

Tiếng Vọng Từ Chân Tâm

Acariya Maha Boowa Nanasampanno

Phạm Kim Khánh trích dịch quyền
Straight From The Heart

3. Thế Gian Ngục Tù và Thế Gian Bên Ngoài

So với thế gian, tâm của chúng ta là nhân muôn thừa, giống như người sanh ra từ trong tù, sống trong tù, luôn luôn ở phía sau song sắt, không bao giờ có hy vọng được thoát ra và thấy thế gian bên ngoài, như người sanh trưởng và suốt đời mãi mãi sống trong ngục thất và do vậy không bao giờ biết thế gian bên ngoài có gì và như thế nào, giống như người chỉ thấy hạnh phúc và đau khổ trong cảnh lao tù không bao giờ được bước ra ngoài để nhìn xem ở thế gian bên ngoài tình trạng thoải mái, tự do và hạnh phúc ra sao. Chúng ta không cách nào thấu hiểu loại hạnh phúc và trạng thái nhân lạc mà người ta có thể họ hưởng bên ngoài thế gian, ta không thể biết được họ đến và ra đi như thế nào, họ sống như thế nào, bởi vì từ ngày ra đời cho đến lúc lìa trần chúng ta luôn luôn bị giam cầm trong ngục thất. Đây là một sự so sánh, nêu lên một hoàn cảnh thông thường để diễn tả một hoàn cảnh tương tự có tánh cách trừu tượng.

Chúng ta chỉ có loại hạnh phúc và đau khổ mà nhà tù cung cấp, không có gì đặc biệt, không có gì từ bên ngoài lọt được vào để chúng ta có thể thấy và nói, "Đây là những gì khác biệt với cái mà mình có trong tù -- cái này là của thế gian bên ngoài, ngoài nhà tù", không có gì để chúng ta có thể so sánh và hiểu rằng, "Cái này là như thế này, cái kia là như thế kia, cái này hơn cái kia, cái kia hơn cái này" -- không có gì giống như vậy bởi vì không có gì từ bên ngoài có liên hệ nào với bên trong. Ở đây chẳng có gì khác hơn là chuyện nhà tù. Dầu có nhiều hạnh phúc và đau khổ như thế nào, dầu có bị thiếu thốn, khó khăn, bị áp bức, cưỡng bách đến đâu, đó chỉ là gián đoạn là con đường mà chúng ta đã trải suốt qua từ lúc -- sơ khởi và chúng ta không biết phải nhìn theo chiều hướng nào để tìm lối thoát hay làm thế nào để lẩn đến tự do. Ta cũng không biết cái thế gian bên ngoài ấy ở đâu, bởi vì ta chỉ thấy thế gian bên trong: cái ngục tù mà ta bị nhốt trong đó từ thừa nào. Trong đó đã từ lâu ta bị hành hạ, áp bức, bị bỏ đói, bị kềm kẹp hà khắc, bị đánh đập tra tấn và thiếu thốn mọi điều. Chỉ đến chỗ ngủ, thức ăn, đồ dùng -- tất cả mọi vật, đủ loại -- đều giống như một tù nhân trong khám đường. Mặc dầu vậy những người tù ấy có thể sống thân nhiên như thế kia, bởi vì họ không bao giờ thấy đủ thế gian bên ngoài để có thể so sánh xem cái nào hơn, để cảm nghe có ý muốn tìm con đường lẩn thoát đến thế gian bên ngoài.

Một cái tâm mà bị năng lực của ô nhiễm và những cơn thúc giục tinh thần kiểm soát là như vậy. Từ đại kiếp này đến đại kiếp kia nó bị đủ loại ô nhiễm giam cầm. Chẳng hạn như trong kiếp sống hiện tại, những ô nhiễm mà đã từng chi phối tâm của chúng sanh cùng ở với ta từ ngày ta mới ra đời. Nó đã liên tục giam hãm chúng ta, không bao giờ để cho tâm của chúng ta có chút tự do nào. Vì lẽ ấy rất khó cho chúng ta tưởng tượng được có thể có loại hạnh phúc nào vượt lên trên, thoát ra ngoài đường lối cho chúng ta tưởng tượng được có thể có loại hạnh phúc nào vượt lên trên, thoát ra ngoài đường lối hiện tại của sự vật, không khác nào người được sanh từ trong ngục thất và luôn luôn sinh sống trong nhà tù, chỉ biết cảnh tù tội.

Còn thế gian bên ngoài thì thế nào? Đó có phải là nơi chốn tốt đẹp để viếng không? Hay là một chỗ thuận lợi để sinh sống? Giáo Pháp đã tuyên ngôn rành rẽ và vang rền, nhưng có mấy ai chú ý. Mặc dầu vậy, hữu hạnh thay, ở một vài nơi cũng có vài người lưu tâm đến, ở những nơi mà không có ai nói lên hay nhắc đến thế gian bên ngoài -- tức cái tâm thẩm nhuần Giáo Pháp là thế nào, không ai hiểu biết những lời dạy của tôn giáo là như thế nào, không ai hiểu được hạnh phúc phát sanh từ Giáo Pháp là như thế nào. Những người đang ở trong hoàn cảnh trong tự bị đem tối bao trùm, hoàn toàn đắm chìm trong luyến ái, chỉ một cánh tay hay một cái chân cũng không ló được lên khỏi lớp mặt, bởi vì không có tôn giáo để kéo họ lên. Đối với họ thế gian bên ngoài không có gì khác hơn là ngục tù, tức ô nhiễm, vốn cầm giữ, giam hãm tâm. Sanh ra trong thế gian, họ chỉ có có thế gian là nơi chốn để sống và để chết.

Tâm mà không bao giờ biết cái gì có thể đem lại cho nó biết nhiều hạnh phúc, tiện nghi và tự do hơn là tình trạng hiện tại của nó -- nếu chúng ta lấy một ví dụ khác để so sánh -- cũng giống như con vịt đùa giỡn trong vũng sinh lầy nước đọng, dưới một cái sàn nhà cũ kỹ đồ nát. Nó vẫn vui đùa ở đó - quật, quật, quật, quật. Dầu nước dơ dáy bắn thiêu nó vẫn hài lòng chơi giỡn như vậy, bởi vì chưa bao giờ thấy được nước mát trong cửa biển cả, cửa sông rạch, ao hồ hoặc một cái đầm đủ lớn để có thể lặn lội thoải mái. Nó chỉ biết nước bùn ứ đọng dưới một sàn nhà đồ nát, nơi đó người ta đùa quết xuống bao nhiêu đồ dơ dáy. Và nó thỏa thích bơi lội, lặn hụp, chơi đùa ở đó, nghĩ rằng như vậy là vui -- tại sao? Vì nó chưa từng thấy vùng nước rộng hơn, sâu hơn, để có thể bơi lội thỏa thích hơn là một vũng nước bùn ứ đọng dưới sàn nhà đồ nát.

Còn những con vịt sống dài theo kinh rạch, nước rộng và sâu, thì rất khác biệt với vịt sống dưới sàn nhà. Nó thật sự thỏa thích sống trên dòng sông, rạch, hay hồ, đầm. Chủ lừa đến đâu thì cứ đi -- lội băng ngang qua rồi lộn lại, tới lui trên những đường nước lớn nhỏ, lội tẩn mác từng đàn cả trăm hay cả ngàn con. Mặc dầu là vịt, nó có loại hạnh phúc của nó.

Ý nghĩa của câu chuyện vịt như thế nào?

Vịt giống như cái tâm. Một cái tâm mà không bao giờ thấy hạnh phúc, không bao giờ biết loại tiện nghi và thỏa thích phát sanh từ Giáo Pháp, cũng giống như con vịt chơi giỡn trong vũng bùn lầy dưới sàn nhà đồ nát hay những con vịt thỏa thích bơi lội trong dòng kinh đào, sông rạch hay hồ đầm.

Trong hiện tại chúng ta cảm nghe thỏa thích và có hạnh phúc, dưới năng lực kiểm soát của ô nhiễm, thì cũng giống như hạnh phúc của tù nhân sống trong ngục thất. Khi tâm đã trải qua sự rèn luyện của thế giới bên ngoài -- tức là sự rèn luyện của Giáo Pháp, vốn xuất phát từ các Pháp Siêu Thế (*Lokuttara Dhammas*), từ "cảnh giới" Niết Bàn trở xuống, xuống từng bậc đến cảnh người -- chúng ta thấy rằng trong hàng ngũ của chúng ta người hướng về, người cảm thấy hứng thú chủ trọng đến thế gian bên ngoài, đến hạnh phúc quan trọng hơn là loại hạnh phúc hiện hữu trước mặt, những người ấy vẫn còn. Khi chúng ta lắng nghe Giáo Pháp, bước cao lên từng bậc, hoặc đọc những sách đề cập đến thế gian bên ngoài -- đến Giáo Pháp, đến trạng thái tự giải thoát ra khỏi những khổ đau phiền lụy mà chúng ta bị bắt buộc phải chịu -- tâm của chúng ta cảm nghe thỏa thích và hạnh phúc. Hứng thú. Một lòng ước muốn được nghe. Một ước nguyện được thực hành để có thể gặt hái thành quả, tiến từ bước một. Đó là nơi mà từ đó ta bắt đầu nhìn thấy ảnh hưởng của thế gian bên ngoài. Tâm bắt đầu gia công cố gắng, tinh tấn chuyên cần, tận lực vượt thoát ra khỏi mọi cương bách độc đoán và mọi áp bức từ bên trong, như hoàn cảnh một tù nhân trong ngục thất.

Trong lãnh vực rèn luyện tâm còn hơn thế nữa: càng thành đạt an lạc nhiều, ta càng gia công nỗ lực, càng tinh tấn hơn. Chủ niệm và trí tuệ lần lần phát hiện. Ta nhận thức rõ ràng mọi nguy hại của tình trạng độc đoán cương bách và áp bức mà ô nhiễm bắt buộc ta phải chịu đựng trong tâm. Ta nhận thức giá trị của Giáo Pháp, vốn là phương tiện để thành tựu giải thoát. Càng được tự do, chúng ta càng cảm nghe thoải mái trong lòng. Thờ ra. Hết nạn. Đây là

đường lối cứng cố vững chắc và tăng trưởng, niềm tin và đức kiên trì tinh tấn của chúng ta lên từng bậc. Chú niệm và trí tuệ mà từ lâu bị chôn vùi dưới lớp bùn ô nhiễm giờ đây tinh dậy, sống trở lại và bắt đầu quán chiếu, suy niệm.

Trong quá khứ, bất luận gì nhảy vọt tới tấn công chúng ta xuyên qua nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân hay ý, ta đều giống như người đã chết rồi. Ta cho những điều đó là thông thường, tự nhiên. Không bao giờ khơi động chú niệm và trí tuệ để thúc giục chúng ta quán chiếu và khám phá, tìm hiểu đâu là mức khởi đầu và đâu là nơi chấm dứt, nguyên nhân và hiệu quả. Cho dù rằng những điều kia là kẻ thù truyền kiếp từ lâu, lâu lắm rồi, đã tấn công chúng ta cả ngày lẫn đêm, chúng ta không bao giờ lưu tâm đến. Tuy nhiên, giờ đây thì chúng ta chú trọng đến nó. Khi tâm bắt đầu thâm nhập vào luồng trôi chảy của Giáo Pháp mà trong đó nó được rèn luyện đến mức phát triển một căn bản cho niệm và tuệ thì từng bước một, đương nhiên nó sẽ nhận thấy rõ ràng cả hai -- những gì lợi ích và những gì gây tai hại -- bởi vì cả hai cùng ở chung với nhau trong tâm. Tâm càng trở nên điều luyện hơn trong công trình quán chiếu và suy niệm thì nó càng trở nên mạnh dạn hơn trong việc tìm tòi khám phá. Khi nhận thấy tai hại tâm cố gắng cứu chữa và khi thấy lợi ích thì gia công khai triển, nỗ lực dưỡng nuôi thiện pháp ngày càng tăng trưởng.

Đó là cái tâm tiến dần đến mức thành đạt tự do, giải thoát ra khỏi hoàn cảnh bị đàn áp dưới nạn độc tài -- cảnh ngục tù -- bên trong. Cùng lúc ấy nó cũng hé thấy thế gian bên ngoài, nhận thấy đó là loại thế gian nào và nhận thấy thế gian ấy có giống cái ngục tù mà trong hiện tại nó đang ở không. Đến một mức độ nào chính mắt chúng ta có thể trông thấy thế gian bên ngoài và có một ý niệm về cuộc sống của những người ở trong thế gian ấy như thế nào, họ đến như thế nào và đi như thế nào -- còn chúng ta, sống trong cảnh ngục tù, thì sao? Trong tình cảnh bị ô nhiễm tràn ngập thì đời sống như thế nào? Khi mà gánh nặng ô nhiễm dần dần được đặt xuống thì tâm cảm nghe nhẹ nhàng như thế nào? Chừng đó ta có thể thấy bắt đầu so sánh.

Sau cùng, giờ đây ta có được hai đối tượng để so sánh -- thế gian bên ngoài và thế gian bên trong. Trạng thái an lạc và thoải mái, phát sanh do công trình loại trừ ô nhiễm, ít hay nhiều, bắt đầu khởi hiện. Tình trạng đau khổ và vọng động, vốn còn liên tục tiếp diễn giờ phút nào mà ô nhiễm còn gieo ảnh hưởng, ta hiểu biết rõ ràng. Do trí tuệ ở nhiều tầng lớp khác nhau chúng ta nhận thức tai hại của ô nhiễm và chúng ta gia công tiếp tục chuyên cần cứu chữa tình trạng, không để cho hạnh nhẫn nhục kiên trì suy giảm.

Đó là khi mà chú niệm, trí tuệ, niềm tin vững chắc và hạnh nhẫn nhục kiên trì, mạnh mẽ trở dậy và vượt lên hàng tiền đạo: khi mà ta thấy cả hai, thế gian bên ngoài -- đâu ít hay nhiều mà ta có thể giải phóng cái tâm ra khỏi ô nhiễm -- và thế gian bên trong nơi mà ô nhiễm vẫn còn tiếp tục đàn áp và cưỡng bách. Trước kia, ta không bao giờ biết gì khác để so sánh, bởi vì ta chưa bao giờ thấy gì khác hơn là hoàn cảnh hiện tại. Từ lúc ra đời ta bị chôn vùi trong đau khổ và phiền muộn, nào biết gì đến tình trạng an lạc của thế gian bên ngoài -- của Giáo Pháp.

Cái hạnh phúc mà trước kia chúng ta được biết chỉ là loại hạnh phúc luôn luôn chứa đựng đau khổ, vốn ẩn núp chực chờ ở hậu trường và luôn luôn sẵn sàng để nhảy sô ra bóp nghẹt hạnh phúc trong nháy mắt.

Giờ đây ta bắt đầu hiểu biết và nhận thấy. Chúng ta nhận thấy cái hạnh phúc ở bên ngoài, hạnh phúc của thế gian bên ngoài, của những vị đã được có Giáo Pháp thấm nhuần trong tâm; và chúng ta thấy cái hạnh phúc bên trong ngục tù, hạnh phúc dưới sự chi phối của ô nhiễm. Chúng ta cũng nhận thấy đau khổ và vọng động nằm trong phạm vi ảnh hưởng của ô nhiễm. Chúng ta thấu hiểu tất cả, một cách rõ ràng, nhờ chú niệm và trí tuệ của chính ta.

Cái hạnh phúc mà đến với ta từ thế gian bên ngoài -- từ luồng trôi chảy của Giáo Pháp, đã thấm nhuần và ăn sâu vào tâm -- chúng ta bắt đầu nhận thấy dần dần, dù để có thể so sánh. Chúng ta thấy thế gian bên ngoài, thế gian bên trong, và chúng ta nhận thấy những lợi ích và những điều bất lợi. Khi đem hai thế gian ấy ra so sánh, sự hiểu biết của chúng ta càng mở

rộng, đức kiên trì tinh tấn và nhẫn nhục chịu đựng càng lớn mạnh, đến độ khi có chi liên hệ với ô nhiễm đi phốt ngang qua, ô nhiễm mà trước kia từng độc đoán áp bức tâm ta, chúng ta liền cấp tốc đối phó, chữa trị nó, đánh đuổi và tiêu diệt nó dần dần bằng oai lực của chú niệm và trí tuệ, với sự hỗ trợ của tinh tấn.

Tâm tự nó tăng cường hoạt động. Càng tự cảnh giác mỗi nguy hại của thế gian bên trong ta càng quý trọng những lợi ích của thế gian bên ngoài. Khi lòng ham muốn hiểu biết và nhận thấy Giáo Pháp và lòng ham muốn giải thoát tăng trưởng thì đức kiên trì tinh tấn sẽ khởi dậy và trở nên lớn mạnh, với vì tất cả đều cùng ở chung nhau trong một cái tâm. Khi ta thấy tai hại, đó là trọn cái tâm thấy. Khi ta thấy lợi ích, đó là trọn cái tâm thấy. Khi chúng ta dùng những phương pháp khác nhau tùy hợp với khả năng mình, cố gắng khai triển con đường của chúng ta thì đó là công trình của toàn thể cái tâm nhằm nỗ lực tự giải thoát.

Vì lẽ ấy, những pháp như hạnh tinh tấn, vốn là khí cụ và hỗ trợ cho tâm, phát sanh cùng một lúc. Thí dụ như *saddha*, niềm tin vững chắc nơi: Đạo (*Magga*) và Quả (*Phala*), nơi một cảnh giới vượt ra ngoài đau khổ và vọng động; nơi *Viriya*, đức kiên trì tinh tấn nhằm thành đạt giải thoát cho mình, dần dần từng bước một; nơi *Khanti*, đức nhẫn nại chịu đựng nhằm thoát ra khỏi và vượt đến bờ bên kia. Tất cả những pháp ấy đều phát sanh cùng một lúc. Chú niệm và trí tuệ, quán chiếu và suy niệm dài dài theo con đường, nhận thấy điều nào là chánh, điều nào là tà, sẽ cùng lúc khởi dậy và phát hiện.

Nếu chúng ta xử dụng những danh từ chánh thức của Giáo Pháp như xưa kia Đức Phật dùng thì hiện tượng ấy được gọi là *Magga Samangi*, sự tập trung vào con đường, dần dần tự gom vào một cái tâm duy nhất. Tất cả đều gom chung vào: Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, ... dần đến Chánh Định, tất cả đều cùng nhau hội tụ vào một cái tâm. Không đi nơi nào khác.

Chánh Kiến, Chánh Tư Duy. Hai chỉ này liên quan đến trí tuệ, luôn luôn quán trạch và khảo sát các Uẩn (*Khandha*), bất luận điều gì khởi hiện và xúc phạm, phát sanh và hoại diệt, dẫu thiện hay bất thiện, quá khứ hay vị lai, bất luận gì xảy đến tâm và tan biến. Dần dần, từng bước một, chú niệm và trí tuệ đập nát những hiện tượng ấy ra thành mảnh vụn, dẫu có phải mất thì giờ.

Chánh nghiệp, hay tạo nghiệp chân chánh. Phương cách duy nhất của chúng ta để tạo nghiệp chân chánh là hành thiền, bởi vì chúng ta đã tiến đến giai đoạn thực hành chính xác. Tâm trọn vẹn ở trong trạng thái hội tụ vào Con Đường (Đạo). Về thể xác, Chánh Nghiệp là ngồi thiền (thiền tọa) và đi kinh hành (thiền hành), cố gắng dứt bỏ, diệt trừ ô nhiễm dẫu chúng ta đi, đứng, hay nằm, ngồi. Về mặt tâm linh thì đây là đức tinh tấn kiên trì bên trong.

Chánh Ngữ. Chúng ta chỉ nói Giáo Pháp (*Dhamma*). Trong những cuộc đàm thoại chúng ta chỉ đề cập đến vấn đề loại trừ, gạt dũa hoặc gội rửa ô nhiễm và phiền não trong tâm. Đó là Chánh Ngữ.

Chánh Mạng. Khi tâm móng đến một đối tượng được xem là thù nghịch với nó thì đó là dưỡng nuôi Tà Mạng. Bởi vì đối tượng ấy là kẻ thù của tâm, nó sẽ bao phủ tâm trong một lớp khói và làm lu mờ. Không có chi là tốt đẹp. Tình trạng này sẽ đưa đến đau khổ và phiền muộn, nhiều hay ít tùy theo mức độ mà tâm thô thiển trở nên vi tế nhiều hay ít. Đó là chất độc. Tà Mạng. Đã là Tà Mạng thì ta phải sửa chữa ngay lập tức. Lập tức.

Bất luận pháp, hay đối tượng nào của tâm là chân chánh, dẫn đến hạnh phúc, tình trạng an lành và thoải mái, thì đó là sinh hoạt thích nghi, là thức ăn thích ứng nhằm cung cấp cho tâm trạng thanh bình và tự tại. Chánh Mạng được Giáo Pháp bảo trì là như vậy, ngày càng thăng tiến, từ mức này đến mức độ cao hơn, trong công phu rèn luyện tâm. Còn trong lãnh vực vật chất, Chánh Mạng liên quan đến vật thực và hạnh trì bình. Đây là vấn đề phổ cập trong giới Phật Tử nói chung, mỗi người gìn giữ đức hạnh đúng theo nhiệm vụ cá nhân của mình.

Chánh Tinh Tấn. Loại tinh tấn nào? Đức Phật dạy bốn loại tinh tấn.

- 1.- Thận trọng cố gắng ngăn ngừa, không để cho ác pháp khởi sanh trong tâm.
- 2.- Cố gắng loại trừ những ác pháp đã phát sanh. Trong lúc thận trọng cố gắng không để cho ác pháp phát sanh ta thận trọng bằng cách chuyên cần chú niệm. Dùng chú niệm ngăn ngừa, không để cho ác pháp phát sanh có nghĩa là luôn luôn giác tỉnh nhìn xem, trông chừng cái tâm tư suy tư và phóng dật, nhảy phóng bất định đầu này đầu kia rồi gom thu trở về thiền muện, đau khổ và vọng động. Vì lẽ ấy ta phải cần mật canh phòng, không nên hờ hững buông lung.
- 3.- Cố gắng khơi dậy, làm phát sanh những gì là thiện pháp mà chưa phát sanh, để rồi tăng trưởng dần dần.
- 4.- Cố gắng duy trì các thiện pháp đã phát sanh và cải thiện, làm cho nó càng dồi dào phong phú thêm, thay vì thoái bộ.

Tất cả bốn Chánh Tinh Tấn trên đều nằm bên trong chúng ta.

Chánh Niệm. Canh phòng, trông chừng tâm của ta. Chú niệm và tự hay biết mình, tức có trí nhớ và biết mình, luôn luôn theo dõi sinh hoạt và hạnh kiểm của tâm. Bất luận gì tiếp xúc với mắt, tai, mũi, lưỡi và thân, nếu không đi thẳng vào tâm thì đi đâu? Tâm là cái trạm không lồ luôn luôn sẵn sàng thu nạp tin tức, những dữ kiện về những sự vật khác nhau, tốt cũng như xấu. Trí tuệ quán chiếu, suy xét và quyết định. Chú niệm canh phòng, duyệt xét tất cả những gì nhập vào tâm. Bất cứ sinh hoạt nào nhập vào tâm, dầu thiện hay bất thiện, đều trải qua sự quán chiếu và tuyển chọn của chú niệm và trí tuệ. Và bất cứ gì mà chú niệm và trí tuệ xét là không thích nghi thì tâm sẽ loại bỏ tức khắc. Tức khắc. Trí tuệ làm phần việc loại bỏ.

Chánh Định, công trình của chúng ta nhằm làm lắng dịu ô nhiễm bằng cách trụ tâm, phải bền bỉ, vững chắc và đều đặn cho đến lúc thành quả an lạc thanh bình và tĩnh lặng phát sanh trong tâm. Rõ ràng là nơi ngơi nghỉ thật sự, không có gì đến để làm cho tâm chao động.

Khi nhập định để cho tâm nghỉ ngơi nhằm tăng cường năng lực của trí tuệ trong nhiệm vụ liên tục quán chiếu nó, ta phải nhất quyết thực hành và thật sự ngơi nghỉ -- an nghỉ trong trạng thái tâm định. Hoàn toàn chấm dứt mọi suy tư và quán chiếu. Để cho tâm an trụ và ngơi nghỉ. Không nên cho nó suy tư hay tưởng tượng gì cả. Hãy để tâm ngơi nghỉ một cách thoải mái. Trong trường hợp tâm quá đôi hăng say, dính kẹt trong công tác quán chiếu của nó đến nỗi ta không thể điều khiển được, hãy niệm "*Buddho*" (*Bút-thô*), như một phương tiện kéo nó ra. Giữ tâm ở với "*Buddho, Buddho, Buddho*". Mặc dù tiếng "*Buddho*", dùng như phương tiện gom tâm, chỉ là một công án (đề mục) được tạo nên, nhưng nó có tác dụng cột tâm vào một điểm và làm cho tâm lắng dịu. Trong khi một niệm "*Buddo, Buddho, Buddho*" nếu tâm nhảy vọt trở lại về công việc quán chiếu còn dở dang của nó ta phải niệm càng nhanh hơn để cột nó lại. Nói cách khác, khi cái tâm đến giai đoạn mê say trong việc làm của nó, ta có thể nói -- theo ngôn ngữ người đời -- rằng không thể hơ hòng buông trôi thả lỏng công trình canh phòng chặt chẽ của ta, mặc dầu đến mức này khó mà nói rằng tâm đã buông lơi công việc của nó. Để gần thực tế hơn, phải nói rằng ta không thể lơ đãng rời lỏng sự canh phòng. Hay nói một cách đơn giản, ta không thể buông lơi. Không vậy tâm sẽ nhảy vọt trở về việc làm của nó. Do đó, đến thời điểm này ta phải vững vàng giữ chắc công án chú niệm. Bắt buộc tâm phải nằm im trong đề mục duy nhất, "*Buddho*". Danh từ này được xem như phương tiện để kềm chế, giữ tâm lại một điểm. Hãy lập đi lập lại niệm thật thật và thật nhanh. Chừng đó, "*Buddho*" và tâm sẽ trở thành một, đồng nhất. Tâm sẽ vững chắc không thể lay chuyển và lắng dịu, dịu lãn, ngơi nghỉ, ngơi nghỉ gác qua một bên công việc quán chiếu. Tâm sẽ trở nên mát mẻ và an lạc. Đó là Chánh Định.

Khi thời giờ đến để nghỉ ngơi ta phải ngồi nghỉ như thế ấy mới có thể gọi là Chánh Định. Khi cảm nghe đủ, khi ta thấy rằng tâm đã hồi phục đầy đủ năng lực, chừng đó hãy thả đi, không kèm lại nữa -- chỉ có thể -- tâm liền phóng trở về công việc quán chiếu của nó trong tức khắc. Nó phóng đi từ trạng thái nhất điểm, chỉ là một cùng với đề mục và trở lại thành hai, với công việc cũ. Chừng ấy tâm trở lại việc làm quán chiếu và trong khi làm việc, không còn lo lắng gì đến an trụ.

Cùng thế ấy, khi gom tâm an trụ để làm cho nó vắng lặng thì không lo nghĩ gì đến quán chiếu. Khi nghỉ ngơi, ta phải nghỉ. Cùng thế ấy, khi ăn ta không nên làm gì khác hơn là ăn. Khi ngủ, hãy ngủ an lành. Không nên lo lắng đến việc làm nào khác. Nhưng một khi bắt đầu làm việc thì chớ nên thắc mắc gì đến ăn uống hay ngủ nghỉ. Hãy thật sự chú tâm vào việc mình đang làm. Đó là làm việc chắc chắn vững vàng: việc làm đúng vào giai đoạn thích nghỉ, đúng lúc, và thích ứng với tiến trình công tác. "Chánh Nghiệp", việc làm thích nghỉ, không vượt quá giới hạn.

Pháp hành an trụ tâm phải được chú trọng, không nên xem thường. Quan điểm chủ trương rằng định tâm, làm cho tâm an tĩnh và vắng lặng, không đem lại lợi ích gì, là sai lầm. Nếu người kia say mê trong trạng thái định, không muốn xuất ra khỏi trạng thái ấy để quán chiếu sự vật thì đó là không đúng và phải bị chỉ trích. Phải xuất ra khỏi định để hoạt động. Nhưng khi tâm mãi mê hăng say với việc làm, trong một vài trường hợp, vào một lúc nào, định tâm là cần thiết. Thế thường, nếu làm việc mà không ngồi nghỉ hay thiếu ngủ, sau cùng chúng ta sẽ kiệt lực và không thể tiếp tục. Đôi khi tiền bạc của chúng ta voi cạn vì ta mua vật thực để ăn, hãy để cho tiền của voi cạn -- bởi vì có ăn cơ thể mới đủ năng lực trở lại tiếp tục thực hiện nhiệm vụ của nó. Mặc dầu tiền bạc ta đã xài hết, vật thực ta đã ăn hết, nhưng nó hết mà có mục đích: tạo năng lực cho cơ thể. Bất luận gì phải tiêu thụ, hãy tiêu thụ, bởi vì nó không làm trở ngại mục tiêu. Nếu ta không ăn thì lấy lại sức khỏe ở đâu? Bất luận gì phải chi tiêu, hãy chi tiêu để bảo trì sức khỏe, nhằm mục đích gìn giữ sức mạnh.

An trụ trong trạng thái an định cũng vậy. Khi chúng ta ngồi nghỉ để cho tâm an tĩnh, trạng thái an tĩnh ấy là sức khỏe của tâm và nhờ đó tâm có thể tăng cường trí tuệ, làm cho trí tuệ càng bén nhạy hơn. Phải ngồi nghỉ để được an tĩnh. Nếu không có trạng thái an tĩnh, nếu chỉ có trí tuệ mà không có gì khác, thì cũng như lưỡi dao mà không được mài dũa. Ta mãi cứ chặt -- chặt, chặt, chặt -- nhưng khó mà nói được là ta chặt đúng bề bên của lưỡi dao hay bề cạnh.

Ta chỉ ham muốn, muốn biết, muốn thấy, muốn thấu triệt, muốn loại trừ ô nhiễm, mà trí tuệ thì không được mài dũa bằng cách an trụ tâm vào trạng thái an tĩnh -- vốn là sự tăng cường giúp đem lại năng lực và an lạc cho tâm -- và như vậy, cũng giống như lưỡi dao mà không được mài dũa. Dầu muốn chặt gì cũng khó dứt. Chi hoài công, phun phí năng lực.

Như vậy, trong khi gom tâm vào "tổ ấm an trụ" của nó, ta phải để nó ngồi nghỉ. Ngồi nghỉ cũng giống như dùng đá mài để mài trí tuệ. Cơ thể được nghỉ ngơi thân sẽ khỏe mạnh. Cùng thế ấy, tâm ngồi nghỉ tăng cường sức lực tinh thần.

Khi đã trải qua giai đoạn ngồi nghỉ tâm có đầy đủ năng lực, giống như lưỡi dao đã được mài dũa đúng mức. Đối tượng của tâm vẫn là đối tượng xưa, trí tuệ vẫn là trí tuệ xưa, người quán chiếu vẫn là người xưa, nhưng giờ đây tâm quán chiếu đã được điều chỉnh bén nhạy, nó sẽ chặt đứt dễ dàng bất cứ gì. Hành giả giờ đây cũng như người ăn uống ngủ nghỉ đầy đủ, xử dụng một con dao mới mài sắc bén. Người ấy chặt, cũng khúc cây xưa, cũng người ấy như xưa, xử dụng cùng một con dao như xưa, nhưng giờ đây người kia chặt khúc cây đứt lia trong khoảnh khắc, không chi trở ngại -- đó là vì dao bén, người khỏe.

Cùng thế ấy, đối tượng của tâm vẫn là đối tượng xưa, trí tuệ vẫn là trí tuệ xưa, hành giả vẫn là người xưa, nhưng dụng cụ đã được mài dũa sắc bén. Tâm có nhiều năng lực để tăng cường trí tuệ và như vậy, trí tuệ sẽ chặt đứt bất cứ gì trong nháy mắt -- một khác biệt lớn lao đối với tâm mà không được ngồi nghỉ trong định.

Như vậy, định và tuệ tương quan với nhau mật thiết. Nó chỉ làm việc trong hai thời kỳ khác nhau mà thôi. Khi đến lúc định tâm, hãy định tâm. Khi thời gian đến để dùng trí tuệ quán chiếu sự vật, hãy tận dụng trọn vẹn mọi nỗ lực -- trọn vẹn, giác tỉnh và xử dụng trọn vẹn năng lực. Trọn vẹn tận lực thành đạt Giáo Pháp, trọn vẹn gieo nhân và trọn vẹn gặt quả. Cùng thể ấy, khi ngơi nghỉ hãy để tâm ngơi nghỉ trọn vẹn. Hãy thực hành riêng biệt hai việc, quán chiếu và ngơi nghỉ, vào hai thời kỳ khác nhau. Không nên để việc này xen lẫn vào việc kia -- như khi trí tuệ quán chiếu sự vật chẳng hạn, không nên lo lắng đến việc định tâm, hoặc trong khi nhập định không nên bận rộn suy nghĩ đến những hoạt động của trí tuệ -- đó là hành sai. Làm việc nào hãy chăm chú vào việc ấy mà tiến hành, thật sự làm việc ấy một cách vững vàng. Đó là đường lối chân chánh, ấy là pháp hành thích nghi. Chánh Định thật sự phải là vậy!

Khi trí tuệ dần dần bắt đầu tiêu diệt ô nhiễm thì tâm trở nên trong sáng. Trạng thái tâm sáng tỏ là một trong những lợi ích mà hành giả thành đạt khi đã loại trừ những gì tai hại, những gì uế trước. Chúng ta nhận thấy giá trị của lợi ích ấy và càng nỗ lực tiếp tục quán chiếu.

Ô nhiễm là vấn đề đề nặng trong tâm. Từ thừa mới sanh ra đời tâm của ta tự hồ như tên tù nhân, luôn luôn bị ô nhiễm và phiền não áp đảo, cưỡng bách và tra tấn kèm kẹp. Khi ta theo dõi đến tận nơi, ô nhiễm ở đâu? Nó phát sanh và tồn tại ở nơi nào? Ngay tại đây, trong cái tâm này. Tất cả những gì khác chỉ là cành, lá -- ở mắt, tai, mũi, lưỡi và thân -- nhưng thật sự cái thân cây thì ở tâm. Khi ta quán chiếu những cái ấy tập trung gom lại, gom nhỏ lại, và tụ hội trong cái tâm duy nhất này. Vòng quanh những kiếp sống không phải là gì khác lạ: Nó chỉ là cái tâm duy nhất này, xoay vòng quanh quẩn. Chính cái tâm duy nhất ấy đưa chúng ta mãi mãi sanh tử, tử sanh. Tại sao? Bởi vì hột giống của vòng quanh sanh tử nằm trong tâm.

Khi chúng ta dùng chú niệm và trí tuệ để quán chiếu, khảo sát, nhận thấy rõ ràng và chúng ta liên tục gia công cắt vào, xén vào, đi sâu vào từng bậc, từng bậc, cho đến tận cái tâm, vốn là sào huyệt, nơi ẩn náu của Vô Minh (*Avijja*), hột giống quan trọng của vòng quanh. Chúng ta tiếp tục gia công mổ xẻ, tiếp tục quán chiếu vào, vào nữa, cho đến khi không còn gì để có thể nói "cái này là cái này" hay "cái kia là cái kia".

Chúng ta tập trung công trình quán chiếu tâm giống như chúng ta quán chiếu các pháp nói chung. Dầu lúc bấy giờ tâm sáng tỏ như thể nào chúng ta phải nhận thức rằng đó chỉ là nơi ngơi nghỉ tạm thời, ngày nào mà ta chưa có đủ khả năng trạch quán sâu vào để phân tán và tiêu diệt nó. Nhưng chớ quên rằng ngôi sao sáng tỏ trong tâm cũng chỉ là Vô Minh. Vậy, hãy quán chiếu thêm, lấy đó làm đối tượng để tập trung công trình quán chiếu.

Nếu công trình quán chiếu này bị trở ngại không còn hay biết gì, đến độ "người hiểu biết" cũng bị tiêu diệt luôn, hãy cứ tiếp tục quán chiếu, truy tầm đến tận cùng. Chúng ta quán chiếu để tìm chân lý, để thấu hiểu chân lý, do đó ta phải theo dõi đến tận cùng những nhân và những quả, đến chân lý cùng tột của tất cả mọi sự vật, đủ loại. Dầu có gì phải bị tiêu diệt, hãy để nó tiêu diệt. Cho dù cuối cùng "người hiểu biết" mà đang quán chiếu cũng bị tiêu diệt luôn thì chừng ấy hãy dùng chú niệm và trí tuệ mà tìm hiểu. Chúng ta chớ nên để sót lại bất cứ gì như một hải đảo hay một lợi điểm mà nó có thể bám vào để lừa phỉnh ta.

Bất luận gì là "Chúng Ta", bất luận gì là "Của Chúng Ta", chớ nên để nó đứng vững. Hãy quán chiếu đến chân lý tận cùng của tất cả mọi sự vật.

Sau khi ô nhiễm Vô Minh đã hoàn toàn bị tận diệt, những gì còn lại đã vượt qua khỏi lãnh vực mà các pháp quy ước tại thế có thể đạt đến, hay có thể tiêu diệt.

Đó là tâm thanh tịnh, hay trạng thái thanh tịnh, hoàn toàn trong sạch. Không có gì có thể tiêu diệt được trạng thái thanh tịnh này.

Ô nhiễm là thực tại quy ước, có thể phát sanh và tan biến. Do đó ta có thể gội rửa, làm cho nó trở nên sạch hơn, ta có thể làm cho nó tăng trưởng, làm cho nó suy giảm hay làm cho nó hoại

diệt bởi vì nó thuộc về thể gian pháp, nó là thực tại quy ước. Nhưng cái tâm thanh tịnh và đơn giản -- hiện tượng được gọi là tâm giải thoát -- đã vượt ra ngoài phạm vi mà bất luận ô nhiễm nào có thể lẫn đến và tiêu diệt, bởi vì tất cả ô nhiễm đều là pháp tại thể. Nếu tâm chưa hoàn toàn trong sạch thì vẫn còn là thực tại quy ước như các pháp tại thể khác vì còn bị những phần tử quy ước len lỏi xâm nhập vào. Một khi toàn thể các ô nhiễm đã bị loại trừ thì không còn ô nhiễm nào có thể xúc phạm hiện tượng giải thoát, bởi vì đã vượt ra khỏi phạm vi mà ô nhiễm có thể lẫn đến. Vậy thì cái gì bị tiêu diệt?

Đau khổ chấm dứt, bởi vì nguyên nhân sanh đau khổ chấm dứt. *Nirodha* -- sự chấm dứt đau khổ -- cũng chấm dứt. Con đường, dụng cụ để quét sạch nhân sanh đau khổ, cũng chấm dứt. Toàn thể Tứ Diệu Đế đều chấm dứt.

Tuy nhiên, lắng nghe đây! Cái mà hiểu biết rằng "nó chấm dứt", cái đó không phải là Diệu Đế. Chính mục tiêu của công trình quán chiếu Tứ Diệu Đế là đạt đến cái ấy. Một khi ta đã đạt đến chân lý thì Tứ Diệu Đế không còn vai trò nào nữa hết. Không cần phải gột rửa, cứu chữa hay loại trừ. Như trí tuệ chẳng hạn: Chúng ta đã sử dụng nó đến cùng, giờ đây ta có thể buông thả trí tuệ, không còn cần phải khép nó vào khuôn khổ kỷ cương nữa. Cả hai, chú niệm và trí tuệ, kể thù đã bị quét sạch, thì những phẩm hạnh ấy ắt không thành vấn đề.

Cái gì còn lại? Trạng thái thanh tịnh, sự trong sạch. Khi tuyên ngôn Giáo Pháp cho thể gian, chính từ trong bản chất thanh tịnh này mà Đức Phật lấy ra Giáo Pháp. Giáo lý của đạo Phật pháp xuất từ bản chất trong sạch này, và theo phương cách mà Đức Phật áp dụng để giáo huấn thể gian, Ngài giảng về đau khổ, nguyên nhân sanh đau khổ, sự chấm dứt đau khổ và con đường dẫn đến chấm dứt đau khổ bởi vì những trạng huống này trực tiếp liên quan đến tâm. Ngài dạy cho chúng ta biết phải làm thế nào để sửa sai, để chấm dứt, để kiên trì tinh tấn. Ngài dạy tất cả, đầy đủ, để ta đi suốt con đường đến mục tiêu cứu cánh, đến mức tận cùng của con đường. Sau đó không còn gì cần phải nói nữa.

Đó là thanh tịnh. Tâm đã vượt ra đến thể gian bên ngoài. Nó đã lia bỏ ngục tù và bước ra thể gian bên ngoài -- tự do, giải thoát -- không bao giờ lâm vào cảnh ngục tù trở lại.

Tuy nhiên, không có ai muốn đi đến thể gian ấy hết, bởi vì không ai thấy nó bao giờ. Đây là một thể giới quan trọng -- *lokuttara*, siêu thế, một cảnh giới cao trội hơn các cảnh giới khác -- nhưng ta chỉ gián dị gọi nó là thể gian bên ngoài, vượt ra ngoài tất cả những quy ước. Chúng ta chỉ tạm dùng một danh từ quy ước để gọi nó là "thể gian". Chỉ là một hình ảnh ngôn ngữ. Bởi vì thể gian của chúng ta có những quy ước, ta quen sống trong những quy ước, do đó ta phải nói như vậy.

Quý vị hãy suy tư cẩn kỹ để tìm đường lẫn thoát ra khỏi cái ngục tù này. Quý vị chào đời từ trong ngục tù, sanh trưởng trong tù, và chết trong tù. Không có lần nào, quý vị chết bên ngoài ngục thất. Vậy hãy thử một lần! Thử đem cái tâm của quý vị ra khỏi ngục tù một lần. Quý vị sẽ cảm nghe thật sự thoải mái -- thật sự thoải mái! -- như Đức Phật và các Thánh Đệ Tử của Ngài: Các vị ấy cũng được sanh ra đời từ trong ngục tù như quý vị, nhưng các Ngài lia đời ngoài cảnh lao tù. Các Ngài tịch diệt ở bên ngoài thể gian, không phải trong thể gian tù tội chật hẹp này.

-ooOoo-

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

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