cao cấp. Tâm não họ còn đầy những ý kiến về tất cả mọi sự vật. Họ quá thông minh để còn phải lắng nghe ai khác. Cũng như tách nước. Nếu nước đựng trong tách đã dơ, đầy bụi bặm, đục ngầu và có mùi hôi thì không còn dùng được nữa. Chỉ khi nào ta đổ hết nước đó ra ngoài, cái tách mới có thể hữu dụng. Phải đổ trút hết những ý kiến, phải gội rửa làm cho tâm trống không, chùng đó ta sẽ thấy. Pháp hành của chúng ta vượt ra ngoài trí thông minh và ngu độn. Nếu nghĩ rằng, "Ta thông minh. Ta giàu có. Ta quan trọng. Ta thấu hiểu tất cả Giáo Pháp", quý vị chỉ che đậy chân lý *anattà*, vô ngã. Tất cả những gì quý vị thấy là tự ngã, ta, của ta. Nhưng Phật Giáo dạy buông bỏ tự ngã. Chỉ trống rỗng, chân không, Niết Bàn.

**Vấn:** Bạch Sư, những ô nhiễm như tham hay sân thật sự có không, hay chỉ huyền ảo?

**Đáp:** Cả hai. Các ô nhiễm mà ta gọi là tham, sân, hay si chỉ là những danh từ, những cái tên, những hình dáng bề ngoài. Cũng chỉ như ta nói cái chén này to, nhỏ, đẹp, hay bất luận gì khác. Điều đó không phải là thực tại. Đó chỉ là những khái niệm mà ta đã tạo nên do lòng tham. Nếu muốn một cái chén to thì ta gọi cái này là nhỏ. Chính lòng ham muốn làm cho ta phân biệt. Còn chân lý trái lại, chỉ là cái gì thật sự là vậy. Nhìn theo đường lối này, quý vị có phải là đàn ông không? Quý vị nói là "phải". Nhưng nó chỉ là hình dáng bề ngoài của sự vật. Trong thực tế quý vị chỉ là sự hợp thành của những nguyên tố, những cấu hợp, những uẩn, luôn luôn biến chuyển. Nếu đã tự do, hoàn toàn giải thoát, tâm sẽ không còn phân biệt nữa. Không lớn, không nhỏ, không bạn, không tôi. Không có gì cả: ta nói *Anattà*, Vô Ngã. Trong thực tế, đến mức cùng tột cũng không có *Attà*, Ngã hay *Anattà*, Vô Ngã.

**Vấn:** Bạch Sư, xin Sư vui lòng chỉ dạy thêm về lý nghiệp báo.

**Đáp:** *Kamma*, hay nghiệp, là hành động. *Kamma* là bám níu, hay dính mắc. Tất cả thân, khẩu, và ý đều tạo nghiệp khi ta bám níu. Chúng ta tạo thói quen. Những thói quen này làm cho ta đau khổ trong tương lai. Đó là hậu quả của sự bám níu, những ô nhiễm của ta trong quá khứ. Tất cả mọi dính mắc hay bám níu đều dẫn đến tình trạng tạo nghiệp. Thí dụ như trước kia ta là tên trộm và nay trở thành một nhà sư. Ta đã ăn trộm, làm cho người khác buồn phiền,

làm cha mẹ đau khổ. Trong hiện tại ta là một nhà sư. Nhưng khi hồi nhớ lúc nào đã tạo cảnh bất hạnh cho người khác thì ta cảm nghe buồn ngủi, vô phúc, đau khổ -- trong giờ phút này. Hãy ghi nhận rằng không phải chỉ có hành động bằng thân mới tạo nghiệp, mà lời nói và ý nghĩ cũng tạo duyên cho quả trở sanh trong tương lai. Nếu trong quá khứ ta có một hành động từ ái, bi mẫn, giờ đây, khi nhớ lại, ta cảm nghe hạnh phúc. Trạng thái tâm hỷ lạc này là hậu quả của thiện nghiệp trong quá khứ. Tất cả mọi sự vật đều khởi sanh từ một nhân nào -- nhân được gieo trong quá khứ xa xôi hay, nếu ta tỉ mỉ quán xét, nhân mà ta tạo trong từng phút, từng giây, từng khoảnh khắc. Nhưng ta không cần phải bận tâm nghĩ ngợi về quá khứ, hiện tại, hay tương lai. Chỉ nhìn thân và tâm, sắc và danh. Phải tự mình nhận ra hậu quả của nghiệp. Hãy nhìn cái tâm của mình. Thực hành đi, rồi sẽ thấy rõ. Nhưng còn nghiệp của người khác thì để họ lo. Không nên dính mắc, không nên nhìn người khác. Nếu Sư uống thuốc độc thì Sư đau khổ. Quý vị không cần phải chia sẻ thuốc độc với Sư! Hãy nhận lãnh những gì tốt đẹp mà vị thầy hiến cho mình. Quý vị sẽ trở nên an lạc, tâm của quý vị sẽ giống như tâm của thầy. Nếu tinh tấn gia công quán niệm quý vị sẽ thấu rõ, sẽ tự mình lãnh hội.

Đó là thực hành Giáo Pháp. Khi chúng ta còn trẻ tuổi cha mẹ thường la rầy để khép chúng ta vào khuôn khổ kỷ cương, và ta phiền giận. Trong thực tế cha mẹ chỉ muốn giúp đem lợi ích lại cho ta. Phải nhìn xa, nhìn về lâu về dài. Cha mẹ thầy cô chỉ trích, và ta lấy làm khó chịu. Chỉ về sau ta mới thấu hiểu lý do. Pháp hành cũng vậy. Sau khi thực hành một thời gian lâu dài quý vị sẽ thấu hiểu. Những thiện sinh quá thông minh chỉ thực hành trong một thời gian

ngăn rồi bỏ đi. Họ không bao giờ học hỏi được gì. Ta phải tách rời, bỏ đi bản tính thông minh của mình. Nếu nghĩ rằng mình giỏi hơn người khác ta sẽ đau khổ. Rất đáng tiếc. Không cần phải bực mình, khó chịu. Chỉ nhìn.

**Vấn:** *Bạch Sư, đôi khi con có cảm tưởng như từ ngày xuất gia con càng gặp khó khăn nhiều hơn trước.*

**Đáp:** Sư biết rằng vài người trong quý vị ở ngoài đời có cuộc sống vật chất đầy đủ tiện nghi và, nhìn từ bên ngoài, hình như có nhiều tự do hơn. Hiện nay quý vị đang sống tương đối khác khổ. Do đó, trong khi thực hành vị đạo Sư thường để cho quý vị chờ đợi lâu, từ giờ này sang giờ khác. Vật thực và khí hậu ở đây cũng khác với khí hậu và vật thực ở quê nhà quý vị. Tất cả mọi người đều phải trải qua giai đoạn thực tập như vậy. Đây là sự đau khổ có tác dụng chấm dứt đau khổ. Đó là pháp tu học của quý vị. Khi bực mình, nổi giận và buồn tủi thì đó là cơ hội lớn lao để thấu hiểu cái tâm của mình. Đức Phật dạy rằng ô nhiễm là thầy của ta.

Sư xem tất cả thiên sinh đệ tử là con. Sư chỉ có tâm Từ trong lòng và chỉ nghĩ đến tình trạng an lành của quý vị. Có lúc hình như Sư làm cho quý vị buồn phiền hay đau khổ, nhưng đó chỉ vì lợi ích của chính quý vị. Sư biết rằng vài người trong quý vị học rộng hiểu sâu. Người ít học và có kiến thức khiêm tốn về những sự vật ở ngoài đời hành thiền có phần dễ dàng. Cũng như quý vị -- những người Tây Phương -- có một ngôi nhà thật rộng, cần phải quét dọn sạch sẽ. Công việc bề bộn. Nhưng khi đã dọn dẹp quét rửa xong quý vị sẽ có chỗ ở rộng rãi, ngăn nắp, đầy đủ nào nhà



bếp, nào thư viện, phòng khách v.v... Quý vị phải nhẫn nại. Nhẫn nhục và kiên trì là hai đức tính thiết yếu cho pháp hành. Khi còn là nhà sư trẻ tuổi Sư không phải khổ cực như quý vị. Sư nói tiếng mẹ đẻ và ăn thức ăn bốn xứ. Vậy mà đôi khi Sư cũng chán nản thất vọng, muốn hoàn tục, thậm chí có lúc muốn quyên sinh. Loại đau khổ này phát sanh từ lối nhìn, lối thấy, lối hiểu biết sai lầm. Một khi đã thấy được chân lý ta không còn ôm ấp những quan kiến riêng tư nữa. Tất cả đều trở nên thanh bình an lạc.

*Vấn: Bạch Sư, do nhờ hành thiền con đã đạt đến trạng thái tâm an lạc. Giờ đây con phải làm gì?*

**Đáp:** Như vậy là tốt. Làm cho tâm thanh bình an trụ. Rồi dùng tâm an trụ ấy quán chiếu thân và tâm. Khi tâm không an lạc cũng phải nhìn cái tâm không an lạc ấy. Rồi sẽ thấy an lạc thật sự.

Tại sao? Vì lúc bấy giờ ta sẽ nhận thấy vô thường. Chính đến trạng thái an lạc cũng phải được xem là vô thường. Nếu bạn bị luyến ái, bám vào trạng thái an lạc ta sẽ đau khổ khi nó không còn nữa. Hãy dứt khoát buông trôi tất cả, chỉ đến trạng thái an lạc thanh bình.

*Vấn: Bạch Sư, có phải chăng Sư nói rằng Sư sợ những thiền sinh quá siêng năng?*

**Đáp:** Đúng vậy. Sư sợ thiệt. Sư sợ họ quá cần mẫn siêng năng. Họ cố gắng quá sức mà không có trí tuệ. Họ tự đưa đẩy vào hoàn cảnh đau khổ không cần thiết. Vài người trong quý vị quyết định giác ngộ, cần rằng chiến đấu không

ngừng. Đó là nỗ lực quá độ. Mỗi người đều giống nhau. Họ không thấu hiểu bản chất thiên nhiên của sự vật. Tất cả các pháp hữu vi đều vô thường. Tâm và thân là pháp hữu vi. Chỉ giản dị nhìn nó mà không dính mắc bám vào.

Có những người nghĩ rằng họ biết. Họ chỉ trích, họ tò mò quan sát, họ phán đoán. Được. Để cho họ có những ý kiến. Sự phân biệt và so sánh ấy là nguy hiểm. Cũng như con đường có khúc quanh thật gắt. Nếu nghĩ rằng người khác dở hơn, giỏi hơn, hay bằng ta, ta đã đi lệch ra khỏi khúc quanh. Phân biệt và so sánh chỉ dẫn ta đến đau khổ.

***Vấn:** Bạch Sư, con đã hành thiền trong nhiều năm nay. Tâm con đã mở rộng và an lạc trong hầu hết các trường hợp. Giờ đây con muốn quay trở lại hành những tầng Thiền (Jhàna) cao hơn.*

**Đáp:** Tốt lắm. Đó là đường lối tu tập có lợi ích. Nếu đã có trí tuệ thì không còn sợ dính mắc trong các trạng thái hỷ lạc của tâm vắng lặng nữa. Trường hợp này cũng như mình muốn ngồi thiền trong một thời gian lâu dài. Thực tập như vậy là tốt, nhưng trong thực tế, pháp hành không liên quan đến oai nghi đi, đứng, hay nằm, ngồi. Vấn đề ở đây là nhìn thẳng vào tâm. Đây là trí tuệ. Khi đã quan sát và thấu hiểu cái tâm, ta có đủ trí tuệ để hiểu biết giới hạn của tâm định, hoặc của sách vở. Nếu đã có hành và đã thông suốt hạnh buông bỏ, ta sẽ có thể quay trở về chòng sách vở. Sách sẽ như món ăn tráng miệng ngon ngọt. Nó sẽ giúp ta chỉ dạy người khác. Hoặc ta có thể trở lại hành các pháp thiền đưa đến tâm toàn định. Ta đã có đủ trí tuệ để thông hiểu và để không bám níu vào bất luận gì.

**Vấn:** Bạch Sư, xin Sư vui lòng tóm lược những điểm chánh của buổi thảo luận hôm nay.

**Đáp:** Phải tự quán chiếu. Biết mình là ai. Hiểu biết thân và tâm của mình bằng cách chỉ giản dị nhìn. Khi ngồi, khi ngủ, khi ăn, hãy biết giới hạn của mình. Hãy xử dụng trí tuệ. Pháp hành không phải để thành tựu bất luận gì. Chỉ giác tỉnh chú niệm những gì xảy diễn. Toàn thể pháp hành của ta là nhìn thẳng vào tâm. Ta sẽ nhận thức: khổ, nhân sanh khổ, và sự chấm dứt đau khổ. Nhưng phải nhẫn nại. Thật nhẫn nại và thật kiên trì. Dần dần ta sẽ học. Đức Phật dạy rằng đệ tử phải theo bên cạnh vị thầy của mình ít nhất là năm năm. Ta phải học giá trị của hạnh bố thí, của đức nhẫn nại và của tâm đạonhiệt thành.

Không nên thực hành quá khắc khổ. Không nên để dính kẹt trong hình thức bề ngoài. Tò mò nhìn xem người khác làm gì để chỉ trích là một thói hư, một tật xấu. Chỉ sống đơn giản, hồn nhiên, và nhìn sự vật. Đối với hàng xuất gia, giới luật quả thật rất quan trọng. Giới tạo hoàn cảnh hòa hợp và đơn giản. Hãy xử dụng đúng mức các giới luật ấy. Nhưng nên ghi nhớ, điểm chánh yếu của giới luật là nhìn xem tác ý, cái chủ tâm của mình. Phải có trí tuệ. Không nên phân biệt và so sánh. Ta có lấy làm khó chịu và phiền giận một cái cây bé nhỏ trong rừng vì nó không ngay thẳng và to lớn như những cây khác không? Đó là điên cuồng. Không nên phán đoán người khác. Trong đời có đủ hạng người. Không cần phải khuôn vác gánh nặng mong muốn đổi thay tất cả.

Vậy, hãy nhẫn nại. Nghiêm chỉnh thọ trì giới luật. Sống giản dị và hồn nhiên. Nhìn cái tâm. Đó là pháp hành của chúng ta. Nó sẽ dẫn ta đến những trạng thái tâm không chấp ngã mà hoàn toàn vị tha. Đến thanh bình an lạc.

-ooOoo-

Hương Vị Giải Thoát  
"A Taste of Freedom"

## **Lời mở đầu**

Phần sau đây là tập thứ nhì, góp nhặt những thời Pháp do Ngài Ajahn Chah thuyết giảng và chú Tăng sưu tập. Tập thứ nhất, dưới tựa đề "Bodhinyàna" (Giác Minh) là phần giới thiệu giáo huấn và lối giảng dạy của Ngài Achahn. Mục đích của tập này là gom góp lại vài thời giảng có tánh chất đặc biệt hơn, đề cập đến sắc thái tinh vi tế nhị của pháp hành. Về phương diện này tôi phải nói rõ rằng nhiều khi tôi chỉ dùng một phần của bài Pháp. Như vậy bởi vì sách được sưu tập với một khái niệm riêng biệt: để trình bày rõ ràng và chính xác một vài sắc thái của những lời dạy, mà không làm tổn hại đến luồng trôi chảy của lời nói. Do đó tôi phải thận trọng chọn lọc phương cách chuyển ngữ, chọn những thời Pháp hoặc các phần của những bài giảng có thể dễ dàng hợp chung thành một loại hình ảnh chung. Về phương diện này, tập "A Taste of Freedom" (Hương Vị Giải Thoát) có phần khác hơn tập "Bodhinyàna" (Giác Minh), chỉ chuyển dịch những lời dạy vào lúc bấy giờ, và như vậy không được sắp xếp chung thành một toàn thể mà chỉ từng bài riêng rẽ.

Tuy nhiên, nếu người đọc muốn tìm thấy nơi đây một hướng dẫn pháp hành thiền có hệ thống, thì ắt sẽ thất vọng; nên ghi nhận rằng đây là những thời Pháp riêng biệt, được thuyết giảng ở những nơi khác nhau tại Thái Lan và Anh Quốc, trong khoảng thời gian hơn mười năm.

Trong khi phiên dịch tập này tôi có hai mục đích. Trước tiên cố gắng viết lại những lời dạy một cách càng rõ ràng, càng sáng tỏ càng tốt, cố tránh phạm bẫy đưa vào lối dịch từng chữ. Muốn được vậy, trước khi phiên dịch tôi cố gắng thấu hiểu những điểm chánh yếu những gì Ngài Achahn muốn nói. Hiềm họa của lối chuyển ngữ từng chữ là thường bị lạc lối trong hoàn cảnh rối loạn của đám rừng danh từ, làm tối nghĩa.

Cực đoan kia là không lưu tâm đến đường lối thuyết giảng và cá tánh của vị Thầy, mà tự do thông dịch theo ý mình. Nhằm tránh hai điều ấy tôi cố gắng trung thành theo sát lối nói chuyện có tánh cách khôi hài u mặc của Ngài. Vì ngài Ajahn Chah thường thuyết giảng Giáo Pháp với lối nói chuyện theo ngôn ngữ thường ngày của người Thái vùng Tây Bắc, hoặc thổ ngữ "Isahn", tôi cố gắng chuyển dịch các thời Pháp ấy sang tiếng Anh thông dụng thường ngày.

Đó là những điểm khó. Không thể chuyển dịch Giáo Pháp từ văn nói lên trên những trang giấy, mà không sắp xếp sửa chữa bản thảo đôi chút. Công việc này tôi đã tận lực cố gắng, nhưng không thể tránh lặp đi lặp lại vài danh từ để câu văn trôi chảy suông sẻ.

Để về sau dễ dàng tham khảo, tựa của những thời Pháp đã được thêm vào. Chính tự Ngài Ajahn Chah không có đặt tên, và trong thực tế, thông thường Ngài không có soạn thảo trước. Giáo Pháp sẵn ngay tại đó, và hồn nhiên tuôn trào thoát ra. Giáo huấn được ứng khẩu ban truyền sẽ khác biệt nhau tùy theo thính giả. Mặc dầu Giáo Pháp là một, mức độ lãnh hội của người nghe khác nhau, và nhu cầu

hiều biết không giống nhau, vì thế Lời Dạy được áp dụng cần phải thích ứng với trường hợp. Như Ngài Ajahn Chah nói, nếu thấy vị kia tách rời Con Đường đi lệch qua bên trái thì Ngài bảo. "Phải đi hướng về bên phải!"; nếu thấy người nọ đi lệch bên phải thì Ngài nói, "Phải đi hướng về bên trái!". Lời dạy có thể xem hình như tiền hậu bất nhất, có vẻ như mâu thuẫn nhau, nhưng Con Đường là một.

Trong những thời Pháp thường có nhiều danh từ Phạn ngữ (Pàli) ít quen thuộc với quý vị đọc giả Phương Tây, phần lớn tôi đã phiên dịch sang Anh ngữ. Tuy nhiên có những nơi mà tôi không tìm ra cách phiên dịch thích ứng nên giữ nguyên tiếng Pàli, thường có lời chú giải kèm theo. Đáng khác trong suốt năm thời Pháp, đặc biệt có hai danh từ làm cho tôi ngập ngừng không nhất quyết là "*Kamasukhallikànuyogo*" và "*Attakilamathànuyogo*". Quý vị đọc giả không quen thuộc với những danh từ này có thể lướt qua, cũng không cần bận tâm tìm cách đọc! Vì lẽ ấy tôi đã phiên dịch, mặc dầu không cần thiết lắm, để hiểu ý nghĩa của đoạn văn này. Mỗi lần đề cập đến hai danh từ này Ngài Ajahn thường giải thích theo thông thường bằng những danh từ Pàli khác. Nhưng nó quá dài dòng nên tôi uyển chuyển dùng hai thành ngữ, "*Lợi Dưỡng trong Dục Lạc*" và "*Lợi Dưỡng trong Đau Khổ*".

Sau cùng tôi muốn nói thêm rằng tuy bản dịch này phần lớn là công trình của một người, nó đã được những vị hội viên của Tăng Già khác duyệt lại, và nơi đây tôi xin bày tỏ lòng tri ân của tôi với những gợi ý quý báu của các vị ấy.



Ngưỡng nguyện rằng những ai đọc sách này sẽ khai thông Pháp Nhãn.

*Người dịch*  
*(từ Thái sang Anh)*  
*Thiền viện Wat Pah Nanachat,*  
*Ubon Rajathani, Thái Lan*

-ooOoo-

## Về cái tâm này...

Về cái tâm này... trong thực tế không có gì thật sự là sai lầm. Bản chất cố hữu dính liền với nó là trong sạch. Do bản tánh thiên nhiên, tự nó là thanh bình an lạc. Sở dĩ ngày nay tâm không được an lạc là bởi vì nó mãi chạy theo những cảm xúc thương, ghét, buồn, vui, của đời. Cái tâm chân thật không có gì là vui buồn hay thương ghét mà đơn giản chỉ là một sắc thái của Thiên Nhiên. Tâm trở nên an lạc hay chao động vì bị cảm xúc lường gạt. Một cái tâm không được rèn luyện quả thật là khờ dại. Cảm thọ do giác quan đưa đến phỉnh lừa, đưa nó vào những trạng thái hạnh phúc, đau khổ, thỏa thích, hay âu sầu phiền muộn, nhưng bản chất thật sự của tâm thì không có gì như vậy. Trạng thái thỏa thích hay âu sầu ấy không phải là tâm mà chỉ là những cảm xúc, đến để lừa đảo phỉnh gạt chúng ta. Một cái tâm không được rèn luyện sẽ lạc lối và bám sát theo những xúc cảm buồn vui thương ghét ấy và tự quên mình. Rồi ta nghĩ rằng chính ta bản khoăn lo ngại, hoặc dễ chịu thoải mái, hoặc gì khác.

Nhưng trong thực tế tâm vốn không chao động mà thanh bình ... thật sự an lạc! Giống như chiếc lá cây nằm im khi không có gió. Ngọn gió thoảng qua, lá liền chao động. Lá chao động vì gió -- trạng thái tâm "chao động" phát sanh do những cảm xúc. Tâm bám sát, chạy theo. Nếu tâm không chạy theo ắt không "chao động". Nếu chúng ta thấu hiểu tận tường bản chất thật sự của những cảm xúc ắt chúng ta không còn lo âu tư lự.

Pháp hành của chúng ta chỉ để nhận thấy bản chất thật sự của cái Tâm Nguyên Thủy. Như vậy phải rèn luyện tâm để

thấu hiểu những cảm xúc và không bị lạc lối trong đó, làm cho tâm thanh bình an lạc. Chính đó là mục tiêu mà ta phải thành đạt xuyên qua bao nhiêu khó khăn của pháp hành.

## **Pháp hành thiền**

*...Cái gì bám sát "theo dõi" những yếu tố tâm khác nhau phát sanh trong khi hành thiền là "niệm" (sati). Sati là cả cuộc sống. Mỗi khi ta thất niệm, không có sati, khi ta dễ duôi lơ đãng, là cũng giống như đã chết ... Niệm chỉ là sự hiện hữu của tâm. Đó là nguyên nhân làm phát sanh trạng thái tự hay biết mình và trí tuệ ... Dầu trong khi không nhập định (samàdhi), luôn luôn phải giữ chánh niệm.*

Làm cho tâm vắng lặng có nghĩa là tìm đúng trạng thái quân bình. Nếu cố gắng bắt buộc tâm mình làm việc quá sức, ắt nó đi quá xa. Nếu không cố gắng đầy đủ, nó đi không đến nơi đến chốn, mất thăng bằng.

Thông thường, tâm không yên tĩnh ở một nơi luôn luôn chuyển động, nhưng nó kém năng lực. Làm cho tâm có nhiều năng lực và tạo năng lực cho thân không giống nhau. Muốn cho thân có sức mạnh phải thúc đẩy, bắt nó vận động. Nhưng làm cho tâm mạnh có nghĩa là làm cho nó an lạc, không nghĩ ngợi suy tư điều này việc nọ. Đối với phần đông chúng ta, tâm không bao giờ an lạc, không bao giờ có được năng lực của "định" (samàdhi) -- trạng thái tâm an trụ và tĩnh lặng do pháp môn hành thiền, ở với "người hiểu biết".

Nếu ép buộc hơi thở của mình phải quá dài hay quá ngắn, chúng ta sẽ không quân bình, tâm sẽ không an lạc. Cũng như ta bắt đầu xử dụng bàn máy may đập bằng chân. Trước tiên chỉ tập đập không cho quen chân, rồi sau đó mới thật sự may món đồ gì. Theo dõi hơi thở cũng dường thế ấy. Không cần phải lo lắng quan tâm đến hơi thở dài hay ngắn, mạnh hay yếu, chỉ ghi nhận. Chỉ để cho hơi thở tự nhiên diễn tiến và ghi nhận diễn tiến tự nhiên ấy.

Khi hơi thở đều đặn ta sẽ lấy đó làm đề mục hành thiền. Lúc thở vào, đoạn đầu của hơi thở ở tại chót mũi, đoạn giữa tại lồng ngực, và đoạn cuối ở bụng. Đó là con đường của hơi thở. Khi thở ra, đoạn đầu của hơi thở ở bụng, đoạn giữa ở lồng ngực, và đoạn cuối cùng ở chót mũi. Ta chỉ gián dị theo dõi ghi nhận luồng hơi thở ở chót mũi, lồng ngực, và bụng. Rồi bụng, lồng ngực, và chót mũi. Chúng ta ghi nhận ba điểm này để làm cho tâm vững chắc, để hạn chế những hoạt động tâm linh nhằm giúp phát sanh dễ dàng tâm chú niệm và tự hay biết mình.

Đến lúc đã thuần thục ghi nhận ba điểm này, ta có thể không theo dõi hơi thở trọn vẹn từ chót mũi đến bụng nữa mà chỉ chú tâm nơi chót mũi, hoặc ở môi trên, nơi nào mà luồng hơi chạm vào, và chỉ theo dõi hơi thở nơi điểm ấy. Không cần phải đi theo hơi thở, mà chỉ chú niệm vào chót mũi và ghi nhận hơi thở tại ngay điểm duy nhất ấy -- vào, ra, vào, ra ... Không cần phải suy nghĩ gì đặc biệt. Trong hiện tại chỉ tập trung nỗ lực vào nhiệm vụ đơn giản này, luôn luôn có sự chú tâm hay biết. Không có gì khác phải làm, chỉ thở vào, thở ra. Không bao lâu tâm trở nên an lạc,

hơi thờ trở nên vi tế. Thân tâm nhẹ nhàng. Đó là trạng thái đúng, trong công phu hành thiền.

Khi ngồi thiền, tâm trở nên vi tế, nhưng bất luận trạng thái tâm như thế nào ta phải cố gắng hay biết, thấu hiểu nó. Sinh hoạt tâm linh cùng ở chung với trạng thái vắng lặng. Có chi thiền Tầm (Vitakka), trạng thái tâm đưa đến đề mục. Nếu niệm (sati) yếu, Tầm (Vitakka) cũng yếu. Rồi tiếp theo đó là chi thiền Sát, hay Tứ (Vicàra), tức trạng thái quán niệm quanh quần đề mục. Tỉnh thoả những cảm giác yếu ớt khác nhau có thể phát hiện, nhưng tự hay biết mình là yếu tố quan trọng, bất cứ gì xảy ra, ta liên tục hay biết. Càng đi sâu vào thiền ta càng hay biết thường xuyên trạng thái tâm của ta, thấu hiểu tâm có an trụ vững chắc cùng không. Như vậy cả hai, chú niệm và hay biết đều hiện diện, hành giả luôn luôn chú niệm và hay biết.

Tâm an lạc không có nghĩa là không có gì xảy ra, những cảm xúc có thể phát sanh. Thí dụ như khi đề cập đến sơ thiền, tầng vắng lặng đầu tiên, ta nói có năm chi. Cùng với hai chi thiền Tầm và Sát, chi thiền Phi (Piti) cũng phát sanh với đề mục và sau đó là chi thiền Lạc (Sukha). Cả bốn chi thiền này đều nằm chung trong tâm vắng lặng, an trụ vững chắc. Tất cả cùng ở chung trong một trạng thái. [1]

Chi thứ năm là Nhất Điểm Tâm (Ekaggatà), tâm gom vào một điểm duy nhất. Ta có thể ngạc nhiên, làm sao tâm có thể là "nhất điểm" trong khi còn có những chi thiền khác cùng hiện diện trong một lúc. Đó là vì tất cả đều hợp nhất, an trụ trên nền tảng vắng lặng. Hợp chung lại cả năm chi thiền được gọi chung là "định" (samàdhi). Nó không phải là

trạng thái tâm mà ta có hằng ngày, mà là những yếu tố của vắng lặng, các chi thiền. Có năm đặc điểm ấy, nhưng không làm xáo trộn trạng thái vắng lặng căn bản. Có chi Tầm, nhưng nó không khuấy động tâm. Sát, Phi, Lạc phát sanh, nhưng không làm xáo trộn tâm. Tâm là một, đồng nhất thể với các chi thiền. Tầng vắng lặng đầu tiên là như vậy.

Chúng ta không cần đề cập đến các tầng Thiền (Jhàna) -- sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, và tứ thiền -- Hãy gọi nó là "tâm an lạc". Vào lúc trở nên ngày càng vắng lặng hơn, tâm không cần đến Tầm và Sát nữa, mà chỉ còn Phi và Lạc. Tại sao tâm loại bỏ Tầm và Sát? Đó là vì khi tâm càng vi tế hơn thì tác động của Tầm và Sát trở thành quá thô thiển để tồn tại chung. Vào giai đoạn này, khi tâm loại bỏ Tầm và Sát, những cảm giác phi lạc mạnh mẽ có thể phát sanh, nước mắt có thể tuôn chảy. Nhưng khi trạng thái Định vững mạnh sâu sắc thêm, Phi cũng bị loại ra, chỉ còn Lạc và Trụ, hay Nhất Điểm Tâm. Cuối cùng, lạc cũng được loại bỏ và tâm tiến đạt đến mức độ vi tế cao nhất, chỉ còn Xả và Nhất Điểm Tâm, tất cả những chi thiền khác đều bị loại. Tâm đứng yên, vững chắc không chao động.

Một khi tâm đã an lạc thì điều này có thể xảy đến. Quý vị không cần suy tư nhiều về nó, tự nó sẽ đến. Đó là năng lực của tâm an lạc. Trong trạng thái này tâm không nghe hôn trầm. Cả năm chương ngại tinh thần: tham dục, oán ghét, hôn trầm đã dượt, phóng dật lo âu, và hoài nghi đều tan biến,

Tuy nhiên, nếu năng lực tinh thần vẫn chưa đủ mạnh và chú niệm còn yếu, đôi khi một vài cảm xúc sẽ lẫn xen vào.

Tâm an lạc, nhưng trong sự tĩnh lặng dường như có một trạng thái lu mờ. Mặc dầu vậy, đó không phải là loại hôn trầm bình thường, một vài cảm xúc sẽ biểu hiện -- có thể chúng ta nghe một tiếng động hay thấy một vật, con chó hay gì khác.

Nó không phải thật sự rõ ràng nhưng cũng không phải là một giấc mơ. Đó là vì năm pháp triền cái không quân bình và còn yếu ớt.

Tâm có chiều hướng bày trò phỉnh gạt bên trong những tầng vắng lặng. Những hình ảnh tưởng tượng xuyên qua giác quan, đôi khi sẽ phát sanh khi tâm ở vào trạng thái này, và hành giả không thể nói một cách chính xác những gì đã xảy ra, "Tôi có đang ngủ chăng? Không. Phải chăng đó là một giấc mơ." Những cảm giác tương tự thường phát sanh trong trạng thái vắng lặng; nhưng nếu tâm thật sự vắng lặng và sáng tỏ chúng ta không hoài nghi những cảm giác, hoặc những hình ảnh tưởng tượng khác nhau đã phát sanh. Những thắc mắc như, "Tôi có phóng tâm không? Tôi có ngủ không? Tôi có lạc lối không?" không phát sanh, bởi vì nó là những đặc điểm của cái tâm còn hoài nghi, "Tôi ngủ hay thức? ... Đó, nó bị rối rùi! Đó là cái tâm bị lạc lối trong những cảm giác. Giống như ánh trăng bị vàng mây che án. Ta vẫn còn thấy mặt trăng, nhưng nó bị mây án nên trở thành lu mờ. Không phải như mặt trăng đã vượt ra khỏi đám mây -- trong sáng, rõ ràng và rạng ngời.

Khi tâm an lạc và kiên cố vững chắc trong chú niệm và trong trạng thái tự hay biết, sẽ không còn hoài nghi đối với những hiện tượng khác nhau mà mình gặp phải. Nó sẽ thật

sự vượt ra ngoài những chương ngại tinh thần. Chúng ta sẽ thấu hiểu rõ ràng tất cả những gì phát sanh đến tâm, đúng như chính thật nó là vậy. Chúng ta không hoài nghi bởi vì tâm đã sáng ngời và tỏ rạng. Cái tâm tiến đạt đến "định" (samàdhi) là như vậy.

Tuy nhiên, vài người cảm thấy khó mà nhập định (samàdhi), bởi vì việc này không thích hợp với khuynh hướng tự nhiên của họ. Tâm có định, nhưng không đủ dũng mãnh và không đủ kiên cố. Trong trường hợp này, có thể thành tựu an lạc bằng cách dùng trí tuệ để quán chiếu và nhận thấy chân lý của sự vật, giải quyết vấn đề như vậy. Đó là xử dụng trí tuệ, thay vì năng lực của định. Trong thực tế, không cần thiết phải ngồi thiền để thành đạt trạng thái vắng lặng. Chỉ tự hỏi mình, "Ê! Cái gì vậy?" và giải quyết vấn đề ngay tại đó! Người có trí tuệ là vậy. Có thể không thật sự đạt đến những tầng cao nhất của tâm định, mặc dầu vậy người ấy cũng phát triển tâm an trụ đầy đủ để trau giồi trí tuệ. Cũng giống như sự khác biệt giữa trồng lúa và trồng bắp. Để sinh sống, người kia có thể tùy thuộc vào lúa nhiều hơn bắp. Pháp hành của chúng ta cũng dường như thế ấy, tùy thuộc nhiều hơn vào trí tuệ để giải quyết vấn đề. Khi đã thấy chân lý, an lạc sẽ phát sanh.

Hai đường lối này không giống nhau. Vài người có tuệ minh sát và trí tuệ dũng mãnh, nhưng không có nhiều tâm định. Khi ngồi xuống hành thiền họ không thấy nhiều an lạc. Họ có khuynh hướng suy tư buông lung, quán tưởng điều này việc nọ, cho đến khi tình cờ họ quán niệm về hạnh phúc và đau khổ và thấy chân lý trong đó. Họ thiên về quán chiếu sự vật hơn là định tâm. Bất luận giờ phút nào -- trong



khi đi, đứng, nằm hay ngồi [2]-- ta cũng có thể chứng ngộ Giáo Pháp. Do nhận thấy, do từ bỏ, họ đạt đến an lạc thanh bình. Họ thành tựu trạng thái an lạc bằng cách thấu triệt chân lý mà không chút hoài nghi, bởi vì chính họ đã nhận thấy.

Người khác, có ít trí tuệ nhưng tâm định rất vững mạnh. Họ có thể nhập định một cách nhanh chóng và thâm sâu, nhưng không có nhiều trí tuệ. Họ không thể chụp bắt được các ô nhiễm của họ, không nhận biết nó. Họ không thể giải quyết vấn đề.

Nhưng, bất luận đường lối nào đã chọn, ta phải loại bỏ suy tư lảm lạp và chỉ giữ lại chánh kiến. Phải loại trừ tình trạng mơ hồ hỗn loạn, chỉ giữ lại an lạc thanh bình. Đàng nào chúng ta cũng chấm dứt cùng một nơi. Pháp hành có hai mặt, vắng lặng và minh sát, nhưng cả hai cùng hợp chung thành một. Không thể bỏ một trong hai. Nó phải cùng đi chung.

Cái gì "canh chừng" những yếu tố khác nhau phát sanh trong lúc hành thiền là sati, niệm. Xuyên qua pháp hành, niệm là điều kiện có thể trợ duyên cho các yếu tố khác khởi sanh. Niệm là sự sống. Bất cứ lúc nào không có niệm, khi ta để tâm buông lung vọng động, thì dường như ta chết. Nếu không có niệm, lời nói và hành động của ta không có ý nghĩa. Niệm ở đây chỉ là sự hiện hữu của tâm. Niệm tạo nhân duyên cho trạng thái tự hay biết và trí tuệ phát sanh. Nếu không có niệm thì bất cứ đức hạnh nào mà ta trau giồi cũng sẽ không toàn hảo. Niệm là cái gì canh chừng chúng ta trong khi đi, đứng, nằm, ngồi. Dầu trong những lúc mà

chúng ta không định, phải luôn luôn giữ chánh niệm. Bất luận gì ta làm, phải thận trọng. Một ý thức hổ thẹn [3] phát sanh. Ta sẽ cảm nghe hổ thẹn vì việc mà ta làm đã tỏ ra là sai lầm. Khi hổ thẹn tăng trưởng, tâm niệm cũng tăng trưởng. Khi tâm niệm tăng trưởng, tâm dễ duôi buông lung sẽ tan biến. Dầu không phải lúc ta đang ngồi thiền những yếu tố ấy vẫn hiện hữu trong tâm.

Điều ấy phát sanh bởi vì tâm niệm của ta đã được trau giồi. Hãy phát triển chú niệm! Đó là yếu tố canh chừng, trông nom công việc mà ta đang làm hoặc đã làm trong quá khứ. Nó thật sự là hữu dụng. Chúng ta phải luôn luôn tự hiểu biết mình. Như thế ấy, những gì đúng đắn hay sai lầm sẽ được phân biệt rành mạch, con đường sẽ trở nên tỏ rạng và nguyên nhân sanh hổ thẹn sẽ biến tan. Trí tuệ sẽ bừng dậy.

Chúng ta có thể gom chung pháp hành lại trong ba pháp tu học: Giới, Định, Tuệ. Trầm tĩnh tự kiểm soát là Giới. Kiên trì củng cố tâm vững chắc trong khuôn khổ của sự kiểm soát ấy là Định. Thấu hiểu trọn vẹn, tận tường và rành mạch trong mọi sinh hoạt là Tuệ. Tóm tắt, pháp hành chỉ là Giới, Định, Tuệ, hoặc nói cách khác, là Con Đường. Không có đường lối nào khác.

## **Điều hòa trên con đường**

*... Với chánh định, bất luận tầng lớp vắng lặng nào mà ta thành đạt, cũng có sự hay biết. Có chú niệm đầy đủ và hiểu biết rõ ràng. Đó là tâm định có thể làm phát sanh trí tuệ, ta không thể bị lạc lối trong đó. Hành giả phải hiểu biết đúng như vậy ...*

Hôm nay Sư muốn hỏi tất cả quý vị, "Quý vị đã chắc chắn chưa, quý vị đã vững lòng tin chắc nơi pháp hành thiền của mình chưa? Sở dĩ Sư hỏi như vậy là vì hiện nay có rất nhiều người dạy thiền, xuất gia có mà cư sĩ cũng có, và Sư e sợ rằng quý vị có thể hoang mang và hoài nghi. Nếu thấu hiểu rõ ràng, ta có thể làm cho tâm trở nên an lạc và vững chắc, không chao động.

Quý vị phải hiểu rằng Bát Chánh Đạo là Giới, Định, và Tuệ. Keo gọn lại con đường thì nó chỉ đơn giản là như vậy. Pháp hành của chúng ta là làm cho con đường ấy phát sanh bên trong mình.

Khi ngồi thiền chúng ta được dạy nên nhắm mắt lại, không nhìn gì khác, bởi vì chúng ta sắp sửa nhìn thẳng vào tâm. Khi nhắm mắt, sự chú tâm sẽ hướng vào bên trong. Chúng ta đặt sự chú tâm vào hơi thở, tập trung những cảm giác của mình vào đó, niệm hơi thở. Đến lúc các yếu tố của con đường điều hợp tốt đẹp ta sẽ có thể thấy hơi thở, những cảm giác, tâm, và những trạng thái của nó đúng như thật sự nó là vậy. Nơi đây ta sẽ thấy "điểm tập trung", nơi mà định (samādhi) và các yếu tố khác của con đường tụ hội một cách điều hoà.

Khi ngồi lại hành thiền, theo dõi hơi thở, hãy nghĩ thầm rằng hiện thời mình đang ngồi đơn độc một mình. Quanh mình không có ai ngồi. Không có gì cả. Hãy cảm nghĩ rằng ta đang ngồi một mình, cho đến khi tâm không còn nghĩ ngợi gì đến ngoại cảnh, chỉ chăm chú vào hơi thở mà thôi. Nếu ta nghĩ, "Người này ngồi đây, người kia ngồi chỗ kia", ắt không có an lạc, tâm không hướng vào trong. Hãy gạt bỏ tất cả những suy tư nghĩ ngợi ấy qua một bên cho đến khi cảm nghe rằng không có ai ngồi quanh mình, cho đến khi không còn gì hết, cho đến khi tâm không còn giao động hay bận bịu đến cảnh vật bên ngoài.

Hãy để cho luồng hơi thở trôi chảy tự nhiên, không nên ép nó phải ngắn hay dài, hay như thế nào khác. Chỉ ngồi theo dõi, trông chừng hơi vào, hơi ra. Khi tâm buông bỏ, không chú trọng đến những cảm kích từ bên ngoài đến, thì tiếng động của xe hay những âm thanh tương tự không còn khuấy động ta nữa. Không có gì, dầu tiếng động hay hình thể, làm cho ta giao động bởi vì tâm không còn cảm nhận nó nữa. Sự chú tâm của ta đã nhập vào cùng với hơi thở là một.

Nếu tâm còn vọng động và không thể tập trung vào hơi thở, hãy thở vào thật dài, thật sâu, rồi từ từ thở ra cho hết, chỉ đến khi không còn hơi trong lồng ngực. Làm như vậy ba lần, rồi trở lại chú niệm bình thường. Tâm sẽ an trụ trở lại.

Tâm sẽ an trụ một lúc rồi phóng dật, vọng động trở lại, điều đó cũng là tự nhiên. Khi trường hợp như vậy xảy ra, hãy thở hơi thật dài, thật sâu như trước và tâm luôn luôn

theo dõi luồng hơi. Cứ tiếp tục làm như vậy. Lặp đi lặp lại nhiều lần, tâm sẽ quen, trở nên thuần thục, và sẽ buông bỏ. Ngoại cảnh không còn lên nhập vào tâm. Chú niệm (sati) sẽ kiên cố vững chắc. Khi tâm trở nên tế nhị, hơi thở càng tinh vi. Cảm xúc càng lúc càng trở nên vi tế, thân tâm sẽ nhẹ nhàng. Sự chú tâm của ta hoàn toàn hướng vào bên trong. Ta nhận thấy hơi thở ra thở vào một cách rõ ràng, và thấy rõ ràng những cảm xúc. Ta sẽ thấy Giới, Định và Tuệ cùng hợp chung lại. Đó gọi là Con Đường Trong Trạng Thái Điều Hòa. Tâm không còn vọng động mà tập trung lại làm một. Hiện tượng này được gọi là samàdhi, định.

Sau khi theo dõi hơi thở một thời gian lâu có thể hành giả nhận thấy rằng luồng hơi thở trở nên rất tế nhị, càng lúc càng tế nhị hơn ... và tình trạng "hay biết hơi thở" dần dần chấm dứt, chỉ còn hay biết suông. Luồng hơi mất hẳn! Có thể hành giả "chỉ ngồi đó", mà dường như không còn thở gì hết. Trong thực tế, vẫn còn thở, nhưng dường như không còn gì hết. Đó là vì tâm đã đạt đến mức độ vô cùng vi tế, đã vượt ra ngoài hơi thở, chỉ còn sự hay biết. Lúc bấy giờ hành giả hiểu biết luồng hơi thở đã tan biến, và sự hiểu biết này đã được ổn định. Hơi thở đã mất, bây giờ phải lấy gì làm đề mục hành thiền? Ta chỉ lấy sự hiểu biết ấy làm đề mục, tức hay biết rằng không còn hơi thở.

Đến đây nhiều hiện tượng bất ngờ có thể xảy đến hành giả; vài vị chứng nghiệm, vài vị không. Nếu có xảy đến, ta phải giữ chánh niệm vững chắc và dũng mãnh. Vài người thấy mất hơi thở thì phát sợ, họ sợ có thể chết. Nơi đây ta phải thấu hiểu hoàn cảnh cho đúng. Chỉ đơn giản ghi nhận rằng không còn hơi thở, và lấy trạng thái không có hơi thở

ấy làm đề mục hành thiền. Ta có thể nói rằng đó là loại định vững vàng và chắc chắn nhất. Chỉ còn một trạng thái tâm vững chắc, không chao động. Có thể hành giả cảm nghe thân mình nhẹ nhàng dường như không có thân, hay cảm nghe như mình ngồi trong hư không, tất cả như trống rỗng. Mặc dầu điều ấy có thể hình như bất thường, quý vị phải hiểu rằng không có gì đáng lo sợ. Hãy giữ tâm kiên cố như vậy.

Khi tâm đã vững chắc an trụ, không bị cảm xúc nào khuấy động, ta có thể ở trong trạng thái này bao lâu cũng được. Những cảm giác đau nhức trong cơ thể không còn làm bận rộn nữa. Khi tâm định tiến đạt đến mức độ này ta có thể xuất thiền bất cứ lúc nào theo ý muốn, rời trạng thái định một cách thoải mái, không phải vì mệt mỏi hay vì chán nản. Chúng ta xuất ra khỏi định bởi vì thấy rằng giờ đây như vậy đã đủ, xuất ra trong tình trạng thoải mái dễ chịu, không có gì bận rộn.

Nếu ta có thể phát triển loại tâm định này và ngồi, thí dụ như nửa giờ hay một giờ, tâm sẽ trở nên mát mẻ và vắng lặng trong nhiều ngày. Khi tâm mát mẻ và vắng lặng như vậy thì nó trong sạch. Bất cứ gì mà ta chứng nghiệm tâm sẽ quan sát tỉ mỉ. Đó là thành quả của tâm định.

Giới có một tác dụng, Định có một tác dụng, và Tuệ có một tác dụng khác nữa. Những yếu tố ấy cũng như một bánh xe. Ta có thể thấy đầy đủ tất cả trong cái tâm an lạc thanh bình. Khi tâm vắng lặng nó cũng an trụ và thu thúc, do trí tuệ và năng lực của định. Tâm càng an trụ tốt đẹp càng trở nên vi tế hơn. Năng lực của trạng thái tâm vi tế

giúp cho giới hạnh mạnh mẽ vững chắc và do đó, càng trong sạch hơn. Giới thanh tịnh giúp phát triển định. Tâm định kiên cố giúp phát sanh trí tuệ. Giới, Định và Tuệ trợ giúp lẫn nhau và tương quan hỗ trợ như thế ấy. Cuối cùng Con Đường trở thành một, và luôn luôn tác động. Chúng ta phải xem chừng năng lực phát sanh từ Con Đường bởi vì đó là sức mạnh dẫn đến giác ngộ và trí tuệ. [4]

### **VỀ NHỮNG HIỂM HỌA CỦA TÂM ĐỊNH**

Tâm định (samàdhi) có thể đem lại nhiều tai hại cũng như nhiều lợi ích đến hành giả. Ta không thể nói quá quyết điều này hay điều nọ. Đối với người không có trí tuệ thì có hại, nhưng với người có trí tuệ thì tâm định đem lại nhiều lợi ích thật sự. Tâm định có thể đưa đến Tuệ Minh Sát.

Điều có thể gây tai hại lớn lao nhất cho hành giả là các tầng Thiền (Jhàna), tâm định với trạng thái vắng lặng vững chắc và thâm sâu. Tâm định này đem lại rất nhiều an lạc. Khi có an lạc là có thỏa thích. Khi thỏa thích ắt có luyến ái, dính mắc, và bám níu chặt chẽ vào sự thỏa thích ấy. Hành giả không còn muốn quán chiếu gì khác nữa mà chỉ thỏa thích trong thọ cảm nhàn lạc mà mình đang hưởng. Khi hành thiền lâu ngày chúng ta có thể dễ dàng nhập vào trạng thái định này một cách mau lẹ. Vừa bắt đầu ghi nhận đề mục là tâm trở nên vắng lặng, và ta không muốn rời khỏi nó để quán chiếu gì khác. Ta chỉ dính kẹt trong thỏa thích ấy. Đó là mối nguy hại có thể đến với người hành thiền.

Ta phải dùng cận định (upacàra samàdhi). Nơi đây, nhập vào trạng thái vắng lặng, và khi tâm đã đủ vắng lặng thì ta

ra ngoài và nhìn vào "sinh hoạt bên ngoài" [5]. Nhìn ngoại cảnh với tâm vắng lặng sẽ giúp phát sanh trí tuệ. Điều này khó hiểu một cách rõ ràng bởi vì nó cũng gần giống nhau, cũng tương tự như ta suy tư và tưởng tượng thường ngày. Khi suy tư, ta có thể nghĩ rằng tâm không an lạc, nhưng trong thực tế suy tư này nằm bên trong vắng lặng. Có quán chiếu, nhưng vắng lặng không bị khuấy động. Ta có thể làm nổi bật ý nghĩ hay sự suy tư ấy lên để quán chiếu nó. Nơi đây, ta khơi dậy ý nghĩ lên để quan sát, tìm hiểu nó, chớ không phải suy tư buông lung, không có mục tiêu, cũng không phải đoán chừng. Nó là cái gì phát sanh từ tâm an lạc thanh bình. Điều này được gọi là "hay biết bên trong vắng lặng, và vắng lặng bên trong hay biết." Nếu chỉ là suy tư thông thường và tưởng tượng thì tâm ắt không an lạc mà sẽ chao động. Nhưng nơi đây Sư không đề cập đến suy tư thông thường, đây là cảm giác phát sanh từ cái tâm thanh bình an lạc. Đó là "quán niệm". Trí tuệ phát sanh ngay từ đây.

Như vậy, có thể có chánh định và tà định. Tà định là khi nào tâm lắng vào trạng thái vắng lặng mà không có sự hay biết gì hết. Ta có thể ngồi trong hai tiếng, hoặc ngồi cả ngày đi nữa, nhưng tâm không biết mình ở đâu hay điều gì đã xảy ra. Không biết gì hết. Có vắng lặng, nhưng chỉ có chừng đó. Cũng giống như một lưỡi dao đã được mài giũa thật bén nhưng ta không màng dùng vào việc gì. Đó là một loại vắng lặng si mê, bởi vì không tự biết mình. Lúc bấy giờ hành giả có thể nghĩ rằng mình đã đạt đến tột đỉnh và không màng tìm kiếm gì khác. Trong trường hợp này thì định (samādhi) có thể là người thù. Trí tuệ không thể phát



sanh bởi vì không có sự hay biết điều nào là đúng, điều nào sai.

Với Chánh Định, dầu ở tầng lớp vắng lặng nào mà ta đạt đến, luôn luôn có sự hay biết. Có niệm đầy đủ và hay biết rõ ràng. Đó là tâm định có khả năng giúp cho trí tuệ phát khởi, ta không thể lạc lối trong đó. Người hành thiền phải thấu hiểu chắc chắn điều này. Không có sự hay biết quý vị không thể thành công. Phải hay biết từ đầu đến cuối. Loại định này không nguy hại.

Quý vị có thể thắc mắc, tự hỏi vậy lợi ích phát sanh ở đâu, trí tuệ phát sanh như thế nào, có phải từ tâm định không? Khi chánh định đã được trau giồi và phát triển đầy đủ thì trí tuệ có thể phát khởi bất luận lúc nào. Khi mắt nhìn thấy hình thể, tai nghe âm thanh, mũi hửi mùi, lưỡi nếm vị, thân xúc chạm, ý chứng nghiệm cảm xúc -- dầu ở trong oai nghi nào -- tâm vẫn luôn luôn hay biết đầy đủ bản chất thật sự của những thọ cảm ấy và không đeo níu theo. Khi tâm có trí tuệ dầu ở trong oai nghi nào, chúng ta hay biết đầy đủ sự phát sanh hạnh phúc và đau khổ. Chúng ta buông bỏ cả hai, không bám níu vào cái nào. Đó là hành đúng chánh pháp trong tất cả oai nghi. Những danh từ "tất cả oai nghi" không phải chỉ hàm xúc những oai nghi của thân như đi, đứng, nằm, ngồi mà còn chỉ cái tâm, trong tất cả trạng thái tâm, luôn luôn chú niệm và hay biết rõ ràng chân lý. Khi định được phát triển và trau giồi chân chánh thì trí tuệ phát sanh như thế ấy. Đó là Tuệ Minh Sát, tình trạng thấu triệt chân lý.

Có hai loại an lạc -- loại thô kịch và loại vi tế. An lạc phát sanh từ tâm định là loại thô. Khi tâm an lạc ấy có thỏa thích, hạnh phúc. Tâm làm tướng hạnh phúc ấy là an lạc. Nhưng hạnh phúc và đau khổ là "hữu", sự trở thành và "sanh". Không thoát ra khỏi vòng luân hồi, samsàra, bởi vì chúng ta còn bám níu vào nó. Như vậy, hạnh phúc không phải là an lạc, an lạc không phải là hạnh phúc.

Loại hạnh phúc kia phát sanh từ trí tuệ. Nơi đây chúng ta không còn lẫn lộn an lạc với hạnh phúc. Chúng ta thấu triệt cái tâm quán chiếu hạnh phúc và đau khổ. Trạng thái an lạc phát sanh từ trí tuệ không phải là hạnh phúc mà là cái gì nhận thấy chân lý của cả hai, hạnh phúc và đau khổ. Không có sự bám níu vào hai trạng thái ấy, tâm đã vượt lên cao hơn tầng lớp hạnh phúc và đau khổ. Đó là mục tiêu cứu cánh của tất cả những pháp hành trong Phật Giáo.

### **Trung đạo bên trong**

*... Đức Phật ban truyền ba pháp tu học: Giới, Định và Tuệ. Đó là Con Đường dẫn đến thanh bình an lạc, đường đến giác ngộ. Nhưng trong thực tế, ba pháp ấy không phải là tinh hoa của Phật Giáo. Đó chỉ là Con Đường ... Tinh hoa của Phật Giáo là an lạc, và trạng thái an lạc này phát sanh từ sự thấu triệt thực tướng của vạn pháp ...*

Phật Giáo dạy ta không làm điều ác và làm những việc thiện. Như vậy, khi điều ác đã được lánh xa và điều thiện đã vững chắc ổn định, ta phải buông bỏ cả hai, thiện và ác. Chúng ta đã có nghe và đã có một kiến thức đầy đủ về

những nghiệp thiện và nghiệp bất thiện. Giờ đây Sư muốn đề cập đến Trung Đạo, tức con đường lẩn thoát ra cả hai, thiện và bất thiện nghiệp.

Tất cả những bài giảng về Giáo Pháp và những lời dạy của Đức Phật chỉ nhằm một mục tiêu là vạch tỏ và rọi sáng con đường dẫn ra khỏi mọi đau khổ, cho những ai còn chưa lẩn thoát. Những lời dạy này nhằm cho ta một sự hiểu biết chân chánh, chánh kiến. Nếu không hiểu biết chân chánh ắt ta không thể đạt đến an lạc. Khi những vị Phật khác nhau chứng ngộ Chánh Đẳng Chánh Giác và ban truyền những lời dạy đầu tiên thì tất cả các Ngài đều vạch rõ hai cực đoan -- Lợi Dưỡng Trong Dục Lạc và Lợi Dưỡng Trong Đau Khổ. Đó là hai con đường mê hoặc, là hai lối sống cực đoan làm cho những ai say mê trong đó phải luôn luôn vọng động, không bao giờ được thanh bình an lạc. Đó là hai con đường dẫn dắt và cột chặt chúng sanh trong vòng luân hồi, sanh tử triền miên.

Đấng Toàn Giác nhận thức rằng tất cả chúng sanh đều bị dính kẹt trong hai cực đoan ấy, không bao giờ thấy được Trung Đạo của Giáo Pháp. Do đó Ngài giáo truyền lối sống ở khoảng giữa, nhằm vạch rõ tầm mức nguy hại của cả hai cực đoan. Vì chúng ta còn dính kẹt, còn ham muốn, nên chúng ta vẫn phải còn mãi mãi sống dưới sự chi phối của nó. Đức Phật tuyên ngôn rằng cả hai đều là con đường đầu độc, không phải con đường của người hành thiền, không đưa đến an lạc. Hai con đường ấy là lợi dưỡng, đắm chìm trong những thú vui của trần thế và say mê trong cuộc sống ép xác khổ hạnh hay một cách đơn giản, là con đường dề duôi buông lung và con đường căng thẳng. Nếu hướng cái

nhìn vào và quán chiếu bên trong mình từng giờ, từng phút, từng khoảnh khắc, quý vị sẽ thấy rằng con đường căng thẳng là sân hận, là ưu phiền, sầu muộn. Noi theo con đường ấy chỉ đến khó khăn và thất vọng. Còn Lợi Dưỡng Trong Dục Lạc -- nếu quý vị lần thoát ra được khỏi nó tức là quý vị đã thoát ra khỏi thỏa thích. Cả hai con đường, hạnh phúc và đau khổ, đều không phải là đường lối dẫn đến trạng thái an lạc. Đức Phật dạy ta nên buông bỏ cả hai, không bám níu vào đau khổ mà cũng không dính kẹt trong hạnh phúc. Đó là Pháp Hành Chân Chánh. Đó là Trung Đạo.

Những danh từ "Trung Đạo" không nhắm vào thân và khẩu mà nhắm vào ý. Khi những cảm xúc mà ta không ưa thích phát sanh, nó ảnh hưởng tâm, đưa đến tình trạng xáo trộn. Khi tâm bị xáo trộn ắt có "vọng động", đó không phải là con đường chân chánh. Khi những cảm xúc mà ta ưa thích phát sanh, tâm sẽ đeo níu vào và lợi dưỡng trong sự thỏa thích -- đó cũng không phải là con đường chân chánh.

Người đời chúng ta không thích đau khổ, chúng ta muốn hạnh phúc. Tuy nhiên trong thực tế, hạnh phúc chỉ là một hình thức vi tế của đau khổ. Đau khổ tự nó là hình thức thô kịch. Quý vị có thể ví hạnh phúc và đau khổ như đầu và đuôi của một con rắn. Đầu rắn là đau khổ, đuôi là hạnh phúc. Cái đầu của con rắn thật sự là nguy hiểm, nó có nọc độc. Nếu quý vị sờ đụng ắt nó cắn ngay tức khắc. Nhưng, không nói chi cái đầu, nếu quý vị chỉ nắm đuôi rắn thôi, nó cũng quay đầu lại cắn quý vị y hệt như vậy, bởi vì đầu và đuôi, cả hai đều thuộc về một con rắn.

Cùng thế ấy cả hai, hạnh phúc và đau khổ, hay vui thích và sầu muộn, đều cùng cha cùng mẹ, phát xuất từ một nguồn gốc -- lòng ham muốn. Chỉ có mê hoặc, say đắm trong ái dục! Do đó trong lúc thọ hưởng hạnh phúc, tâm của quý vị không an lạc. Tâm thật sự là không an lạc! Thí dụ khi đạt được điều gì mà ta ưa thích, như tài sản sự nghiệp, danh vọng quyền thế, những lời khen tặng hay hạnh phúc thì ta vui vẻ thỏa thích. Nhưng cùng lúc ấy, tâm vẫn lo ngại, không hoàn toàn thoải mái dễ chịu vì sợ nó mất đi. Chính tình trạng lo sợ ấy không phải là an lạc. Về sau nữa, có thể ta mất luôn điều ấy và thật sự đau khổ. Như vậy, nếu quý vị không nhận thức rõ ràng để kịp thời buông bỏ, không bám níu vào, thì chính trong hạnh phúc đã có mầm mống đau khổ rồi. Nó cũng giống hết như khi ta nắm đuôi con rắn -- nếu không buông bỏ ắt sẽ bị rắn quay đầu lại cắn. Như vậy dầu là đầu hay đuôi con rắn, tức thiện hay bất thiện nghiệp, tất cả đều có đặc tánh cột chặt ta vào những kiếp sống triền miên vô cùng tận của vòng luân hồi.

Đức Phật ban truyền ba pháp tu học: Giới, Định, Tuệ. Đó là con đường dẫn đến an lạc, là con đường Giác Ngộ. Nhưng thật sự ba pháp ấy không phải là tinh hoa của Phật Giáo. Nó chỉ là Con Đường. Đức Phật gọi là "Magga", có nghĩa là "Con Đường", hay Đạo. Tinh hoa của Phật Giáo là an lạc, và trạng thái an lạc này phát sanh từ sự thấu triệt thực tướng của vạn pháp. Nếu quán chiếu tường tận và phân tách rành mạch, ta có thể thấy rằng an lạc không phải là hạnh phúc, cũng không phải là đau khổ. Đau khổ và hạnh phúc, cả hai đều không phải là chân lý.

Tâm của con người -- cái tâm mà Đức Phật kêu gọi chúng ta nên quán chiếu và thấu hiểu -- là cái gì mà ta chỉ có thể hiểu biết qua sinh hoạt của nó. Không có gì mà ta có thể dùng để đo lường cái Tâm Nguyên Thủy thật sự, quả thật không có gì mà ta có thể dùng để hiểu biết nó. Trong trạng thái thiên nhiên tâm không chao động, không di chuyển. Khi hạnh phúc phát sanh, tâm bị lạc lối trong cảm xúc. Có sự di chuyển, tâm chao động. Khi tâm xúc động như vậy, tình trạng bám níu vào niềm vui thích ấy phát sanh.

Đức Phật đã vạch ra Con Đường và giáo truyền đầy đủ pháp hành để chúng ta tiến bước trên đó, nhưng chúng ta không thực hành hoặc chỉ thực hành bằng lời nói. Tâm và lời nói của chúng ta không điều hợp với nhau. Chúng ta chỉ lợi dưỡng trong cuộc đàm thoại rỗng không. Nhưng nền tảng của Phật Giáo không phải là cái gì có thể luận bàn suông, hay ước đoán. Nền tảng thật sự của Phật Giáo là thấu triệt trọn vẹn chân lý của thực tại. Nếu đã thấu đạt chân lý ấy rồi thì không cần gì đến giáo huấn. Còn nếu không thấu hiểu chân lý thì dầu có lắng nghe bao nhiêu lời dạy, vẫn không thật sự là nghe. Đó là lý do tại sao Đức Phật dạy: "Bậc Toàn Giác chỉ rọi sáng Con Đường." Ngài không thể thực hành cho quý vị, bởi vì chân lý là cái gì không thể diễn đạt bằng lời nói, mà cũng không thể biểu tợng cho ai.

Tất cả những lời dạy chỉ là những câu chuyện ngụ ngôn và những thí dụ nhằm giúp cho tâm thấu hiểu chân lý. Nếu không thấy chân lý ắt chúng ta phải đau khổ. Thí dụ như chúng ta thường nói "sankhàra", pháp hữu vi, khi đề cập đến cơ thể vật chất. Bất luận ai cũng có thể nói như vậy.

Nhưng trong thực tế chúng ta vẫn bị khó khăn, vì chúng ta không thấu hiểu chân lý của "các pháp hữu vi" và do đó, bám níu chặt chẽ vào. Vì không thấu đạt trọn vẹn chân lý của thân nên chúng ta đau khổ.

Sau đây là một thí dụ. Buổi sáng nọ, khi quý vị đang rảo bước trên đường đến sở làm thì từ lề bên kia đường có người la to, chưởi mắng quý vị thậm tệ. Vừa khi nghe tiếng chưởi mình thì tâm quý vị liền biến đổi, không còn ở tình trạng bình thường. Quý vị cảm nghe không thoải mái, tự thấy mình bị xúc phạm, và nổi giận. Người kia cứ đi quanh quẩn, đêm ngày chưởi mắng quý vị. Khi nghe tiếng la chưởi thì quý vị tức giận. Chỉ đến khi về nhà rồi, quý vị vẫn còn cảm nghe sân hận, có ý muốn trả đũa, làm một điều gì để trả thù.

Vài ngày sau đó, một người khác đến gặp quý vị và nói, "Ông ơi! Người mà hôm nọ chưởi mắng ông ngoài đường là một người mất trí, anh ta điên! Đã nhiều năm rồi anh ấy điên như vậy. Cứ đi ngoài đường chưởi mắng mọi người. Không ai màng để ý đến những gì anh ta nói." Được nghe giải thích như vậy thì quý vị cảm thấy nhẹ nhàng. Bao nhiêu phiền giận và khó chịu mà quý vị mang trong lòng từ mấy ngày qua hoàn toàn tan biến. Tại sao? Bởi vì giờ đây quý vị đã thấu hiểu chân lý của vấn đề. Trước kia quý vị không hiểu, nghĩ rằng người kia bình thường nên giận anh ta. Vì không thấu hiểu nên quý vị nổi giận. Vừa khi tìm ra chân lý thì mọi việc đều thay đổi, "ờ, người ấy điên! Điều này giải thích mọi việc!" Khi đã thấu hiểu vấn đề, quý vị cảm nghe thoải mái dễ chịu trở lại. Quý vị đã tự mình thấu hiểu. Đã thấu hiểu, quý vị liền buông bỏ, không chấp vào

đó nữa. Nếu không hiểu biết ắt quý vị sẽ bám níu, dính mắc ngay vào đó. Nghĩ rằng anh chàng chưởi mắng kia là bình thường thì quý vị phát sân lên và có thể sát hại anh ta. Nhưng khi đã hiểu được chân lý, biết rằng anh ta chỉ là người điên thì quý vị cảm nghe thoải mái dễ chịu hơn nhiều. Thấy hiện chân lý là như vậy.

Người đã chứng ngộ Giáo Pháp cũng có những kinh nghiệm tương tự. Khi tham, sân và si tan biến, nó cũng tan biến cùng thể ấy. Ngày nào còn chưa hiểu biết tường tận chúng ta nghĩ, "Ta có thể làm gì được bây giờ? Tham và sân của ta đã quá nhiều." Đó là không thấu hiểu rõ ràng. Cũng như khi ta nghĩ rằng anh chàng kia là người tỉnh trí. Khi cuối cùng, đã thấy rõ anh ta là người điên thì bao nhiêu âu lo đều tan biến. Không ai có thể chỉ cho quý vị. Chỉ khi nào tự tâm của quý vị nhận thức rõ ràng, nó mới có thể bừng tận gốc rễ tham, sân và không còn bám níu.

Đối với thân này mà chúng ta gọi là pháp hữu vi (sankhàra) cũng vậy. Mặc dầu Đức Bổn Sư đã giải thích rành mạch rằng không có một thực thể hay một chúng sanh thật sự có thực chất, chúng ta vẫn còn chưa chấp nhận và vẫn còn ngoan cố bám chắc vào nó. Nếu thân có thể nói, hằng ngày nó sẽ thì thầm với ta rằng, "Ông không phải là chủ của tôi, ông biết không? Tôi không thuộc quyền sở hữu của ông đâu." Trong thực tế, nó vẫn luôn luôn nói với ta như vậy, nhưng đó là ngôn ngữ của Giáo Pháp nên ta không thể lãnh hội. Thí dụ như mắt, tai, mũi, lưỡi và thân này luôn luôn biến đổi nhưng nào có xin phép ta bao giờ! Đôi khi chúng ta đau bụng hay nhức đầu. Có lần nào cơ thể này xin phép ta trước không? Nó chỉ diễn tiến theo con



đường thiên nhiên của nó. Điều này nói lên rằng thân này không để cho ai làm chủ nó. Nó không có chủ. Đức Phật mô tả nó như một vật rỗng không.

Chúng ta không thông hiểu Giáo Pháp và do đó, không thông hiểu các pháp hữu vi. Ta nhận nó là chúng ta, là sở hữu của ta, hay của ai khác. Đó là nguyên nhân tạo nên luyến ái. Ta triu mến, bám sát, níu chặt vào nó (Thủ). Khi Thủ phát sanh thì Hữu, sự trở thành, đi liền theo. Một khi Hữu phát sanh ắt có Sanh. Có Sanh tức có Lão, có Bệnh, có Tử ... và toàn thể khối đau khổ phát sanh. Đó là Paticcasamuppàda, chuỗi dài những vòng khoen của Thập Nhị Nhân Duyên. Chúng ta nói Vô Minh tạo duyên cho Hành phát sanh, rồi cả hai tạo duyên cho Thức v.v... Tất cả những điều ấy chỉ đơn giản là những diễn biến trong tâm. Khi xúc chạm với điều gì mà ta không ưa thích, nếu không có chánh niệm thì Vô Minh ở ngay tại đó. Đau khổ tức khắc phát sanh. Tuy nhiên, tâm vượt xuyên qua những biến đổi ấy nhanh chóng đến độ ta không theo dõi kịp. Cũng giống như khi ta rơi từ ngọn cây xuống đất. Sự thật là từ ngọn cây xuống đất ta va chạm bao nhiêu cành to và bao nhiêu nhánh nhỏ, nhưng ta không thể đếm, không thể nhớ hết những cành nhánh ấy. Chỉ hựt tay, rồi từ trên cao rơi xuống, "phật!".

Pháp Thập Nhị Nhân Duyên cũng cùng thể ấy. Nếu phân chia như trong kinh điển thì ta nói rằng Vô Minh tạo duyên cho Hành phát sanh, Hành tạo duyên cho Thức phát sanh, Thức tạo duyên cho Danh-Sắc phát sanh, Danh-Sắc tạo duyên cho Lục Căn phát sanh, Lục Căn tạo duyên cho Xúc phát sanh, Xúc tạo duyên cho Thọ phát sanh, Thọ tạo

duyên cho Ái phát sanh, Ái tạo duyên cho Thủ phát sanh, Thủ tạo duyên cho Hữu phát sanh, Hữu tạo duyên cho Sanh phát sanh, Sanh tạo duyên cho Lão, Bệnh, Tử và tất cả những hình thức sầu muộn. Nhưng trong thực tế, khi quý vị xúc chạm với điều gì mình không ưa thích tức khắc có đau khổ! Cảm giác đau khổ ấy thật sự là hậu quả của toàn thể những vòng khoen của Thập Nhị Nhân Duyên. Đó là lý do tại sao Đức Bổn Sư kêu gọi hàng môn đệ nên quán chiếu và thấu đạt trọn vẹn tâm mình.

Khi bước chân vào đời, con người không có danh tánh -- sanh ra rồi mới được đặt tên. Đó là quy ước. Chúng ta đặt tên, cho mỗi người một danh tánh, để tiện việc kêu gọi nhau. Kinh điển cũng vậy. Chúng ta phân chia sự vật và dán nhãn hiệu lên để tiện việc nghiên cứu sự vật. Tất cả mọi sự vật chỉ giản dị là những pháp hữu vi, sankhàra. [6] Bản chất cơ bản của vạn pháp chỉ là những sự vật phát sanh và hiện hữu do nhân duyên. Đức Phật dạy rằng nó là Vô Thường, Khổ, và Vô Ngã. Nó không ổn định, không thường còn. Chúng ta không hiểu biết như vậy một cách chắc chắn. Kiến thức của ta không vững vàng. Do đó chúng ta mang nặng Tà Kiến. Tà Kiến đây là chấp rằng pháp hữu vi là chính ta, ta là pháp hữu vi, hoặc chấp hạnh phúc và đau khổ là chính ta, ta hạnh phúc, ta đau khổ. Nhận thức như vậy là không hiểu biết trọn vẹn và rõ ràng bản chất thật sự của vạn pháp. Chân lý là chúng ta không thể cưỡng bách các sự vật ấy theo đúng ý muốn của mình. Nó chỉ theo con đường của Thiên Nhiên.

Sau đây là một thí dụ đơn giản. Như quý vị ra giữa một xa lộ nhộn nhịp xe cộ và ngồi ngay tại đó trong khi những

chiếc xe lớn, xe nhỏ chạy trời tới đâm thẳng vào quý vị. Quý vị không thể tức giận xe cộ và quát to, "Chớ có chạy đến đây! Đứng chạy lại đây!" Đó là một xa lộ. Quý vị không thể nói vậy với họ! Vậy thì quý vị phải làm gì? -- Phải vào lề đường để tránh xe. Xa lộ là nơi để cho xe cộ chạy, nếu muốn không có xe trên đường ắt quý vị phải đau khổ.

Với các pháp hữu vi cũng cùng thế ấy. Chúng ta nói rằng nó quấy rầy. Như lúc mình ngồi thiền mà có tiếng động, ta nghĩ rằng, "ồ, tiếng động này quấy rầy ta quá!" Nếu hiểu rằng tiếng động quấy rầy ta, thì ta sẽ đau khổ vì nó. Quán chiếu vào sâu hơn nữa, ta sẽ thấy rằng chính ta đi ra ngoài và quấy rầy tiếng động! Tiếng động chỉ gián dị là tiếng động. Thông hiểu như vậy thì không có gì hơn nữa. Hãy để nó là vậy. Hãy nhận thức rằng âm thanh là một việc, ta là một việc khác. Người mà thấy rằng âm thanh đến để khuấy nhiễu mình là người không tự thấy mình. Người ấy thật sự không tự thấy mình! Một khi tự thấy mình ắt quý vị sẽ thoải mái dễ chịu. Âm thanh chỉ là âm thanh, tại sao quý vị phải chạy đi đâu để nắm bắt nó lại? Quý vị thấy rằng trong thực tế chính quý vị đi ra ngoài để khuấy rầy âm thanh. Đó là thật sự hiểu biết chân lý. Quý vị thấy được cả hai phía, và nhờ thấy hai bề, quý vị an lạc. Nếu chỉ thấy một bên ắt có đau khổ. Khi thấy hai phía, quý vị theo con đường ở khoảng giữa, Trung Đạo. Đó là pháp hành chân chánh, là chánh pháp. Điều đó được gọi là "làm cho sự hiểu biết của mình được ngay thẳng".

Cùng một thế ấy, bản chất của tất cả các pháp hữu vi là vô thường và phải biến đổi. Nhưng chúng ta khát khao bám

níu, cố nắm cho được. Chúng ta mang nó đi đâu này đâu nó và luôn luôn thêm muốn. Chúng ta muốn nó là thật. Chúng ta muốn tìm sự thật trong những sự vật không thật! Bất luận khi nào có ai nhận thức như vậy và bám níu vào các pháp hữu vi, tự đồng hóa mình với nó, chắc rằng nó là mình, mình là nó, người ấy đương nhiên phải đau khổ. Đức Phật dạy ta hãy quán tưởng sự việc này.

Muốn thực hành Giáo Pháp, không cần phải là tỳ khuru, sa di, hoặc một cư sĩ tại gia mà cần phải làm cho sự hiểu biết của mình được chân chánh, ngay thẳng, đúng đắn. Hiểu biết chân chánh, chúng ta sẽ thành đạt an lạc thanh bình. Dầu xuất gia cùng không, mọi người đều có cơ may để thực hành Giáo Pháp, để quán niệm Giáo Pháp. Tất cả chúng ta đều quán niệm như nhau. Nếu chúng ta thành đạt an lạc, tất cả đều là một thứ an lạc. Tất cả cùng đi trên một Con Đường, cùng theo một pháp hành.

Đức Phật không có sự phân chia nào giữa hàng cư sĩ và các bậc xuất gia. Ngài dạy tất cả mọi người pháp hành để thấu triệt chân lý của các pháp hữu vi, sankhàra. Đã thông hiểu chân lý ấy ta sẽ buông bỏ, để cho tất cả trôi qua như nước lăn trôi trên lá sen. Đã thông hiểu chân lý ấy ắt không còn "Hữu" và "Sanh". Vì sao không còn Sanh nữa? Hiện tượng sanh không còn cách nào để xảy diễn vì ta đã thấu triệt đầy đủ chân lý của các pháp hữu vi. Đã thông hiểu chân lý ấy một cách toàn vẹn ắt có an lạc. Có hay không có cũng vậy. Lợi lạc và mất mát là một. Đức Phật dạy ta nên hiểu như vậy. Đó là an lạc. An lạc vượt ra khỏi hạnh phúc, đau khổ, vui thích và sầu muộn.

Chúng ta phải thấy rằng không có lý do gì để được sanh. Sanh ra cách nào? Sanh ra trong niềm vui! Khi thành đạt điều ưa thích thì ta vui mừng. Nếu không luyến ái, không bám níu vào niềm vui ấy ắt không còn tái sanh. Chính sự bám níu được gọi là sanh. Không có "Thủ" ắt không có "Sanh". Như vậy, nếu đạt được gì ta không sanh (vào trạng thái thỏa thích vui mừng). Nếu mất gì, ta không sanh (vào phiền muộn). Đó là vô sanh và bất diệt. Cả hai, sanh và tử đều bắt nguồn và đặt nền tảng trên "Ái" và "Thủ", lòng khát khao ham muốn và luyến ái, cố bám vào các pháp hữu vi.

Do đó Đức Phật dạy, "N hư Lai không còn trở thành (Hữ) nữa, đời sống thánh thiện đã chấm dứt, đây là kiếp sống cuối cùng của N hư Lai." Đó! Ngài đã thông hiểu trạng thái vô sanh và bất diệt! Đó là điều mà Đức Bôn Sư không ngớt kêu gọi hàng môn đệ nên thấu hiểu. Đó là Pháp Hành Chân Chánh. Nếu quý vị không đạt đến đó, nếu quý vị không đạt đến Trung Đạo, ắt quý vị chưa vượt qua khỏi đau khổ.

### **An lạc vượt ngoài thế gian**

*... Hành thiện là làm cho tâm an lạc nhằm tạo duyên cho trí tuệ phát sanh ... Thâu gọn lại, đó là vấn đề hạnh phúc và đau khổ. Hạnh phúc là cảm thọ hoan hỷ trong tâm, đau khổ chỉ là cảm giác không thoải mái. Đức Phật dạy nên tách rời hạnh phúc và đau khổ ra khỏi tâm ...*

Thực hành Giáo Pháp là công trình vô cùng quan trọng. Nếu không có pháp hành tất cả hiểu biết của chúng ta chỉ là hiểu biết trên bề mặt, chỉ hiểu biết cái vỏ bề ngoài. Cũng

giống như ta có một loại trái cây nhưng chưa bao giờ ăn đến. Mặc dầu trái cây sẵn có trong tay, nhưng ta không hưởng lợi ích của nó. Chỉ bằng cách thật sự có ăn ta mới cảm nhận được mùi vị của trái.

Đức Phật không ca ngợi những ai chỉ tin tưởng suông nơi người khác. Ngài tán dương người hiểu biết bên trong chính mình. Cũng như trái cây kia, nếu ta đã có nắm qua rồi thì không cần phải hỏi ai khác cũng đủ biết nó chua hay ngọt thế nào. Vấn đề của ta đã chấm dứt. Tại sao đã chấm dứt? Bởi vì ta đã thấy đúng theo chân lý. Người đã chứng ngộ chân lý cũng như người kinh nghiệm vị chua hay ngọt của trái cây. Tất cả mọi hoài nghi đều chấm dứt, ngay tại đây.

Mặc dầu khi đề cập đến Giáo Pháp ta có thể thuyết trình dài dòng nhưng thông thường tất cả chỉ giản dị bao gồm bốn điều là: hiểu biết Đau Khổ, hiểu biết Nguyên Nhân sanh Đau Khổ, hiểu biết sự Chấm Dứt Đau Khổ, và hiểu biết Con Đường dẫn đến Chấm Dứt Đau Khổ. Tất cả chỉ có thế. Tất cả những gì mà ta chứng nghiệm trên con đường thực hành, đến đây chỉ keo gọn lại thành bốn điểm ấy. Khi đã trọn vẹn hiểu biết cả bốn, vấn đề của chúng ta đã chấm dứt.

Bốn điều ấy phát sanh từ đâu? Nó chỉ phát sanh từ bên trong thân và tâm này, không đâu khác. Vậy tại sao Giáo Pháp do Đức Phật ban truyền lại mênh mông rộng rãi như thế ấy? Đó là vì Ngài muốn giải thích một cách vi tế với nhiều chi tiết, nhằm giúp chúng ta lãnh hội đầy đủ bốn điểm ấy.

Khi Thái tử Siddhartha Gotama được sanh vào đời và trước khi chứng ngộ Giáo Pháp, Ngài chỉ là một người thường như chúng ta. Đến khi thông hiểu những gì cần phải hiểu, tức chân lý về Đau Khổ (Khổ Đế), về Nguyên Nhân sanh Khổ (Tập Đế), về sự Chấm Dứt Đau Khổ (Diệt Đế), và về Con Đường dẫn đến Chấm Dứt Đau Khổ (Đạo Đế) thì Ngài chứng ngộ Giáo Pháp và trở thành Đức Phật Toàn Giác.

Khi đã chứng ngộ Giáo Pháp thì bất luận nơi nào mà ta ngồi, ta luôn luôn thông hiểu Giáo Pháp, bất luận nơi chốn nào mà ta ở, ta luôn luôn nghe lời dạy của Đức Phật. Khi ta thông hiểu Giáo Pháp, Đức Phật luôn luôn ngự bên trong tâm ta, Giáo Pháp luôn luôn ở bên trong tâm ta, và pháp hành dẫn đến trí tuệ nằm bên trong tâm ta. Được Đức Phật, Đức Pháp và Đức Tăng ngự trong tâm có nghĩa là dầu hành động của chúng ta thiện hay bất thiện, chúng ta vẫn luôn luôn tự mình hiểu biết bản chất thật sự của nó. Cũng do vậy mà Đức Phật đã gạt bỏ dư luận của thế gian. Ngài gạt bỏ ngoài tai những lời tán dương hay chỉ trích, và chỉ chấp nhận nó là vậy. Dầu chỉ trích hay tán dương cũng chỉ là thế gian pháp, không thể làm cho Ngài chao động. Tại sao? Bởi vì Ngài thấu triệt bản chất của Đau Khổ. Ngài thấu hiểu rằng nếu tin theo những lời tán dương hay chỉ trích thì nó sẽ là nguyên nhân sanh đau khổ.

Khi đau khổ khởi sanh thì nó làm cho ta chao động, cảm nghe không thoải mái. Nguyên nhân của đau khổ ấy là gì? Là bởi vì chúng ta không thấu hiểu Chân Lý, đó là nguyên nhân. Khi nguyên nhân hiện hữu thì đau khổ phát sanh. Một khi đau khổ phát sanh thì ta không biết phải làm thế

nào để ngưng nó lại. Ta càng cố gắng chận đứng thì nó càng lần lượt xông đến. Ta nói, "Chớ có chỉ trích tôi!" hoặc "Đừng chỉ trích tôi". Cố gắng chận đứng như vậy ắt đau khổ sẽ thật sự xông đến, không ngưng.

Do đó Đức Phật dạy rằng con đường dẫn đến chấm dứt đau khổ là làm cho Giáo Pháp thật sự phát sanh trong tâm của chúng ta. Ta trở thành người chứng ngộ Giáo Pháp. Nếu có ai khen ta tốt, ta không để bị lạc lối trong lời khen. Người ta chê mình không tốt, mình không tự quên mình. Làm như vậy ta hoàn toàn tự do, không dính mắc. "Tốt" và "xấu" chỉ là thế gian pháp -- những sự vật trong thế gian trần tục. Nó chỉ là những trạng thái tâm. Nếu ta chạy theo nó thì tâm ta trở thành thế gian. Ta chỉ mù mờ mẫm mẫm trong đêm tối mà không biết lối thoát. Làm như thế ắt chúng ta không tự chủ, không làm chủ lấy mình. Ta cố gắng chiến thắng kẻ khác, nhưng hành động như vậy ta chỉ chiến thắng chính ta. Trái lại, nếu tự mình làm chủ lấy mình ta sẽ chủ động trong tất cả, sẽ làm chủ tất cả -- tất cả những tâm sở, tất cả sắc, thanh, hương, vị, và xúc.

Hiện giờ Sư đang đề cập đến bên ngoài, nó là vậy. Nhưng bên ngoài cũng ảnh hưởng đến bên trong. Vài người chỉ biết bên ngoài, họ không biết bên trong. Như khi ta nói, "Nhìn thân trong thân". Nhìn thấy phía bên ngoài thì không đủ, ta phải hiểu biết thân bên trong cái thân. Và khi quán chiếu tâm, ta phải hiểu biết tâm bên trong cái tâm.

Tại sao phải quán chiếu thân? "Thân bên trong thân" là gì? Khi nói, phải hiểu biết tâm, cái "tâm" ấy là gì? Nếu không hiểu biết tâm ắt không hiểu biết những gì bên trong



tâm. Đó là làm người không hiểu biết Đau Khổ, không hiểu biết Nguyên Nhân sanh Đau Khổ, không hiểu biết sự Chấm Dứt Đau Khổ và Con Đường dẫn đến sự Chấm Dứt Đau Khổ. Những gì có khả năng giúp ta dập tắt đau khổ sẽ không thể giúp, bởi vì ta xao lãng, bị lạc lối trong những gì chỉ làm cho đau khổ càng thêm trầm trọng. Cũng như người bị ngứa trên đầu mà gãi dưới chân! Nếu ta bị ngứa trên đầu mà chỉ gãi dưới chân thì tác động gãi ấy rõ ràng không thể làm cho ta bớt ngứa. Cùng thế ấy, khi đau khổ phát sanh chúng ta không biết phải đối phó thế nào, không biết pháp hành dẫn đến chấm dứt đau khổ.

Thí dụ như thân này, cái thân này mà mỗi người chúng ta mang theo đến buổi họp mặt hôm nay. Nếu chúng ta chỉ thấy hình thể bên ngoài của thân thì không có cách nào lần thoát ra khỏi đau khổ. Tại sao? Bởi vì chúng ta vẫn chưa thấy được bên trong của thân, chỉ thấy bề ngoài. Ta chỉ thấy nó là cái gì xinh đẹp, cái gì có thực chất. Đức Phật dạy rằng bấy nhiêu đó không đủ. Bằng mắt, chúng ta thấy bề ngoài của cái thân. Một em bé cũng có thể thấy như vậy, không có gì khó. Thấy bề ngoài của thân thì quả thật là dễ, nhưng khi thấy rồi ta bị dính mắc, kẹt luôn trong đó. Ta không thông hiểu chân lý của nó, không hiểu biết thật sự nó là thế nào. Thấy, rồi ta liền chụp lấy và nắm chặt, rồi bị nó cắn!

Như vậy, phải quán chiếu thân bên trong thân. Bất luận gì ở bên trong thân, ta hãy nhìn vào. Nếu chỉ nhìn bề ngoài ta không thấy rõ. Ta thấy tóc, lông, móng tay, móng chân v.v... và cho đó là những gì đẹp đẽ, có sức quyến rũ. Do đó Đức Phật dạy nên nhìn sâu vào bên trong thân, nhìn thân

trong thân. Bên trong thân có gì? Hãy nhìn tận tường, nhìn thật kỹ vào bên trong! Có nhiều cái sẽ làm cho ta ngạc nhiên bởi vì mặc dầu nó ở ngay bên trong ta, chúng ta không bao giờ thấy. Mỗi khi đi đâu là ta mang nó theo, ngồi trên xe ta cũng mang theo, vậy mà ta vẫn không biết nó chút nào!

Cũng như ta đến nhà viếng một người bà con, và họ cho ta một món quà. Ta nhận lấy quà, cất giữ trong bị, rồi ra về mà không dỡ ra xem trong đó có gì. Khi cuối cùng về đến nhà, dỡ ra ... thì đây là con rắn độc! Thân của ta cũng dường thế ấy. Nếu chỉ nhìn cái vỏ bề ngoài, ta nói rằng nó xinh tươi đẹp đẽ. Chúng ta tự quên mình. Chúng ta quên lý Vô Thường, Khổ và Vô ngã. Nếu thật trọng nhìn vào bên trong thân này thì quả thật là đáng nhòm chán. Nếu chúng ta nhìn thấy đúng thực tại, không có đậm muối hay thêm đường, không tô điểm cho nó, thì ta sẽ thấy rằng thật sự nó đáng thương hại và đáng chán. Ta sẽ không còn luyến ái, bám níu vào thân này. Cảm giác "không triu mến" ấy không có nghĩa là ta cảm nghe hờn giận thế gian hoặc phiền trách bất cứ ai, hay bất luận gì. Chỉ giản dị là cái tâm của ta sáng tỏ ra và buông bỏ. Chúng ta nhận thấy rằng sự vật không có chi là thực chất, không có chi mà ta có thể ý lại vào. Nhưng tất cả mọi sự vật đã là vậy, bản chất của thiên nhiên chỉ là vậy. Dầu ta có muốn nó như thế nào, nó chỉ đi theo con đường của nó. Dầu ta cười, dầu ta khóc, nó vẫn giản dị như thế nào đúng như nó là vậy. Sự vật nào không bền vững và ổn định thì nó không ổn định vững bền. Sự vật nào không đẹp đẽ xinh tươi thì nó không xinh tươi đẹp đẽ.

Do đó Đức Phật dạy rằng khi chứng nghiệm sắc, thanh, hương, vị, xúc, hay pháp, ta hãy buông thả nó ra. Khi tai nghe âm thanh, hãy để cho nó qua. Khi mũi hửi mùi, hãy để cho nó qua ... chỉ bỏ nó ở lại mũi. Khi cảm giác xúc chạm của thân phát sanh, hãy buông bỏ cảm xúc ưa thích hay ghét bỏ theo liền đó, hãy để cho nó trở về nguyên quán. Tư tưởng phát sanh cũng vậy. Tất cả những hiện tượng ấy, hãy để cho nó đi theo con đường của nó. Đó là hiểu biết. Đau hạnh phúc hay đau khổ, tất cả đều như nhau. Đó là hành thiền.

Hành thiền có nghĩa là làm cho tâm an lạc nhằm tạo duyên cho trí tuệ phát sanh. Công trình này đòi hỏi phải thực hành với thân và tâm để trông thấy và hiểu biết những cảm xúc phát sanh do sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Thâu gọn lại, nó chỉ là vấn đề hạnh phúc và đau khổ. Hạnh phúc là hoan hỷ thỏa thích trong tâm. Đau khổ là cảm giác khó chịu, không thoải mái. Đức Phật dạy nên tách rời hạnh phúc và đau khổ ấy ra khỏi tâm. Tâm là cái gì hiểu biết. Thọ (vedanà) là đặc tánh của hạnh phúc và đau khổ, thương và ghét. (Danh từ "thọ" ở đây được phiên dịch từ Phạn ngữ vedanà, và nên được hiểu trong ý nghĩa mà Ngài Ajahn Chah mô tả nơi đây; như những tâm sở ưa thích, ghét bỏ, vui buồn v.v ...) Khi tâm dễ duôi, tự buông trôi theo những cảm xúc ấy ta nói rằng nó bám níu vào, hoặc chấp rằng hạnh phúc và đau khổ đáng được nắm giữ. Bám níu, hay "thủ" ấy là một sinh hoạt của tâm, còn hạnh phúc và đau khổ là thọ.

Khi nói rằng Đức Phật dạy nên tách rời tâm ra khỏi thọ, không có nghĩa là vứt bỏ nó ở một nơi nào. Ngài muốn dạy

rằng tâm phải hiểu biết hạnh phúc và hiểu biết đau khổ. Thí dụ như khi tọa thiền, trong trạng thái định, tâm thấm nhuần an lạc thì hạnh phúc đến, nhưng không để vào tâm, đau khổ đến, nhưng không để vào tâm. Đó là tách rời thọ và tâm. Ta có thể ví như nước và dầu trong một cái lọ. Nó không hòa tan. Mặc dầu có muốn trộn lộn hai thứ, dầu vẫn ra dầu và nước vẫn ra nước. Tại sao vậy? Vì trọng lượng khác nhau.

Trạng thái thiên nhiên của tâm là không hạnh phúc, không đau khổ. Khi thọ nhập vào thì hoặc hạnh phúc, hoặc đau khổ phát sanh. Nếu có niệm, ta nhận biết thọ lạc là thọ lạc. Cái tâm hiểu biết không "bức" nó lên. Hạnh phúc có đó, nhưng nó "ở ngoài", không đắm chìm trong tâm. Tâm chỉ hiểu biết rõ ràng.

Tách rời đau khổ ra khỏi tâm. Phải chăng điều này có nghĩa là không còn đau khổ, rằng ta không còn kinh nghiệm đau khổ nữa? Không phải vậy, ta vẫn còn kinh nghiệm đau khổ, nhưng lúc bấy giờ ta hiểu biết tâm là tâm, thọ là thọ. Ta không bám chặt vào thọ cảm đau khổ ấy và mang nó đi theo mình. Đức Phật tách rời những trạng thái ấy bằng tuệ giác. Ngài có đau khổ không? Ngài biết có trạng thái đau khổ, nhưng không bám giữ. Do vậy ta nói rằng Ngài cắt đứt đau khổ. Và khi có hạnh phúc, Ngài hiểu biết đó chỉ là hạnh phúc. Ngài không nắm giữ nó lại và cho rằng nó là mình. Xuyên qua trí tuệ, hiểu biết rằng có hạnh phúc hiện hữu, nhưng hạnh phúc không ở trong tâm. Vậy ta nói rằng Ngài tách rời hạnh phúc và đau khổ ra khỏi tâm.

Nói rằng Đức Phật và chư vị A La Hán diệt trừ ô nhiễm không có nghĩa là các Ngài thật sự giết chết ô nhiễm. [7]

Nếu các Ngài đã giết chết tất cả những ô nhiễm thì có lẽ chúng ta không còn ô nhiễm nào! Các Ngài không giết chết. Khi hiểu biết thực tướng của nó, hiểu đúng như nó là vậy, các Ngài buông bỏ, để cho nó đi qua. Người điên rồ sẽ nắm giữ nó lại, nhưng các bậc Giác Ngộ đã thấu hiểu rằng ô nhiễm trong tâm là thuốc độc nên liền quét sạch nó đi. Các Ngài quét sạch những gì là nguyên nhân tạo đau khổ chớ không giết chết. Người không thấu hiểu như vậy sẽ thấy những gì như hạnh phúc là tốt đẹp và nắm chắc, giữ chặt nó lại (thủ), nhưng Đức Phật chỉ hiểu biết nó và giản dị tẩy sạch nó đi.

Nhưng đối với chúng ta, khi thọ phát sanh thì ta lợi dưỡng trong đó, có nghĩa là tâm của ta mang hạnh phúc và đau khổ theo cùng với nó. Trong thực tế, tâm và hạnh phúc hay đau khổ là hai sự việc khác nhau. Những sinh hoạt của tâm: thọ lạc, thọ khổ v.v... là những cảm xúc. Nó là thế gian pháp. Nếu tâm hiểu biết như vậy thì dầu hạnh phúc hay đau khổ, tâm vẫn xem như nhau và phản ứng cùng một cách. Tại sao? Bởi vì tâm hiểu biết chân lý của sự vật. Người không thông hiểu sẽ thấy hạnh phúc và đau khổ có hai giá trị khác biệt, nhưng người đã thấu hiểu sẽ thấy nó như nhau. Nếu quý vị bám chặt vào hạnh phúc thì nó sẽ là nơi phát sanh đau khổ về sau, bởi vì nó không ổn định vững bền mà luôn luôn biến chuyển. Khi hạnh phúc tan biến tất đau khổ khởi sanh.

Đức Phật thấu triệt rằng bởi vì cả hai, hạnh phúc và đau khổ, đều là bất toại nguyện, tức đau khổ, nên cả hai đều có giá trị bằng nhau. Khi hạnh phúc phát sanh, Ngài để nó trôi qua. Ngài có pháp Hành Chân Chánh và thấy rằng cả hai

đều có giá trị và sức trở ngại bằng nhau. Cả hai đều nằm dưới sự chi phối của Định Luật Thiên Nhiên, tức bất ổn định và bất toại nguyện. Sanh rồi diệt. Khi thấy rõ như vậy Chánh Kiến phát sanh và pháp hành chân chánh trở nên sáng tỏ. Bất luận cảm thọ hoặc tư tưởng nào phát sanh, Ngài biết rõ rằng đó chỉ giản dị là trò đùa của hạnh phúc và đau khổ luôn luôn tiếp diễn. Ngài không bám níu vào.

Khi Đức Phật mới Thành Đạo, Ngài thuyết giảng một thời Pháp về Lợi Dưỡng trong Dục Lạc và Lợi Dưỡng trong Đau Khổ, "Này chư Tỳ Khưu! Lợi Dưỡng trong Dục Lạc là con đường dễ duôi buông lung. Lợi Dưỡng trong Đau Khổ là con đường căng thẳng." Đó là hai con đường đã làm trở ngại pháp hành của Ngài chí đến ngày chứng ngộ Đạo Quả, bởi vì trước đó Ngài không buông bỏ cho nó trôi qua. Khi đã thấu hiểu, Ngài để cho nó trôi qua và do đó mới có thể ban truyền Bài Pháp Đầu Tiên.

Như vậy chúng ta nói rằng người hành thiền không nên đi trên con đường của hạnh phúc và đau khổ, mà phải thấu hiểu bản chất của nó. Thấu hiểu chân lý của Đau Khổ hành giả sẽ thấu hiểu Nguyên Nhân sanh Đau Khổ, sự Chấm Dứt Đau Khổ và Con Đường dẫn đến Chấm Dứt Đau Khổ. Và con đường dẫn thoát ra khỏi Đau Khổ chính là pháp môn hành thiền. Nói một cách khác, ta phải luôn luôn giữ chánh niệm.

Niệm là hay biết, hay có tâm hiện hữu. Ngay trong giờ phút này chúng ta đang nghĩ gì, chúng ta đang làm gì? Điều gì xảy đến ta trong hiện tại? Chúng ta quán chiếu như vậy, luôn luôn hay biết ta đang sống như thế nào. Trong khi

thực hành như vậy trí tuệ có thể phát sanh. Lúc nào chúng ta cũng đang suy niệm và quán chiếu, trong mọi oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi. Khi một cảm giác phát sanh mà ta ưa thích, hãy hay biết đúng như vậy, nhưng chúng ta không giữ nó lại như một cái gì có thực chất. Chỉ là hạnh phúc. Khi đau khổ phát sanh chúng ta hiểu biết ngay rằng đó là Lợi Dưỡng trong Đau Khổ, không phải là Con Đường của người hành thiền.

Đó là điều gọi là tách rời tâm ra khỏi thọ. Nếu là sáng suốt, ta không bám níu vào mà để cho sự vật tự nhiên trôi chảy. Chúng ta trở thành "người hiểu biết". Tâm và thọ cũng chỉ như nước và dầu: cùng ở chung trong một cái lọ nhưng không hòa tan. Chỉ đến khi lâm bệnh hay đau nhức ta vẫn hiểu biết thọ là thọ, tâm là tâm. Chúng ta hiểu biết những trạng thái đau đớn hay thoải mái dễ chịu nhưng không tự mình đồng hóa với chúng. Chúng ta chỉ ở với thanh bình an lạc, sự an lạc thanh bình vượt lên trên cả hai, thoải mái và đau khổ.

Quý vị phải thấu hiểu như vậy, bởi vì đã không có một tự ngã trường tồn ắt không có chỗ nương tựa. Quý vị phải sống như vậy, tức sống không có hạnh phúc và không có đau khổ. Quý vị chỉ sống với sự hiểu biết, không bận bịu mang kè kè sự vật theo mình.

Ngày nào mà chúng ta chưa giác ngộ thì tất cả những điều trên đây nghe hình như quái lạ, nhưng không hề gì. Chúng ta chỉ nhắm hướng đi. Tâm là tâm. Tâm sẽ hội kiến với hạnh phúc và đau khổ, và chúng ta chỉ nhận thấy suông như vậy, ngoài ra không có gì khác. Tách rời riêng biệt,

không trộn lộn. Nếu tâm ta cùng với hạnh phúc và đau khổ pha lẫn nhau, ắt chúng ta không hiểu biết chúng. Cũng giống như ta đang ở trong một ngôi nhà; cái nhà và người ở trong nhà liên quan với nhau, nhưng riêng biệt, không phải là một. Nếu nhà hư hỏng thì ta buồn phiền, vì có bổn phận phải bảo vệ nhà cửa. Nhưng nếu nhà bị hỏa hoạn, ta phải nhanh chân chạy thoát ra khỏi đó. Nếu cảm giác đau khổ phát sanh ta phải thoát ra khỏi đó cũng như ta chạy thoát ra khỏi căn nhà đang cháy. Nó là hai sự việc riêng biệt; nhà là một việc, người ở trong nhà là việc khác.

Chúng ta nói rằng tách rời tâm và thọ ra khỏi nhau, nhưng trong thực tế bản chất của chúng là đã rời nhau. Sự nhận thức của chúng ta chỉ giản dị là hiểu biết trạng thái tách rời khỏi nhau thiên nhiên ấy, đúng như thực tại là vậy. Nói tâm và thọ không riêng biệt tách rời nhau là bởi vì do vô minh, chúng ta bám níu vào nó và vì vậy, không thông hiểu Chân Lý.

Do vậy Đức Phật dạy ta hãy hành thiền. Pháp hành thiền vô cùng quan trọng. Chỉ hiểu biết suông với kiến thức không đủ. Trí tuệ phát sanh do pháp hành với tâm an lạc và kiến thức đến với ta bằng cách học hỏi, nghiên cứu thật sự cách nhau xa biệt. Sự hiểu biết thâm thập bằng cách học hỏi không phải là hiểu biết thật sự của tâm. Cái tâm chỉ cố gắng bám chặt và giữ lại điều học hỏi hiểu biết ấy. Tại sao ta cố gắng giữ lại? Chỉ để nó mất đi! Và khi nó mất ta than khóc.

Nếu thật sự hiểu biết ắt sẽ không có tình trạng cố gắng giữ lại, mà cứ để nó tự nhiên trôi qua, để cho sự vật tự nhiên, đúng như sự vật là vậy. Chúng ta thấu hiểu sự vật là



thể nào và không tự quên mình. Nếu không may lâm bệnh, chúng ta không để lạc lối trong đó. Vài người nghĩ rằng, "Năm nay tôi bệnh suốt năm, không hành thiền được chút nào." Đó là lời nói của người thật sự cuồng si. Người đang bệnh hoặc sắp lâm chung càng phải chuyên cần tinh tấn hành thiền. Có thể ta nói rằng người ấy không có thì giờ để hành thiền. Người ấy bệnh, người ấy đang bị đau nhức, người ấy không còn tin tưởng nơi cơ thể mình, và do đó cảm nghe rằng mình không thể hành thiền. Suy tư như vậy sự việc ắt trở nên khó khăn. Đức Phật không dạy như vậy. Ngài dạy rằng ngay tại đây chính là nơi hành thiền. Khi lâm trọng bệnh hoặc lâm chung là lúc mà ta có thể thật sự hiểu biết và nhận thức thực tại.

Vài người khác nói rằng họ không may mắn được hành thiền vì luôn luôn có việc làm bận rộn. Có vài vị giáo viên đến đây viếng Sư và nói rằng vì đa đoan với nhiệm vụ, họ không có thì giờ để hành thiền. Sư hỏi họ, "Trong khi dạy học Ông có thì giờ để thở không? Họ trả lời, "Bạch Sư, Có". "Nếu công việc bề bộn và đa đoan, làm thế nào Ông có thì giờ để thở. Nơi đây Ông đã rời xa Giáo Pháp."

Thật ra pháp hành chỉ liên quan đến tâm và những cảm giác. Nó không phải là điều gì mà quý vị phải chạy theo hoặc phải tranh đấu để được. Trong khi làm việc ta vẫn thở. Chính thiên nhiên đã chăm lo để cho tiến trình thở-vào-và-thở-ra được tự nhiên -- tất cả những gì ta cần phải làm chỉ là hay biết. Quý vị chỉ chuyên cần cố gắng, nhìn trở lại vào bên trong và thấy rõ ràng. Hành thiền là vậy.

Nếu chúng ta giữ tâm hiện hữu như vậy thì bất luận trong công việc nào mà ta làm, nó sẽ là dụng cụ hữu hiệu giúp ta luôn luôn hiểu biết điều nào là phải và điều nào sai. Có rất nhiều thì giờ để hành thiền, chỉ vì ta không thông hiểu đầy đủ pháp hành. Chỉ có thế. Trong khi ngủ ta thở, ăn ta thở, có phải vậy không? Tại sao không có thì giờ để hành thiền? Bất cứ ở đâu ta cũng thở. Nếu nghĩ như vậy thì kiếp sống của chúng ta có giá trị nhiều như hơi thở, bất luận ở đâu ta cũng có thì giờ.

Tất cả các loại tư tưởng đều là những điều kiện tinh thần không thuộc về cơ thể, như vậy ta chỉ cần giữ tâm hiện hữu và chừng ấy lúc nào chúng ta cũng sẽ hiểu biết điều nào là phải, điều nào sai. Đi, đứng, nằm, ngồi, có rất nhiều thì giờ. Chỉ vì ta không biết xử dụng một cách thích nghi. Xin quý vị hãy suy xét lại.

Chúng ta không thể bỏ chạy lẫn trốn những cảm giác, phải hiểu biết nó. Cảm giác hay thọ, chỉ là cảm giác, hạnh phúc chỉ là hạnh phúc, đau khổ chỉ là đau khổ. Nó chỉ giản dị là vậy. Tại sao ta phải bám níu vào nó? Nếu tâm sáng suốt thì chỉ nghe bấy nhiêu cũng đủ để tách rời thọ ra khỏi tâm.

Nếu chúng ta thường xuyên quán chiếu như vậy, tâm sẽ nhẹ nhàng, nhưng đó không phải là tẩu thoát qua đường lối của vô minh. Tâm buông bỏ, nhưng nó hiểu biết. Không phải buông bỏ vì si mê, hay buông bỏ vì không muốn sự vật giống như thế đó. Tâm buông bỏ, không bám níu vào thọ vì ta hiểu biết đúng theo Chân Lý. Đó là nhận thức Thiên Nhiên, thấy đúng thực tại ở quanh mình.

Khi hiểu biết được như vậy ta đã là người thuần thực đối với tâm và đối với thọ. Khi đã thuần thực làm chủ mình trước những thọ cảm, ta cũng thuần thực đối với thế gian. Đó là người "Hiểu Biết Thế Gian". Đức Phật là bậc hiểu biết rõ ràng thế gian và những vấn đề khó khăn ở thế gian. Ngài hiểu biết rằng những gì khuấy động và những gì không khuấy động đều ở ngay tại đây! Thế gian này quả thật phức tạp, làm sao Đức Phật có thể thấu hiểu được? Nơi đây ta phải nhận thức rằng Giáo Pháp do Đức Phật ban truyền không vượt ra ngoài khả năng của chúng ta. Trong tất cả mọi oai nghi -- đi, đứng, nằm, ngồi -- chúng ta phải giữ tâm hiện hữu và tự hay biết mình, và khi tọa thiền cũng vậy, luôn luôn chú niệm và tự hay biết mình.

Ta ngồi thiền để củng cố trạng thái tâm an lạc và trau dồi tâm lực. Không phải ngồi đó để làm chuyện gì khác. Thiền Minh Sát là tọa thiền và an trụ tâm trong trạng thái định (samàdhi). Ở vài nơi người ta bảo, "Bây giờ ta hãy ngồi thiền Định (Samàdhi), rồi sau đó hãy thiền Tuệ." Không nên phân chia như vậy. Trạng thái vắng lặng là nền tảng để trí tuệ phát sanh; trí tuệ sẽ được khai triển trên nền tảng vắng lặng. Nói rằng giờ đây hãy hành thiền Vắng Lặng, sau đó sẽ hành Minh Sát -- ta không thể làm như vậy! Ta chỉ có thể phân chia như vậy qua lời nói. Cũng như lưỡi dao, bề mặt ở một bên, bề trái ở bên kia. Quý vị không thể phân chia. Nếu lấy bề mặt lên thì cũng lấy lên cả hai bề. Trạng thái vắng lặng làm nền tảng cho trí tuệ phát sanh cũng cùng thế ấy.

Giới đức là cha và mẹ của Giáo Pháp. Từ lúc sơ khởi chúng ta phải nghiêm chỉnh trì giới. Giới là an lạc. Trì giới

có nghĩa là giữ thân và khẩu trong sạch, không nói và không hành động sai lầm. Không làm gì sai quấy thì không bị khuấy động, không chao động tâm sẽ được an lạc thanh bình và dễ dàng an trụ. Do đó ta nói rằng Giới, Định, và Tuệ là Con Đường mà tất cả chư bậc Hiền Thánh đều đã trải qua để thành tựu Đạo Quả. Tất cả ba pháp là một. Giới là Định, Định là Giới. Định là Tuệ, Tuệ là Định. Cũng giống như một trái xoài. Khi còn là bông thì ta gọi là bông xoài. Lúc trở thành trái, ta gọi là trái xoài, và đến lúc chín thì ta gọi là trái xoài chín. Tất cả chỉ là một trái xoài luôn luôn thay đổi trạng thái. Trái xoài già lớn lên từ xoài non. Xoài non trở thành trái xoài già. Ta có thể gọi bằng những danh từ khác nhau nhưng tựu trung chỉ là một trái xoài. Giới, Định, Tuệ cũng liên hệ với nhau cùng một thể ấy. Sau cùng tất cả ba pháp đều nhập chung lại thành Con Đường dẫn đến Giác Ngộ.

Trái xoài, từ lúc sơ khởi là bông xoài, chỉ giản dị trưởng thành để trở nên xoài chín. Bấy nhiêu đã đủ, ta phải thấy như vậy. Dầu ai khác có gọi nó như thế nào, điều ấy không thành vấn đề. Một khi được sanh ra nó lớn dần đến già, và rồi đến đâu? Ta phải suy niệm như vậy.

Vài người không muốn già. Khi thấy tuổi già đến thì họ buồn phiền, luyến tiếc thời son trẻ. Những người ấy không nên ăn xoài chín! Tại sao họ muốn xoài non trở thành chín? Dầu xoài không chín đúng lúc họ cũng giú ép, có phải vậy không? Nhưng khi chính ta trở thành già, ta lại tiếc. Vài người than khóc, sợ già, hay sợ chết. Nếu như vậy thì họ chớ nên ăn xoài chín mà chỉ ăn bông xoài! Nếu thấy được

như vậy ắt ta có thể trông thấy Giáo Pháp. Mọi việc đều sáng tỏ, chúng ta an lạc. Hãy quyết tâm thực hành như vậy.

Hôm nay có Ông Cố Vấn Trưởng cùng nhiều quan khách đến nghe Pháp. Quý vị hãy nhận lãnh những gì Sư giảng để về nhà suy gẫm. Nếu có điều sai lầm xin quý vị thông cảm cho Sư. Tuy nhiên có hiểu được là đúng hay sai cũng tùy theo pháp hành và quan kiến của quý vị. Bất cứ gì là sai, hãy vứt bỏ. Điều nào đúng, hãy giữ lấy để xử dụng. Nhưng trong thực tế, chúng ta thực hành để buông bỏ cả hai, đúng và sai. Điều đúng, hãy vứt bỏ; điều sai, vứt bỏ. Thông thường, nếu là đúng thì ta bám níu vào tánh cách đúng của nó, còn sai thì ta giữ lại cái sai, rồi sau đó tranh luận, bàn thảo v.v... Nhưng Giáo Pháp là nơi chôn mà không có gì -- không có gì cả!

---

### ***Chú thích:***

[1] *Lời người dịch:* Nhằm giúp quý vị chưa quen thuộc với các từ ngữ trong pháp môn hành thiền dễ dàng lãnh hội thời Pháp của Ngài Thiền Sư, chúng tôi xin bổ túc thêm phần chú giải dưới đây, dựa theo Vi Diệu Pháp. Năm chi thiền, tức năm yếu tố của thiền: Tầm, Sát, Phi, Lạc, Trụ, nằm trong tâm Định (samàdhi), bao gồm cái được gọi là Sơ "Thiền" (Jhàna). Trong tầng Nhị Thiền hai chi đầu (Tầm, Sát) được loại. Đến Tam Thiền, ba chi đầu (Tầm, Sát, Phi) đều được loại. Và cuối cùng đến Tứ Thiền, chỉ đến chi thiền thứ tư (Phi), cũng được loại và chi thiền Xả (Upekkhà) được thay vào.

Vitakka - Tâm, là chi thiên đưa các tâm sở đồng phát sanh hướng về đối tượng của tâm. Vicàra, Sát hay Tứ, là quan sát, hay dò xét. Nơi đây Sát là liên tục đặt tâm trên đối tượng. Vitakka hướng tâm về đối tượng và Vicàra, Sát, đặt tâm lên đối tượng. Vitakka, Tâm, giống như con ong bay hướng về hoa. Vicàra, Sát, như ong bay quanh quần trên hoa.

Piti - Phi, là thỏa thích. Nhưng Piti, Phi, không phải là một loại thọ (vedanà) như Lạc (Sukha). Một cách chính xác, Phi là tâm sở đến trước, và trong khi xuất hiện, báo hiệu rằng sắp có thọ Lạc phát sanh. Có năm loại Phi là: 1) Thỏa thích làm rùng mình, rờn óc hay nổi da gà, 2) Thỏa thích thoáng qua mau lẹ như trời chớp, 3) Thỏa thích tràn ngập như sóng biển trườn lên bãi, 4) Thỏa thích thanh thoát, đem lại cho hành giả cảm giác nhẹ nhàng như bông gòn, lững lờ bay theo chiều gió, và 5) Thỏa thích thấm nhuần toàn thể châu thân như bong bóng được thổi phồng, hay trận lụt tràn lan làm ngập cả ao vũng.

Sukha - Lạc, là thọ lạc, an vui hạnh phúc. Piti, Phi, làm cho hành giả phấn khởi vui thích trong đề mục, còn Sukha, Lạc, thì giúp hành giả thỏa thích hưởng thọ đề mục. Khách lữ hành mệt mỏi đi trong sa mạc thấy xa xa có cụm cây và ao nước thì lấy làm thỏa thích. Vui mừng trước khi thật sự hưởng thọ là Piti. Khi đến tận ao nước, trạng thái thỏa thích tắm rửa và uống nước là Sukha.

Upekkhà - Xả, là một hình thức vi tế của tâm bình thản, quân bình. Tâm sở này cũng đã tiềm ẩn trong các tầng Sơ

thiền, Nhị Thiên và Tam Thiên, nhưng đến Tứ Thiên thì nổi bật lên và trở thành vi tế đến mức cao độ.

[2] Điều này có nghĩa là luôn luôn, bất cứ lúc nào, trong mọi sinh hoạt.

[3] Đây là trạng thái "hồ thẹn" căn cứ trên sự hiểu biết nhân và quả, không phải là cảm giác tội lỗi.

[4] *Lời của dịch giả*: Bát Chánh Đạo mà nơi đây Ngài Achahn phân làm Giới, Định, và Tuệ, là con đường có tám chi. Giống như một sợi dây thừng có tám tao nhợ hợp lại. Người leo dây mỗi lần tay chỉ nắm vào một số, hai, ba, hoặc bốn tao nhợ cùng một lúc. Đến khi bỏ tay khác lên, thì nắm một số tao nhợ khác chớ không phải nắm một lúc tất cả tám tao nhợ. Cùng thế ấy, vị hành giả mà còn đang thời kỳ tu luyện chỉ hành một số chi cùng một lúc. Nhưng đến khi đạt đến mức độ mà Ngài mô tả trên thì hành giả dần dần hành cùng lúc một số chi nhiều hơn, và cuối cùng khi thành đạt Thánh Đạo và Thánh Quả thì tám chi cùng hợp chung lại thành một, và hành giả hành luôn cả tám chi cùng một lúc.

[5] "Sinh hoạt bên ngoài" ở đây là những cảm giác mà ta cảm nhận từ lục trần (sắc, thính, hương, vị, xúc, pháp) xuyên qua lục căn (nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý) -- đối chiếu với "sinh hoạt bên trong" là các tầng Thiền jhàna, nơi đây tâm "không đi ra ngoài" theo các cảm xúc.

[6] *Lời người dịch*: Danh từ *sankhàra*, pháp hữu vi, là những gì được sanh ra do điều kiện và tồn tại do điều kiện.

Phải có gì trước đó tạo duyên mới hiện hữu, rồi có gì tạo duyên mới tồn tại. Khi hết nhân duyên thì hoại diệt. Trong thực tế, tất cả mọi sự vật trên thế gian, dầu tinh thần hay vật chất, đều là pháp hữu vi -- cũng được gọi là các vật được cấu tạo, hay pháp tùy thể..

[7] Danh từ "Ô Nhiễm" ở đây được phiên dịch từ Phạn ngữ *kilesa*, là những thói hư tật xấu phát sanh từ Vô Minh, hay những bợn nhơ tinh thần luôn luôn ngủ ngầm bên trong tất cả những chúng sanh trong tam giới.

-ooOoo-



## **Khai thông pháp nhãn**

*... Đức Phật thành tựu sự giác ngộ của Ngài trong thế gian. Nếu không quán chiếu thế gian, nếu không trông thấy thế gian, ắt Ngài không thể vượt khỏi lên trên thế gian. Sự giác ngộ của Đức Phật chỉ giản dị là giác ngộ chính thế gian này. Thế gian vẫn còn đó: lợi lộc và lỗ lỗ, tán dương và khiển trách, danh thơm và tiếng xấu, hạnh phúc và đau khổ, tất cả đều vẫn còn đó. Nếu không có những hiện tượng ấy ắt không có gì để giác ngộ ...*

Vài người trong chúng ta mới bắt đầu hành thiền. Có người đã hành được một hoặc hai năm, nhưng chưa thông hiểu gì. Chúng ta không nắm vững và không tin chắc nơi pháp hành. Khi chưa tin chắc ắt không thấy rằng tất cả mọi sự vật quanh ta chỉ thuần túy là Giáo Pháp và do vậy, chúng ta quay trở về những lời dạy của quý Thầy (Ajahn). Nhưng trong thực tế, khi chúng ta thấu hiểu cái tâm của chính mình, khi đủ chánh niệm (sati) để nhìn sâu vào tâm, ắt trí tuệ phát sanh. Giờ phút nào và nơi chốn nào cũng trở thành cơ hội tốt đẹp để chúng ta lắng nghe Giáo Pháp.

Chúng ta có thể học Giáo Pháp trong thiên nhiên, trong cây cối chẳng hạn. Cội cây được sanh ra do nguyên nhân, rồi trưởng thành theo dòng trôi chảy của thiên nhiên. Ngay tại đây, cội cây đang thuyết giảng Giáo Pháp cho chúng ta. Nhưng chúng ta không lãnh hội lời giảng. Rồi theo thời gian cây trưởng thành, lớn lên và lớn lên đến lúc nở mộng, trở hoa, sanh trái. Tất cả những gì ta trông thấy chỉ là sự phát hiện của hoa và quả. Chúng ta không thể đem nó vào bên trong mình để quán chiếu. Do đó chúng ta không hiểu

biết rằng cội cây đang dạy ta bài học về Giáo Pháp. Trái trở sanh, và ta chỉ hái ăn mà không quán xét và tìm hiểu: ngọt, chua, hay mặn là bản chất tự nhiên của trái. Và đó là Giáo Pháp, là bài giảng của trái. Tiếp tục lớn thêm, lá trở nên già, úa vàng, khô héo, chết, và rơi rụng. Tất cả những gì ta thấy chỉ là những chiếc lá vàng khô rơi rụng đầy sân. Chúng ta đập đi trên lá, và chúng ta quét sạch. Chỉ thế thôi. Chúng ta không khảo sát tận tường và như vậy, không lãnh hội được bài học mà thiên nhiên đang thuyết giảng. Về sau, lá non nở mầm, mọc lên, và ta chỉ thấy bấy nhiêu, không có gì hơn nữa. Đó không phải là chân lý được thấu hiểu bằng cách suy gẫm.

Nếu có thể đem tất cả những dữ kiện ấy vào bên trong và quán chiếu, ta sẽ nhận thấy rằng sự sanh của cội cây và sự sanh của chúng ta không có gì khác biệt. Cơ thể này của chúng ta được sanh ra và tồn tại tùy thuộc nơi những điều kiện như những nguyên tố đất, nước, lửa, gió. Kế đó nhờ chất dinh dưỡng trong vật thực, nó trưởng thành, và ngày càng lớn lên. Mỗi phần trong cơ thể đều biến đổi và trôi chảy thích ứng với bản chất thiên nhiên của nó. Không có gì khác với cội cây, tóc, móng, răng, da v.v... tất cả đều biến đổi. Nếu chúng ta thông hiểu sự vật trong thiên nhiên ta sẽ tự hiểu biết chính mình.

Con người được sanh ra rồi cuối cùng, chết. Chết rồi sanh trở lại. Móng, răng, da, cũng vậy, luôn luôn hoại diệt và mọc lên trở lại. Nếu thấu hiểu pháp hành, chúng ta cũng có thể nhận thức rằng cây cối không có gì khác chúng ta. Nếu lãnh hội được giáo huấn của chư vị thiên sư, chúng ta sẽ nhận thức rằng cảnh vật bên ngoài và bên trong chúng ta

cũng tương tự nhau. Những sự vật hữu giác hữu tri và vô tri vô giác không có gì khác nhau. Nó cũng giống như nhau. Và nếu thấu đạt được tánh cách giống nhau ấy, khi thấy bản chất thiên nhiên của một cội cây chẳng hạn, chúng ta sẽ hiểu nó không có gì khác biệt với ngũ uẩn của chính ta -- sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Hiểu biết như vậy tức hiểu biết Giáo Pháp. Hiểu biết Giáo Pháp, chúng ta cũng hiểu biết ngũ uẩn luôn luôn di động và không ngừng biến chuyển như thế nào.

Như vậy, bất luận đi, đứng, nằm, ngồi, chúng ta phải giác tỉnh chú niệm, theo dõi canh chừng tâm mình. Nhìn thấy cảnh vật bên ngoài cũng như thấy sự vật bên trong. Thấy bên trong thì cũng giống như thấy bên ngoài. Nếu lãnh hội đầy đủ điều này ắt chúng ta có thể nghe lời dạy của Đức Phật. Nếu thấu hiểu như vậy ta có thể nói rằng Phật tánh hay bản chất Phật, "Người hiểu biết", đã vững vàng an trụ trong tâm mình. "Người hiểu biết" ấy hiểu biết bên ngoài và hiểu biết bên trong. "Người hiểu biết" ấy thấu triệt tất cả sự vật nào phát sanh. Thấu hiểu như vậy, khi ngồi dưới gốc cây ta nghe lời dạy của Đức Phật. Đi, đứng, nằm, ngồi ta nghe Đức Phật giảng dạy. Thấy, nghe, hửi, nếm, sờ đụng và suy tư, ta nghe Đức Phật ban huấn từ. Đức Phật chính là "Người hiểu biết" ấy, bên trong cái tâm này! Người ấy hiểu biết Giáo Pháp, quán chiếu Giáo Pháp. Không phải Đức Phật mà xưa kia đã thị hiện trên thế gian nay đến giảng cho chúng ta, nhưng bản chất Phật, hay Phật tánh, "Người hiểu biết" phát sanh. Tâm trở thành sáng tỏ.

Nếu chúng ta tôn trí vững chắc Đức Phật bên trong tâm mình ắt ta thấy tất cả mọi sự vật, quán chiếu tất cả, và nhận

thức rằng tất cả đều không có gì khác biệt với chúng ta. Chúng ta thấy rằng loài thú, cây cối, núi non, và các loại dây leo đều giống như ta. Chúng ta thấy người nghèo, người giàu -- không có gì khác ta. Người da đen, người da trắng -- không khác! Tất cả đều có những đặc tánh như nhau. Người mà thấy được như vậy thì bất cứ ở đâu cũng cảm nghe thoải mái, hài lòng. Người ấy lúc nào cũng lắng tai nghe lời dạy của Đức Phật. Còn nếu không hiểu được như vậy thì dầu có trải qua suốt cuộc đời của mình để nghe các bài giảng của chư Tăng, người ấy vẫn không thể lãnh hội ý nghĩa của lời giảng.

Đức Phật dạy rằng chứng ngộ Giáo Pháp chỉ là hiểu biết Thiên Nhiên, hiểu biết thực tại ở quanh ta, hiểu biết bản chất của Thiên Nhiên [8] ở ngay tại đây! Nếu không hiểu biết cái Thiên Nhiên ấy ta sẽ gặp thất vọng và vui mừng, ta sẽ lạc lối trong những cảm xúc buồn vui, làm phát sanh sầu muộn và hối tiếc. Lạc lối trong những đối tượng của tâm (pháp), tức lạc lối trong Thiên Nhiên. Khi đã lạc lối trong Thiên Nhiên ta sẽ không hiểu biết Giáo Pháp. Đấng Giác Ngộ chỉ giản dị vạch cho ta thấy Thiên Nhiên ấy.

Tất cả mọi sự vật, khi đã phát sanh ắt biến chuyển và hoại diệt. Những vật mà chúng ta nhồi nắn như chén đĩa, tô, tộ v.v... tất cả đều cùng một đặc tánh. Do nguyên nhân nào đó, như ý muốn thúc đẩy con người sáng tác, một cái chén được nhồi nắn thành hình, rồi ta sử dụng cái chén, chén trở nên xưa cũ, bể, và ta không còn thấy nó nữa. Cây cối, núi non và các loại dây leo cũng cùng một thể ấy, chí đến thú vật và người ta cũng vậy.

Khi Ngài Anna Kondanna (A Nhã Kiều Trần Như), nghe Đức Phật thuyết giảng lần đầu tiên liền chứng ngộ. Sự chứng ngộ ấy không có gì là phức tạp lắm. Ngài chỉ giản dị nhận thức rằng bất luận gì được sanh ra đều phải biến đổi, tự nhiên trưởng thành và đến thời kỳ, phải hoại diệt. Trước kia Ngài Anna Kondanna không bao giờ nghĩ đến điều ấy, hoặc có nghĩ chẳng nữa, cũng mù mờ, không tận tường, không sáng tỏ, nên Ngài còn chấp vào ngũ uẩn mà không buông bỏ. Đến khi ngồi lại giữ chánh niệm, lắng nghe Đức Phật giảng thì Phật tánh phát sanh đến Ngài. Ngài liền thọ nhận một loại "truyền thông" Giáo Pháp, vốn là sự hiểu biết rằng tất cả các pháp hữu vi đều vô thường. Bất luận gì được sanh ra tự nhiên trưởng thành và hoại diệt.

Sự chứng nghiệm ấy quả thật khác biệt với bất luận gì Ngài được biết từ bao giờ. Ngài thật sự ý thức rõ ràng tâm mình là như vậy, Đức Phật thị hiện bên trong Ngài. Vào lúc bấy giờ Đức Phật tuyên bố rằng Anna Kondanna đã thọ nhận Pháp Nhân (nhân quan của Giáo Pháp).

Pháp nhân ấy trông thấy gì? Mắt ấy thấy rằng hậu quả dĩ nhiên của bất luận gì được sanh ra là trưởng thành và hoại diệt. "Bất luận gì được sanh ra" có nghĩa là tất cả mọi sự vật! Dầu vật chất hay tinh thần, tất cả đều nằm trong phạm vi của "bất luận gì được sanh ra". Đoạn này hàm xúc tất cả Thiên Nhiên. Như thân này chẳng hạn -- nó được sanh ra và tiến dần đến hoại diệt. Khi còn thơ ấu, nó "diệt" từ trạng thái thơ ấu ấy để trở nên "thiếu nhi". Một thời gian sau nó "diệt" từ trạng thái thiếu nhi để trở nên thanh niên, và nó tiếp tục "diệt" từ thanh niên để bước vào trung niên, rồi "diệt" từ trung niên để đến lão niên và cuối cùng, chấm

dứt kiếp sống. Cây cối, núi non, và các loài dây leo đều mang cùng một đặc tánh, giống như nhau.

Như vậy, tri kiến hay tuệ giác của "Người hiểu biết" rõ ràng phát hiện vào tâm của Ngài Kondanna ngay lúc Ngài ngồi đó. Sự hiểu biết tận tường về "bất luận gì được sanh ra" đã được vững chắc tôn trí một cách thâm sâu vào tâm não làm cho Ngài có đủ khả năng nhổ tận gốc rễ mọi luyến ái bám níu vào cơ thể mình. Luyến ái ấy là thân kiến "sakkàya ditthi". Điều này có nghĩa là Ngài không xem thân này là một tự ngã, một chúng sanh. Ngài không nhìn nó trong ý nghĩa "tôi" hay "nó" và không bám níu vào nó. Ngài ý thức rõ ràng và do đó, tận diệt thân kiến, sakkàya ditthi.

Rồi hoài nghi (vicikicchà) cũng tận diệt. Khi đã nhổ tận gốc rễ mọi luyến ái bám níu vào thân (thân kiến) Ngài không còn chút gì hoài nghi về sự chứng ngộ của mình. Rồi giới cấm thủ (sīlabbata parāmāsa) cũng tận diệt. [9] Lúc bấy giờ pháp hành của Ngài Kondanna trở nên vững vàng và trực tiến. Cho dù thân có đau đớn hay sốt nóng Ngài cũng không bám vào đó, không hoài nghi. Ngài không hoài nghi vì đã tận diệt luyến ái. Khi ta nhổ tận gốc rễ quan kiến chấp rằng thân này là tự ngã thì sự luyến ái dính mắc vào thân và hoài nghi cũng chấm dứt cùng với nó. Nếu có ý niệm chấp rằng thân này là tự ngã phát sanh trong tâm thì hoài nghi và giới cấm thủ cũng bắt đầu ngay tại đó.

Như vậy, ngay vào lúc Đức Phật thuyết giảng xong Giáo Pháp thì Ngài Anna Kondanna khai thông Pháp Nhãn. "Mắt của Giáo Pháp" ấy chỉ là "Người hiểu biết rõ ràng". Lối

nhìn mới mẻ. Nó thấy chính cái Thiên Nhiên này. Nhận thấy Thiên Nhiên một cách rõ ràng, tường tận, nhỏ tận gốc rễ mọi bám níu (thủ), và "Người hiểu biết" được sanh ra đời. Trước đó Ngài hiểu biết, nhưng vẫn còn "thủ". Quý vị có thể nói rằng trước kia Ngài hiểu biết Giáo Pháp nhưng vẫn còn chưa thấy Giáo Pháp, hoặc nữa, quý vị có thể nói là Ngài đã thấy Giáo Pháp nhưng chưa tự mình đồng hóa, đồng nhất thể, chưa là một với Giáo Pháp.

Vào lúc ấy Đức Phật tuyên bố, "Kondanna đã hiểu biết". Hiểu biết gì? Ngài chỉ hiểu biết Thiên Nhiên! Thông thường chúng ta lạc lối trong Thiên Nhiên, cũng như ta lạc lối trong thân này. Đất, nước, lửa và gió hợp lại cấu thành cơ thể này của chúng ta. Đó là một sắc thái của Thiên Nhiên, một hình thể vật chất mà mắt ta có thể thấy. Nó tồn tại nhờ vật thực, rồi trưởng thành và biến đổi đến sau cùng, hoại diệt.

Bây giờ đi trở vào bên trong, cái mà theo dõi trông chừng thân là thức -- chỉ là "người hiểu biết", chỉ giản dị là sự hay biết. Nếu sự hay biết ấy được thâm nhận xuyên qua mắt thì được gọi là nhãn thức, xuyên qua tai thì được gọi là nhĩ thức, qua mũi là tỷ thức, qua lưỡi là thiệt thức, qua thân là thân thức và qua ý là ý thức. Thức thì chỉ có một, nhưng nó tác động ở nhiều nơi khác nhau nên ta gọi bằng nhiều danh từ khác nhau. Xuyên qua mắt thì được gọi bằng tên này, qua tai ta lại gọi bằng một tên khác. Tuy nhiên, đầu tác động xuyên qua mắt tai, mũi, lưỡi, thân hay ý, chỉ có một sự hay biết. Theo ngôn ngữ của kinh điển ta gọi là lục thức, nhưng trong thực tế chỉ có cái thức duy nhất phát sanh ở

sáu căn khác nhau. Có sáu cửa vào, "lục nhập", nhưng chỉ có một sự hay biết duy nhất, vốn là cái tâm này.

Tâm này có khả năng hiểu biết chân lý của Thiên Nhiên. Nếu tâm vẫn còn bị che lấp, ta nói rằng nó hiểu biết xuyên qua Vô Minh. Nó hiểu sai lầm và nó thấy sai lầm. Hiểu sai lầm, thấy sai lầm hoặc hiểu và thấy sai lầm hoặc hiểu và thấy đúng chỉ là sự hay biết duy nhất. Chúng ta nói Tà Kiến và Chánh Kiến nhưng kỳ thật chỉ là một. Cả hai, tà và chánh, đều phát sanh từ một nơi. Khi là một kiến thức sai lầm, ta nói Vô Minh che lấp chân lý. Khi mà kiến thức sai lầm, nó kéo theo cả dây: Tà Kiến, Tà Tư Duy, Tà Ngữ, Tà Nghiệp, Tà Mạng ... tất cả đều tà! Đàng khác, con đường của pháp hành chân chánh cũng phát xuất từ một nơi đó. Khi có Chánh thì Tà biến dạng.

Đức Phật thực hành khổ hạnh, chịu đựng nhiều gian truân khổ nhọc, đau đớn và tự ép xác khổ hạnh, nhịn ăn v.v... nhưng Ngài quán chiếu thâm sâu vào bên trong tâm cho đến khi cuối cùng nhổ tận gốc rễ mầm móng Vô Minh. Tất cả chư Phật đều giác ngộ từ trong tâm, bởi vì thân nào có biết gì. Quý vị có thể cho nó ăn hoặc bắt nó nhịn đói cũng không sao. Nó có thể chết bất cứ lúc nào. Tất cả chư Phật đều thực hành với tâm. Các Ngài giác ngộ trong tâm.

Đức Phật quán chiếu tự tại và từ bỏ hai pháp hành cực đoan -- Lợi dưỡng, buông lung chìm đắm trong Dục Lạc, và Lợi Dưỡng trong Đau khổ -- và trong Bài Pháp Đầu Tiên (Kinh Chuyển Pháp Luân) Ngài thuyết giảng Trung Đạo, Con Đường khoảng giữa hai cực đoan ấy. Nhưng khi nghe những lời dạy ấy thì nó chạm lòng ham muốn của ta.



Ta đắm chìm trong dục lạc và tiện nghi, ta mê say trong hạnh phúc, nghĩ rằng những điều ấy là tốt đẹp -- đó là Lợi Dưỡng, buông lung trong Dục Lạc. Đó không phải là con đường chân chánh. Bất mãn, không vui, không thích, và sân hận -- đó là Lợi Dưỡng, buông lung trong Đau Khổ. Trên đây là hai cực đoan mà người đi trên con đường thực hành nên tránh.

Những "con đường" cực đoan ấy chỉ giản dị là hạnh phúc và đau khổ phát sanh đến ta. "Người đi trên Con Đường" chính là cái tâm này, chính là "người hiểu biết". Nếu một cảm xúc dễ chịu đến, chúng ta bám níu vào điều tốt đẹp ấy, đó là Lợi Dưỡng trong Dục Lạc. Khi một xúc cảm khó chịu phát sanh, chúng ta bám vào đó bằng cách không ưa thích, đó là Lợi Dưỡng trong Đau Khổ. Cả hai đều là con đường lầm lạc, không phải là con đường của người hành thiền. Đó là con đường của người thế gian, những người đi tìm vui sướng và hạnh phúc, cố tránh sầu muộn và đau khổ.

Người có trí tuệ biết những con đường lầm lạc nhưng không tự buông trôi đắm chìm trong đó mà dứt bỏ, tách lìa ra khỏi nó. Người ấy không để bị dục lạc và bất toại nguyện, hạnh phúc và đau khổ, gây xúc động. Nó phát sanh đến, nhưng người sáng suốt hiểu biết không bám vào mà buông bỏ, để nó đi theo bản chất thiên nhiên của nó. Đó là Chánh Kiến. Khi đã thấu triệt tận tường như thế ắt có giải thoát. Hạnh phúc và đau khổ không có nghĩa lý gì đối với người đã giác ngộ. Đức Phật dạy rằng bậc Giác Ngộ xa lìa ô nhiễm. Điều này không có nghĩa là các Ngài bỏ chạy, tránh xa ô nhiễm. Các Ngài không chạy đi đâu cả. Ô nhiễm

vẫn ở đó. Ngài lấy thí dụ lá sen trong đầm. Lá sen trùm mình trong nước, nhưng nước không thấm vào. Nước như ô nhiễm và lá sen như tâm của bậc Giác Ngộ.

Tâm của người hành thiền cũng như thế ấy, không bỏ chạy đi đâu, mà vẫn ở ngay tại đó. Thiện và ác, hạnh phúc và đau khổ, chánh và tà, phát sanh -- hành giả hiểu biết tất cả. Chỉ giản dị hiểu biết mà không để cho nó xâm nhập vào tâm mình. Hành giả chỉ là người chứng nghiệm mà không bám níu. Nói rằng hành giả chỉ là người chứng nghiệm suông là nói theo ngôn ngữ thông thường của người đời. Trong ngôn ngữ của Giáo Pháp chúng ta nói rằng người hành thiền để cho tâm mình đi theo Trung Đạo.

Những sinh hoạt của hạnh phúc và đau khổ v.v... luôn luôn phát sanh, bởi vì nó là đặc tánh của thế gian. Đức Phật thành đạt sự giác ngộ của Ngài trong thế gian, Ngài quán chiếu thế gian. Nếu không quán chiếu thế gian ắt Ngài không trông thấy thế gian và như vậy, không thể vượt lên trên, khỏi thế gian. Sự giác ngộ của Đức Phật chỉ giản dị là giác ngộ chính thế gian này. Thế gian vẫn còn đó: lợi lộc và lỗ lỗ, tán dương và khiển trách, danh thơm và tiếng xấu, hạnh phúc và đau khổ, tất cả đều vẫn còn đó. Nếu không có những hiện tượng ấy ắt không có gì để giác ngộ. Điều mà Ngài hiểu biết chỉ là thế gian, những gì bao quanh tâm não của con người. Nếu con người chạy theo những cái ấy, mong tìm được tán dương, danh vọng, lợi lộc, và hạnh phúc, và cố gắng tránh những tình trạng đối nghịch, con người sẽ bị chìm sâu dưới trọng lượng của thế gian.

Lợi lộc và lỗ lã, tán dương và khiển trách, danh thơm và tiếng xấu, hạnh phúc và đau khổ -- đó là thế gian. Người lạc lối trong thế gian không có đường để lần thoát. Người ấy đã bị thế gian tràn ngập. Thế gian theo Định Luật của Giáo Pháp, vì lẽ ấy chúng ta gọi là Thế Gian Pháp, Giáo Pháp của Thế Gian. Người sống trong Thế Gian Pháp được gọi là chúng sanh trong thế gian. Người ấy sống trong tình trạng rối loạn.

Vì lẽ ấy Đức Phật dạy chúng ta phát triển Con Đường. Chúng ta có thể phân chia Con Đường ấy thành Giới, Định, Tuệ -- và trau giồi, phát triển trọn vẹn, đầy đủ, đến tận cùng. Đây là Con Đường thực hành nhằm tiêu diệt thế gian. Thế gian ở đâu? Nó ở ngay trong tâm, và chúng sanh say đắm trong ấy! Hành động nào bám níu vào lời khen tặng, lợi lộc, danh vọng và hạnh phúc được gọi là "thế gian". Khi nó ở tại đó, trong tâm, thì thế gian được sanh ra. Thế gian được sanh ra chỉ vì tại ham muốn. Lòng ham muốn là nơi chôn nhau cắt rún của tất cả thế gian. Chấm dứt ham muốn tức chấm dứt thế gian.

Pháp hành Giới, Định, Tuệ của chúng ta cũng được gọi là Bát Chánh Đạo. Bát Chánh Đạo cùng với Tám Thế Gian Pháp là một cặp. Thế nào Bát Chánh Đạo và Tám Thế Gian Pháp là một cặp? Nếu nói theo kinh điển thì lợi lộc và lỗ lã, tán dương và khiển trách, danh thơm và tiếng xấu, hạnh phúc và đau khổ là Tám Thế Gian Pháp. Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định là Bát Chánh Đạo. Hai con đường bao gồm tám chi này -- Tám Thế Gian Pháp và Bát Chánh Đạo -- cùng tồn tại chung một nơi. Tám

Thế Gian Pháp ở ngay tại đây, trong chính cái tâm này, cùng với "người hiểu biết". Nhưng vì "người hiểu biết" này bị che lấp nên hiểu biết sai lầm và do đó trở thành thế gian. Chỉ có một người ấy, "người hiểu biết", không ai khác! Bản chất Phật, hay Phật tánh chưa phát sanh trong tâm này, nó chưa tự rút được ra khỏi thế gian. Một cái tâm như thế ấy là thế gian.

Khi chúng ta thực hành trên Con Đường, khi chúng ta rèn luyện thân và khẩu, tất cả đều xây dựng trong chính cái tâm này. Vì cùng ở chung một nơi nên Con Đường và thế gian trông thấy nhau. Con Đường trông thấy thế gian. Nếu thực hành với cái tâm ấy chúng ta sẽ gặp sự bám níu vào những lời khen tặng, danh vọng, dục lạc và hạnh phúc. Chúng ta thấy luyện ái thế gian.

Đức Phật dạy, "Hãy hiểu biết thế gian. Nó rục rờ sáng ngời như chiếc long xa của nhà vua. Kẻ cuồng si say mê, nhưng người trí thì không bị phỉnh gạt". Không phải Ngài muốn cho chúng ta đi cùng khắp thế gian để nhìn xem, khảo sát và học hỏi mọi sự vật trong thế gian. Ngài chỉ muốn chúng ta theo dõi và quan sát cái tâm này, vốn tùy thuộc nơi thế gian. Khi Đức Phật dạy ta hãy nhìn xem thế gian, không phải Ngài muốn chúng ta bị dính kẹt trong đó. Ngài muốn chúng ta khảo sát, bởi vì thế gian được sanh ra trong chính cái tâm này. Ngồi dưới bóng mát của một cội cây, quý vị cũng có thể nhìn thế gian. Khi có lòng ham muốn, thế gian phát hiện ngay tại đó. Khát vọng là sinh quán của thế gian. Dập tắt khát vọng tức dập tắt thế gian.

Khi ngồi thiền chúng ta muốn tâm an lạc, nhưng nó không an lạc. Tại sao? Chúng ta không muốn suy tư, nhưng chúng ta suy tư. Chao ôi! Cũng giống như người kia ngồi nhằm trên ổ kiến. Kiến bu lại, cắn tứ tung. Khi tâm là thể gian thì đầu có ngồi nhắm hai mắt lại, ta chỉ thấy thể gian, lạc thú, ưu phiền, lo âu, rối trí -- tất cả đều khởi dậy. Tại sao? Là bởi vì chúng ta chưa chứng ngộ Giáo Pháp. Nếu tâm mà như thể ấy hành giả không quán chiếu. Cũng chỉ giống như ngồi trên ổ kiến. Kiến bu lại cắn bởi vì ta ngồi ngay trên nhà của nó. Như vậy thì phải làm sao? Phải tìm một chất độc, hoặc dùng lửa để đuổi kiến đi.

Tuy nhiên, phần lớn những người thực hành Giáo Pháp không thấy như vậy. Nếu cảm nghe vừa lòng, họ chỉ đeo dính theo trạng thái vừa lòng ấy, cảm nghe phật ý, họ chỉ dính kẹt trong tình trạng phật ý. Đeo níu, bám chặt (thủ) thể gian pháp, tâm họ trở thành thể gian. Đôi khi chúng ta nghĩ, "ồ, ta không thể làm được điều ấy, điều ấy vượt khỏi phạm vi khả năng của ta ..." và rồi ta không cố gắng. Đó là bởi vì tâm đầy ô nhiễm. Các thể gian pháp không để cho Con Đường phát sanh. Chúng ta không thể nhẫn nại chịu đựng công trình phát triển Giới, Định, và Tuệ Minh Sát. Cũng chỉ giống như người ngồi trên ổ kiến! Người ấy không thể làm gì. Kiến bu ráp lại cắn và bò khắp châu thân. Người ấy bị chìm đắm trong tình trạng rối loạn và khuấy động. Anh ta không thể rời bỏ được chỗ ngồi nguy hiểm, và do đó cứ ngồi lì chịu đau khổ.

Với pháp hành của chúng ta cũng vậy. Thể gian pháp đã tồn tại, nằm sẵn trong tâm chúng sanh. Khi các chúng sanh ấy muốn tìm an lạc, thể gian liền phát sanh ngay tại đó.

Tâm còn vô minh thì chỉ có đêm tối. Khi tuệ giác phát sanh, tâm trở nên sáng tỏ, bởi vì vô minh và tuệ giác đều sanh ra cùng trong một chỗ. Khi vô minh phát sanh, tuệ giác không thể vào, bởi vì tâm đã chấp nhận vô minh. Khi tuệ giác phát sanh, vô minh không thể hiện hữu tại đó.

Vì lẽ ấy Đức Phật kêu gọi các đệ tử nên thực hành với tâm (tức hành thiền), bởi vì thế gian được sanh ra từ trong tâm. Tám thế gian pháp nằm ngay tại đó. Bát Chánh Đạo, tức sự quán chiếu bằng thiền Vắng Lặng và thiền Minh Sát, đức hạnh tinh tấn chuyên cần của chúng ta và trí tuệ mà chúng ta khai triển, tất cả những công trình ấy tháo gỡ nanh vuốt của thế gian. Tham ái, bám níu, sân hận, và si mê dần dần suy giảm, và chúng sanh nhẹ nhàng hơn, chúng ta hiểu biết đúng như vậy. Nếu có danh vọng, lợi lộc, hoặc có lời tán dương, có hạnh phúc hay đau khổ, chúng ta hay biết điều ấy. Chúng ta cần phải hiểu biết những điều ấy trước khi có thể vượt lên, thoát ra khỏi thế gian, bởi vì thế gian ở bên trong chúng ta.

Ta thoát ra khỏi các thế gian pháp cũng giống như khi ta rời khỏi một ngôi nhà. Khi vào nhà ta có cảm giác như thế nào? Chúng ta cảm giác là mình đi ngang qua cửa và bước vào nhà. Khi lìa nhà ta cảm giác là đã lìa khỏi ngôi nhà và bước vào ánh sáng mặt trời, không còn tối tăm như lúc còn ở bên trong. Khi tâm vào thế gian pháp cũng giống như ta vào nhà. Khi tâm đã diệt trừ các thế gian pháp cũng giống như ta rời khỏi nhà.

Như vậy hành giả phải tự mình chứng nghiệm Giáo Pháp. Tự mình, hành giả phải hiểu biết đã tách rời ra khỏi

thế gian pháp hay chưa, Con Đường đã được phát triển hay chưa.

Khi Con Đường đã phát triển tốt đẹp thì nó đánh đuổi thế gian pháp, trở thành ngày càng vững chắc, ngày càng lớn mạnh. Chánh Kiến tăng trưởng, Tà kiến giảm suy, cho đến sau cùng Con Đường tiêu diệt ô nhiễm -- nếu không vậy thì ô nhiễm sẽ tiêu diệt Con Đường.

Chánh Kiến và Tà Kiến, chỉ có hai con đường ấy. Tà Kiến cũng có mảnh khoé của nó, quý vị biết không, nó có trí tuệ -- nhưng đó là trí tuệ được trá hình. Vị hành giả bắt đầu phát triển Con Đường ắt có chứng nghiệm một sự phân chia. Giống như là có hai người -- một trong thế gian và một trên Con Đường. Nó phân chia tách rời ra. Bất luận lúc nào hành giả quán chiếu ắt cảm giác sự phân chia ấy và nó tiếp tục diễn tiến như vậy cho đến khi tâm thành đạt tuệ Minh Sát (Vipassana).

Hoặc nữa, có thể đó là Vipassanù! [10]. Đang cố gắng tạo những thành quả trong sạch trong pháp hành, khi nhìn thấy nó chúng ta liền chụp lấy, bám chặt vào nó. Loại bám níu này phát sanh từ lòng ham muốn thành đạt một cái gì trong pháp hành. Đó là vipassanù, trí tuệ của ô nhiễm (hay tùy phiền não). Vài người phát triển trạng thái tốt đẹp rồi bám vào đó, họ phát triển trạng thái trong sạch và bám vào đó, hoặc họ phát triển tuệ giác và bám vào đó. Hành động bám níu vào trạng thái tốt đẹp hay tuệ giác là vipassanù. Nó len lỏi xâm nhập vào pháp hành của chúng ta.

Như vậy, khi quý vị phát triển Tuệ Minh Sát hãy thận trọng coi chừng! Hãy cẩn thận nhìn xem có phải là vipassanà không, bởi vì hai hiện tượng ấy rất giống nhau, đến độ đôi khi ta không thể phân biệt. Tuy nhiên, với Chánh Kiến chúng ta có thể nhận thức rõ ràng cả hai. Nếu là vipassanà ắt có đau khổ phát sanh. Nếu thật sự là vipassanà, Tuệ Minh Sát, thì không có đau khổ. Có an lạc, còn hạnh phúc và đau khổ, cả hai đều vắng bóng, im lìm. Vài người khi đến đây hành thiền không muốn có gì bận rộn. Họ không muốn bị chao động. Nhưng họ cũng chao động như trước kia. Chúng ta phải tìm cách chấm dứt chao động trong chính trạng thái chao động ấy! Như vậy, nếu có chao động trong khi quý vị thực hành, đó là đúng. Nếu không có chao động là không đúng, quý vị chỉ ăn và ngủ nhiều chừng nào cũng được. Khi muốn đi đâu hay nói gì quý vị chỉ làm theo ý muốn. Như vậy lời dạy của Đức Phật nghe không xuôi tai. Siêu thế quả thật trái ngược với tại thế. Chánh Kiến đối nghịch với Tà Kiến, trong sạch đối nghịch với ô trược, Giáo Huấn của Đức Phật va chạm tham vọng của chúng ta.

Trong kinh điển có một câu chuyện về Đức Phật trước khi Ngài Thành Đạo. Lần nọ, khi có người dâng cúng một bình bát, Ngài lấy cái bát thả nổi trên dòng suối và chú nguyện trong lòng, "Nếu ta sẽ thành Phật xin cái bình bát này trôi ngược dòng trở lên." Cái bát trôi trở lên, ngược dòng! Cái bát ấy là Chánh Kiến của Đức Phật, hay Phật tánh mà Ngài sẽ thức tỉnh. Nó không theo một chiều với lòng tham của hạng chúng sanh thường. Nó trôi ngược dòng trôi chảy của tâm chúng sanh, đối nghịch trên mọi phương diện.



Ngày nay cũng vậy, giáo huấn của Đức Phật đối nghịch với tâm chúng ta. Nó chỉ tiêu diệt! Con người muốn buông lung, lăn trôi theo tham ái và sân hận, nhưng Đức Phật không chịu vậy. Họ muốn chìm đắm trong ảo kiến, mê hoặc, nhưng Đức Phật tiêu trừ si mê.

Như vậy tâm Phật đối nghịch với tâm chúng sanh. Người thế gian cho rằng thân này đẹp đẽ, Ngài nói nó không đẹp. Họ nói thân này là của họ, Ngài nói không phải vậy. Họ nói thân này có thực chất, Ngài nói không có. Chánh Kiến vượt lên trên thế gian. Chúng sanh trong thế gian thì buông trôi theo dòng.

Tiếp theo câu chuyện, khi Đức Phật rời khỏi nơi ấy có một vị bà la môn dâng đến Ngài tám bó cỏ. Ý nghĩa thật sự của tám bó cỏ ấy là tám pháp thế gian -- lợi lộc và lỗ lã, tán dương và khiển trách, danh thơm và tiếng xấu, hạnh phúc và đau khổ. Nhận xong tám bó cỏ Đức Phật quyết định ngồi trên đó và nhập định. Chính hành động ngồi trên cỏ tự nó là nhập định, tức là tâm Ngài đã vượt lên trên tám pháp thế gian, khắc phục thế gian cho đến khi chứng ngộ siêu thế pháp. Thế gian pháp trở thành không còn ý nghĩa đối với Ngài. Ngài ngồi trên cỏ nhưng cỏ không gây trở ngại cho tâm Ngài, bất luận bằng cách nào. Những đạo binh của Ma Vương cố gắng cám dỗ Ngài, nhưng Ngài chỉ ngồi đó, trong trạng thái nhập định, chế ngự thế gian cho đến khi cuối cùng, chứng ngộ Giáo Pháp và hoàn toàn chiến thắng Ma Vương. Đó là Ngài chiến thắng thế gian. Như vậy, chính pháp hành nhằm phát triển Con Đường đã tiêu diệt ô nhiễm.

Con người ngày nay không có nhiều đức tin. Khi đã thực hành trong một hay hai năm họ muốn đến nơi ngay, và họ muốn đi nhanh. Họ không nghĩ rằng Đức Phật, vị Thầy Tổ của chúng ta, xưa kia phải mất sáu năm trường sau khi rời nhà, trước khi trở thành bậc Chánh Đẳng Chánh Giác. Cũng vì lý do ấy mà chúng ta có truyền thống "tự do ra khỏi lệ thuộc" (Theo truyền thống này một vị mới xuất gia tỳ khuru phải sống "tùy thuộc" nơi vị thầy tế độ mình trong thời gian năm năm đầu tiên. Có nghĩa là người mới thọ Cụ Túc Giới phải sống với thầy tế độ mình ít nhất là năm năm, rồi sau đó mới được "tự do" sống xa thầy.)

Đúng theo kinh điển, một vị tỳ khuru mới xuất gia phải có tối thiểu năm hạ [11] mới được xem là có thể sống riêng rẽ một mình. Trong khoảng thời gian năm năm ấy vị tỳ khuru đã học hỏi và thực hành đầy đủ, có đủ kiến thức thích nghi, đủ đức tin và đủ phong độ tốt đẹp của một tỳ khuru. Người nào đã thực hành nghiêm chỉnh tròn đủ năm năm bên cạnh thầy, Sư cho rằng người ấy đã thuần thực. Tuy nhiên, người ấy phải thật sự thực hành chớ không phải chỉ "sống cho qua ngày tháng" với bộ y trong năm năm. Vị ấy phải thận trọng theo dõi pháp hành, phải thật sự hành!

Cho đến khi trải qua đủ năm hạ, quý vị có thể ngạc nhiên, "Cái mà Đức Phật gọi là 'tự do lệ thuộc' là gì?" Quý vị phải thật sự cố gắng tròn đủ năm năm, rồi sẽ tự mình hiểu biết những đức tánh mà Đức Phật đề cập đến. Sau thời gian ấy ắt quý vị sẽ thuần thực, tâm trí thuần thực, và vững chắc không thối chuyển. Tối thiểu, sau năm hạ ta phải đạt đến tầng giác ngộ đầu tiên. Đây không phải chỉ là năm hạ tu cho thân mà cũng là năm hạ tu cho tâm. Vị sư ấy không

để bị khiển trách, có tánh hổ thẹn tội lỗi và luôn luôn khiêm tốn. Vị ấy không dám hành động sai quấy, dầu trước mặt hay sau lưng mọi người, dầu thanh thiên bạch nhật hay trong đêm tối. Tại sao không dám? Bởi vì vị ấy đã tiến đạt đến Đức Phật, "người hiểu biết". Vị ấy đã nương tựa nơi Đức Phật, Đức Pháp, và Đức Tăng.

Muốn thật sự tùy thuộc nơi Phật, Pháp, Tăng, chúng ta phải thấy Đức Phật. Không biết Đức Phật mà nương tựa nơi Ngài thì lợi ích gì? Nếu ta chưa hiểu biết Phật, Pháp, Tăng thì quy y Tam Bảo chỉ là việc làm của thân và khẩu, còn tâm thì chưa đạt đến Tam Bảo. Một khi tâm đã đạt đến, ta sẽ biết Phật là như thế này, Pháp là như thế này, và Tăng là như thế này. Chừng đó ta có thể thật sự nương tựa nơi Tam Bảo. Bởi vì Tam Bảo đã ở trong tâm ta. Bất luận đi nơi nào ta sẽ luôn luôn có Phật, Pháp, Tăng cùng ở với ta.

Một người như thế ấy không dám có hành động tội lỗi. Vì lẽ ấy ta nói rằng người đã đạt đến tầng giác ngộ đầu tiên sẽ không còn sanh vào khổ cảnh. Tâm của vị ấy đã vững chắc, Ngài đã bước vào Dòng Suối (Nhập Lưu), không còn hoài nghi nữa. Nếu không tiến đạt đến Toàn Giác trong ngày hôm nay vị ấy chắc chắn sẽ đến nơi đến chốn trong một ngày vị lai. Vị ấy có thể hành động lầm lạc, nhưng không lầm lạc quan trọng đến đời phải vào khổ cảnh, có nghĩa là vị này không thể thoái bộ đến độ có thân nghiệp và khẩu nghiệp bất thiện, không thể được. Do đó chúng ta nói rằng vị ấy đã bước vào hàng Thánh, không thể thối chuyển. Đây là điều mà quý vị phải tự mình thấy và hiểu biết trong chính kiếp sống này.

Ngày nay, những ai trong chúng ta còn hoài nghi về pháp hành, khi nghe vậy sẽ nói, "ồ, làm thế nào tôi có thể được vậy?" Đôi khi chúng ta cảm nghe hạnh phúc, lắm lúc bị giao động, bằng lòng hay bức bối. Vì lẽ gì? Bởi vì chúng ta không thông hiểu Giáo Pháp. Giáo Pháp nào? Chỉ là cái Giáo Pháp của Thiên Nhiên, cái thực tại bao quanh chúng ta, thân và tâm. Đức Phật dạy, "Không nên bám níu vào ngũ uẩn, hãy buông bỏ, để cho nó đi!" Tại sao chúng ta không thể để cho nó đi? Chính vì ta không thấy, hoặc không hiểu biết nó đầy đủ. Chúng ta thấy nó là chúng ta, tự thấy chúng ta là ngũ uẩn. Hạnh phúc và đau khổ, chúng ta thấy là chính ta. Ta thấy chúng ta trong hạnh phúc và đau khổ. Chúng ta không thể tự tách rời ra khỏi hạnh phúc và đau khổ. Không thể tách rời ra khỏi nó có nghĩa là chúng ta không thể thấy Giáo Pháp, chúng ta không thể nhìn thấy Thiên Nhiên.

Hạnh phúc, đau khổ, vui, và buồn -- không có cái nào là mình, nhưng chúng ta lại ngỡ là vậy. Những cảm xúc ấy đến giao tiếp với chúng ta và chúng ta thấy một khối "attà", hay tự ngã. Nơi nào mà có tự ngã quý vị sẽ tìm thấy hạnh phúc, đau khổ và tất cả mọi cái khác. Do đó Đức Phật dạy hãy tiêu diệt "khối" tự ngã, tức là tiêu diệt thân kiến (sakkàya ditthi). Khi tự ngã (attà) đã bị tiêu diệt ắt vô ngã (anattà) tự nhiên phát sanh.

Chúng ta chấp Thiên Nhiên là ta và chúng ta là Thiên Nhiên, và như vậy không thật sự hiểu biết Thiên Nhiên đúng theo chân lý. Nếu nó tốt đẹp, ta vui cười với nó, nếu nó xấu, ta khóc vì nó. Nhưng Thiên Nhiên chỉ giản dị là pháp hữu vi (sankhàra). Và như ta đọc tụng câu kinh

"Tesam vipassamo sukho" -- dứt được các pháp hữu vi là hạnh phúc thật sự. Làm thế nào dứt được các pháp hữu vi? Chúng ta chỉ loại trừ lòng luyến ái, bám níu vào nó và nhìn thấy đúng thực tướng của nó, thấy nó đúng như thật sự nó là vậy.

Như vậy, có chân lý trong thế gian. Cây cối, núi non, và các loại dây leo, tất cả đều sống theo chân lý của nó, sanh và diệt theo bản chất thiên nhiên của nó. Chỉ riêng có chúng ta là không phải chân lý! Chúng ta thấy nó và bận rộn lo lắng vì nó, nhưng Thiên Nhiên vẫn bình thản, nó chỉ là vậy. Chúng ta cười, chúng ta khóc, chúng ta giết chóc, nhưng Thiên Nhiên vẫn nằm trong Chân lý, nó là Chân Lý. Dầu ta có vui hay buồn thế nào, thân này chỉ đi theo con đường thiên nhiên của nó. Nó được sanh ra, trưởng thành và già nua, luôn luôn biến đổi, và mỗi lúc mỗi già thêm. Nó theo Thiên Nhiên như thế ấy. Kẻ nào chấp rằng thân này là chính mình và mang nó theo đi cùng khắp với mình, kẻ ấy sẽ đau khổ.

Do đó Ngài Anna Kondanna (A Nhã Kiều Trần Như) nhận thức rằng "bất luận gì được sanh ra" chỉ là tất cả mọi sự vật, dầu vật thể hữu hình hay vô hình. Cái nhìn của Ngài đối với thế gian đã thay đổi. Ngài đã thấy Chân Lý. Từ chỗ ngồi đứng dậy, Ngài mang Chân Lý ấy theo với mình. Tiến trình sanh và tử vẫn liên tục tiếp diễn, nhưng Ngài chỉ nhìn nó. Hạnh phúc và đau khổ phát sanh và hoại diệt, nhưng Ngài chỉ ghi nhận. Tâm Ngài không biến đổi. Ngài không bao giờ còn rơi vào khổ cảnh. Ngài không quá đổi vui mừng hay phiền muộn vì những việc ấy. Tâm Ngài vững chắc củng cố trong công trình quán chiếu.

Đó! Ngài Kondanna đã thọ nhận Pháp Nhãn. Ngài thấy Thiên Nhiên đúng theo Chân Lý, cái Thiên Nhiên mà ta gọi là *sankhàra*, pháp hữu vi. Trí tuệ là cái gì nhận thức chân lý của các pháp hữu vi. Đó là cái tâm hiểu biết và nhận thấy Giáo Pháp.

Cho đến ngày nào thấy được Giáo Pháp chúng ta còn phải nhẫn nại và kiên trì tự chế. Chúng ta phải chịu đựng, chúng ta phải từ khước! Chúng ta phải trau dồi hạnh chuyên cần và đức tánh bền dẻo chịu đựng. Tại sao phải trau dồi hạnh chuyên cần? Bởi vì chúng ta lười biếng. Tại sao phải trau dồi đức tánh nhẫn nhục chịu đựng? Bởi vì chúng ta không nhẫn nhục chịu đựng. Đường lối là vậy. Nhưng khi chúng ta đã kiên cố vững vàng trong pháp hành, đã chấm dứt lười biếng, chùng đó sẽ không cần xử dụng đến hạnh chuyên cần. Nếu chúng ta đã hiểu biết chân lý của tất cả những trạng thái tâm, nếu chúng ta không thỏa thích hay buồn phiền vì nó, ắt ta không cần đến hạnh nhẫn nhục chịu đựng, bởi vì tâm đã là Giáo Pháp. "Người hiểu biết" đã trông thấy Giáo Pháp, đã là Giáo Pháp.

Khi tâm là Giáo Pháp, nó dừng lại. Nó đã thành đạt An Lạc. Không cần phải đặc biệt làm gì khác, bởi vì tâm đã là Giáo Pháp. Bên ngoài là Giáo Pháp, bên trong là Giáo Pháp. "Người hiểu biết" là Giáo Pháp. Trạng thái đối tượng là Giáo Pháp, và cái hiểu biết trạng thái ấy là Giáo Pháp. Nó là một. Nó tự do, giải thoát. Thiên Nhiên này không phải được sanh ra, nó không già, không bệnh. Thiên Nhiên này không hoại diệt. Thiên Nhiên này không thỏa thích cũng không buồn phiền, không lớn không nhỏ, không nặng không nhẹ, không dài không ngắn, không trắng không đen,

không có cái gì mà quý vị có thể so sánh với nó.. Vì lẽ ấy ta nói rằng Niết Bàn không màu sắc. Tất cả màu sắc chỉ là quy ước, chế định. Trạng thái an lạc này vượt ra ngoài thế gian, không có quy ước nào của thế gian có thể theo kịp nó.

Như vậy, Giáo Pháp là cái gì đã vượt khỏi thế gian. là cái gì mà mọi người phải tự mình trông thấy. Nó vượt qua khỏi mọi ngôn ngữ. Chúng ta không thể nói ra bằng lời hay viết ra thành chữ, quý vị chỉ có thể đề cập đến đường lối và phương tiện để thành tựu. Người đã tự mình thấy nó là đã viên thành hoàn mãn tất cả công phu của mình.

### **Quy ước và Giải thoát**

*... Bất luận thời gian và địa điểm nào, toàn thể công phu thực hành Giáo Pháp sẽ hoàn thành viên mãn ngay tại nơi mà không còn gì. Đây là địa điểm quy hàng, rỗng không, đặt xuống gánh nặng ...*

Sự vật trên thế gian chỉ là những quy ước mà chúng ta đã tạo nên. Chúng ta thiết lập những quy ước rồi lạc lối trong đó và từ chối không chịu buông bỏ, để cho tâm luyến ái phát sanh, bám níu chặt chẽ vào những quan kiến riêng tư cá nhân và những công luận. Tình trạng khăng khăng nắm giữ này không bao giờ chấm dứt, nó là samsàra, vòng luân hồi, triền miên trôi chảy vô cùng tận. Nó không bao giờ hoàn tất. Bây giờ, nếu chúng ta thông hiểu quy ước thật sự ắt chúng ta sẽ hiểu biết Giải Thoát. Nếu thấu đạt rõ ràng Giải Thoát là thế nào ắt chúng ta hiểu biết quy ước. Đó là thông hiểu Giáo Pháp. Nơi đây có hoàn tất.

Lấy thí dụ con người. Trong thực tế, con người sanh ra không có danh tánh. Khi bước vào đời chúng ta chỉ đến mình không. Nếu có tên thì cũng do quy ước. Sư đã suy gẫm về điểm này và thấy rằng nếu quý vị không thông hiểu chân lý của quy ước này ắt có thể thật sự là nguy hại. Nó chỉ là cái gì để ta thuận tiện sử dụng. Nếu không có nó chúng ta sẽ không thể thông cảm nhau, không có gì để nói, không có ngôn ngữ.

Sư đã thấy người Tây Phương ngồi thiền chung với nhau. Khi xả thiền đứng dậy, đàn ông đàn bà lẫn lộn, đôi khi người này vỗ đầu người kia. [12] Thấy vậy Sư nghĩ, "Ô kìa, nếu ta chấp vào quy ước ắt ô nhiễm phát sanh tại đây." Nếu có thể buông bỏ quy ước, không cố chấp vào công luận ắt chúng ta được an lạc.

Cũng như các vị tướng lãnh, các đại tá và những công chức cao cấp, những người có địa vị xã hội, đến đây viếng Sư. Họ nói với Sư, "Bạch Sư, kính xin Sư vui lòng sờ vào đầu con". Họ đã nói như thế thì không có gì sai lầm. Họ vui vẻ để cho Sư sờ đầu. Nhưng nếu đi ngoài đường, giữa thành phố mà vỗ vào đầu họ thì đó là câu chuyện khác! Đó là vì ta bám níu vào quy ước. Do đó Sư nghĩ rằng buông bỏ, không cố chấp, thì thật sự là đường lối an lạc. Sờ vào đầu người khác là trái với phong tục của ta. Nhưng thật sự có gì đâu. Khi mà họ đồng ý cho ta sờ đầu thì đâu có gì sai quấy. Nó cũng chỉ như mình sờ một bắp cải hay một củ khoai vậy thôi.

Chấp nhận, buông bỏ, không cố chấp, đó là đường lối nhẹ nhàng. Bất luận nơi nào mà quý vị bám chắc vào, tức



"thủ", ắt có "hữu" và "sanh" ngay tại đó. Đức Phật dạy về quy ước, và Ngài dạy "tháo gỡ" quy ước một cách chân chánh, rồi theo đó, tiến đạt đến Giải Thoát. Đó là tự do, không cố bám vào quy ước. Tất cả mọi sự vật trên thế gian đều có một thực tại quy ước. Đã thiết lập, tạo nó ra, ta không nên để nó chi phối, bởi vì dễ bị lạc lối trong đó thật sự là đưa mình vào đau khổ. Điểm này, liên quan đến những điều luật và quy ước, quả thật là tối quan trọng. Người đã vươn mình vượt qua khỏi nó là đã vượt qua khỏi khổ đau.

Tuy nhiên nó là một đặc tánh của thế gian. Hãy lấy thí dụ Ông Boonmah. Trước kia chỉ là một người tầm thường trong quảng đại quần chúng nhưng nay thì ông giữ chức Quận Trưởng. Chức vụ chỉ là một quy ước, nhưng là một quy ước mà ta phải tôn trọng. Nó là một phần của thế gian loài người. Nếu quý vị nghĩ, "ờ, trước kia chúng mình là bạn bè cùng làm việc chung với nhau trong tiệm may", rồi vồ vào đầu ông ấy trước công chúng, ông ta sẽ tức giận, ông ta phật lòng vì thấy quý vị làm như vậy là sai. Như vậy, chúng ta phải sống thuận chiều theo quy ước để tránh làm cho người khác phật lòng. Thông hiểu quy ước quả thật là hữu ích, sống trong thế gian chỉ có bấy nhiêu. Phải hiểu thế nào là đúng lúc, đúng nơi, và phải biết người.

Tại sao đi ngược quy ước là sai quấy? Sai quấy vì người ta! Quý vị phải sáng suốt hiểu rõ cả hai, quy ước và Giải Thoát [13]. Nếu biết xử dụng những điều luật và những quy ước một cách nhẹ nhàng thoải mái là ta đã thuần thực tinh thông. Nhưng nếu chúng ta cố gắng giữ thái độ cao cả trong hoàn cảnh sai lầm thì đó là sai. Sai chỗ nào? Nó là sai

đôi với những ô nhiễm của con người, không có chỗ nào khác. Tất cả mọi người đều có ô nhiễm. Trong một hoàn cảnh nào ta phải cư xử như thế này, và trong hoàn cảnh khác ta phải hành động theo lối khác. Ta phải biết những lối vào và những lối ra, bởi vì chúng ta sống trong thế gian quy ước. Có nhiều vấn đề khó khăn xảy ra bởi vì con người dính mắc, bám chặt vào quy ước. Ta giả định nó là thế này thì nó là thế này. Nó là vậy bởi vì chúng ta giả định nó là vậy. Nhưng nếu chúng ta nhìn cận kề tận tường, trong ý nghĩa tuyệt đối, những việc ấy không thật sự hiện hữu, không bao giờ có.

Như Sư thường hay nói, trước kia chúng ta là cư sĩ tại gia và nay là sư. Vào thuở ấy chúng ta sống trong quy ước người "cư sĩ", và hiện giờ chúng ta sống trong quy ước của "nhà sư". Chúng ta là nhà sư do quy ước, không phải do Giải Thoát. Lúc ban sơ chúng ta thiết lập quy ước như vậy, nhưng một người chỉ thọ giới tỳ khuru suông thì không có nghĩa là người ấy đã tiêu trừ ô nhiễm. Nếu ta hốt trong tay một nắm cát và đồng ý với nhau gọi đó là muối, điều này có làm cho cát trở thành muối không? Nó là muối, nhưng chỉ trong danh nghĩa, không phải trong thực tại. Ta không thể đem ra nấu ăn. Danh nghĩa "muối" chỉ dùng trong phạm vi của sự đồng ý nào đó, bởi vì thật sự nó không phải là muối, chỉ là cát. Nó chỉ trở thành muối do chúng ta giả định là vậy.

Danh từ "Giải Thoát" chính tự nó cũng chỉ là một quy ước, một danh từ, nhưng danh từ quy ước ấy hàm xúc một trạng thái vượt ra ngoài các quy ước. Đã thành tự tự do, đã đạt đến Giải Thoát, chúng ta vẫn còn phải dùng quy ước để

đề cập đến nó như Giải Thoát. Nếu không có quy ước chúng ta không thể thông cảm với nhau, như vậy nó vẫn có lợi ích của nó.

Thí dụ, tất cả mọi người đều có một cái tên riêng biệt, nhưng tất cả đều là người giống nhau. Nếu không có tên để phân biệt nhau, khi gọi người nào trong đám đông ta kêu, "Ê, người! người!" ắt không ai biết là kêu ai, không ai biết là ai phải trả lời, bởi vì tất cả đều là "người". Bây giờ nếu ta gọi, "Ê, John!" ắt là John đến và những người khác thì không trả lời. Danh tánh chỉ để dùng như vậy. Nhờ nó mà ta có thể hiểu biết, thông cảm nhau. Nó làm cho sự giao dịch trong xã hội được dễ dàng.

Vậy, quý vị phải biết cả hai, quy ước và Giải Thoát. Quy ước có lợi ích của nó, nhưng trong thực tế không thật sự có. Chí đến con người, cũng không có! Họ chỉ là những tổ hợp các nguyên tố đất, nước, lửa, gió, sanh ra do nhân duyên, trưởng thành tùy thuộc những điều kiện trợ duyên, hiện hữu trong một thời gian, rồi tan biến theo đường lối thiên nhiên. Không ai có thể phản đối hay kiểm soát nó. Nhưng nếu không có quy ước ắt không có gì để nói, không danh tánh, không thực hành, không việc làm. Điều luật và quy ước được thiết lập để cho ta một ngôn ngữ, để làm cho sự việc được thuận tiện, và chỉ có thế.

Như tiền bạc chẳng hạn. Thuở xưa nào có tiền đồng hay tiền giấy, đồng và giấy không có giá trị gì. Người ta dùng vật liệu hay hàng hóa để đổi chác nhau, những vật liệu và hàng hóa thì kênh càng, khó giữ. Do vậy ta mới nảy sanh ra ý kiến đổi vật liệu làm ra tiền giấy và tiền đồng. Có thể là

trong tương lai sẽ có sắc lệnh của nhà vua ban truyền phải bỏ hết tiền giấy và tiền đồng mà lấy sáp nấu chảy ra rồi ép lại thành khối nhỏ. Ta gọi đó là tiền, và xử dụng khắp toàn quốc. Không cần chi đến sáp, có thể một ngày kia người ta quyết định dùng phân gà làm ra ra đồng tiền và dùng trong xứ -- không gì khác có thể làm ra tiền, chỉ phân gà! Rồi người ta đánh đấm, chém giết nhau để giành giật phần gà! Nó là vậy. Quý vị có thể dùng nhiều thí dụ khác nhau để hiểu rõ quy ước là như vậy. Vật liệu nào mà ta có thể xử dụng để làm ra tiền chỉ là một thí dụ về quy ước mà ta đặt để, và nó sẽ được xử dụng trong phạm vi của quy ước ấy. Sắc lệnh đã được ban hành rằng đó là tiền, thì nó trở thành tiền. Nhưng trong thực tế, tiền là gì? Không ai có thể nói. Khi có một sự đồng ý chung về điều gì, chúng ta quy định nó là vậy, và điều quy ước ấy thỏa mãn nhu cầu. Thế gian chỉ là vậy.

Đó là quy ước, nhưng làm cho một người thường am hiểu được Giải Thoát thì quả thật là khó. Tiền bạc của ta, nhà cửa của ta, gia đình của ta, con cái và thân bằng quyến thuộc của ta, tất cả chỉ là quy ước mà chúng ta đã sáng tạo, nhưng trong thực tế, dưới ánh sáng của Giáo Pháp, nó không phải là sở hữu của ta. Nghe như vậy có thể ta không vừa lòng, nhưng thực tế là như vậy. Những sự vật ấy chỉ có giá trị do những quy ước được thiết lập. Nếu ta quy định rằng nó không có giá trị thì đương nhiên nó không còn giá trị gì nữa. Nếu ta đặt để rằng nó có giá trị thì nó có giá trị. Nó là vậy. Chúng ta đưa quy ước vào thế gian để thỏa mãn một nhu cầu.

Cho đến cái thân này cũng không phải thật sự là của ta, ta chỉ giả định rằng nó là vậy. Trong thực tế, chỉ là giả định. Nếu quý vị cố gắng tìm một bản ngã thật sự có thực chất trong cơ thể này, ắt quý vị không thể tìm ra. Nó chỉ là những nguyên tố (đất, nước, lửa, gió) được sanh ra, tồn tại một lúc, rồi diệt. Tất cả mọi sự vật đều như vậy. Không có gì thật sự có thực chất trong đó, nhưng ta cần phải dùng nó. Như cái tách. Vào một lúc nào cái tách phải bẻ, nhưng trong khi nó còn nguyên vẹn đây, quý vị phải dùng và trông nom giữ gìn nó. Nó là vật để quý vị xử dụng. Nếu nó bẻ thì phiền. Vậy, dầu biết rằng nó phải bẻ một lúc nào, khi mà nó còn đây quý vị phải hết lòng gìn giữ. Và cũng vậy, chúng ta có bốn món vật dụng mà Đức Phật dạy tới dạy lui rằng chúng ta phải suy niệm khi dùng. Đó là bốn món vật dụng cần thiết mà một nhà sư phải nương vào đó để tiếp tục hành đạo. Ngay giờ nào còn sống quý vị phải tùy thuộc nơi nó, nhưng phải hiểu biết, không nên bám níu vào, làm khơi dậy ái dục trong tâm.

Quy ước và Giải Thoát liên tục tương quan với nhau như thế ấy. Mặc dầu chúng ta dùng quy ước, chớ nên đặt hết tin tưởng vào và xem đó là chân lý. Bám vào nó ắt có đau khổ, Trường hợp Chánh và Tà là một thí dụ rõ rệt. Vài người thấy Tà là Chánh và Chánh là Tà, nhưng thật sự cuối cùng ai thật sự biết điều nào là Chánh điều nào là Tà? Chúng ta không biết. Những người khác nhau thiết lập những quy ước khác nhau về vấn đề Chánh và Tà, nhưng Đức Phật dạy lấy đau khổ làm tiêu chuẩn. Nếu quý vị muốn tranh luận về điểm này, ắt không bao giờ chấm dứt. Người này nói "Chánh", người kia nói "Tà". Người kia nói "Tà", người nọ nói "Chánh". Trong thực tế ta không thật sự hiểu biết

Chánh hay Tà gì hết. Tuy nhiên, trên bình diện thực dụng, chúng ta có thể gọi là Chánh điều gì không làm tổn hại đến ta và không gây tổn hại cho người khác. Bằng cách ấy ta thỏa mãn một nhu cầu.

Như vậy nói cho cùng, cả hai -- điều luật, quy ước và Giải Thoát -- chỉ giản dị là những pháp (dhamma). Pháp này cao siêu hơn pháp kia, nhưng cả hai cùng đi chung với nhau. Không cách nào ta có thể đảm bảo chắc chắn rằng một điều nào đó nhất định là giống như thế này hay giống như thế kia, do đó Đức Phật dạy ta chỉ để nó là vậy. Hãy để cho nó là vô định. Dầu ta có ưa thích hay ghét bỏ thế nào, nên hiểu nó là bất định.

Bất luận thời gian hoặc địa điểm nào, pháp hành sẽ hoàn tất tại nơi mà không có gì hết. Đó là địa điểm của quy hàng, của hư không, của tình trạng đặt xuống gánh nặng. Đây là mức cùng tột. Không phải như người kia bảo, "Tại sao lá cờ phất phơ trước gió? Tôi nói là vì gió." Người khác nói là vì cờ. Người nọ cãi là vì gió. Không bao giờ chấm dứt! Cũng như thắc mắc được nêu lên từ xưa, "Con gà hay trứng gà đến trước?" Không có cách nào đạt đến một kết luận dứt khoát. Chỉ là Thiên Nhiên.

Những gì ta nói trên chỉ là quy ước tự chính ta thiết lập. Nếu quý vị hiểu biết những điều ấy với trí tuệ ắt quý vị sẽ hiểu biết Vô Thường, Khổ, Vô Ngã. Đó là cái nhìn dẫn đến Giác Ngộ.

Quý vị biết không, rèn luyện và dạy những người có trình độ hiểu biết khác biệt quả thật là rất khó. Vài người có

ý kiến riêng, mình nói với họ, họ không tin mình. Quý vị nói với họ sự thật, họ bảo là không đúng sự thật. "Tôi nói đúng, quý vị sai ..." Không đi đến đâu. Không bao giờ chấm dứt. Nếu quý vị không buông bỏ ắt có đau khổ. Trước đây Sư có thuật cho quý vị nghe câu chuyện bốn người vào rừng. Họ nghe tiếng gà gáy, "Kak-ka ... cheh". Một người trong đám hỏi, "Đó là gà trống hay gà mái?" Ba người kia đồng ý là gà mái, nhưng người nọ không chịu, nhất định là gà trống. Người ấy hỏi, "Gà mái làm sao gáy được như vậy." Ba người cãi lại, "Thì nó cũng có mỏ vậy." Họ cãi qua cãi lại cho đến chảy nước mắt, nước mũi, thật là phiền muộn, thật là bức mình vì câu chuyện gà gáy, nhưng rồi tất cả đều sai. Dầu quý vị gọi là gà trống hay gà mái, đó chỉ là danh từ, một tiếng gọi. Chúng ta đặt ra những quy ước cho rằng gà trống là như thế này, và gà mái là như thế kia. Gà trống gáy như thế này, gà mái gáy như thế kia ... và vì đó mà ta dính kẹt trong thế gian! Hãy ghi nhớ điều ấy! Đúng ra, nếu quý vị chỉ nói rằng thật sự không có gà mái và không có gà trống thì đâu đó chấm dứt, hết chuyện. Trong phạm vi thực tại quy ước có một đàn là phải, đàn khác là sai, nhưng sẽ không bao giờ có sự đồng ý hoàn toàn. Tranh luận cho đến chảy nước mắt cũng vô ích.

Đức Phật dạy không nên cố chấp. Tự rèn luyện thế nào để không cố chấp? Chỉ giản dị luyện tập từ bỏ, không bám níu, nhưng cái "không bám níu" ấy quả thật là rất khó hiểu. Phải có trí tuệ sắc bén để quán chiếu thâm sâu và thấu hiểu tận tường mới thật sự hoàn thành đức hạnh "không bám níu". Hãy suy tư về điểm này. Người ta thỏa thích hay sầu muộn, hoan hỷ hay bức dọc, không phải vì có ít hay có nhiều -- mà do có trí tuệ hay không. Ta chỉ có thể vượt qua

tất cả mọi ưu sầu phiền muộn bằng trí tuệ, bằng cách nhận thức thực tướng của sự vật.

Do đó Đức Phật kêu gọi chúng ta nên quán chiếu và suy niệm. Suy niệm này chỉ là cố gắng giải quyết các vấn đề ấy một cách thích nghi. Đó là pháp hành của chúng ta. Như sanh, lão, bệnh, tử -- là những diễn biến tự nhiên, xảy đến mọi người. Đức Phật dạy nên suy niệm về sanh, lão, bệnh, tử nhưng vài người không hiểu, "Có gì đâu mà suy niệm?" Họ bảo vậy. Họ được sanh ra, mà không hiểu sanh là gì. Họ sẽ chết nhưng không hiểu chết là như thế nào.

Người thường xuyên quán chiếu những hiện tượng ấy sẽ thấy. Đã nhận thấy, họ từ từ giải quyết những vấn đề khó khăn của họ. Cho dù người ấy vẫn còn luyến ái, nếu có trí tuệ và trông thấy rằng già, bệnh, chết là con đường của Thiên Nhiên thì đau khổ cũng suy giảm. Chúng ta học Giáo Pháp chỉ để có bấy nhiêu -- chữa bệnh đau khổ. Căn bản của Phật Giáo thật ra chỉ có chừng ấy -- chỉ có sanh và diệt của đau khổ, và đó là điều mà Đức Phật gọi là Chân Lý. Sanh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ. Người ta không thấy đau khổ là Chân Lý. Nếu ta thông hiểu Chân Lý ấy hiểu biết đau khổ.

Hành diện bên vực những ý kiến riêng tư của mình, những cuộc tranh luận ấy không bao giờ chấm dứt. Để giữ cho tâm được an nghỉ, để tìm an lạc thanh bình, chúng ta phải suy niệm về quá khứ, hiện tại và những gì còn tích trữ, dành để cho ta. Như sanh, lão, bệnh, tử. Ta có thể làm sao để tránh khỏi phải bị những điều ấy làm phiền lụy? Dầu còn chút ít lo âu, nếu chúng ta quán chiếu cho đến khi thấu



hiểu đúng chân lý, tất cả mọi đau khổ ắt suy giảm, và chúng ta sẽ không còn ôm ấp vấn vương nó nữa.

### **Không nơi ẩn náu**

*... Đường lối của thế gian là làm việc gì phải có lý do, phải có gì đền đáp trở lại mới làm, nhưng trong Phật Giáo chúng ta làm mà không có ý cầu mong lợi lộc. Nếu không cầu mong gì thì chúng ta sẽ được gì? Không được gì hết! Bất luận gì trở lại với ta chỉ là nguyên nhân sanh đau khổ, do đó chúng ta thực hành để không được gì ... Chỉ làm cho tâm thanh bình an lạc, và như thế là đủ ...*

Chúng ta nghe vài đoạn trong Giáo Huấn của Đức Phật mà không thể lãnh hội thật sự. Rồi ta nghĩ rằng nó phải thế nào khác chứ không phải vậy, và không hành theo. Tuy nhiên, trong toàn thể Giáo Huấn, điểm nào cũng có lý do của nó. Hình như sự vật phải là thế nào khác chứ không phải vậy, nhưng sự vật là vậy. Lúc ban sơ chính Sư cũng không tin tưởng nơi pháp tọa thiền. Sư không thấy lợi ích gì mà chỉ ngồi đó rồi nhắm mắt lại. Thiền hành cũng vậy ... đi từ gốc cây này đến gốc cây kia, rồi quay trở lại và đi tới đi lui hai gốc cây ... "Tại sao phải làm vậy cho phiền phức?" Sư nghĩ, "Đi như thế lợi ích gì mà cứ đi mãi?" Sư ngỡ là vậy, nhưng trong thực tế, thiền tọa và thiền hành quả thật vô cùng hữu ích.

Vài người có khuynh hướng thích đi kinh hành hơn ngồi thiền, người khác thích ngồi thiền hơn đi kinh hành, nhưng ta không thể hành pháp này mà không hành pháp kia. Kinh điển đề cập đến bốn oai nghi: đi, đứng, nằm, ngồi. Chúng ta

sống với bốn oai nghi ấy. Ta có thể thích oai nghi này hơn oai nghi khác, nhưng phải xử dụng đủ tất cả bốn.

Chúng ta được dạy phải làm cho bốn oai nghi đồng đều, phải hành động đều đặn trong bốn oai nghi. Lúc đầu Sư không thể hiểu biết ý nghĩa của lời dạy làm cho bốn oai nghi đồng đều. Có thể là ngồi trong hai tiếng, rồi đứng trong hai tiếng, đi trong hai tiếng ... Có thể vậy chăng? Sư cố gắng thực hành như vậy -- không được! Vậy thì hiểu như thế là sai, làm cho oai nghi đồng đều không có nghĩa là như vậy. Đoạn văn "làm cho oai nghi đồng đều" đề cập đến tâm, đến sự hay biết của ta. Đó là làm cho tâm khai triển trí tuệ, làm cho tâm trở nên sáng tỏ. Trí tuệ của ta phải hiện hữu trong tất cả oai nghi, Ta phải luôn luôn hiểu biết, liên tục thông hiểu, không ngừng, không gián đoạn. Đi, đứng, nằm, ngồi, chúng ta luôn luôn hiểu rằng tất cả những trạng thái tâm đều Vô Thường, Khổ, Vô Ngã. Làm cho các oai nghi đồng đều bằng cách đó thì có thể được. Dầu có trạng thái ưa thích hay ghét bỏ hiện hữu trong tâm ta không quên pháp hành là luôn luôn hay biết, luôn luôn giác tỉnh.

Chỉ tập trung sự chú ý nơi tâm, luôn luôn như vậy không ngừng nghỉ, ắt ta sẽ nắm được điểm chánh yếu của pháp hành. Dầu có chứng nghiệm những trạng thái tâm mà người đời cho là tốt hay xấu, ta không tự quên mình, không để mình lạc lối trong cái tốt hay cái xấu. Ta chỉ thẳng tiến. Làm cho các oai nghi đồng đều như thế ấy là có thể được. Nếu ta giữ được pháp hành đồng đều như vậy và được khen, thì đó chỉ là lời khen tặng. Nếu có bị khiển trách, đó chỉ là lời khiển trách. Ta không hừng khởi, cũng không mất tinh thần, mà chỉ ở ngay tại chỗ. Tại sao? Bởi vì ta đã thấy

hiềm họa trong tất cả những điều ấy, ta thấy hậu quả của nó. Chúng ta luôn luôn nhận thức sự nguy hại của cả hai, những lời tán dương và những lời khiển trách. Thế thường, lúc vui vẻ thì tâm cũng khoan khoái dễ chịu, khi buồn phiền thì tâm cũng âu sầu, ta không thích. Thường là vậy, đó là pháp hành không đồng đều.

Nếu ta giữ được đồng đều, chỉ trong mức độ hiểu biết những xúc cảm vui buồn thôi, và hiểu biết rằng mình đang bám níu vào nó, bấy nhiêu đã tốt hơn rồi. Đó là ta có sự hay biết, giác tỉnh. Ta hiểu biết chuyện gì đang xảy diễn, nhưng chưa có thể buông bỏ. Chúng ta tự thấy mình đang bám níu vào những gì tốt đẹp và những gì xấu xa, và nhận thức như vậy. Ta bám vào điều tốt và hiểu biết rằng đó không phải là hành đúng, nhưng vẫn chưa có thể buông bỏ. Như vậy là cũng được 50% hoặc 70% pháp hành rồi. Chưa hẳn là hoàn toàn, nhưng ta biết rằng nếu có thể buông bỏ thì đó là đường lối để tiến đạt đến thanh bình an lạc. Ta tiếp tục gia công tinh tấn như vậy và nhận thức rằng hậu quả của cả hai -- những gì ta ưa thích và những gì ta ghét bỏ, những lời tán dương và những lời khiển trách -- đều tai hại như nhau. Bất luận gì xảy đến tâm, vẫn một mực bình thản.

Tuy nhiên, đối với người thế gian, khi bị chỉ trích hay khiển trách thì họ thật sự buồn phiền. Lúc được tán dương thì phấn khởi lên và nói đó là điều tốt đẹp và họ thật sự hoan hỷ. Nếu chúng ta thấu hiểu chân lý của những xúc cảm vui buồn, nếu chúng ta nhận thức những hậu quả của tình trạng bám níu chặt chẽ vào những lời khen và tiếng chê, hậu quả tai hại của sự bám níu vào bất luận gì, chúng ta sẽ nhạy cảm hơn trong những cơn buồn vui, thỏa thích

hay sâu muộn. Ta sẽ nhận thức rằng trạng thái bám níu thật sự là nguồn gốc làm phát khởi đau khổ. Chúng ta thấy đau khổ ấy và chúng ta thấy chính bám níu là nguyên nhân sanh đau khổ. Chúng ta bắt đầu nhận thức hậu quả tai hại của hành động chụp lấy và bám chắc vào những gì tốt và những gì xấu, bởi vì trước đó ta đã nắm chặt và đã thấy hậu quả như thế nào -- không phải là hạnh phúc thật sự. Giờ đây ta tìm con đường buông bỏ.

"Con đường dẫn đến buông bỏ" ấy ở đâu? Trong Phật Giáo, chúng ta nói, "Không nên bám níu vào bất luận gì." Luôn luôn chúng ta nghe nhắc tới, nhắc lui, "Không nên bám níu vào bất cứ gì!" Lời dạy này có nghĩa là hãy nắm lấy mà không nên giữ chắc lại. Như cây đèn bin (flashlight) đây. Ta tự hỏi, "cái gì đây?" Rồi ta cầm lên, "ờ, đây là cây đèn bin", và ta đặt xuống trở lại. Nắm lấy sự vật là như vậy. Nếu không nắm lấy gì hết thì có thể làm gì? Chúng ta không thể đi kinh hành hoặc làm bất luận gì khác. Như vậy, trước tiên ta phải nắm lấy. Đó là có ý muốn, đúng thật vậy, nhưng về sau nó sẽ dẫn đến "parami", ba la mật [14]. Thí dụ như có ý muốn đi đến đây ... nên Jàgaro [15] mới đi đến Wat Pah Pong ... , trước tiên ông ấy phải có ý muốn. Nếu ông ấy không cảm nghe có ý muốn đi, ắt ông không có đi. Đối với tất cả mọi người đều như vậy, họ đến đây vì muốn đến. Nhưng khi ý muốn phát sanh, chớ nên cố bám vào nó. Vậy, quý vị đến rồi trở về ... Cái gì đây? Ta nhặt lên cầm trên tay, nhìn và thấy, "ờ, đây là cây đèn bin", rồi đặt xuống. Đó là nắm lấy mà không giữ chắc, chúng ta buông bỏ. Biết, rồi buông bỏ. Một cách đơn giản, ta nói, "hiểu biết và buông bỏ". Cầm lên nhìn rồi bỏ xuống. "Điều này người ta nói là tốt, điều này người ta nói là xấu" ... biết, rồi buông

bỏ. Tốt và xấu, ta hiểu biết, nhưng để cho tất cả đi qua. Ta không điên rồ cố bám vào sự vật, nhưng ta "nắm lấy" với trí tuệ. Pháp hành "trong oai nghi" này có thể hành đồng đều. Quý vị phải hành đồng đều như vậy. Làm cho tâm hiểu biết như thế ấy sẽ khơi động cho trí tuệ khai triển. Khi tâm có trí tuệ thì còn gì nữa mà tìm?

Phải suy tư về những gì mà ta đang làm ở đây. Vì lý do nào mà ta sống ở đây, làm việc để làm gì? Trong thế gian, người ta làm việc để thọ hưởng điều này hay điều nọ, nhưng các nhà sư dạy thâm sâu hơn một chút. Bất luận điều gì ta làm, ta không đòi hỏi được đền đáp. Chúng ta làm việc để không thọ hưởng gì. Người đời làm việc bởi vì họ muốn cái này cái nọ, họ muốn được hưởng một món lợi nào. Nhưng Đức Phật dạy ta làm việc chỉ để làm việc, không đòi hỏi bất luận gì hơn nữa. Nếu quý vị làm việc gì chỉ vì muốn được đền đáp lại thì đó là nguyên nhân sanh đau khổ. Quý vị hãy tự mình làm thử xem! Quý vị muốn tâm được an lạc nên ngồi thiền và cố gắng làm cho tâm an lạc -- quý vị sẽ đau khổ. Hãy cố gắng thử xem. Đường lối của chúng ta có phần tế nhị hơn. Chúng ta làm, rồi buông bỏ; làm, rồi buông bỏ.

Thử nhìn vị Bà-la-môn tế lễ thần linh; ông ta có một ý muốn trong tâm rồi mới tế lễ để van vái cầu xin cho ý muốn ấy được thành tựu. Hành động như vậy không thể giúp ông vượt khỏi đau khổ, bởi vì ông làm với lòng mong muốn sẽ được một điều gì, làm vì cầu mong được ban bố một quyền lợi nào. Lúc ban sơ chúng ta thực hành với một vài ước muốn trong tâm, chúng ta thực hành, tiếp tục thực hành, nhưng không đạt được điều mong muốn. Do đó

chúng ta hành cho đến khi đạt đến điểm mà ta chỉ hành, không cầu mong được gì. Ta thực hành để buông bỏ. Đây là điều mà ta phải tự mình nhận thấy, điểm này rất thâm sâu. Có thể ta thực hành vì muốn chứng đắc Niết Bàn -- ngay tại đây ta kẹt cứng, không thể đắc Niết Bàn! Lẽ dĩ nhiên là ta muốn an lạc, nhưng muốn như vậy không thật sự là đúng. Ta phải thực hành mà không muốn gì cả. Nếu không muốn gì cả thì hành rồi được gì? Không được gì hết! Bất luận gì mà ta được chỉ là nguyên nhân tạo đau khổ. Do vậy, chúng ta thực hành để không được bất cứ gì.

Chỉ có như vậy được gọi là "làm cho tâm trống không". Trống không nhưng vẫn sinh hoạt. Chính trạng thái trống không này là điều mà thông thường người ta không hiểu, nhưng những ai đã đạt đến đó ắt nhận thấy rằng hiểu biết nó là lợi ích. Đây không phải là trạng thái trống không, không chứa đựng gì hết mà là sự trống không bên trong những sự vật hiện hữu ngay tại đây. Như cây đèn bin này chẳng hạn, ta phải thấy cây đèn bin này là trống không bởi vì có trạng thái trống không của cây đèn. Không phải là trống không nơi mà ta không thấy gì, không phải vậy, hiểu như vậy là sai. Quý vị phải thấu hiểu trạng thái trống không bên trong những sự vật hiện hữu ngay tại đây.

Những ai còn hành thiên để được hưởng gì là cũng giống như vị bà la môn tế lễ thần linh, chỉ để được cung ứng một vài nhu cầu. Cũng giống như có người đến đây viếng Sư để được Sư rảy "nước thánh". Khi Sư hỏi họ, "Tại sao muốn được rảy nước?" Họ trả lời, "Bạch Sư, bởi vì con muốn sống lâu, sống thoải mái, hạnh phúc và không bệnh hoạn." Đó! Họ không bao giờ vượt qua khỏi đau khổ bằng cách

ấy. Đường lối của thế gian là làm việc gì phải có lý do, phải có gì đền bù trở lại mới làm, nhưng trong Phật Giáo chúng ta làm mà không có ý mong cầu bất luận gì. Người thế gian phải hiểu biết sự vật theo chiều hướng của định luật nhân quả, nhưng Đức Phật dạy ta vượt lên trên, vượt qua khỏi nhân và quả. Trí tuệ của Ngài đã vượt lên trên sanh và qua khỏi tử, vượt lên trên hạnh phúc và qua khỏi đau khổ. Hãy suy gẫm về điểm này ... không có nơi nào để ẩn náu. Người thường chúng ta sống trong một "ngôi nhà". Giờ đây rời khỏi nhà và đi đến nơi không có nhà cửa ... chúng ta không biết phải làm thế nào, bởi vì chúng ta luôn luôn sống với "hữu" (hành động tạo nghiệp), với "thủ" (bám níu chặt chẽ) . Nếu không còn "thủ" nữa thì ta không biết làm gì.

Do đó, phần lớn chúng ta không muốn đi Niết Bàn, ở đó không có gì, không có gì hết. Hãy nhìn trên mái nhà và dưới sàn nhà đây. Phía trên tận cùng là mái nhà, đó là "hữu". Phía dưới tận cùng là sàn nhà, đó là một "hữu" khác. Nhưng khoảng không gian rộng không ở giữa mái nhà và sàn nhà thì không có chỗ nào để đứng. Người ta có thể đứng trên mái nhà hoặc trên sàn nhà, nhưng không thể đứng trong không gian rộng không. Nơi nào không có "hữu", đó là nơi rộng không và hãy nói trắng ra, chúng ta nói Niết Bàn là khoảng không gian rộng không ấy. Người ta nghe vậy và chùn bước, thối lui, không muốn đi. Họ lo sợ sẽ không gặp lại con cái và họ hàng thân thuộc.

Đó là lý do tại sao khi đọc kinh phúc chúc cho người cư sĩ tại gia chúng ta nói, "Phúc chúc cho ông (hay bà) được sống lâu, có sắc đẹp, hạnh phúc, và khoẻ mạnh." Nói như vậy thì họ thật sự hoan hỷ, "Sàdhu! Sàdhu!" (Lành thay!

Lành thay!). Họ thích những chuyện như vậy. Nếu quý vị bắt đầu nói đến "trạng thái rỗng không" thì họ không muốn, họ còn dính mắc nhiều với "hữu". Nhưng có bao giờ quý vị thấy một người già với thân hình tráng kiện, đẹp đẽ, không? -- Không. Tuy nhiên ta nói, "sống lâu, sắc đẹp, hạnh phúc, và khoẻ mạnh" thì tất cả đồng thanh nói, "Sàdhu! Sàdhu!". Cũng giống như vị bà la môn tế lễ thần linh để cầu mong thành tựu một vài ước nguyện của mình. Trong pháp hành của chúng ta không có "nghi thức tế lễ". Chúng ta hành, không phải để được đáp lại một lợi ích nào. Chúng ta không muốn gì hết. Nếu chúng ta còn muốn điều gì ắt vẫn còn điều gì đó. Chúng ta chỉ làm cho tâm an lạc, đủ rồi! Nhưng nếu Sư nói như vậy có thể quý vị cảm nghe không được thoải mái, bởi vì quý vị còn muốn "tái sanh", sanh trở lại để sống nữa.

Như vậy, quý vị hành giả cư sĩ nên đến gần chư sư để xem chư Tăng hành thế nào. Gần với chư sư có nghĩa là gần với Đức Phật, gần với Giáo Pháp. Đức Phật dạy, "Này Ananda, hãy thực hành cho thật nhiều, hãy phát triển pháp hành của con! Người nào thấy Giáo Pháp tức thấy Như Lai, và người nào thấy Như Lai ắt thấy Giáo Pháp." Đức Phật ở đâu? Chúng ta có thể nghĩ rằng Đức Phật thị hiện trên thế gian và đã tịch diệt, nhưng Đức Phật là Giáo Pháp, là Chân Lý. Vài người thích nói, "ô, phải chi tôi được sống vào thời Đức Phật chắc là tôi đã chứng đắc Niết Bàn." Đây, người điên rồ nói như vậy. Đức Phật vẫn còn ở đây. Đức Phật là Chân Lý. Dầu có ai được sanh ra, hay có ai từ trần, Chân Lý vẫn còn đây. Chân Lý không bao giờ rời thế gian mà luôn luôn ở đây. Dầu Đức Phật có giáng trần hay không, dầu có ai biết đến cùng không, Chân Lý vẫn còn đó. Như



vậy ta phải đến gần, phải bước vào bên trong và tìm ra Giáo Pháp. Khi tiến đạt đến Giáo Pháp sẽ đạt đến Đức Phật; thấy Giáo Pháp ta sẽ thấy Đức Phật và tất cả mọi hoài nghi sẽ tan biến.

Một thí dụ đơn giản, như trường hợp Giáo Sư Choo. Trước kia ông không phải là giáo sư mà chỉ là Ông Choo. Khi ông học xong các lớp và đã đỗ các chứng chỉ cần thiết ông mới trở thành giáo sư và được gọi là Giáo Sư Choo. Ông làm thế nào để trở thành giáo sư? Phải trải qua các lớp học và học những môn cần thiết. Những gì cần phải học ấy làm cho ông trở thành Giáo Sư Choo. Đến khi Giáo Sư Choo từ trần, các lớp và các môn học ấy vẫn còn đó, và ai khác theo học đúng như vậy cũng trở thành giáo sư như ông. Các lớp, các môn học ấy không biến mất đi đâu. Chỉ giống như Chân Lý mà nhờ thông suốt nó Đức Phật trở thành Phật. Như vậy Đức Phật vẫn còn đây. Bất luận ai thực hành và thấy được Giáo Pháp ắt thấy Đức Phật. Hiện nay người ta hiểu biết sai lạc hết, người ta không biết Đức Phật ở đâu. Họ nói, "Phải chi tôi sanh vào thời Đức Phật tôi đã theo làm đệ tử Ngài và đã chứng đắc Đạo Quả." Đó chỉ là điên rồ, quý vị phải biết, đó là điên rồ.

Không nên nghĩ rằng vào cuối mùa An Cư Kiết Hạ này quý vị sẽ hoàn tục. Chớ nghĩ vậy! Trong khoảnh khắc, một ý nghĩ bất thiện có thể đột nhiên khởi phát trong tâm và quý vị có thể giết người. Cùng thế ấy, chỉ trong nháy mắt tư tưởng thiện có thể phục nhoáng trong tâm và quý vị đã đến nơi. Không nên nghĩ rằng phải xuất gia lâu năm mới có thể hành thiền. Nơi nào có pháp hành chân chánh, trong chớp nhoáng ta tạo nghiệp. Trong chớp nhoáng một tư tưởng bất

thiện phát sanh ... và, trước khi hay biết nó, ta đã tạo nghiệp vô cùng quan trọng. Cùng thể ấy, tất cả các vị đệ tử của Đức Phật trải qua thời gian lâu dài để thực hành, nhưng chúng ngộ thì chỉ trong một chớp mắt (tức một sát na tâm). Vậy, không nên để đuôi buông lung, đầu trong những việc nhỏ nhặt. Hãy nỗ lực tinh tấn, gia công chuyên cần để đến gần chư Tăng, hãy quán chiếu sự vật và chừng ấy quý vị sẽ hiểu biết chư sư.

Đã đủ rồi phải không? Đêm đã khuya, vài người đã buồn ngủ. Đức Phật nói không nên dạy những người buồn ngủ.

### **Chánh kiến -- nơi an trú mát mẻ**

*... Chúng ta bất mãn, không bằng lòng, vì mang nặng Tà Kiến. Vì không tập luyện thu thúc lục căn chúng ta phiền trách ngoại cảnh làm cho mình đau khổ ... ẩn náu chân chánh của chư sư, nơi an trú mát mẻ, chính là Chánh Kiến. Chúng ta không nên tìm ở đâu khác ...*

Thực hành Giáo Pháp là đi ngược dòng những thói quen của ta, chân lý đi ngược chiều những tham vọng của chúng ta, do đó thực hành Giáo Pháp quả thật là khó. Một vài sự việc mà ta hiểu là sai có thể là đúng, trong khi những điều mà ta nghĩ là đúng lại có thể sai. Tại sao vậy? Bởi vì tâm của ta ở trong đêm tối, chúng ta không thấy rõ Chân Lý. Chúng ta thật sự không hiểu gì và bị tánh gian dối của người đời phỉnh gạt. Họ chỉ điều chân chánh, bảo là sai lầm, và chúng ta tin thật. Điều sai lầm, họ nói là đúng, và ta tin. Đó là bởi vì ta chưa làm chủ được chính ta. Những cảm xúc vui buồn luôn luôn phỉnh lừa ta. Chúng ta không nên

lấy cái tâm này và những ý kiến của nó làm kim chỉ nam để nó hướng dẫn ta trên đường đời, bởi vì nó không thấu hiểu chân lý.

Vài người không muốn nghe lời ai cả, nhưng đó không phải là đường lối sáng suốt. Người có trí tuệ lắng nghe tất cả. Người nghe Giáo Pháp phải một mực chăm chú lắng nghe đầu có ưa thích cùng không, và không vội nhắm mắt tin càng, cũng không vội bác bỏ một cách mù quáng. Phải ở nửa đường, vào điểm giữa, và không hờ hững buông lung. Người ấy chỉ lắng nghe rồi suy gẫm, để cho thành quả thích nghi của suy tư khởi phát.

Người có trí tuệ phải suy gẫm về những gì mình nghe và trước khi tin cùng không, phải tự mình nhận thấy nguyên nhân và hậu quả. Dầu vị thầy nói đúng mà tự chính mình chưa rõ được chân lý thì cũng không nên vội tin chỉ vì mình nghe vậy. Phải tự mình thấu hiểu rõ ràng rồi mới tin.

Điều này phải được áp dụng cho tất cả, cho đến Sư cũng vậy. Sư đã có thực hành trước quý vị, trước đây Sư đã có thấy nhiều điều gian dối. Thí dụ, "Pháp hành này quả thật là khó, thật sự là cam go." Tại sao pháp hành này khó? Chỉ vì chúng ta suy tư sai lầm, chúng ta có Tà Kiến.

Trước đây Sư sống với nhiều vị sư khác, nhưng không cảm nghe rằng sống như vậy là đúng. Sư bỏ đi vào rừng và lên núi, lẫn trốn đám đông các nhà sư và các chú sa di. Sư nghĩ rằng họ không giống Sư, không chịu khó chuyên cần như Sư. Họ chệnh mảng, không dốc lòng hành đạo. Người này thì như thế này, người kia như thế kia. Đó là điều thật

sự làm cho Sư bận rộn tâm trí và đó là nguyên nhân làm cho Sư luôn luôn bỏ chạy. Tuy nhiên, dầu ở một mình hay ở chung với những người khác Sư vẫn không an lạc. Sống đơn độc, Sư không bằng lòng. Sống với đông đảo chư sư, Sư cũng không bằng lòng. Sư nghĩ rằng tình trạng bất mãn ấy là do những người đồng tu với mình, do những cảm xúc buồn vui của mình, vì chỗ ở, vì vật thực, vì khí hậu, vì cái này, vì cái kia ... Sư luôn luôn chạy tìm điều gì thích nghi với tâm tánh mình.

Lúc bấy giờ Sư là nhà sư thực hành hạnh đầu đà *dhūtanga* [16], Sư đi hành đạo nơi này nơi khác, nhưng sự vật vẫn chưa phải là đúng theo ý. Rồi Sư mới suy gẫm, "Giờ đây ta phải làm gì để tạo hoàn cảnh thích nghi? Ta có thể làm gì? Sống chung với đông người ta không thỏa mãn, với ít người ta không bằng lòng. Tại sao vậy? Sư không thể tìm ra lý do. Tại sao Sư không thỏa mãn? Bởi vì lúc bấy giờ Sư còn Tà Kiến, nhận thức sai lầm, chỉ có thể; bởi vì Sư còn cố bám vào Tà Pháp. Bất cứ đi đâu Sư cũng không bằng lòng, nghĩ rằng, "Nơi này không tốt, chỗ kia không tốt ..." mãi mãi như vậy. Sư trách móc người khác, đổ lỗi cho thời tiết nóng quá hay lạnh quá, Sư đổ lỗi cùng hết! Cũng giống như con chó dại. Gặp đâu cắn đó, bởi vì nó điên. Khi mà tâm là như vậy thì pháp hành của ta không bao giờ được kiên cố vững vàng. Hôm nay cảm nghe thoải mái dễ chịu, ngày mai bực bội ưu phiền. Luôn luôn như vậy. Không bao giờ thấy bằng lòng hay an lạc.

Ngày kia Đức Phật thấy con chó rừng từ chỗ nó ở trong rừng chạy ra. Nó đứng yên một lúc. Bỏ chạy vào bụi rậm, rồi chạy trở lại. Rồi chạy vào một bông cây, và chạy ra.

Chạy vào hang đá, cũng để rồi chạy ra. Đứng yên một chút là bỏ chạy, chạy rồi nằm xuống, rồi nhảy dựng lên ... chó bị con vết đeo. Khi chó ở yên thì vết cắn hút máu, vì thế nó phải chạy hoài. Chạy, nhưng nghe không thoải mái nên nằm, và rồi nhảy lên trở lại, chạy vào bụi rậm, vào bông cây, vào hang đá, không bao giờ ở yên.

Đức Phật dạy, "Này chư tỳ khuru, hồi trưa này các con có thấy con chó rùng đó không? Đứng yên, nó đau khổ. Chạy, nó đau khổ. Nằm, nó đau khổ. Ở trong bụi rậm, trong bông cây, trong hang đá, nó vẫn đau khổ. Nó phiền trách vì tại đứng nên không thoải mái. Nó than van vì tại ngồi, tại chạy, tại nằm, nên khó chịu. Nó đổ lỗi cho bụi rậm, cho bông cây và hang đá. Trên thực tế, vấn đề không phải do những vật ấy. Con chó bị vết đeo, hút máu. Vấn đề là vết.

Chúng ta, các nhà sư, cũng giống như con chó rùng ấy. Chúng ta bất mãn, không bằng lòng vì mang nặng Tà Kiến. Vì không tu luyện pháp thu thúc lục căn, chúng ta phiền trách ngoại cảnh làm cho mình đau khổ. Dầu chúng ta sống ở Wat Pah Pong, ở Mỹ hay ở Anh quốc ta vẫn bất toại nguyện. Giờ đây đi sống ở Bung Wai (Thiền Viện Quốc Tế) hay ở một tu viện nào khác, ta vẫn không toại nguyện. Tại sao? Bởi vì từ bên trong ta vẫn còn ôm ấp Tà Kiến. Chỉ có thế! Đi bất cứ đâu ta vẫn không bằng lòng.

Tuy nhiên, cũng giống như con chó rùng, nếu trị được con vết thì dầu ở đâu chó cũng bằng lòng. Ta cũng vậy, Sư rất thường suy tư và thường dạy quý vị về điểm này bởi vì nó vô cùng thiết yếu. Nếu chúng ta thấu rõ chân lý của những cơn buồn vui của ta ắt ta sẽ đạt đến trạng thái tự tại,

bằng lòng. Dầu trời nóng nực hay lạnh lẽo ta cũng bằng lòng, ở chung chỗ đông hay ít người ta cũng bằng lòng. Tình trạng bằng lòng hay không, không phải tùy thuộc nơi số người nhiều hay ít cùng ở chung, mà do Chánh Kiến. Đã có Chánh Kiến thì ở đâu ta cũng bằng lòng.

Nhưng phần đông chúng ta có Tà Kiến. Cũng giống như con giò! Chỗ ở của con giò rất là bần thiêu. Thức ăn của giò thật là dơ dáy ... nhưng đó là thức ăn và chỗ ở thích hợp với giò. Nếu quý vị lấy cái que hay cọng chổi phủi nó ra khỏi đồng phần, nó sẽ sống chết cố gắng bò trở lại vào đó. Cùng thế ấy, thầy dạy chúng ta phải nhận thức đúng. Chúng ta phản đối vì điều ấy làm cho ta cảm nghe không thoải mái. Chúng ta quay trở lại "đồng phần", bởi vì nơi đó chúng ta cảm nghe thoải mái dễ chịu. Tất cả chúng ta đều là vậy! Nếu không thấy được hậu quả tai hại của tất cả những quan kiến sai lầm của chúng ta, ta không thể rời bỏ nó, pháp hành quả thật là khó. Như vậy ta nên lắng nghe. Pháp hành không có gì khác.

Nếu có Chánh Kiến thì bất luận đi đâu ta vẫn bằng lòng. Sư đã có hành, có kinh nghiệm và thấy rõ như vậy. Giờ đây có rất nhiều vị sư, sa di và nhiều người cư sĩ đến viếng Sư. Nếu Sư vẫn còn chưa thấu rõ, nếu còn giữ Tà Kiến ắt Sư chết ngay bây giờ. Nơi ẩn náu chân chánh của chư sư, nơi an trú mát mẻ chính là Chánh Kiến. Không nên tìm ở đâu khác.

Vậy, mặc dầu quý vị có thể cảm nghe không hài lòng, điều đó không thành vấn đề. Trạng thái không vừa lòng vốn không ổn định vững bền. Có phải trạng thái bất toại nguyện ấy là "chính quý vị", là cái "bản ngã" của quý vị không? Trong trạng thái ấy có chi thực chất không? Có thực sự hiện hữu không? Sự không thấy nó thật sự hiện hữu chút nào. Trạng thái bất toại nguyện chỉ là một nhoáng cảm giác phát hiện thoáng qua rồi tan biến. Hạnh phúc cũng vậy. Có cái chi là thực chất trong hạnh phúc không? Nó có thật sự là một thực thể không? Nó chỉ là một cảm giác bỗng nhiên thoáng qua rồi tan biến. Đó! Sanh rồi diệt, Tình thương chỉ một chớp nhoáng trong khoảnh khắc, rồi biến mất. Thực chất của tình thương, sân hận, buồn phiền ở đâu? Trong thực tế không có thực thể thuần chất trong đó. Nó chỉ là những cảm giác nhoáng chớp lên trong tâm và tan biến. Lúc nào nó cũng phỉnh lừa gạt gẫm ta, không có nơi nào tìm thấy cái gì bền vững, chắc chắn, ổn định. Như Đức Phật dạy, khi điều bất hạnh, trạng thái không toại nguyện, phát sanh, nó tồn tại nhất thời rồi tan biến. Khi bất hạnh tan biến, hạnh phúc phát sanh, tồn tại một lúc, rồi hoại diệt. Khi hạnh phúc hoại diệt, bất hạnh phát sanh trở lại -- mãi mãi triền miên như vậy.

Cuối cùng chúng ta có thể nói -- ngoài sự sanh, sự sống và sự chết của Đau Khổ, không có gì hết. Chỉ có bấy nhiêu. Nhưng chúng ta si mê, chạy theo và mãi mãi bám níu. Chúng ta không bao giờ thấy sự thật, không bao giờ nhận thức rằng chỉ có trạng thái biến đổi liên tục nối tiếp. Nếu thấu rõ như vậy, ta không cần phải suy tư nhiều, nhưng có nhiều trí tuệ. Nếu không thấu hiểu, ta phải suy tư nhiều hơn là có trí tuệ -- và chưa chừng không có trí tuệ gì hết. Chỉ

đến chừng nào thật sự nhận thức hậu quả tai hại của hành động mình, chúng ta mới có thể buông bỏ. Cùng thế ấy, chỉ đến chừng nào nhận thức lợi ích thiết thực của pháp hành, chúng ta mới có thể thực hành, và bắt đầu gia công làm cho tâm trở nên "tốt".

\*

Nếu ta cưa một khúc gỗ và bỏ xuống sông, và nếu khúc gỗ không chìm xuống đáy, hoặc không hư thúi, hoặc bị trôi tấp vào bờ, thì chắc chắn nó sẽ trôi luôn ra biển cả. Pháp hành của chúng ta cũng giống vậy. Nếu quý vị hành đúng theo con đường mà Đức Phật chỉ vạch, theo đúng con đường quý vị sẽ vượt khỏi hai điều. Hai điều gì? Đó là hai cực đoan mà Đức Phật dạy là không phải con đường của người hành thiền chân chánh -- Dể xuôi, buông lung trong Dục Lạc và buông lung trong Đau Khổ. Đó là hai bờ của con sông. Bờ bên này là sân hận, bờ bên kia là tình thương. Hoặc nữa, quý vị có thể nói một bờ là hạnh phúc và bờ bên kia là đau khổ. Khúc gỗ là cái tâm này. Trong khi "chảy trôi theo dòng nước của con sông", nó sẽ chứng nghiệm hạnh phúc và đau khổ. Nếu tâm không vướng mắc hay bám níu vào hạnh phúc và đau khổ, nó sẽ trôi chảy đến tận "biển cả". Quý vị phải thấy rằng không có gì khác hơn là hạnh phúc và đau khổ phát sanh và tan biến. Nếu không "trôi tấp" vào trong đó ắt quý vị đã ở trên con đường của người hành thiền chân chánh.

Đó là Giáo Huấn của Đức Phật. Hạnh phúc và đau khổ, tình thương và sân hận, chỉ được thiết lập trong Thiên Nhiên, thuận chiều theo Định Luật của Thiên Nhiên, vốn



bất di bất dịch. Người có trí tuệ không đi theo nó, không khuyến khích hay khơi động nó, người ấy không vướng mắc hay bám níu vào nó. Đó là cái tâm buông bỏ cả hai cực đoan, Lợi Dưỡng trong Dục Lạc và Lợi Dưỡng trong Đau Khổ. Đó là pháp hành chân chánh. Cũng chỉ như khúc gỗ sông sẽ chảy trôi thẳng đường ra tận biên cả, cùng thể ấy tâm mà không dính mắc trong hai cực đoan chần chẫn sẽ đạt đến An Lạc.

### **Kết luận**

... *Quý vị có biết đến đâu nó sẽ chấm dứt không?* Hay là quý vị chỉ tiếp tục mãi mãi học như vậy? ... Hoặc nữa, nó phải chấm dứt ở một điểm nào chẳng? ... Cũng được, nhưng đó là khảo sát bề ngoài. Không phải nghiên cứu bên trong. Muốn khảo sát, học hỏi bên trong quý vị phải tìm hiểu mắt này, tai này, mũi này, lưỡi này, thân này, và tâm này. Đó mới thật sự là môn học. Học trong sách chỉ là học bề ngoài, thật sự khó mà đi đến tận cùng, khó hoàn tất viên mãn.

Khi mắt thấy hình thể, hiện tượng gì xảy ra? Khi tai nghe âm thanh, mũi hửi mùi, lưỡi nếm vị, điều gì phát sanh? Khi thân tiếp chạm với đối tượng của nó và khi tâm giao tiếp với pháp thì có phản ứng gì? Vẫn còn tham, sân, si nữa chẳng? Ta có bị lạc lối trong hình thể, âm thanh, mùi, vị, vật thể và những cảm xúc buồn vui chẳng? Đó là học bên trong. Môn học này thì có điểm chấm dứt.

Nếu học mà không hành ắt sẽ không gặt hái thành quả gì. Cũng như người chăn bò. Sáng sớm dắt bò ra đồng ăn

cỏ, rồi chiều lừa trở về chuồng -- nhưng người ấy không bao giờ uống sữa bò. Học thì tốt, nhưng chó nên để pháp học của mình giống như vậy. Quý vị phải chăn bò và cũng uống sữa bò nữa. Phải học, và cũng phải hành để gặt hái thành quả tốt đẹp.

Đây, để Sư giảng rộng thêm. Cũng như người kia nuôi gà mà không bao giờ lấy trứng, chỉ hốt phân gà. Đó là điều mà Sư thường nói với những người nuôi gà ở quê nhà. Hãy thận trọng coi chừng! Chó nên để mình lọt vào trường hợp tương tự. Điều này có nghĩa là học kinh điển nhưng không biết phải làm thế nào để loại trừ ô nhiễm, không biết làm sao "đẩy lui" tham ái, sân hận, và si mê ra khỏi tâm. Học mà không hành, không có "dứt bỏ", sẽ không đem lại hậu quả tốt đẹp nào. Vì lẽ ấy Sư ví họ như người nuôi gà mà không lấy trứng, chỉ hốt phân. Giống như vậy.

Vì lẽ ấy Đức Phật muốn ta học kinh điển rồi từ bỏ những hành động bất thiện bằng thân, khẩu, ý và phát triển thiện nghiệp qua hành động, lời nói, và tư tưởng. Giá trị thật sự của nhân loại sẽ trở thành tròn đủ xuyên qua thân, khẩu, ý. Nhưng nếu chúng ta chỉ nói giỏi mà không hành động đúng theo lời nói thì ắt không viên mãn, chưa đủ. Hoặc nữa, nếu ta có những hành động tốt mà tâm vẫn không tốt thì cũng chưa hoàn tất viên mãn. Đức Phật dạy nên phát triển thiện pháp trong cả ba nghiệp: thân, khẩu, ý. Đó là kho tàng quý báu của nhân loại.

Bát Chánh Đạo của Đức Phật, Con Đường của pháp hành, có tám chi. Tám chi không phải là gì khác hơn chính bản thân này! Hai mắt, hai tai, hai lỗ mũi, một lưỡi, và một

thân. Đó là Con Đường. Và tâm là người noi theo Con Đường. Do vậy, cả hai, pháp học và pháp hành, nằm trong thân, khẩu, ý của chúng ta.

Quý vị có thấy kinh điển dạy điều gì ngoài thân, khẩu, ý chẳng? Kinh điển chỉ dạy bấy nhiêu, không có gì khác. Ở nhiệm được sanh ra ngay tại đây. Nếu quý vị thấu rõ, nó cũng sẽ chấm dứt ngay tại đây. Vậy, phải thông hiểu rằng cả pháp học lẫn pháp hành đều nằm tại nơi đây. Nếu chỉ học được chừng đó thôi quý vị có thể hiểu biết tất cả. Cũng như lời nói của ta: chỉ nói một lời đúng Chân Lý còn hơn suốt cả đời nói sai. Quý vị hiểu chưa? Người có học mà không hành cũng dường như cái muỗng nằm trong nồi canh. Cả ngày trằm mình trong canh, nhưng không biết mùi vị của canh. Nếu không thực hành thì dầu có học cho đến chết đi nữa quý vị cũng sẽ không thông hiểu **Hương vị của Giải thoát**.

---

**Chú thích:**

[8] Ở đây, danh từ "Thiên Nhiên" bao hàm các sự vật, vật chất cũng như tinh thần, không phải chỉ có cây cối, thú vật, v.v...

[9] Danh từ "giới cấm thủ" được phiên dịch từ Phạn ngữ *silabbata paràmāsa*, thông thường được hiểu là sự bám níu chấp vào nghi thức lễ bái, tin rằng những nghi thức lễ bái sẽ đưa đến giải thoát. Ngài Ajahn giảng nó, cùng với hoài nghi, đặc biệt liên quan đến thân kiến. Theo kinh điển, thân kiến, hoài nghi, và giới cấm thủ là ba chướng thức đầu tiên trong mười chướng thức mà hành giả tận diệt khi bước vào dòng suối chảy đến Niết Bàn (Nhập Lưu). Mười chướng thức (*samyojana*) là mười dây trói buộc cột chặt chúng sanh vào vòng luân hồi. Đến khi hoàn toàn giác ngộ, vị A La Hán tận diệt tất cả mười chướng thức. (*Muốn có thêm chi tiết xin xem Đức Phật và Phật Pháp, tác giả Đại Đức Nàrada Mahà Thera, chương 38*).

[10] Vipassanà -- tức là Vipassanàpakkilesa, Tùy Phiền Não, một loại ô nhiễm vi tế phát sanh trong khi hành thiền.

[11] "Năm Hạ" - Mỗi năm một vị tỳ khuru phải trải qua ba tháng an cư kiết hạ vào mùa mưa, được xem là một hạ. Tuổi đạo của thầy tỳ khuru được tính theo số hạ mà vị ấy trải qua.

[12] Đối với người Thái, cũng như phần lớn các dân tộc Á Đông, cái đầu được xem là thiêng liêng và vỡ đầu người khác là một cử chỉ lăng mạ. Cũng theo phong tục, người

nam và người nữ không đụng chạm nhau ở chỗ công cộng, nhất là nơi hành thiền thì càng phải nên đặc biệt nghiêm chỉnh.

[13] Quy ước và Giải Thoát :-- nói cách khác, tục đế và chân đế.

[14] Parami, là những phẩm hạnh có khả năng đưa ta sang bờ bên kia.

[15] Jàgaro -- Đại Đức Jàgaro mà Ngài Ajahn Chah lấy làm thí dụ ở đây, là vị Sư người Úc, Sư Trưởng Wat Pah Nanachat, hôm ấy dẫn một nhóm thiền sinh đến nghe Pháp.

[16] Dhùtanga -- Tu sĩ du phương thực hành một số trong mười ba pháp hành khổ hạnh được Đức Phật cho phép, đi đó đây trong rừng (thông thường là đi bộ) tìm nơi thanh vắng để hành thiền.

-ooOoo-