

Minh Sát Tuệ

Dịch bản: Thích Nữ Tuệ Dung

Hiệu đính: Thích Nữ Trí Hải

Nguyên tác: Frank Tullius, "What is Buddhism?"

(2)

Kinh Nghiệm Của Một Tu Sĩ Người Anh

-ooOoo-

Bài này được viết lại từ cuộn băng cassette do Đại đức Mahaviro, một tu sĩ người Anh 28 tuổi kể. Thầy Mahaviro đã tu tập 2 tháng ở Tu viện Boonkanjanaram, gần thành phố Pattaya, tỉnh Chonburi, Thái Lan.

Thầy Mahaviro (còn gọi là Mike) kể vắn tắt cuộc đời của đức Phật với giáo lý của Ngài, rồi bàn qua về sự tu tập Minh Sát Tuệ (vipassana), và kết thúc câu chuyện bằng sự tường trình những kết quả của sự tu tập của chính mình.

Chuyện của Thầy Mike

Đây là chuyện của đức Phật với lời dạy của Ngài, mà Ngài bảo chúng ta không nên chỉ nhắm mắt tin theo; và những kinh nghiệm cá nhân của người ngoại quốc tại Thái Lan, một xứ Phật Giáo. Người này quyết định nghiên cứu những lời giáo huấn ấy và tự mình thực chứng bằng cách trở thành một tu sĩ và sống trong một trung tâm tu thiền ở tỉnh Chonburi miền trung Thái Lan.

Tôi không muốn nói chi tiết về tiểu sử đức Phật, hoặc kể toàn bộ những phương pháp của thiền định, vì cả 2 chuyện này đều là những vấn đề sâu xa. Nhưng tôi nghĩ mình có thể nói sơ qua lịch sử và lý thuyết của Phật giáo để nhờ đó sự tường trình về sự tu tập của tôi được rõ ràng hơn.

Đức Phật đản sanh vào thế kỷ thứ sáu trước Tây Lịch, với tên là Thái Tử Siddhattha thuộc bộ tộc Sakyan, tại thủ đô Nepal ngày nay. Họ của Ngài là Gautama, và Ngài lớn lên trong sự xa hoa quyền quý. Thế nhưng, khi được 20 tuổi, Ngài thấy một người bệnh, một người già, một thầy chết và một ân sĩ. Do ít được ra khỏi hoàng cung nên 4 hình ảnh đó khiến Ngài giao động vô cùng, và Ngài nhận ra rằng không có tài sản hoặc năng lực nào có thể ngăn ngại được bệnh hoạn, già nua và chết chóc.

Lúc ấy Ấn Độ gồm nhiều tiểu quốc hiếu chiến, những tiểu quốc mạnh luôn đi xâm chiếm các tiểu quốc khác để còn lại ít nước rộng lớn hơn. Các thành phố lớn bắt đầu xuất hiện, và chế độ giai cấp bành trướng trong khu vực đô thị mới. Có 4 giai cấp chính trong xã hội đương thời: Giai cấp Bà la môn là những người tề tữ và có học vấn, giai cấp Sát Đê Ly có phận sự chiến đấu và cai trị (đức Phật thuộc giai cấp này), giai cấp Phệ Xá là những thương gia và nông dân, và giai cấp thấp nhất, Thủ Đà, là những người tôi tớ. Tất cả đều có việc làm và vị trí rõ ràng

trong xã hội, nhưng lại có một nhóm người không thật sự thuộc vào giai cấp nào cả, đó là những sa môn khổ hạnh. Những du sĩ không gia đình này là trung tâm điểm của cao trào học thuật ở Ấn Độ thời ấy. Có cả những phòng hội họp công cộng để họ gặp nhau tranh luận về những niềm tin triết học và tôn giáo khác nhau mà họ đang nắm giữ. Tuy thế tất cả họ đều có chung một mục đích là bắt từ (Amatta), sự chấm dứt khổ. Chính vì lý do này mà đức Phật quyết định gia nhập nhóm sa môn sau khi nhận thấy sự khổ đã ảnh hưởng sâu xa đến tâm tư mình.

Ngài lang thang đến những khu đông dân cư dọc theo bờ sông H?ng, và tiếp xúc với hai vị thầy dạy ngài Tu thiền tịnh chỉ. Thiền này có 8 bậc: 4 thiền sắc giới và 4 thiền vô sắc. Thiền sắc giới khởi đầu là sơ thiền với 5 thiền chi: Tâm, tứ, hi, lạc, nhất tâm. 5 thiền chi này dần biến mất ở những cấp bậc thiền cao hơn. Định thứ 7 thuộc vô sắc gọi là Vô sở hữu xứ và thứ tám là "phi tưởng phi phi tưởng xứ". Tóm lại, thiền sinh ngồi thiền thật lâu và đi vào trạng thái nhập định càng lúc càng sâu ở cấp bậc thiền định khác nhau.

Đức Phật nhanh chóng trở nên thiện xảo về nhập định ngang bằng các vị thầy; Nhưng Ngài từ bỏ loại thiền định này. Vì sao? Bởi vì các cấp bậc thiền định này chỉ là những trạng thái nhất thời, không thực sự dứt khổ. Hơn nữa, Ngài đang mãi miết đi tìm một "tự ngã" mà chưa tìm thấy được. Nhưng còn có một cách chứng ngộ tự ngã mà các sa môn đang tu tập. Đó là tự hành xác, gồm nhịn đói để thanh lọc tâm và thành tựu giải thoát. Đức Phật đã thử tu tập pháp môn này, và theo sử sách ghi lại thì không có gì nghi ngờ về những nỗ lực tha thiết của Ngài. Kinh tạng kể: "Xương sống của ta nhô lên như sợi dây thừng, xương sườn lờm chờm như những rui nhà chĩa ra của cái chuồng bò cũ bị tróc mái, và ánh sáng của đôi mắt ta chìm hẳn trong ô mắt, như ánh nước long lanh chìm trong giếng sâu." Đó là tất cả những gì Ngài đã đạt đến nhưng không tiến được chút nào trong vấn đề giác ngộ tâm linh. Ngài bèn từ bỏ tuyệt thực khi một cô bé vắt sữa bò đi ngang dâng Ngài một ít sữa nóng và nước cơm. Ngài đi đến nhận thức rằng cả hai cực đoan hưởng thụ và hành xác đều không giải quyết được gì, mà chỉ có con đường Trung đạo (Majjhima-patipada) vượt qua cả hai cực đoan, mới là giải pháp đến giác ngộ. Nó bao hàm một mức độ tự khắc chế đi đôi với việc ăn uống và gìn giữ thân thể khỏe mạnh để tâm hồn cũng được lành mạnh và vận hành một cách bén nhạy thích đáng.

Như vậy, bằng Trung đạo, đức Phật đạt đến sự tỉnh thức (giác ngộ hay Niết Bàn) vào một đêm trăng tròn, dưới cây Bồ đề tại Gaya. Ngài khám phá ra Tứ Diệu Đế. Đó là:

- 1- Sự thật về Khổ (dukkha-sacca): toàn bộ con người chúng ta, cả thân lẫn tâm, sắc và danh (gồm 5 uẩn là sắc, thọ, tưởng, hành, thức) đều khổ. Nếu không có thân và tâm, hay 5 uẩn thì không có khổ.
- 2- Sự thật về nguyên nhân của khổ (samudaya-sacca). Đó là khát ái, hoặc ham muốn (tanha).
- 3- Sự thật về hết khổ hay khổ diệt (nirodha-sacca); và cuối cùng,
- 4- Con đường đưa đến sự chấm dứt khổ: đó là Bát Chánh Đạo (magga-sacca).

Bốn sự thật chân chánh được giải thích đầy đủ hơn trong quyển Tu tập Tuệ Minh Sát (Vipassana Bhavana) do tu viện Boonkanjanaram ở tỉnh Chobunri phát hành. Nếu ở Anh Quốc, bạn có thể tìm thấy cuốn sách này ở chùa Amaravati, quận Hertfordshire.

Đức Phật cũng kết luận rằng không có một cái ngã thường còn, và mọi vật do nhân duyên hợp thành đều vô thường, khổ và vô ngã. Rồi Ngài giảng dạy suốt 45 năm và thành lập tăng gia. Khi nhập diệt (Parinibbana), Ngài cũng tịch vì một lý do thông thường như tất cả mọi người; nhưng Ngài không còn tái sinh nữa, vì Ngài đã đạt đến Niết Bàn.

Nhưng đâu là bằng chứng về câu chuyện của một người đã sống hơn 2500 năm về trước? Thi đây: Tất cả các thông tin mà ta có xuất phát từ Tam Tạng kinh điển, Tripitaka: Tạng Luật,

Vinayapitaka bao gồm 227 giới cho tỷ kheo tăng; Tạng Kinh, Suttapitaka, kể lại đời sống của đức Phật và nhiều mẫu đối thoại của Ngài với nhiều người khác, và Tạng Thắng Pháp, Abhidhammapitaka, tức là nền triết học cao cả thuần tịnh.

Nhưng Tam Tạng kinh điển chỉ được viết ra ba bốn trăm năm sau khi Phật nhập diệt. Trước khi có kinh điển, giáo lý của đức Phật chỉ được tụng niệm thuộc lòng. Chư Tăng đã kết tập 4 lần để soạn thảo và xem xét lại giáo pháp. Lần kết tập thứ nhất kéo dài 7 tháng, xảy ra 3 tháng sau khi Phật nhập Niết Bàn. Lần kết tập thứ hai xảy ra khoảng 1 năm rưỡi sau, và vào lần kết tập thứ 4, chư Tăng ghi chép lên lá bối để lưu giữ được lâu.

Vậy, so với lược sử Đức Phật, thì câu chuyện về đời tôi quả thật vô nghĩa, nhưng tôi cũng xin được phép kể sơ qua một chút về tôi để làm đầy đủ bức tranh. Khi vừa rời ghế nhà trường, tôi đã từng muốn trở thành một chủ trại. Vẫn có một lối nhìn lãng mạn về đời sống thiên nhiên gắn liền với đất đai, tôi tưởng tượng mình đi dạo trong trang trại của mình hoặc lái một chiếc xe máy cày, cung cấp thực phẩm cho một số cư dân dễ thương và họ trả tiền để tôi có được một đời sống tiện nghi khỏe mạnh. Thế nhưng chẳng mấy chốc tôi đã thấy rằng làm nông thì phải luôn ở ngoài trời dầm mưa dãi nắng hay chịu đựng băng tuyết; rằng công việc này đem lại cho tôi những bàn tay chai cứng và rất ít tiền; rồi khi rảnh rỗi đôi chút thì tôi lại quá mệt mỏi để nghĩ đến chuyện tiêu dùng tiền ấy - và đương nhiên số tiền dành dụm được chẳng đáng là bao, không tài nào mua nổi một trang trại riêng cho mình. Kết quả, có thể nói tôi đã thấy được Diệu Đề thứ nhất về Khổ bằng cách riêng của mình. Nhưng cũng không đến nỗi tệ lắm, vì tôi đã làm việc và học hỏi nhiều lãnh vực khác nhau về nông nghiệp và vườn tược trong suốt 7 năm cho đến khi tôi được 25 tuổi.

Lúc ấy tôi muốn đi du lịch để xem cách trồng trọt hoàn toàn khác với cách của châu Âu để thu thập kinh nghiệm, trong khi tôi đang sung sức. Nghe nói hội chí nguyện V.S.O thường gửi người giỏi kỹ thuật xuất ngoại đến các nước trên toàn cầu, tôi nộp đơn xin việc. Khi họ gọi điện thoại hỏi tôi có muốn đi Thái Lan không, tôi không thể quyết định, vì biết quá ít về nơi này. Tôi còn không biết xứ này nằm ở đâu nữa. Tôi chỉ biết người Thái ăn cơm nhờ xem phim "Nhà vua và tôi" nói về quốc gia này, và mèo Xiêm xuất thân từ Thái Lan. Nhưng suy đi nghĩ lại tôi thấy không nên bỏ lỡ dịp may hiếm có này. Thế là tôi đến Thái Lan vào giữa trận lụt của mùa mưa năm 1983, và đi thẳng đến Patchong, Nakornrachasima, để học tiếng Thái. Rồi tôi đến làm thầy giáo ở Trường Nông Nghiệp Chonburi suốt 2 năm. Mỗi khi có dịp, tôi đi du lịch khắp nước Thái để xem nền văn hóa và các lễ hội của Thái như Songkran và Loi Krathong. Tôi rất xúc động khi thấy cách người Thái sùng kính thờ giáo và cúng dường chư Tăng. Ngay cả người nghèo khổ cũng cúng dường thức ăn vào bình bát chư Tăng vào buổi sáng. Người Thái thường hay nói câu: "Không có gì" (*Mai pen rai*) khi gặp bất cứ sự cố nào, (cho dù gặp chuyện tôi thấy có vẻ nghiêm trọng lắm). Do đó tôi nghĩ phải có một sự liên hệ chặt chẽ giữa tôn giáo và bản chất con người, và tôi bắt đầu chú ý đến Phật giáo qua những quyển sách và những cuộc nói chuyện về đạo Phật với các bạn Thái.

Người ta nói có một ngôi chùa ở phía Đông Bắc, nơi đó có nhiều tu sĩ Tây Phương đến tu học, giảng bằng tiếng Anh. Đắn đo mãi cuối cùng tôi quyết định gia nhập tăng đoàn một thời gian để thử nghiệm lời Phật dạy: "*Hãy tự mình xem thấy, thể nghiệm, chớ đừng mù quáng tin theo*". Tôi gặp một thành viên của Đoàn Hòa bình Mỹ (American Peace Corps) mới từ ngôi chùa ấy về. Ngôi chùa đó tên Wat Pah-Nanachat ở Ubon. Anh ta nói tôi phải làm cư sĩ 4 tháng mới được thể phát. Đồng thời, một giáo sư trong trường tôi dạy đưa tôi đến giới thiệu với vị trụ trì thiền viện nói trên, ngài là cậu của anh ta. Vì chùa nằm trong vùng tôi quen thuộc, lại có bạn hữu ở gần, nên tôi nghĩ xuất gia ở đây rất tốt. Thế là tôi đã đến ở nơi này được hai tháng, học lý thuyết và thực hành Minh Sát Tuệ liên tục ngày đêm. Tôi cảm thấy mình quá tốt số, vì mọi việc đều xảy ra thật tốt đẹp với tôi. Mỗi ngày tôi học một bài với giáo sư Chua, anh Frank Tullius (đã tu tập ở đây 3 năm), và cô Vitoon, giáo sư thông dịch viên. Thầy Phra Thamarakita dạy tôi môn giới luật. Tất cả họ đều là đệ tử của Ngài Aachan Naeb đã qua cố. Ngài tinh thông A Tỳ Đàm và tu Minh sát Tuệ. Thầy Chua, anh Frank Tullius và cô Vitoon vừa viết xong

quyển sách tiếng Anh nhan đề là Tu tập Minh Sát tuệ (*Vipassana Bhavana*), nói lý thuyết, thực hành và kết quả của tuệ quán: Thầy Chua giảng, cô Vitoon dịch ra tiếng Anh, và Frank Tullius gọt lại bản Anh ngữ.

Ở thiền viện, phương pháp thiền định dựa trên kinh Đại Niệm Xứ (*Mahasatipatthana*) một bản kinh dài và quan trọng trong kinh tạng. Các nền tảng để chánh niệm gồm 4 đề mục để hành giả tu tập: Thân (*kaya*), Thọ (*vedana*), Tâm (*citta*), và Thân tâm (Pháp: *Dhamma*). Hành giả chọn một trong bốn đề mục này để quán tưởng, tùy theo bản tính mỗi người. Tuy nhiên, Aachan Naeb dạy rằng vào thời đại văn minh vật chất này, mọi người đều có nhiều tham dục mà ít tuệ. Do đó ở tu viện này, chúng tôi chỉ quán sát cái thân (*kaya*) mà thôi, vì nó rất dễ thấy. Tiếng Pali gọi thân và vật chất là *Rupa* và gọi tâm là *Nama*. Ta có thể nói một con người gồm có tâm là cái biết, và thân là cái bị biết. Cách thực tập là, hiện tại hãy quán sát cái thân trong từng giây phút. Có bốn tư thế chính yếu là: Thân ngồi, Thân đứng, Thân đi và Thân nằm; và một số tư thế phụ của thân, mà ta sẽ đề cập sau. Đây không phải là việc tập trung sâu xa hay nhập định hay cái gì thần bí, mà chỉ có đề ý đến cái thân - quán sát nó mà không chút nào cố chế ngự nó. Giống như nhìn một diễn viên trên sân khấu, bạn chỉ có xem kịch mà thôi. Chỉ có đèn sân khấu được bật lên, toàn thể còn lại chìm trong bóng tối, bạn không thể can dự gì vào các động tác của diễn viên được. Dĩ nhiên khi xem kịch, luôn có những chuyện xảy ra khiến phải rời mắt khỏi sân khấu, chẳng hạn người ngồi bên cạnh nó túi kẹo nghe sột soạt. Lúc tu chánh niệm cũng thế, có khi nghe chó sủa, thấy một tu sĩ khoác áo vàng đi qua, hoặc tâm đang thả hồn vào một chuyện gì khác. Nếu bạn chỉ ý thức những gì đang xảy ra mà không quá quan tâm đến chúng, thì chúng cứ vậy mà tan biến, tâm sẽ tự nhiên quay về với đề mục thiền định. Vậy thì khi nghe chó sủa hãy biết "tâm đang nghe" rồi quay trở về. Khi vừa chợt nghĩ đến một người bạn, hoặc đến một cuộn phim đã xem hồi trước, hãy biết "tâm đang rong chơi", rồi tâm sẽ tự quay trở về nếu bạn không theo dõi chuyện phim ấy.

Phương pháp thiền định tôi vừa trình bày trên lý thuyết thật dễ hiểu nhưng bước vào thực hành thì lúc đầu thật là gay. Lý do phải thực tập như vậy là để mà thấy được tự tánh (*sabhava*) hay chân lý tối hậu, tức sự thật theo đó cái mà bạn gọi là "tôi" thì không phải là "tôi" gì cả, chỉ là danh và sắc hay thân và tâm. Rốt cùng, không có đàn ông hay đàn bà, trẻ con hay cái ngã. Ngang đây bạn có thể cho tôi là điên và không thèm đọc tiếp nữa, và tôi cũng công nhận đã không giải thích cho thỏa đáng, nhưng đây chính là một trong những chuyện khó nói nên lời. Thấy tôi cũng nói với tôi hết như thế khi tôi mới đến, làm tôi rất hoang mang, nhưng bây giờ sau khi đã thực tập một thời gian, tôi có thể hiểu lời thầy dễ dàng hơn trước nhiều. Tôi chỉ có thể làm một việc duy nhất là trình bày sự tu tập của mình cùng một số chuyện đã xảy ra, rồi bạn có thể tự quyết định bạn có muốn tự xác minh điều này hay không. Phật dạy điều tối quan trọng là đừng ai mù quáng tin theo những gì người ta nói, mà trước hết phải tự mình chứng nghiệm xem đúng sai. Ngài bảo: "Đừng biết nghe do đồn, do truyền thống, do suy luận, do kính trọng lời nói của một sa môn, mà hãy biết do tự mình thân chứng." Bạn không thể diễn tả hương vị của đường cho người chưa bao giờ ăn ngọt. Bạn phải đưa cho người ấy một miếng đường hết như vị thầy dạy cho đệ tử cách tu tập tuệ quán, rồi khi đã nếm được vị đường rồi thì họ không cần đến bạn nữa, vì đã có khái niệm thế nào là vị ngọt.

Một lý do quan trọng khác cho sự tu tập là để thấy ba pháp ấn hay ba đặc tính của mọi vật được kết hợp (*pháp hữu vi*) là:

- 1) Vô thường
- 2) Khổ
- 3) Vô ngã

Thông thường khi tu tập, chỉ cần thấy một trong ba pháp ấn này cũng đủ ngộ được cả ba. Chẳng hạn như ngồi lâu thì thân bị mỏi, bạn muốn đổi sang thế đứng, và cho rằng thân ngồi là khổ hoặc không được thoải mái, vì nó vô thường - và do đó không có cái ngã nào kiểm soát được tình thế và bắt buộc cái thân phải tiếp tục ngồi yên đấy trọn một ngày. Bạn có thể ngã

nhiền nghĩ rằng trong chuyện vô ngã này, tôi lại dùng những từ "tôi làm thế này" hoặc "tôi làm thế nọ". Nhưng nếu không dùng đại từ "tôi" thì làm sao mà hiểu nhau được, nếu không sáng chế một từ mới thay cho "tôi", như các tu sĩ Phật giáo thường hay thay bằng cụm từ "cái được gọi là ngã này" (Attamah).

Ta cũng cần phải phá trừ phiền não trong việc tu tập. Phiền não (kilesa) là các ô nhiễm Vô minh, Tham lam và Sân hận. Ba độc tố này xuất hiện dưới nhiều hình thức, thường hay ám mình và làm đủ mọi cách để che đậy chân lý trong hầu hết các tình huống, giống hệt như một phiên tòa có quan tòa, bị cáo và nguyên cáo. Quan tòa phải luôn luôn giữ thái độ vô tư, không bị chi phối bởi sự ưa thích hoặc thù ghét một cá nhân nào mà ông đang xét xử. Chẳng hạn vì em gái ông có quen biết bị cáo nên sự quyết định của ông bị tình cảm chi phối và thế là sự thật sẽ không được tỏ rõ.

Nhờ sự thực tập chế ngự giác quan và sống trong giây phút hiện tại, ta có thể giảm bớt yêu ghét đến mức tối thiểu và may ra thấy được tự tánh, sabhava hay chân lý. Nhưng có lẽ từ "may ra" này không đúng vì nó còn diễn tả sự khao khát thấy được chân lý, và đây cũng là một hình thức tham ái. Hoặc như khi tâm lang thang nghĩ đến chuyện gì khác vì không thích tập trung nữa, thì điều ấy cũng ảnh hưởng đến việc tu tập.

Như vậy dù sự tu tập ở đây chỉ là quán sát cái thân, nghe ra khá đơn giản nhưng kỳ thực chẳng dễ chút nào, và ta cần có một vị thầy.

Vậy để tôi kể cho bạn nghe cảm nghĩ của tôi và những gì xảy đến trong hai tháng tu tập tại đây.

Sự tu tập ở đây rất liên tục; bạn quán sát sắc (thân) đi đứng nằm ngồi (bốn uy nghi) và các cử động khác vào mọi lúc thức, đêm cũng như ngủ. Bạn chỉ cần tu tập một cách tự nhiên. Bạn không cần phải giữ nguyên một tư thế thật lâu, vì như vậy là bất thường. Chẳng hạn bạn có thể ngồi trên một chiếc ghế hoặc trên sàn nhà. Sau đó, bạn cảm thấy thân thể cứng đờ và buộc phải đổi tư thế. Bạn bèn đứng lên đi bách bộ. Một lát sau bạn thấy mỏi ở hai đùi, thế là phải đi nằm một chút. Tôi muốn nhấn mạnh cái sự cần đi nằm này, vì hàng ngày chẳng hạn khi đang đi, ta nghĩ thật tuyệt nếu ngồi nghỉ một chút. Thế có phải là hành vi ngồi này được làm cốt để tìm cầu khoái lạc hay không? Trong sự tu tập này, điều quan trọng là có hiểu xác đáng (như lý, *yoniso*) lý do vì sao bạn đang đổi tư thế, đó là vì cái thân này bắt buộc phải đi đạo để dẫn gần cốt. Nhưng đi mãi rồi thân cũng mệt mỏi - đây là khổ - dukkha- và thân bắt buộc phải nằm xuống. Nếu bạn hiểu điều này một cách chính xác (*yoniso*) thì sự tu tập ấy đúng.

Tôi đã tu tập như thế trong suốt 3 tuần mà không có chuyện gì xảy ra. Tôi không tài nào hiểu được tu tập như vậy để làm gì. Thầy tôi dạy rõ lý thuyết và cách thực hành minh sát tuệ, tôi có thể hiểu được lý thuyết, nhưng không thực sự nắm rõ được thầy muốn nói gì. Điều ấy cũng như nghe tà vị ngọt của đường mà chưa hề nếm thử. Thế rồi vào ngày 21 tháng giêng năm 1986, khi đang quán sát thân như thường lệ, tôi nhận ra rằng mình cứ luôn luôn phải đổi tư thế của thân. Tôi nhận ra rằng không phải mình nằm vì thích nằm, hay đi vì thích đi, mà vì thân thể bắt buộc phải thay đổi tư thế mãi. Điều ấy cũng như lần đầu tiên thấy được sự thật về khổ, và tôi chán nản vô cùng, vì từ trước đến nay tôi chưa hề nhận ra khía cạnh đổi thay này. Nhưng khi kiên trì quán sát, tôi thấy chân lý không còn bị phiền não che lấp nữa; và vì luôn tìm cầu an lạc, tôi đã thấy được chân lý này: Mọi sự tôi làm đều phải chịu luật biến đổi - dù thân thể ở trong bất kỳ tư thế nào, cuối cùng nó cũng phải chịu đau đớn - đó là vô thường. Tôi không thể ngồi yên trên ghế suốt 2 tiếng đồng hồ mà không đổi tư thế, dù đây là một cái ghế rất êm. Ngay cả sự nằm - nếu quán sát cái thân nằm, bạn sẽ thấy nó cũng không thể giữ nguyên một tư thế, mà cứ phải luôn xoay qua trở lại.

Ngày 22 tháng Giêng, tôi quán sát cái thân ngồi trên ghế, và cảm thấy khá dễ chịu trong giây phút hiện tại. Rồi thân thể chuyển từ rupa (sắc hay thân thể) ngồi sang rupa đứng. Nó phải đứng lên vì nó đã cứng đờ. Đột nhiên tôi đâm hoảng vì có cảm giác không phải "tôi" đang

thay đổi tư thế. Tôi tưởng như mình đang ngắm một con búp bê hoặc một vật gì không phải mình, đang từ từ đứng lên đối sang tư thế đứng. Tuồng như đang ở ngoài thân xác mình mà nhìn ai đó đang từ từ đứng dậy. Tôi thật sự xúc động khi thấy mình không phải là mình. Những gì thầy tôi nói trước đây, rằng không phải là "ta", không phải là đàn ông hay đàn bà, là trẻ con hay người lớn, không phải là tự ngã hay cái tôi, mà chỉ là rupa (cái thân xác)- bây giờ tôi đã hiểu rõ hơn nhiều.

Ngày 4 tháng 2, bỗng nhiên tôi lại có một cảm giác hụt hẫng kinh khủng, hết như rót vào một cái hồ lớn, hay như khi bị ác mộng từ mòm đá cao rơi xuống, kinh hoàng thót bụng. Cảm giác hụt hẫng này tương tự nỗi bàng hoàng lần trước, nhưng mãnh liệt hơn nhiều, và thật là một xúc động khó tả. Trước kia tôi đang cảm thấy an toàn vững chắc về hiện hữu của mình trên đời; bỗng chốc cái thế giới an toàn, vững chắc ấy sụp đổ khiến tôi cảm thấy sợ hãi. Cảm giác này chỉ thoáng qua giây lát nhưng nó mãnh liệt đến nỗi tôi đoán chắc sẽ không bao giờ quên được. Hôm sau tôi đi học như thường lệ và kể lại kinh nghiệm này với thầy tôi. Thầy bảo đấy là thấy tự tánh (sabhava) hay chân lý rằng lần này, tâm không phải là "ta" (lần trước thì thân không phải là ta). Sờ đi tôi không biết chuyện gì xảy ra vào lúc ấy là vì cho đến bây giờ, tôi chỉ quán sát thân chứ không hề (hoặc quá ít) để ý đến tâm. Trước đây, ví dụ khi nghe chó sủa tôi biết "tâm đang nghe" chỉ vì buộc phải làm vậy khi có sự cố gì lôi kéo tôi khỏi sự chú tâm vào rupa hiện tại.

Hôm sau, khi đang đi khát thực - xin đồ ăn vào buổi sáng sớm - với một thầy tu khác, tôi có cảm giác rằng cái thân đang ôm bát khát thực không phải là mình, hết như đang xem một diễn viên đóng tuồng, một kẻ nào đó không can dự gì đến cái tôi. Lần này tôi không bị bàng hoàng như trước, mà chỉ cảm thấy "đây là sự thật".

Ngày 9-2, tôi đã dồn hết nỗ lực tập trung từng giây phút hiện tại vào 4 tư thế của thân. Tôi nỗ lực niêm mật như vậy suốt hai ngày mà không có gì xảy ra. Do tôi mong được thấy tự tánh (chân lý, sabhava) - ước ao có thêm sự cố gì nữa, nên rốt cuộc không có kết quả, lại bị nhưc đầu vì nỗ lực quá căng. Tôi bèn quyết định đi nằm (nói cách khác là cái thân xác, rupa, buộc phải đi nằm). Lúc ấy khoảng 6 giờ chiều, trong thiền đường có tiếng nước chảy đã nửa tiếng đồng hồ. Khi tôi đặt lưng xuống thì nhân viên thiền viện vừa tắt nước, tiếng nước chảy vào lu bật hẳn, nhường chỗ cho sự tịch mịch của hoàng hôn. Mặt trời đang lặn và qua những tấm lưới ngăn ruồi muỗi, tôi có thể thấy bóng những cây dừa nổi bật trên nền trời vàng rực.

Khi ấy, lúc tôi đang đặt lưng nằm, giọt nước còn sót lại nơi vòi rơi xuống lu đầy kêu một tiếng "toong". Tôi có cảm giác như bị điện giật. Lần này tôi lập tức biết "đây không phải *cái tôi* nghe tiếng giọt nước". Điều này thực sự xảy đến một cách bất ngờ, tôi không dự kiến. Đây là "tâm" nghe, một cái tâm vô chủ, chứ không phải "tôi" nghe. Lần này tôi không bị hoang mang như trước, mà mau chóng trở về tâm trạng bình thường, vì bây giờ tôi đã thấy được chân diện mục hay tự tánh, sabhava. Tôi có thể hiểu ngay lập tức chuyện gì đã xảy ra, đó là tâm nghe chứ không phải tôi nghe tiếng nước giọt.

Nhiều lần sau đó khi kinh hành quanh am thất, tôi cảm thấy mình đang thật sự ở trong giây phút hiện tại. Thông thường, nhất là vào lúc ngoài khóa thiền chánh niệm, tâm tôi luôn lang thang qua lại từ tương lai về quá khứ, luôn làm những so sánh và nghĩ đến những chuyện không dính đến thực tại trước mắt. Nhưng lần này, nhờ luôn tập trung vào tư thế động tác hiện tại của thân, có lúc tôi còn có thể dán chặt vào đây như chụp hình. Rồi trong một bước khác, tôi có thể ý thức đã để lại sau lưng cái giai đoạn rupa ngồi để thay bằng một giai đoạn mới với một rupa mới, là rupa đi. Điều này khác với nhận thức thông thường của tôi về đi hay đứng hay bất cứ động tác nào, ở chỗ nó giống như một cuộn phim, tuồng như hoạt động liên tục mà thật sự chỉ gồm nhiều hình ảnh tĩnh và rời rạc; và bây giờ tôi đang nhìn thấy từng hình ảnh ấy rõ ràng. Hoặc như mình đang đứng trên một chiếc tàu ném một khối gỗ xuống mạn tàu. Khi thanh gỗ còn trong tay, bạn thấy có thật. Nhưng khi nhìn nó tuột khỏi tay bạn, trôi bồng bềnh

trên mặt nước, nó trở nên hư ảo xa vời. Thanh gỗ khi còn trong tay bạn giống như giây phút hiện tại, khi nó rơi xuống như giây phút đã qua mất, và điều này xảy ra liên tục.

Cách đây 3 ngày, ngày 26 tháng 2 xảy ra một điều đáng nói. Lúc ấy khoảng 11 giờ đêm, tôi đang nằm trên giường. Hôm ấy đặc biệt vì chỉ còn một ngày nữa tôi sẽ hoàn tục chấm dứt đời tu sĩ. Bạn có thể tưởng tượng đâu tôi đây những suy nghĩ sẽ làm gì khi trở về Anh quốc sau hai năm rưỡi xa nhà - có rất nhiều chuyện khiến tôi rời chánh niệm, bị chia trí. Tôi khởi sự đếm cừ để dễ giấc ngủ, như người ta thường bày. Lúc ấy tâm đang quán sát thân nằm chuyển sang tâm nghe khi có tiếng đé gáy ở ngoài sân, rồi lại quay về với thân nằm. Rồi tôi lại nghĩ vẩn vơ, cái tâm rời khỏi rupa nằm để đến tòa nhà nơi tôi theo học mỗi ngày. Tôi hình dung mọi khuôn mặt xuất hiện trong nhà ấy - Thầy Chua, cô Vitoon và anh Frank. Tôi biết đây là phóng tâm, nó chỉ ghi nhận, rời trở về với rupa nằm. Nhưng lần này, khi muốn quay trở về, tôi không tài nào quay về với cái "tôi" nào đang nằm trên giường cả, mà như trở về với một hình nhân. Một tu sĩ đang nằm đây, trên giường, như một xác chết hay như một hình nhân mặc áo thầy tu, chứ chắc chắn không phải là tôi. Thế đây, thật kinh hãi. Lần này lại như một cú điện giật thật mạnh làm tôi nhóm lên. Tôi không nhớ được mặt mũi, tên tuổi, xuất xứ của mình, mình đang làm gì ở đây, hết như người bị tai nạn giao thông bị mất trí nhớ trong một giai đoạn vì chấn thương sọ não.

Lần này tôi nghĩ có thể giải thích sự việc một cách rõ ràng hơn. Tôi nghĩ chính những phiền não (kilesa) tham sân si thường che lấp và làm nên nhân cách chúng ta đang yếu dần. Chúng suy tàn do thực tập. Chúng không còn che lấp chân lý được nữa, chúng đã tuột mất và sự thật đáng phơi bày. Tôi đã thấy tự tính sabhava, chân lý vô ngã, và giây phút ấy phiền não trở nên thật lu mờ. Tôi nghĩ nếu xảy ra trong đời thường thì điều ấy sẽ gây ấn tượng sâu xa hơn, nhưng tôi biết đây chỉ là do thực tập. Vì quá quen thuộc với sự cố này nên tôi lại cố trở về giấc ngủ. Nhưng chỉ một tiếng đồng hồ sau, vào lúc nửa đêm, lại thêm một chuyện nữa xảy ra. Tôi đang chập chồn nửa tỉnh nửa mê, chưa vào sâu trong giấc ngủ thì mơ thấy mình đang soi gương. Nhưng lạ thay, sao khuôn mặt đang phản chiếu trong gương lại không phải là khuôn mặt của tôi mà lại là một tu sĩ Thái? Những nét chính trên khuôn mặt ấy vẫn là tôi, một thanh niên trẻ trung, nhưng nhìn kỹ lại thì da màu nâu sạm và đôi mắt lại là của một người phương Đông. Tôi bàng hoàng sững sốt trong giấc mơ mà tôi tưởng như thật ấy, và không muốn nhìn vào khuôn mặt ấy nữa, nhưng giường như có ai đó đang ghì lấy đầu tôi, bắt tôi cứ phải đối diện với "nó". Tôi tỉnh giấc người run lật bật. Tôi vẫn cứ băn khoăn mãi về chuyện này dù không biết nó có quan trọng hay không. Thầy tôi bảo rằng kinh nghiệm này không phải là tuệ giác, vì muốn thấy được tự tánh, chân lý tối hậu (sabhava), bạn phải có chánh niệm và trí tuệ sáng suốt, thế mà tình trạng này lại không thể xảy ra trong mơ.

Câu chuyện tu tập của tôi đến đây là chấm dứt, và tôi xin phép được nói vài lời về đạo Phật qua vài câu hỏi sau đây:

-ooOoo-

Trước hết Đạo Phật là gì?

Đạo Phật có thể định nghĩa bằng hai cách:

1. Trạng thái thực sự của bản chất cuộc đời, nghĩa là mọi sự trên đời là:

- * Tâm, hoặc trạng thái của tâm - được định nghĩa là gồm những tâm sở (cetasika)
- * Vật chất hoặc sắc thân (rupa)
- * Niết Bàn.

Cả ba yếu tố này đều được gọi là sự thật tối hậu.

2. Những lời dạy của đức Phật. Giáo pháp này có rất nhiều vấn đề rộng lớn do đức Phật giảng dạy trong suốt 45 năm. Thông điệp của Ngài là Khổ có thể được diệt trừ do sự chứng ngộ chân lý tối thượng (mà tôi vừa nói ở trên) đưa đến Niết Bàn.

Câu hỏi thứ hai là: Đạo Phật Ở Đâu?

Đạo Phật không bắt buộc phải có hình ảnh của đức Phật, không phải là một ngôi chùa thật đẹp, mà đạo Phật tiềm tàng trong con người biết tu tập để chứng ngộ Pháp.

Bạn gạt hái được gì từ đạo Phật?

Giáo lý của đức Phật đem lại 3 sự lợi ích: Cho đời này, cho đời sau và cho sự thực chứng chân lý như đã nói ở trên. Chứng ngộ chân lý là mục đích cuối cùng, là Niết Bàn.

Đạo Phật được tồn tại như thế nào?

Muốn duy trì Đạo Phật thì phải tu tập Bát Chánh Đạo, đó là Giới (sila), định (samadhi) và tuệ (panna). Nếu không có ai tu tập như thế thì đạo Phật sẽ bị lu mờ và đi đến diệt vong.

Các người Tây phương thường hỏi là: "Có phải Đạo Phật yếm thế không?" Vâng, người ta nói thế vì các đệ tử Phật đã đề cập đến 3 Pháp Án là vô thường, khổ, vô ngã nơi mọi sự. Vừa nghe qua thì ta cho là bi quan nhưng thật thì không phải vậy. Chúng ta cứ bị khổ đeo đuổi mãi: Chớp mắt là đề làm bớt cái khổ mờ mắt, ăn là đề qua cái khổ đói khát; như vậy, nếu nói về khía cạnh bi quan, thì đạo Phật quả bi quan một cách thực tế.

Nếu người ta thấy bất mãn và khổ đau trong cuộc sống thì đạo Phật công hiến câu trả lời, một phương pháp giải quyết vấn đề, và phương pháp ấy là thực chứng 3 Pháp Án, bi quan hay không, không thành vấn đề.

Lý do vì sao đạo Phật không bi quan như người ta thấy là: Đạo Phật đưa đến Niết Bàn vốn là hạnh phúc tối thượng chữa trị mọi khổ đau.

Người phương Tây thường cho rằng đạo Phật là một loại tự kỷ triết lý vì người tu dường như chỉ chú ý đến mình để thanh lọc bản thân. Nếu chỉ nhìn bề ngoài thì lập luận trên chỉ đúng cho người mới bước vào tu. Nhưng tuệ quán của đạo Phật phải được chứng ngộ do sự quán sát thân và tâm của chính mình, và chỉ có mỗi phương pháp đó thôi. Bạn phải trước hết thấy được chân lý nơi chính mình rồi mới có thể thấy chân lý nơi mọi sự vật khác được, và nên nhớ là bạn phải thấy được những thí dụ xác thực của thân và tâm của chính bạn.

Ngoài ra, đạo Phật hoàn toàn không phải là tự kỷ, vì sự chứng ngộ các trạng thái cao hơn qua sự thanh lọc bản thân của một thiên sinh luôn luôn gợi hứng cho rất nhiều người đang tìm cầu sự giải thoát khỏi khổ đau. Do đó nếu có người nào nghĩ rằng những rắc rối của mình không giải quyết được, thì những người đang mong mỏi giải thoát sẽ thấy đã có người trị được khổ đau, và họ sẽ được bình an.

Trong số người đã trị được khổ đau để tiến đến chân lý tối thượng, những ai đã đạt đến Niết Bàn được gọi là Bậc Thánh (ariya), và Bậc Thánh không cần phải trải suốt cuộc đời mình để phục vụ kẻ khác, chẳng hạn như dẫn thân vào việc giúp ích xã hội. Sự chứng đạt của vị ấy cũng đã quá đủ để khuyến khích người khác lo tu tập phần mình hầu giải thoát khổ đau. Vị ấy không còn gieo tai họa cho ai nữa, và đã hoàn toàn dập tắt dục vọng. Và một khi lòng tự kỷ không còn nữa thì đó ai biết lòng tự kỷ là gì? Lòng tự kỷ đi đôi với dục vọng, do đó nếu bạn đã dập tắt dục vọng thì bạn không còn bị sự ích kỷ chi phối.

Buổi nói chuyện về Đạo Phật và về những kinh nghiệm trong sự tu tập hàng ngày của tôi đến đây xin được chấm dứt, xin chào quý vị và xin cầu mong quý vị một ngày nào đó cũng sẽ tu

tập thiền quán để thấy tự tánh (sabhava) - chỉ có danh và sắc - như tôi đã thấy.

-ooOoo-

Chú Thích của ông Frank Tullius:

Có 2 điều đáng nói trong câu chuyện của thầy Mike. Điều thứ nhất liên hệ đến cách thức thích đáng để đạt tự tánh pháp (*sabhavadhamma*, tức chân lý tối hậu, ám chỉ tính vô ngã), tức cái lúc hé thấy thực chất của thân tâm. Điều thứ hai liên hệ đến hậu quả, nghĩa là tầm quan trọng của sự hé thấy này.

Về điều thứ nhất, ta thấy rằng những kinh nghiệm của Mike lúc hé thấy chân lý đều kèm theo những cảm giác tiêu cực, nghĩa là sự khó chịu (Khô). Đây là một cảm thức không do định mà do tuệ mang lại. Tuệ chân chính, nghĩa là cái thấy thay đổi tà kiến, thì luôn luôn đi kèm với những cảm giác tiêu cực như cảm thấy mất mát, sợ hãi, hay ít nhất một cảm thức kinh ngạc chứng tỏ vừa phát giác một điều quan trọng, đó là chân lý (vô ngã) tối hậu.

Điều thứ hai liên hệ tầm quan trọng của chân lý tối hậu (tức tri kiến đầu tiên, định nghĩa danh-sắc). Khi hành giả chưa thấy rõ với trí tuệ thực chất của thân tâm, thì vị ấy vẫn tu tập với cái ngã trong tâm thay vì nhận ra sự thật là: không phải *ta* tu tập, mà sự tu tập được làm bởi tinh tấn, chánh niệm và tuệ (atapi, sati, sampajanna).

Con đường diệt khổ chỉ được đạt đến khi khái niệm về "cái ta đang tu tập" bị xóa bỏ, nhường chỗ cho cái thấy trong suốt (kiến thanh tịnh, *ditthi visuddhi*). Khi chúng ngộ được điều này, người ta không cần một bậc thầy nữa, lúc ấy danh-sắc (nama-rupa) trở thành minh sư.

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [Phần 1](#) | [Phần 2](#) | [Phần 3](#)

[[Trở về trang Thư Mục](#)]

updated: 05-09-2001