



## "TUCCHO POTHILA"

### Đường nuôi Phật giáo bằng pháp niệm tâm

Tác giả: Ngài Ajahn Chah  
 Dịch giả: Sunanda Phạm Kim Khánh và Sumana Lê Thị Sương

Có hai đường lối để hộ trì Phật Giáo. Một, được gọi là *àmisapujà*, đường nuôi, hay hộ trì bằng sự dâng cúng vật chất, như bốn món vật dụng: y phục, chỗ ở, vật thực và thuốc men. Đó là đường nuôi Phật Giáo bằng cách cung ứng cho hàng Tăng chúng những nhu cầu thiết yếu để các Ngài có thể sống tương đối tạm đủ, nhờ vậy mà pháp hành của đạo Phật được duy trì và do đó trong sự thực hành Giáo Pháp có người trực tiếp chứng ngộ giáo huấn của Đức Phật, làm cho Phật Giáo ngày thêm thịnh vượng.

Giống như một cội cây. Cây có rễ, có gốc, có thân, có cành, và có lá. Từng lá, từng cành, luôn cả thân cây, đều tùy thuộc sống nhờ rễ hút chất dinh dưỡng và chuyển nhựa sống lên, đường nuôi các phần trên. Cây sống được nhờ có rễ nuôi. Chúng ta cũng vậy. Hành động và lời nói của ta cũng giống như "chồi", "nhánh" và "thân" cây. Tâm cũng như rễ, hút chất dinh dưỡng và chuyển nhựa sống lên để đường nuôi "thân", "cành" và "lá", từ đó quả trổ sanh. Dầu trạng thái tâm như thế nào, phát nguyên từ chánh kiến hay tà kiến, đều thể hiện ra bên ngoài bằng hành động và lời nói.

Do vậy, đường nuôi Phật Giáo bằng cách áp dụng thực hành Giáo Pháp rất là quan trọng. Trong thực tế, Phật Giáo chỉ có bấy nhiêu, không có gì khác. Thí dụ như trong buổi lễ, lúc truyền giới nhà Sư mô tả những hành động bất thiện nào mà người tại gia cư sĩ nên cố gắng cứ kiêng và xa lánh. Nhưng nếu ta chỉ thọ giới mà không quán tưởng hay suy niệm về ý nghĩa của giới luật thì ắt khó mà tiến bộ. Ta sẽ không thể thật sự thực hành một cách vững chắc. Vậy, dâng cúng bằng cách thực hành Giáo Pháp (*patipatipujà* -- dâng cúng pháp hành) là đường nuôi Phật Giáo theo đường lối thiết thực nhất. Hãy vững chắc tự khép mình vào khuôn khổ của giới đức (*sila*) chân chánh, tâm định (*samādhi*) chân chánh, và trí tuệ (*pañña*) chân chánh. Chúng đó tự ta sẽ biết nó như thế nào. Nếu không hiểu biết Phật Giáo qua pháp hành ắt không hiểu biết Phật Giáo. Dầu có thông suốt toàn thể Tam Tạng Kinh vẫn không biết gì.

Vào thời Đức Phật có vị tỷ khuru tên Tuccho Pothila. Đại Đức Pothila rất thông minh, thấu suốt nắm lòng kinh điển. Ngài có đến mười tám ngôi chùa và được xem là một Pháp Sư lỗi lạc, khét tiếng đến nỗi mọi người đều tôn sùng kính mộ. Khi nghe đến danh Đại Đức "Tuccho Pothila" ai cũng thán phục. Họ kính nể đến độ không dám hỏi thăm xem Sư dạy những gì. Vào thời Đức Phật, Đại Đức Tuccho Pothila quả thật là vị Pháp Sư lừng danh khét tiếng về pháp học.

Ngày nọ Đại Đức đến hầu Phật. Trong khi Sư đánh lễ thì Đức Thế Tôn hỏi, "À, con mới đến đó phải không, Đại Đức Kinh Điển Rỗng Không?"... Ngài chỉ nói như vậy! rồi hỏi thăm điều này điều nọ. Đến khi bái từ, Sư đánh lễ ra về thì Đức Phật hỏi, "À, bây giờ con đi về phải không, Đại Đức Kinh Điển Rỗng Không?" ... Đức Phật chỉ nói bấy nhiêu. Lúc Đại Đức Tuccho Pothila đến, Ngài hỏi, "A, con đến đó phải không, Đại Đức Kinh Điển Rỗng Không?" Lúc Sư về Đức Phật hỏi, "À, bây giờ con đi về phải không, Đại Đức Kinh Điển Rỗng Không?" Đức Phật không giải thích dài dòng mà chỉ nói vắn tắt như thế. Tỷ Khuru Tuccho

Pothila là một đạo sư thông minh. Sư tự nghĩ, "Tại sao Đức Phật nói như vậy? Ý Ngài muốn nói gì?" Sư nghĩ đi nghĩ lại, suy gẫm cẩn kỹ và ôn lại tất cả những gì đã được học, cho đến khi nhận thức rằng ... "Ồ, những lời dạy của Đức Phật quả thật rất đúng -- Đại Đức Kinh Điển Rỗng Không -- một nhà sư chỉ có học mà không bao giờ thực hành." Khi nhìn trở lại vào bên trong và quán xét tâm mình Sư thấy rằng thật sự quả không có gì khác biệt với người tại gia cư sĩ. Sư cũng có những nguyện vọng giống như những gì mà người cư sĩ ước nguyện, cũng thích thú với những gì người cư sĩ thích thú. Không có gì thật sự là "sa-môn" [\*] bên trong Sư. Không có một đức độ thâm sâu nào khả dĩ đặt mình vững chắc trên Con Đường và đưa đến trạng thái thật sự an lành tịch tĩnh.

*[\*] "Sa-môn" -- phiên âm từ chữ "samana", có nghĩa là người xuất gia, người đã từ khước mọi thích thú trần tục, người mong tìm trạng thái thanh bình an lạc*

Nghĩ vậy Đại Đức Tuccho Pothila quyết định đi vào pháp hành ... nhưng không thể học ở đâu được. Tất cả những vị Thiên Sư mà Ngài tìm đến đều đã là những đệ tử của Sư trước kia. Họ không dám nhận Sư làm đệ tử để dạy pháp hành. Thông thường, khi gặp lại thầy cũ người ta rụt rè e ngại và trịnh trọng tôn kính, không dám ăn nói tự nhiên. Vì thế không ai dám nhận Sư làm đệ tử. Sư vốn học rộng, kiến thức uyên thâm, do đó không ai dám đứng ra nhận làm thầy để giáo huấn hay chỉ dạy.

Sau cùng, Sư đến gặp một thầy sa-di trẻ tuổi mà đã chứng ngộ Đạo Quả và xin được thọ giáo. Thầy sa-di bảo, "Được, chắc chắn là Sư Huynh có thể học pháp hành với tôi ... nếu thật sự quyết tâm muốn hành. Nhưng nếu không thực lòng muốn hành thì tôi sẽ không nhận." Đại Đức Tuccho Pothila phát nguyện xin trọn đời làm đệ tử thầy sa-di.

Thầy sa-di bảo Tỳ Khuru Tuccho Pothila đáp hết ý vào. Khi Sư đáp hết ý ngay ngắn chỉnh tề thì Thầy sa-di chỉ một cái đĩa nước bùn đục ngẫu gần đó và bảo, "Được rồi, bây giờ Sư hãy chạy xuống cái đĩa kia. Nếu tôi không bảo dừng lại thì Sư chớ nên dừng. Nếu tôi không bảo Sư lên thì chớ lên. Được rồi ... hãy chạy đi!"

Lúc bấy giờ Đại Đức Tuccho Pothila, trong bộ tam y tiếm tất chỉnh tề, chạy nhào thẳng xuống cái đĩa sinh lầy ... lội lùm ba, lùm bùm. Thầy sa-di không bảo Sư dừng, và như vậy Sư tiếp tục chạy cho đến khi mình mây lấm lem cả bùn sinh. Sau cùng Thầy sa-di bảo, "Được rồi, bây giờ Sư có thể dừng lại" ... và Sư dừng ... "Được rồi, Sư hãy lên bờ!" ... và Sư bước lên.

Điều này rõ ràng chứng tỏ rằng Đại Đức Tuccho Pothila đã bỏ hẳn niềm hãnh diện cá nhân, không còn tự ái, và đã sẵn sàng thọ lãnh giáo huấn. Là một Pháp Sư lừng danh, nếu Sư không sẵn sàng để học ắt không riu riu tuân lệnh một thầy sa-di trẻ tuổi, nhảy xuống đĩa bùn sinh và nước đục. Nhưng Sư đã chấp nhận làm như vậy. Thầy sa-di biết rằng Đại Đức Tuccho Pothila đã quyết tâm muốn học pháp hành.

Khi Đại Đức Tuccho Pothila lên bờ thầy sa-di bắt đầu dạy. Thầy dạy Sư quán sát trần cảnh; hay biết cái tâm và hay biết trần cảnh. Thầy sa-di lấy thí dụ người kia cố bắt cho được một con rắn mối đã chạy vào gò mối. Gò mối có sáu lỗ. Nếu con rắn mối chạy vào đó thì làm sao bắt nó? Phải đóng kín năm lỗ, gài lại cẩn thận, và chỉ chừa một lỗ để trống. Thế rồi ta ngồi ngay trước cái lỗ để trông ấy mà canh chừng, Khi rắn mối chạy ra ta có thể lập tức bắt nó. Quán sát cái tâm cũng dường thế ấy. Đóng hẳn lại mắt, tai, mũi, lưỡi và thân, chỉ chừa cái tâm. "Đóng lại" mắt, tai, mũi, lưỡi và thân có nghĩa là kèm chế và trấn tĩnh, ngừng nghỉ các giác quan, chỉ theo dõi và quán sát tâm.

Hành thiền cũng y như rình bắt con rắn mối. Có trí nhớ, ghi nhận hơi thở là niệm, *sati*. *Sati*, niệm, là đặc tính của trí nhớ, như khi hỏi, "Ta đang làm gì đây?", *Sampajanna*, là hay biết, "Hiện giờ ta đang làm việc này, việc nọ". Ta quán sát hơi thở-ra-thở-vào với tâm chú niệm, *sati*, và *sampajanna*, hay biết rõ ràng mình đang làm gì.

Đặc tính của sự ghi nhận, hay niệm, là cái gì phát sanh trong tâm chứ không phải cái gì có thể học được ở nơi nào khác. Hay biết những cảm giác phát sanh. Lúc bấy giờ có lẽ tâm không mấy tích cực hoạt động và một cảm giác phát sanh ... Đó! Đó là một cảm giác. *Sati*, tâm chú niệm, cùng đi chung với những cảm giác ấy. Như vậy có *sati*, có trí nhớ, ghi nhận rằng, "Tôi sẽ nói", "Tôi sẽ làm", "Tôi sẽ đến", "Tôi sẽ đi", "Tôi sẽ ngồi" v.v... Đó là *sati*, trí nhớ hay niệm. *Sampajanna* là sự hay biết rằng, "Hiện giờ tôi đang đi", "Tôi đang ngồi", "Tôi đang nằm", "Tôi đang kinh nghiệm một trạng thái tâm nào đó". Với hai yếu tố -- *sati*, niệm và *sampajanna*, tự hay biết trong khi chú niệm -- ta sẽ có thể hay biết hoạt động của tâm trong khoảnh khắc hiện tại. Khi tâm tiếp thọ một cảm giác và phản ứng như thế nào, ta sẽ hay biết.

Cái gì hay biết cảm giác được gọi là "tâm", *citta*. Cảm giác (*àramana*) là cái gì "lên nhập vào" tâm. Thí dụ như có tiếng động, của một bản báo điện chẳng hạn. Tiếng động ấy lọt xuyên qua tai và nhập thẳng vào bên trong. Tâm hay biết rằng đó là tiếng động của một bản báo điện. Cái gì hay biết tiếng động ấy là "tâm" (*citta*).

Cái tâm hay biết tiếng động ấy vẫn còn thô thiển. Đó chỉ là cái tâm hằng ngày. Có lẽ ta nghe tiếng động của bản báo và trạng thái khó chịu phát sanh bên trong "con người hay biết" ấy. Phải cố gắng rèn luyện "con người hay biết" để nó trở thành "con người hiểu biết đúng theo thực tại, đúng chân lý", buddho, giác. Nếu không hiểu biết rõ ràng đúng theo chân lý ắt có thể ta sẽ khó chịu khi nghe tiếng động của người khác, của xe cộ, của bản báo điện, hay của bất luận gì khác. Đó chỉ là cái tâm bình thường, hay biết trạng thái khó chịu. Nó hiểu biết theo lối diễn dịch của chúng ta, không phải đúng theo thực tại, không đúng theo chân lý. Ta phải rèn luyện tâm để hiểu biết với *nānāpassana*, năng lực của tâm vi tế, tuệ tri kiến, hiểu biết rằng tiếng động của bản báo điện chỉ giản dị là tiếng động. Nếu ta không dính mắc vào đó nó sẽ không làm cho ta khó chịu chút nào. Tiếng động phát sanh, và ta chỉ giản dị hay biết rằng có tiếng động. Như vậy là thật sự hiểu biết sự phát sanh của trần cảnh. Nếu ta có trau dồi và phát triển giác tánh, *Buddho*, nếu ta thấu triệt tận tường tiếng động của bản báo, thì tiếng động ấy không khuấy rầy ta. Nó chỉ phát sanh do những gì khác tạo duyên. Tiếng động không phải là một chúng sanh, một cá thể, một tự ngã, một "chúng ta" hay một "chúng nó". Chỉ là tiếng động. Nó sẽ thoáng qua nếu tâm ta buông bỏ, không dính mắc với nó.

Nếu hiểu biết như vậy, sự hiểu biết này được gọi là *buddho*, giác. Đó là sự thấu triệt thâm sâu, rõ ràng, tường tận, hiểu biết sự thật, hiểu biết chân lý. Chúng ta có thể để yên cho tiếng động đi theo con đường của nó. Nó sẽ không khuấy động nếu ta không dính mắc hay bám níu vào và nghĩ rằng, "ồ, ta rất bực mình với tiếng động này. Ta không muốn nghe người khác nói chuyện như thế. Ta không thích nghe những tiếng động như thế." Nghĩ vậy ắt phiền não phát sanh. Đó chính là nguyên nhân sanh phiền não, đau khổ. Nguyên nhân tạo đau khổ là gì? Là ta không thông hiểu tận tường thực chất của vấn đề, vì ta không có phát triển tâm giác tỉnh, *buddho*, ta chưa sáng suốt thấu triệt, chưa giác ngộ, chưa hay biết kịp thời. Tâm của ta chỉ là cái tâm thô thiển, chưa được thanh lọc. Một cái tâm chưa thật sự hữu dụng.

Do đó Đức Phật dạy ta rèn luyện tâm, làm cho nó trở nên dững mãnh. Luyện tâm, làm cho tâm trở nên cường tráng cũng giống như rèn luyện, làm cho thân trở nên cường tráng. Nhưng đường lối rèn luyện có khác. Trong phương pháp luyện thân -- thể dục -- ta phải đi chuyên, vận động, dấm bóp, thoa xát thân, phải co vào duỗi ra, chạy nhảy buổi sáng, buổi chiều v.v... Đó là luyện thân. Do sự luyện tập như vậy thân trở nên mạnh khỏe lạnh lẽ hơn và bộ hồ hấp cũng như bộ thân kinh sẽ hoạt động tốt đẹp, hơn là nếu ta không tập luyện.

Trong pháp luyện tâm, ta không làm cho tâm di chuyển hay vận động mà cố gắng kềm chế, không để cho nó chạy nhảy lăng xăng, mà đem nó về trạng thái an nghỉ. Thí dụ như khi định tâm, *samādhi*, chúng ta chọn một đề mục (cũng được gọi là công án) như hơi thở-ra-thở-vào làm căn bản.

Hơi thở-ra-thở-vào sẽ là điểm tập trung sự chú ý và tâm quán sát của ta. Ta ghi nhận hơi thở. Ghi nhận có nghĩa là theo dõi một cách hay biết, ghi nhận hơi thở vào, hơi thở ra, ghi nhận nhịp ra vào của hơi thở. Ta đặt sự hay biết trong hơi thở và theo dõi diễn tiến ra vào tự nhiên của hơi thở, không lưu tâm đến bất luận gì khác. Tâm ta sẽ có nhiều năng lực hơn bởi vì nó chỉ gom vào một đề mục duy nhất. Nếu đề tâm suy nghĩ, chạy theo điều này vật nọ, sự chú tâm ấy sẽ có nhiều đối tượng khác nhau, tâm không thống nhất, không tập trung, luôn luôn di động mà không dừng lại.

Nói rằng tâm dừng lại có nghĩa là ta cảm giác như nó ngưng lại, không chạy nhảy quanh quẩn đầu này đầu kia. Giống như có một con dao bén. Nếu ta không thận trọng, dùng dao để chặt, cắt, một cách bừa bãi bất luận gạch đá hay cây cỏ, bất cứ gì, thì con dao ấy mau chóng trở nên cùn mòn. Ta phải chọn vật nào mà dao có thể cắt được, và dùng nó một cách hữu ích.

Tâm ta cũng vậy. Nếu để cho tâm phóng dật, chạy theo tư tưởng này hay thọ cảm nọ, những tư tưởng và thọ cảm không có giá trị và không hữu ích, tâm sẽ trở nên suy nhược bởi không có cơ hội để an nghỉ. Nếu tâm không có năng lực, trí tuệ ấy không phát sanh. Không có tâm lực ấy tâm không định.

Nếu tâm không dừng lại thì ta không thể tri giác trần cảnh một cách rõ ràng. Hiểu biết rằng tâm là tâm, trần cảnh là trần cảnh, là cội rễ từ đó Phật Giáo mới có thể đâm chồi nở mọng và trưởng thành lớn mạnh. Đó là trung tâm, nòng cốt của Phật Giáo.

Chúng ta phải trau dồi, phát triển tâm. Phải trau dồi tâm vắng lặng (*samatha*) và phát triển tuệ minh sát (*vipassana*). Phải rèn luyện cho cái tâm ấy thu thúc trong giới luật và trí tuệ (*sila-dhamma*) bằng cách làm cho tâm dừng lại, trí tuệ phát sanh, và thấu triệt chân lý của nó.

Trong thực tế, con người chúng ta, cách mà chúng ta hành động, cách mà chúng ta sống, bầm tánh và tác phong của chúng ta, tất cả những điều ấy thật sự không có gì khác hơn là một đứa trẻ. Em bé không biết gì hết. Nếu người lớn theo dõi quan sát những hoạt động của em, sẽ thấy rằng cách em chơi đùa và chạy nhảy quanh quẩn hình như không có mục tiêu. Nếu không được rèn luyện, tâm của ta cũng như đứa bé. Ta nói mà không hay biết và hành động mà không có trí tuệ. Ta có thể thoái hóa, trở nên thấp hèn hư xấu hơn mà không biết. Em bé không hiểu biết, nó chỉ đùa giỡn như những trẻ em khác. Cái tâm không hiểu biết của ta cũng dường thế ấy.

Vì lẽ ấy phải rèn luyện tâm. Đức Phật đã dạy phải luyện tâm và tu tập như thế nào. Mặc dầu ta có thể hộ trì, dưỡng nuôi Phật Giáo bằng cách cúng dường bốn vật dụng cần thiết, nhưng đó chỉ là lớp mặt bề ngoài, chỉ là cái "vỏ", hoặc lớp "cây mềm", không phải lõi cây. Dưỡng nuôi Phật Giáo là tu tập, rèn luyện hành động, lời nói và tư tưởng theo đúng giáo huấn của Đức Phật. Và chính công phu rèn luyện này sẽ đưa đến những hậu quả rất thâm sâu. Nếu chúng ta ngay thẳng và thành thật, nếu chúng ta có giới đức trang nghiêm và trí tuệ minh mẫn, pháp hành của chúng ta sẽ mang lại lợi ích phong phú dồi dào trong tương lai. Sẽ không có lý do nào để ganh tỵ hay tranh chấp. Đạo pháp dạy ta như vậy. Hãy thông hiểu rằng đạo Phật là vậy.

Nếu chúng ta chỉ thọ giới để làm một việc thích hợp với tập tục cổ truyền thì dầu vị Sư truyền giới có dạy đúng theo chân lý, ta vẫn còn thiếu sót trong sự thực hành. Ta có thể lặp lại đầy đủ những lời Sư dạy và có thể học hỏi, nghiên cứu những lời ấy, nhưng còn phải thực hành mới thật sự hiểu biết. Nếu không có pháp hành, patipatipujā, sự thiếu sót này có thể mang lại hậu quả là trong nhiều kiếp sống tương lai ta không thấu hiểu Phật, Pháp, Tăng (*Buddha, Dhamma, Sangha*) một cách thâm sâu. Hoặc nữa, có thể gián dị nói rằng thiếu pháp hành ta không biết gì về tính chất thật sự của đạo Phật. Cũng như ta có một trái cây để làm giống mà người ta nói là rất ngon, rất ngọt và rất thơm. Nhưng khi gieo nó xuống, cây mọc, hoa nở, thì ta không thưởng thức mùi thơm của hoa, và khi trái chín thì ta không thưởng thức những vị ngọt, thơm của trái. Ta không hít mùi thơm của hoa và không ăn trái. Như vậy thì cái trái để làm giống kia không đem lại nhiều lợi ích cho ta. Dầu giống trái cây này có tốt, có quý đến

dầu nếu ta không nếm, không ăn, thì vẫn không biết hương vị của nó. Phật Giáo cũng vậy. Nếu không suy gẫm ít ta không thông hiểu ý nghĩa của pháp bổ thí (*dāna*), trì giới (*sīla*), hay hành thiền (*bhāvanā*).

Vì thế, thực hành cũng như chìa khóa, cái chìa khóa của pháp hành thiền. Nếu ta có đúng cái chìa khóa trong tay, dầu ổ khóa có chặt chẽ như thế nào, với cái chìa của nó ta sẽ mở ra dễ dàng. Nếu không có đúng cái chìa của ổ khóa thì không thể mở. Dầu vật gì cất để phía trong có quý giá đến đâu ta cũng không thể lấy. Vì lẽ ấy Đức Phật dạy ta nên học hỏi, nghiên cứu và hiểu biết những điều ấy.

Trong thực tế có hai loại hiểu biết. Người hiểu biết Giáo Pháp không nói ra do trí nhớ, mà nói đúng sự thật, đúng chân lý. Người thể gian thường nói theo trí nhớ và hơn nữa ... thông thường nói những điều mà họ không nghĩ đến. Thí dụ như có người kia mà từ khá lâu ta không gặp lại vì đã từ lâu người ấy sang ở một xứ hay một tỉnh khác. Giờ đây tình cờ ta gặp lại trên một chuyến xe lửa ... "Ồ, tôi rất sung sướng được gặp lại anh ở đây! Tôi cũng đang nghĩ đến việc tìm lại anh đây!" Thật sự không có chuyện đó chút nào. Thật sự là ta không có nghĩ đến người ấy mà chỉ nói cho vui câu chuyện vậy thôi. Và đó là lời nói giả dối. Đúng vậy, đó là lời nói dối vì không chú tâm đến lời nói. Thật sự là ta không có nghĩ gì đến việc thăm viếng người ấy hết. Ý nghĩ ấy không bao giờ thoáng qua đầu ta mà chỉ là một cảm xúc khởi phát ngay lúc nói chuyện. Ta nói dối. Nói dối mà không hay biết. Điều này có thể xảy ra, và đó là ô nhiễm. Lúc bấy giờ cái tâm tạo nên cảm giác thúc đẩy ta nói ra như vậy. Đó là hình thức tế nhị của lời nói giả dối, và trong cuộc giao tiếp xã hội người ta có khuynh hướng ăn nói như vậy ...

Đại Đức Tuccho Pothila hành đúng theo lời dạy của thầy sa-di: thờ vào, thờ ra ... quán tưởng với niệm và hay biết rõ ràng (*sati* và *sampajanna*) cho đến khi nhận thấy người nói dối bên trong mình, tức sự lừa dối của chính tâm mình. Sự thấy các ô nhiễm ngay lúc nó vừa phát khởi, giống y như con rắn mối vừa ló đầu ra khỏi gò mối. Đúng ngay lúc nó khởi sanh là Sự thấy liền và hay biết luôn cả bản chất của nó. Sự thấy rõ ràng trong phút trước tâm tạo ra một vật và trong phút kế đó lại biến chế ra một vật khác; tạo nên bằng cách này, rồi biến chế theo lối khác.

Suy tư là một *sankhata dhamma*, pháp hữu vi, một cái gì chỉ hiện hữu do những điều kiện trợ duyên, tạo nên hay biến chế ra. Suy tư không phải là pháp vô vi, *asankhata dhamma*, tự nó hiện hữu, không bao giờ được tạo nên hay biến chế ra. Một cái tâm được rèn luyện thuần thực có sự hay biết bén nhạy, không bao giờ tạo nên hay biến chế ra những trạng thái tâm. Ta không cần phải tin tưởng nơi ai khác vì đã thấu hiểu chân lý được gọi là *ariyasacca*, Tứ Thánh Đế, hay bốn Chân Lý Thâm Diệu của bậc Thánh Nhân. Thông hiểu Tứ Diệu Đế là hiểu biết đúng theo chân lý. Trí tưởng tượng sẽ cố gắng kéo lôi ta đi vòng quanh và nói, "cái này tốt", hay "cái kia đẹp", hoặc nói gì khác nữa, nhưng nếu có giác tánh trong tâm, *buddhā*, nó không còn có thể giả dối phỉnh lừa hay gạt gẫm ta nữa, bởi vì ta đã thấu hiểu bản chất thật sự của tâm rồi. Nó không còn có thể chế biến tạo nên những trạng thái tâm si mê. Ta đã biết rõ rằng tất cả những trạng thái tâm, hay tâm sở, đều không ổn định thường còn mà luôn luôn biến chuyển và bất toại nguyện. Những ai còn bám níu vào nó sẽ phải đau khổ vì nó không tồn tại lâu dài.

Bất cứ nơi nào Sự đến đều luôn luôn có mặt "Người Hiểu Biết" ở đó, không giây phút nào rời Sự. Đại Đức Tuccho Pothila hiểu biết như vậy. Sự nhìn vào các trạng thái tâm khi nó vừa phát khởi, và Sự nhìn vào những gì tâm chế tạo. Sự thấy rằng tâm mình giả dối phỉnh lừa mình bằng nhiều cách khác nhau. Sự nhận chân sự thật của vấn đề. Sự nắm vững điểm chánh yếu của pháp hành bằng cách thấy rằng, "ồ, đây là "người giả dối" mà ta phải để ý coi chừng. Chính người ấy đã dẫn dắt ta đến mức cùng cực của hạnh phúc và buồn khổ và đã mãi mãi quay cuồng ta trong vòng quanh sanh tử luân hồi với hạnh phúc và đau khổ, với những điều tốt và những điều xấu. Tất cả đều do tên giả dối gian manh này." Đại Đức Tuccho Pothila đã

nhận thấy sự thật của vấn đề. Sư đã có thể nắm vững điểm chánh yếu, giống như người đã bắt được, cầm trong tay con rắn mối. Sư đã vững vàng nhận thức sinh hoạt của tâm si mê.

Đối với chúng ta cũng vậy. Chỉ có tâm là quan trọng. Do đó có lời dạy ta phải rèn luyện tâm này. Tuy nhiên, nếu tâm là tâm thì ta phải rèn luyện tâm với cái gì? Nếu luôn luôn giữ chánh niệm, *sati*, và luôn luôn từ hay biết rõ ràng, *sampajanna*, ắt ta sẽ biết được cái tâm. "Người Hiểu Biết" sẽ vượt lên trên cái tâm một nấc. Chính người ấy là người biết những trạng thái của tâm. Tâm là tâm. Người biết rằng tâm chỉ giản dị là tâm là "Người Hiểu Biết". Người ấy ở trên cái tâm. Vì lẽ ở trên cái tâm người ấy có thể theo dõi tâm và dạy tâm hiểu biết điều nào là đúng, điều nào sai. Cuối cùng tất cả đều trở xuống tâm, trở vào cái tâm biến chế ấy. Nếu tâm dính mắc, pha lẫn với những biến chế của nó và không hay biết thì, trên phương diện tinh thần đạo đức, tâm sẽ khô khan cứng cố, không làm nên gì hữu ích.

Như vậy ta phải dùng cái tâm để lắng nghe Giáo Huấn, để trau dồi *buddho*, giác tánh, sự hay biết rõ ràng và sáng suốt, hiện hữu ở trên tâm, vượt ra ngoài cái tâm tầm thường của ta và thông hiểu tất cả những gì xảy diễn trong đó. Vì lẽ ấy Đức Phật dạy nên trau dồi và nghiên ngẫm suy tư về danh từ *buddho*, giác tánh, cho đến khi hiểu biết cái tâm và hiểu biết vượt ra ngoài cái tâm. Quan sát tất cả những hoạt động của tâm, dầu tốt hay xấu, chỉ đến khi "Người Hiểu Biết" nhận thức rằng tâm chỉ giản dị là tâm, không phải là một người, một tự ngã.

Đó là cattanupassanà, tâm quán niệm xứ, hay niệm tâm. Thấy được như vậy là thấy rằng tâm luôn luôn ở trong trạng thái vô thường (*aniccam*), khổ (*dukkham*), và vô ngã (*anattà*). Cái tâm ấy vẫn không phải là của ta, vẫn còn lừa dối phỉnh gạt ta.

Phân trên đây có thể được tóm lược như sau: tâm là cái gì hay biết trần cảnh. Trần cảnh là những đối tượng của giác quan và tâm, ta gọi là "tâm". Người Hiểu Biết cả hai, tâm và trần cảnh, vượt lên trên cả hai.

Rồi lại có cái mà đặc tính là luôn luôn thanh lọc, được gọi là *sati*, niệm. Mọi người đều có *sati*, niệm. Con mèo cũng có *sati*, niệm, khi nó rình bắt con chuột. Con chó cũng có niệm khi nó sủa hay cắn người lạ. Đó cũng là một hình thức niệm, nhưng không phải là niệm theo đúng Giáo Pháp, chánh niệm. Mọi người đều có *sati*, nhưng cũng như khi ta nói niệm thân ...

"Quán sát cái gì trong thân?" có người nói, "Tất cả mọi người đều thấy thân! Ai cũng có thể thấy tóc, lông, móng tay, móng chân, thấy răng, thấy da v.v... ta đã trông thấy tất cả rồi, vậy còn quán niệm gì nữa?"

Người ta là vậy. Họ có thể thấy, đúng vậy. Nhưng cái thấy của họ không đầy đủ, không trọn vẹn. Họ không thấy với *buddho*, giác tánh, với "Người Hiểu Biết", với "Người Giác Ngộ". Họ chỉ thấy thân theo lối tự nhiên thông thường, họ chỉ thấy thân bằng mắt trần, xuyên qua hình ảnh của thân. Chỉ giản dị thấy cái thân không đủ. Ta phải đi sâu hơn và thấy thân trong thân, chừng đó sự vật sẽ trở nên sáng tỏ hơn. Nếu chỉ thấy cái thân ta có thể bị nó phỉnh gạt và đắm đuối mê hoặc với sắc đẹp của nó. Ta sẽ không thấy rõ vô thường (*aniccam*), khổ (*dukkham*), và vô ngã (*anattà*) và như thế tham dục (*kāmacchanda*), sự thỏa thích trong trần cảnh, phát sanh. Ta vẫn còn đắm mê trong hình sắc, âm thanh, mùi thơm, vị ngon và những cảm giác êm dịu của thân. Thấy theo đường lối ấy là thấy với mắt thịt trần tục. Ta chỉ biết rằng ta thương người này, ghét người kia, cái này là đẹp và cái kia là xấu. Đức Phật dạy rằng thấy như vậy là không đủ. Ta còn phải nhìn và thấy với "tâm nhãn", mắt của tâm. Thấy thân bên trong thân. Nếu ta nhìn vào bên trong thân, nhìn sâu vào những gì ở dưới lớp da ... Gớm! Quả thật là ghê tởm. Nhìn vào trong đó ta thấy những vật từ hôm nay và những vật từ ngày hôm qua, không thể nói cái gì là cái gì. Bằng cách đó ta sẽ thấy rõ ràng hơn là ta chỉ nhìn bằng mắt thường. Quán niệm, quan sát với "tâm nhãn", mắt của tâm, nhìn với "tuệ nhãn", mắt của trí tuệ. Nhìn với trí tuệ.

Bởi thế, nhìn từ bên ngoài có thể khác biệt như vậy. Vài người, nếu ta khuyên dạy hãy quán niệm lông, tóc, móng, răng, da v.v... không hiểu có gì để niệm. Họ nói là họ đã thấy tất cả những vật ấy rồi. Nhưng họ chỉ thấy với mắt thịt, với mắt của người điên rồ. Mắt đó chỉ nhìn những gì nó muốn nhìn và không màng đến những gì không hấp dẫn. Nó chọn lựa và lừa lọc như vậy. Khi nói "thấy thân trong thân" tức là thấy rõ ràng hơn là vậy.

Pháp hành này có thể diệt trừ tận gốc rễ tình trạng bám níu vào năm uẩn (*panca khandha*), năm thành phần cấu thành chúng sanh: sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Loại trừ, tận diệt tình trạng bám níu vào ngũ uẩn là tận diệt đau khổ, bởi vì ngũ uẩn là nền tảng của đau khổ. Nếu vạn nhất có đau khổ phát sanh là nó phát sanh tại nơi này, ngay ở sự bám níu vào ngũ uẩn, ngũ uẩn thủ. Ngũ uẩn tự nó không phải là đau khổ mà chính tình trạng chấp thủ, đeo níu, bám chặt vào ngũ uẩn, xem nó là chính ta ... là đau khổ. Khi, do pháp hành thiên ta thấy rõ thực chất của vấn đề, thấu đạt thực tướng của sự vật, thì đau khổ sẽ được "tháo gỡ", cũng như ta vặn tháo ra một con ốc hay con bù lon. Ta vặn tháo và gỡ nó ra. Không siết vào, nó sẽ không dính chặt thêm như khi ta vặn theo chiều kim đồng hồ chạy. Tâm cũng rút ra cùng thể ấy. Để cho qua. Buông bỏ. Không dính mắc. Tâm không bị trói buộc chặt chẽ vào những gì tốt hay xấu, vào tài sản sự nghiệp, vào lời tán dương hay khiển trách, vào địa vị xã hội, vào hạnh phúc hoặc đau khổ.

Trong khi không biết thực tướng của sự vật thì lúc nào ta cũng vặn siết con ốc vào. Ta không ngớt siết chặt nó xuống cho đến khi nó dẽ bẹp và nghiền nát ta, và tất cả đều làm cho ta đau khổ. Hiểu biết được nó là gì cũng giống như vặn tháo con ốc bù lon ra. Theo ngôn ngữ của Giáo Pháp (*Dhamma*), đó là sự phát sanh của *nibbida*, tình trạng nhàm chán mệt mỏi, đó là thức tỉnh. Đã quá mệt mỏi với những sự việc ấy, do vậy, ta đặt xuống gánh nặng say mê, đắm đuối điên cuồng và bám níu vào đó. Ta có "tháo gỡ". Không để tâm bám níu vào những sự việc ấy ta mới thật sự thanh bình tĩnh lặng.

Thí dụ như với cái đầu. Người Thái rất chú trọng cái đầu, không ai được rờ đầu người khác. Trên đường phố nếu ta rờ đầu một người lạ ắt bị người ấy hành hung. Là vì người ấy không bằng lòng ta làm như vậy. Nhưng nếu người kia ưng chịu thì được. Như trường hợp các sĩ quan trong quân đội đến chùa viếng Sư. Sư có thể lấy tay đặt lên đầu họ, họ còn ưa thích là khác. Dầu vậy, họ chỉ bằng lòng cho Sư rờ đầu khi đến viếng Sư ở chùa. Nếu gặp ngoài đường mà Sư đặt tay trên đầu họ ắt họ giận dữ. Đây là điểm mà đau khổ khởi phát, ngay nơi sự bám níu.

Sư đã từng viếng một vài xứ ngoài và thấy rằng những người dân trong các quốc gia ấy, bất luận nam hay nữ, đều có thể rờ đầu nhau mà không ai buồn phiền gì. Thật ra, trên một phương diện nào, họ làm như vậy là đúng. Nếu ta không bám níu, không chú trọng vào, thì có gì? Đến Thái Lan ta có thể rờ đầu gối của một người mà không làm cho người ấy giận. Người Thái không xem đầu gối là quan trọng. Nhưng nếu rờ đầu một người lạ là vô lễ, và điều này thật sự quan trọng.

Đó là vì có sự bám níu. Thực ra, phần nào trong thân cũng như nhau, nhưng riêng một phần đó -- cái đầu -- ta lại đặc biệt cho là quan trọng và tự cột trói mình vào, và bám lấy ngày càng chặt chẽ.

Đó là nguyên nhân phát sanh đau khổ. Vì thế ta phải loại trừ nguyên nhân, tận diệt gốc rễ, và không để nó làm nền tảng cho đau khổ phát sanh. Thí dụ như niệm thân. Tất cả các thành phần đều như nhau. Các phần phía dưới, ở hai bên, hay trên đầu, tất cả đều cũng vậy. Nếu nghĩ như thể đầu có ai và nhẹ vào mặt ta cũng không sao, cũng như họ vỗ trên vai vậy thôi. Đó là biết buông bỏ, không bám níu vào nguyên nhân của đau khổ. Con người chỉ có một vấn đề, vấn đề bám níu. Cũng vì vấn đề duy nhất ấy mà con người sát hại lẫn nhau, không có gì khác. Dầu là những khó khăn của từng cá nhân, của gia đình, hay của quốc gia, chỉ có vấn đề bám níu, không có gì khác. Không có ai thắng cuộc ... họ chém giết lẫn nhau nhưng rốt cùng

không có ai được gì. Sự không hiểu được tại sao họ vẫn tiếp tục giết nhau, chi sát hại nhau một cách vô nghĩa lý.

Quyền thế, tài sản, địa vị, những lời khen tặng, những tiếng chê bai, danh vọng, hạnh phúc và đau khổ. Đó là những pháp thế gian, những pháp làm cho chúng sanh quay cuồng và chìm đắm. Chúng sanh bị lôi cuốn đẩy đưa trong tám pháp thế gian: được và thua, danh thơm và tiếng xấu, ca tụng và khiển trách, hạnh phúc và đau khổ. Tám ngọn gió này rất nguy hiểm, nó đẩy đưa lôi cuốn ta đến những tình trạng phiền phức, vô cùng rối ren. Vì không suy gẫm cận kề về bản chất thật sự của nó ta phải chịu đau khổ. Ta cũng có thể gây chết chóc cho người khác để chiếm đoạt tài sản, địa vị hay quyền thế. Tại sao? Bởi vì nếu không hiểu biết thực tướng của nó ta sẽ cho nó là quan trọng. Ta được bổ nhiệm vào chức vụ này hay chức vụ khác, có thể là xã trưởng hay hội đồng thành phố, và ta "trở thành" chính cái chức vụ ấy. Có lần một vị trưởng lão kể cho Sư nghe câu chuyện của một ông xã trưởng khó tánh. Sau khi được bầu lên địa vị xã trưởng ông "say đắm trong quyền thế". Bạn cũ đến viếng để nói chuyện chơi thì ông không còn tiếp rước thân thiện như trước. Ông nói, "Thôi! Bây giờ đừng nên đến đây. Hoàn cảnh không còn như trước nữa đâu."

Dầu là tài sản sự nghiệp, địa vị, quyền thế, hay hạnh phúc, Đức Phật dạy ta phải thấu hiểu bản chất của nó. Nó như thế nào hãy nhận nó là như vậy, và để cho nó là vậy. Chớ nên hơ hóng để nó biến đổi mình. Nếu không thật sự hiểu biết, tài sản, địa vị, danh vọng, những lời khen tiếng chê v.v... ta có thể gây chết chóc vì nó, và cũng có thể có những hành động điên rồ vì quyền thế, vì con cái, vì thân bằng quyến thuộc, vì đủ thứ. Nếu thấu triệt nó một cách tường tận ta biết rằng tất cả đều như nhau. Nó chỉ là những điều kiện luôn luôn biến chuyển. Tuy vậy, nếu ta bám vào nó sẽ trở thành những bợn nhơ của tâm. Tám pháp ấy được gọi là Thế Gian Pháp (*anthalokadhamma*). Chúng sanh trong thế gian bị nó quay cuồng quanh quẩn triền miên vô cùng tận. Có một bài giảng của Đức Phật dạy rằng tất cả những điều ấy, dầu là quyền thế, danh vọng, hay tài sản v.v... chỉ phát sanh về sau. Khi được sanh ra đời con người chỉ có danh và sắc, phần vật chất và phần tinh thần. Chỉ có bấy nhiêu. Sau đó người ta thêm vào "Ông Ba", "Ông Năm" hay bất luận tên gì khác. Ta chỉ làm theo tập tục. Về sau nữa ta lại còn thêm vào chức tước như tướng, tá, hoặc gì khác. Nếu không thật sự hiểu biết những cái ấy, ta cho nó là thiệt, là thực tại, thật sự hiện hữu, và mang nó theo đó đây. Ta "mang" tài sản, địa vị, tên tuổi, danh vọng đi theo ta. Nếu có quyền thế ta kêu nó lên bằng đủ thứ giọng, việc gì cũng có thể làm ... "hãy bắt người này đem xử tử" "hãy bắt người kia đem nhốt vào ngục thất" ... Ta có quyền thế vì có chức tước. "Chức tước" là nơi mà upādāna, thủ, bám níu vào. Vừa khi được có chức tước là ta bắt đầu ra lệnh, dầu đúng hay sai, dầu phải hay quấy. Ta chỉ biểu dương quyền uy của mình, tùy hứng. Và như thế là tiếp tục lầm lẫn như từ thuở nào, và tách rời ngày càng xa Giáo Pháp.

Nếu có biết thực hành Giáo Pháp ắt ta không hành động như vậy. Điều thiện và điều ác đã có trên thế gian này từ thuở ... nào ai biết từ thuở nào ... từ thuở mà tài sản và địa vị đến với ta. Hãy giản dị chỉ để cho nó là tài sản và địa vị chớ không nên tự đồng hóa mình với nó, xem nó là chính ta. Chỉ xử dụng nó để đảm trách một nhiệm vụ và gác giữ nó lại ở đó. Ta vẫn còn là ta như trước. Nếu đã có hành thiền, suy niệm về những điều ấy thì bất cứ gì cũng không làm ta say mê. Ta sẽ không bị khuấy động, không bị ảnh hưởng, ta vẫn không đổi thay. Mọi việc đều vẫn y như xưa, không có gì đáng chú ý, không gì quan trọng.

Đó là phương cách mà Đức Phật muốn cho ta suy niệm để thấu triệt thực tướng của sự vật. Bất luận gì mà ta thọ nhận, tâm không có gì để biến chế hay thêm thắt vào. Họ bầu ta làm hội đồng thành phố ... "Được! Chắc chắn tôi là hội đồng thành phố, nhưng tôi không phải." ... Họ bầu ta lên làm xã trưởng ... "Được! Thì tôi là ... nhưng tôi không phải." Vậy thì cuối cùng ta là gì? Cuối cùng tất cả chúng ta đều chết. Dầu được bầu làm hội đồng thành phố hay xã trưởng, sau cùng rồi tất cả mọi người cũng đều phải chết như nhau. Ta có thể nói gì bây giờ? Nếu có thể thấy sự vật như vậy ta sẽ thật sự an tâm, quyết chí và vững vàng ổn định. Không có gì thay đổi.



Như vậy mới thật là người không điên rồ. Bất luận chức phận nào mà người ta cho là mình, nó chỉ là nó, chỉ giản dị là *sankhàra*, pháp hữu vi, chỉ hiện hữu do nhân duyên. Không có gì có thể khuấy động, làm cho cái tâm này tạo ra hoặc biến chế. Không có gì mê hoặc nó nữa. Không còn hoàn cảnh nào có thể quyến rũ, đưa nó vào màng lưới của tham ái (*rāga*), sân hận (*dosa*), và si mê (*moha*). Đây mới đúng thật là người dưỡng nuôi Phật Giáo. Dầu ta là người được dưỡng nuôi (Tăng chúng) hay là người dưỡng nuôi (tại gia cư sĩ), hãy suy tư cẩn kỹ. Hãy để cho giới pháp (*sila dhamma*) phát sanh bên trong ta.

**Tóm lược:** Đây là đường lối an toàn nhất để dưỡng nuôi Phật Giáo. Dưỡng nuôi bằng cách dâng cúng vật thực, chỗ ở, y phục và thuốc men là đúng, nhưng nó chỉ đúng giống như lớp "cây mềm", nếu Phật Giáo được xem là cội cỏ thụ. Tất cả quý vị, là hàng tại gia cư sĩ, hôm nay đến đây để nghe Giáo Pháp và trau dồi thiện căn, những khuynh hướng tốt đẹp, không nên quên điều này. Cây có vỏ, có lớp cây mềm, và có lõi. Ba phần này tương quan liên hệ với nhau. Sở dĩ có lõi là nhờ có vỏ. Có lớp cây mềm nhờ có lõi. Ba phần này mật thiết đi chung với nhau cũng như ba pháp học: Giới (*Sila*), Định (*Samādhi*), và Tuệ (*Pannā*). Giới cùng có hành động và lời nói trong đường lối chân chánh. Định làm cho tâm vững chắc an trụ vào một điểm. Tuệ là thấu triệt các pháp hữu vi. Hãy học hỏi, nghiên cứu điều này và ta sẽ là người dưỡng nuôi Phật Giáo theo đường lối sâu xa nhất.

Vì không nhận thức được những pháp này bên trong ta nên nếu có nhiều tài sản ta sẽ bị tài sản ấy mê hoặc, nếu có địa vị, ta sẽ bị địa vị ấy mê hoặc. Bất luận gì mà ta có, nó sẽ mê hoặc, làm cho ta say đắm, điên cuồng. Thế thường là vậy. Nếu ta chỉ dưỡng nuôi Phật Giáo theo đường lối bề ngoài thì những cuộc tranh luận và cãi vã không bao giờ chấm dứt, mỗi hận thù và ác cảm giữa người và người không bao giờ hết, hành hung và bắn giết nhau không bao giờ ngưng.

Muốn chấm dứt các tệ hại ấy ta phải quán xét, suy gẫm về những vấn đề tài sản, địa vị, khen chê, hạnh phúc và đau khổ. Phải suy niệm về pháp hành của ta và đem nó vào khuôn khổ kỷ cương của giới pháp (*sila dhamma*). Ta nên quán tưởng rằng tất cả chúng sanh trên thế gian đều là những phần tử của một toàn thể. Ta cũng như họ, họ cũng như ta. Họ có hạnh phúc, họ có đau khổ, và chúng ta cũng vậy. Tất cả đều như nhau. Nếu ta suy niệm như vậy, sẽ có hoà bình và sẽ có sự hiểu biết lẫn nhau. Đó là nền tảng của Phật Giáo.

Người dưỡng nuôi Phật Giáo phải phát triển Giới, Định, Tuệ cho đến khi ba phần này luôn luôn ở với mình. Đó là người dưỡng nuôi Phật Giáo theo đường lối chân chánh.

Trong cơ hội này sự truyền bá Giáo Pháp hình như đã thích nghi. Sau cùng, ước mong quý vị vững chắc củng cố tâm để suy niệm về những gì đã được nghe hôm nay và nhờ đó quý vị có thể dưỡng nuôi Phật Giáo với pháp hành chân chánh.

Ước mong tất cả quý vị đều an vui hạnh phúc.

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [Bản Anh ngữ](#)

*Chân thành cảm ơn Bác Phạm Kim Khánh đã gửi tặng bản điện tử (Bình Anson, 05-2002)*

**[[Trở về trang Thư Mục](#)]**

*last updated: 08-08-2003*