

*Thiền sư*  
**Ajahn Chah**

# **Lẽ Sinh Diệt** **Lý Tu Hành**

*Người dịch:*  
**Lê Kim Kha**

**NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC**

Người dịch giữ bản quyền bản dịch này. Bộ sách này được người dịch in và ấn tống miễn phí cho các Phật tử, không được in hoặc sao để bán, trừ khi có sự đồng ý (với mục đích không thu lợi) của người dịch.

Liên hệ để góp ý hoặc để nhận sách ấn tống:

Tel: 0909503993

email: [lekimkha@gmail.com](mailto:lekimkha@gmail.com)

*cho mẹ, ba, và anh, chị, em.*

### Lời người dịch

Kính gửi quý đạo hữu:

Quyển sách này là tuyển tập những bài giảng của thiền sư Ajahn Chah. Tôi thấy rất có giá trị để đọc. Rất nhiều người tu trên thế giới đã đọc, hy vọng quý vị cũng đọc để tự mình hiểu biết. Tôi chỉ muốn gửi một số lưu ý:

Về mặt hình thức bài giảng, đây là những lời từ những buổi nói chuyện của thiền sư, không phải do thầy viết ra. Do vậy ngôn từ ở đây là văn nói, được thu âm từ những băng cát-sét cũ từ thời thiền sư còn sống; sau đó các nhà sư (cũng là dịch giả) mới chép ra và biên dịch. Văn nói thì mộc mạc, giống như ngồi kể chuyện, cũng không giống như văn phát biểu. Văn nói thì lúc câu này câu kia, lúc ý này nhảy qua ý kia để giải thích điều gì đó rồi quay lại. Do vậy người đọc nên đọc câu văn nói, đọc theo kiểu nghe thì dễ thấy thái độ và ý dạy của thầy hơn.

Về mặt nội dung, những lời dạy được nói từ sự trải nghiệm của thầy, không phải từ kinh sách. Có nhiều chỗ người đọc không hiểu liền, bởi đó là cách giảng dạy của thầy để kích thích người nghe nhìn thấy vấn đề, do vậy hãy đọc tiếp hoặc đọc lại vài lần sẽ hiểu. Đó là lời nói từ tâm thiền, do vậy nhiều chỗ người đọc có thể nghĩ các dịch giả đã dịch sai, nhưng không phải vậy, những câu đó ta cũng phải hiểu bằng tâm thiền; ai đã trải nghiệm như thầy thì hiểu được.

Về mặt thái độ, thiền sư nói một cách giản dị và trực chỉ, đôi khi pha ít nhiều giọng quở rầy, thúc bách người nghe; nhưng sự quở trách chỉ là phương tiện của thầy, không phải vì sân mà vì một tấm lòng bi mẫn đong đầy. Bàng bạc trong nhiều bài giảng là tính khô hài mà rất thâm thúy trong cái giọng của một ông già quê chân chất.

Về bối cảnh sống và tu hành, họ sống tu theo cách của Đức Phật lịch sử, họ tu thiền trong rừng, chỉ đi chân trần hoặc mang dép cao su, sống mộc mạc, thậm chí du hành nay đây mai đó, do vậy bối cảnh thường là những thứ trong cảnh sống đơn sơ và giản dị. Một điều may mắn, bối cảnh sống ở đó rất giống và gần gũi với người Việt ở miền quê, nên người đọc Việt Nam rất dễ hình dung. Cảnh đó...những nhà sư khất thực, bề ngoài họ chẳng bao giờ oai nghiêm này nọ, chỉ có sự tu tập là nghiêm túc, chủ hướng vào nội tâm.

Về mặt biên dịch, như trong vài trang cuối sách các nhà sư dịch giả có giải thích, họ đã bỏ nhiều công sức để biên chép, dịch, cùng đọc và hiệu đính nhiều lần qua nhiều năm. Nên đó là những bản dịch tốt nhất. Chúng ta nhớ tên rất nhiều đệ tử của thiên sư Ajahn Chah là những người tu hành lỗi lạc và uyên bác về kinh văn, cả tiếng Thái và tiếng Pali. Đặc biệt những nhà sư gốc phương Tây khi chuyên ngữ những lời dạy qua tiếng Anh chính là tiếng mẹ đẻ của họ. (Phần này những người không nói tiếng Anh là tiếng mẹ đẻ rất khó chuyển ngữ cho thực đúng nhất). Có lẽ không vị thầy nào như Ajahn Chah có được một đội ngũ các đệ tử xuất sắc như vậy. Hầu hết họ đều trở thành những hòa thượng, học giả, pháp sư và thiên sư được thế giới biết nhiều, và họ đã giúp sự phụ của mình truyền bá Phật Pháp đi khắp thế giới.

Cầu mong quý độc giả tìm thấy những gợi ý đúng cho những bước tu và trải nghiệm của mình. Tôi nghĩ thế nào quý vị cũng bật nhìn ra chỗ lý tu tập đằng sau cái lẽ sinh diệt vô thường của mọi sự sống mà vị thiên sư cứ nhắc đi nhắc lại hoài trong những bài giảng khác nhau.

*Nhà Bè, mùa Mưa năm 2015, (PL.2555)*

*Lê Kim Kha*

*Kính tặng bộ sách này cho:  
các thầy trụ trì,  
các tăng và ni tu thiên,  
các thiên sinh, và  
các Phật tử tại gia đáng kính.*



*Quyển 1*

MỌI SỰ ĐẾN RỒI ĐI





## NỘI DUNG

<b>PHẦN 1: CHÁNH KIẾN</b>	
1. Hiểu về Tâm	15
2. Hiểu về Pháp (các hiện tượng)	18
3. Đúng Như Lẽ Thường	22
4. Nhìn Xuyên Qua Mọi Sự	24
5. Phạt và Bờ-tát	25
6. Nhìn Thấy Mọi Sự Đúng Như Nó Thực Là	27
7. Như Vậy Cũng Tốt	35
8. Tâm Nguyên Của Đức Phật	37
9. Tùy Theo Cách Nhìn Nhận	39
10. Sự Tìm Kiếm Của Đức Phật	40
<b>PHẦN 2: VÔ THƯỜNG</b>	
12. Đặt Tâm Dưới Sự Chỉ Thị Của Mình	45
13. Còn Nhiều Ô Nhiễm	47
14. Chẳng Có Gì Thường Hằng, Chẳng Có Gì Chắc Chắn	48
15. Chuyện Câu Cá	56
16. Một Thiền Giả Rồi Trí Đến Gặp Đức Phật	61

<b>PHẦN 3:</b>	
<b>KHỔ</b>	
17. Hiểu về Khổ	66
18. Khai Thị Đệ Tử	78
19. Phôi Phai	81
20. Niềm Yên Ủi Khi Bị Sốt Rét	82
21. Đức Phật Đã Không Chết	88
22. Sinh, Tử, và Giác Ngộ	92
 <b>PHẦN 4:</b>	
<b>VÔ NGÃ</b>	
23. Tu Tập Như Bốn Yếu Tố Tứ Đại	97
24. Vô Minh	102
25. Không Phải Ta, Không Phải Của Ta	103
26. Đừng Làm Một Vị Phật	111
27. Răng Của Tôi, Gối Của Tôi, Dừa Của Tôi	119
 <b>PHẦN 5:</b>	
<b>MỘT SỐ ĐIỂM TRONG THIỀN TẬP</b>	
28. Sự Tĩnh Lặng và Trí Tuệ	123
29. Nước Tĩnh Lặng Mà Chảy, Nước Chảy Mà Tĩnh Lặng	127
30. Làm Thiệt, Tu Thiệt	129
31. Những Đệ Tử Nghiêm Túc	131
32. Những Chỉ Dạy Về Thiền	133

33. Đó Là Gì Vậy?	147
34. Đừng Quá Quan Trọng Về Sự Tĩnh Lặng	148
35. Tu Liên Tục	152
36. Trèo Cao Té Đau, Kỳ Vọng và Thất Vọng	155
<b>PHẦN 6:</b> <b>ĐI HẾT CON ĐƯỜNG ĐẠO</b>	
37. Chấm Dứt Mọi Khó Khở	158
38. Tâm Sư Học Đạo	174
39. Con Cua Thông Thái	175
40. Vài Lời Khuyên Cuối Cùng	177



## PHẦN 1

# CHÁNH KIẾN



# 1

## Hiểu về Tâm

Trong tu thiền, chúng ta tu tập sự chánh niệm để chúng ta luôn tỉnh giác. Tu tập với nỗ lực và sự kiên nhẫn, tâm có thể được vững chắc. Khi những hiện tượng giác quan có mặt, dù là khó chịu hay dễ chịu, và khi có mặt những hiện tượng tâm, dù là cảm nhận vui hay cảm xúc buồn, thì chúng ta luôn nhìn thấy chúng một cách rõ ràng. Hiện tượng là một chuyện, và tâm là một chuyện. Đó là những thứ riêng biệt.

Khi thứ gì tiếp xúc tâm và chúng ta thích nó, thì chúng ta chạy theo nó. Khi thứ gì làm chúng ta không thích, chúng ta chạy tránh nó. Điều này là không nhìn thấy tâm mà chỉ chạy theo hiện tượng. Theo cảnh quên mình. Hiện tượng là hiện tượng, tâm là tâm. Chúng ta phải tách riêng chúng ra và nhận rõ cái nào là tâm, cái nào là hiện tượng. Làm vậy ta được thư thái.

Khi có ai nói nặng lời với ta thì ta nổi giận, điều đó có nghĩa ta đã bị che mờ bởi những hiện tượng và chạy theo chúng; tâm bị mắc vào những đối tượng của nó và chạy theo những trạng thái của nó. Nên hiểu rằng tất cả mọi thứ chúng ta trải nghiệm bên ngoài và bên trong như vậy chẳng là gì cả, đó chỉ là những sự đánh lừa. Chúng không có gì là chắc chắn, không phải thực, và nếu cứ chạy theo chúng, chúng ta sẽ lạc đường. Đức Phật muốn chúng ta thiền tập để nhìn thấy sự thật về chúng, sự thật về thế giới. Thế giới là những hiện tượng của sáu giác quan; những hiện tượng là thế giới.

Nếu chúng ta không hiểu về chân lý của Giáo Pháp, thì chúng ta không hiểu biết về tâm và chúng ta không hiểu biết về các hiện tượng, và như vậy tâm và các đối tượng của



tâm lẫn lộn với nhau. Do đó, khi chúng ta trải nghiệm khổ thì ta cảm giác rằng tâm mình khổ. Chúng ta cảm giác tâm mình cứ lang thang và nếm trải đủ loại thứ khổ một cách không kiểm soát được, nó cứ thay đổi liên tục trong nhiều trạng thái khác nhau. Thực ra điều đó không thực: không có nhiều tâm, mà là nhiều hiện tượng. Nhưng nếu chúng ta không có ý thức tỉnh giác về mình thì chúng ta không hiểu biết tâm và cứ chạy theo những hiện tượng đó. Người ta thường nói, “Tâm tôi buồn”, “Tâm tôi bất hạnh”, “Tâm tôi bị phân tán”. Nhưng điều đó không đúng thực. Tâm chẳng là gì cả, chính những ô nhiễm trong tâm mới là vấn đề. Người ta cứ nghĩ tâm mình khó chịu hoặc không vui sướng, nhưng thực ra tâm là thứ dễ chịu và hạnh phúc nhất. Khi chúng ta trải nghiệm những trạng thái khó khổ khác nhau, đó không phải là tâm. Hãy ghi nhớ điều này: sau này, mỗi khi ta trải nghiệm những trạng thái khác nhau, hãy nhớ “*Thầy Ajahn Chah đã nói “Đó không phải là tâm”*”.

Chúng ta tu tập để đạt đến cái tâm—đó là cái tâm “xưa”. Đó là cái tâm nguyên thủy, chân tâm. Chân tâm thì không bị điều kiện, không phải hữu vi. Nó là vô vi. Bên trong chân tâm thì không có tốt hay xấu, dài hay ngắn, đen hay trắng. Nhưng ta không hài lòng với chân tâm này, bởi vì chúng ta không nhìn vào và hiểu biết mọi sự một cách rõ ràng.

Giáo Pháp (*Dhamma*) vượt trên những thói quen của cái tâm bình thường. Nếu không tu tập tốt, chúng ta cứ nhận lầm sai thành đúng, đúng thành sai. Vì vậy, chúng ta cần phải lắng nghe Giáo Pháp để có được sự hiểu biết về Giáo Pháp và có thể nhìn nhận ra Giáo Pháp trong tâm mình. Sự ngu dốt ở trong tâm này. Sự thông minh ở trong tâm này. Bóng tối vô minh và si mê là ở trong tâm này. Sự hiểu biết và sự sáng tỏ là ở trong tâm này.

Nó giống như một cái chén dính đầy chất dơ, hoặc như một cái nền nhà dơ bẩn. Dùng xà-bông và nước để chùi rửa, ta có thể loại bỏ chất dơ. Khi chất dơ đã hết, ta có một cái chén sạch, hoặc một cái nền nhà sạch mát. Tương tự, ở đây cái tâm này bị nhiễm dơ. Khi chúng ta tu tập đúng đắn, cái chân tâm trong sạch lộ ra, cũng giống như cái nền nhà sạch mát lộ ra sau khi xóa bỏ những chất dơ. Khi dơ bẩn được chùi rửa hết thì trạng thái trong sạch sẽ hiện ra. Hiện thời, chỉ là do chất dơ bẩn làm dơ mờ nó thôi.

Cái tâm ở trong trạng thái tự nhiên của nó, đó là chân tâm, cái tâm đích thực, là thứ ổn định và không bị ô nhiễm. Nó trong sạch và sáng tỏ. Nó bị dơ mờ và ô nhiễm là do nó tiếp xúc với những đối tượng giác quan và bị chúng tác động nên khởi sinh sự thích và không thích, ưa và ghét. Bản chất của chân tâm là không ô nhiễm, chẳng qua nó chưa được thiết lập trong Giáo Pháp, do vậy những hiện tượng bên ngoài có thể làm ô nhiễm nó.

Bản chất của chân tâm là không lay chuyển, là tĩnh tại. Nó tĩnh lặng. Chúng ta không tĩnh lặng là do chúng ta bị kích thích với những đối tượng giác quan bên ngoài, và rốt cuộc chúng ta trở thành nô lệ cho những trạng thái tâm khác nhau mà chúng tạo ra. Vì vậy, tu hành thực sự có nghĩa là đi tìm lại cái chân tâm, cái “tâm xưa”. Đó là tìm lại ngôi nhà của mình, là cái chân tâm không lay chuyển và thay đổi chạy theo những hiện tượng khác nhau. Bản chất của chân tâm là bình an một cách tuyệt vời; đó là thứ đã có sẵn bên trong chúng ta.

## 2

### Hiểu về Các Hiện Tượng

Chúng ta không được bình an là do những nguyên nhân bên trong chúng ta. Chúng ta có mặt những khi ta bị che mờ bởi những hiện tượng bên ngoài và bên trong. Điều cần làm là luyện tập tâm có cách nhìn đúng đắn (chánh kiến). Chúng ta không nhìn một cách đúng đắn, do vậy chúng ta đi lạc hướng, và do vậy chúng ta cứ cảm giác mọi thứ là này là nọ, quá dài, quá ngắn, vậy tốt, vậy xấu, hơi này, hơi nọ... “Đúng đắn” có nghĩa là nhìn thấy những bản chất vô thường, khổ và vô ngã bên trong mọi thứ chúng ta trải nghiệm, bên trong thân và tâm của ta.

Mọi thứ chỉ là như vậy, chỉ là đúng như chúng là. Nhưng do chúng ta cứ nghĩ nó như vậy, muốn nó như kia. Chúng ta nhìn mọi sự theo quan điểm (sai lệch) của mình. Chúng ta tu hành để có thể giống như Phật, “người hiểu biết thế giới”, và thế giới là những hiện tượng tồn tại như-chúng-là.

Khi những đối tượng của tâm khởi sinh, bên trong hay bên ngoài, chúng ta gọi đó là những hiện tượng giác quan, đó là sự hoạt động của tâm. Cái ‘nhân vật’ ý thức về những hiện tượng đó thì được gọi là—ò!, là gì cũng được; ta có thể tạm gọi nó là “tâm”. Các hiện tượng là một thứ, cái người-biết về chúng là thứ khác. Tâm là tâm, pháp là pháp. Giống như mắt nhìn và hình sắc mà nó nhìn thấy là hai thứ khác nhau. Mắt không phải là những đối tượng, và những đối tượng không phải là mắt. Tai nghe thấy âm thanh, nhưng tâm không phải là âm thanh và âm thanh không phải là tai.

Mỗi khi có sự tiếp xúc của hai thứ đó, những hiện tượng xảy ra.

Thái độ của chúng ta cho rằng năm tập hợp uẩn (*khandha*) của sắc thân, cảm giác, nhận thức, ý nghĩ, và tâm thức (sắc, thọ, tưởng, hành, thức) là quan trọng. Khi chúng ta nhìn những đồng uẩn thân tâm này ngay đây, thái độ chúng ta nên là chán-bỏ và lìa-bỏ năm uẩn, bởi vì chúng chẳng hề tồn tại theo những ý muốn của ta. Theo tôi, làm được như vậy là đủ để tu hành. Khi thân và tâm<sup>1</sup> còn sống, chúng ta không nên quá vui mừng đến mức quên mình. Khi chúng ta tan rã, chúng ta cũng không nên quá tuyệt vọng. Nhận thức được như vậy là cũng đủ tốt rồi.

Dù chúng ta tu tập thiền định hay thiền tuệ minh sát thì thực ra cũng chỉ để nhận thức được lẽ thật này mà thôi. Nhưng thời nay, hình như tôi thấy khi những người theo đạo Phật nói về những cách tu truyền thống đó, họ nói một cách lò mò và lẫn lộn. Nhưng bản thân sự thật (chân lý) thì đâu có lò mò và lẫn lộn. Sự thật chỉ là sự thật như nó là. Do vậy, tôi nghĩ rằng tốt hơn là tìm ra nguồn gốc, nhìn vào cách mà mọi sự bắt nguồn và có mặt trong tâm. Điều này không phải là quá phức tạp, khó hiểu.

Có câu nói, *“Thế giới này của chúng sinh là không bền lâu mãi mãi, bị chi phối bởi sự già chết và vô thường”*. “Chúng sinh” có nghĩa là chúng ta. Chúng ta được gọi là chúng sinh loài

---

<sup>1</sup> (Tâm ở đây là cái chúng ta tạm gọi là “tâm” như vừa nói trên, đây là cái tâm bình thường của chúng ta, là cái tâm đang bị tác động bởi mọi thứ đối tượng giác quan, là cái tâm hữu vi, là cái tâm chưa giác ngộ. Tâm ở đây khác với cái tâm gốc, “tâm xưa”, chân tâm. Chân tâm là cái tâm vô vi, là Phật tâm).

\*Trong sách này, các giải thích và chú thích trong ngoặc vuông [...] của bản gốc. Các giải thích và chú thích trong ngoặc tròn (...) là của người dịch.

người. Còn có những loài chúng sinh khác, ví dụ như súc sinh, trâu bò. Nhưng đối với tất cả chúng sinh, già chết là một sự thật bên trong sự sống này, đó là sự tàn hoại của những thành tố khác nhau tạo nên thân này. Những thứ đó đều luôn thay đổi. Chúng không thể nào tồn tại thường hằng, mà phải chịu theo đường lối của các hiện tượng có điều kiện, đó là các pháp hữu vi (*sankhara*). Thế giới của chúng sinh là vậy đó, và chúng ta thấy bản thân mình luôn luôn là thứ bất toại nguyện. Những cảm xúc yêu và ghét chẳng bao giờ mang lại sự thỏa mãn nào cả. Chúng ta chẳng bao giờ cảm thấy mình đã có đủ, mà luôn thấy mình bị cản trở, bị bất toại. Luôn cảm giác thế gian không nhảy múa theo ý muốn của mình trong từng giây từng phút. Nói nôm na, chúng ta là những người chưa hiểu biết đủ nhiều; chúng ta không thỏa mãn với cái ta đang là. Do vậy tâm chúng ta lằng xằng vô tận, luôn luôn bị thay đổi thành những trạng thái tốt và xấu mỗi khi nó gặp những hiện tượng khác nhau, giống như một con bò chẳng bao giờ chịu yên với cái đuôi của nó. Với một cái tâm không an định, chúng ta luôn ở trong trạng thái không thỏa mãn, dù chúng ta có trải nghiệm khổ hay sướng. (Khổ thì bất mãn, muốn sướng. Sướng thì lại muốn sướng thêm, không được thì lại bất mãn). Chúng ta trở thành nô lệ của tham muốn.

Nô lệ là một tình trạng khổ sở. Nô lệ phải nghe theo lời của chủ, ngay cả khi chủ kêu làm những việc chết người cũng phải làm. Nhưng chúng ta thì luôn năng nổ và quyết chí nghe theo dục vọng của mình. Do những thói tâm luôn trân-quý bản thân mình (do tham muốn thỏa mãn dục vọng của mình), nên chúng ta bị điều khiển như vậy.

Thực ra thế giới của chúng sinh chẳng có ai điều khiển. Chính chúng ta tự điều khiển đời sống của mình, vì

chúng ta có quyền quyết định làm điều gì tốt, làm điều gì xấu. Chẳng có ai làm những điều đó cho chúng ta.

Thế giới này của chúng sinh chẳng có gì bên trong nó cả. Chẳng có gì thuộc về ai. Khi nhìn thấy điều này với tâm nhìn đúng đắn (chánh kiến), chúng ta sẽ buông bỏ sự nắm chấp của mình, buông bỏ mọi sự. Sinh ra vào trong thế giới này và nhìn ra những hữu hạn của nó, nên chúng ta cần phải làm gì đó cho lợi lạc; chúng ta tìm kiếm lợi lạc bằng cách tu tập sự hoàn thiện (*parami*, ba-la-mật) về mặt tâm linh.

## 3

**Đúng Như Lẽ Thường**

Giáo Pháp (*Dhamma*) ở đâu? Toàn bộ Giáo Pháp đang ở đây với chúng ta. Ngay trước mắt ta và bên trong ta. Những gì chúng ta trải nghiệm là đúng, là phải thì đó là chân lý, là Giáo Pháp. Khi chúng ta già đi, đừng nghĩ điều đó có gì sai. Khi bị đau lưng, đừng cho rằng có điều gì đó trục trặc. Khi ta bị khổ đau, đừng nghĩ có điều gì không đúng. Nếu ta được hạnh phúc, đừng nghĩ điều đó có gì sai.

Tất cả những điều đó là Giáo Pháp. Khổ đau chỉ là khổ đau. Vui sướng chỉ là vui sướng. Nóng chỉ là nóng. Lạnh chỉ là lạnh. Chứ không phải “Tôi đang sướng, Tôi đang khổ. Tôi tốt, Tôi xấu, Tôi được cái này, Tôi mất cái kia.” Một người thực sự có gì mà phải mất?. Chẳng có gì cả. Có được thứ gì là Giáo Pháp. Mất đi nó cũng là Giáo Pháp. Được sung sướng và hạnh phúc là Giáo Pháp. Đau bệnh là Giáo Pháp. Nghĩa là gì? Nghĩa là không nên dính chấp vào những tình trạng sướng khổ đó, chỉ cần nhận biết chúng là gì. Khi đang sung sướng, ta nhận ra “À, sự sướng là không thường hằng”. Khi khổ, ta nhận biết “À, sự khổ là không thường hằng”. Điều gì đó làm ta vui mừng “À, cái này tốt quá” — nó cũng không thường hằng. Điều gì đó ta chê “À, cái này tệ quá” — nó cũng không thường hằng. Chúng chỉ tồn tại trong hữu hạn, do vậy đừng tin chắc vào chúng, đừng bám chặt vào chúng làm gì.

Phật đã dạy về lẽ vô thường. Vô thường là cách mọi sự diễn ra—chúng chẳng hề theo ý muốn của bất cứ ai. Đó là chân lý. Đó là diệu đế mà Phật đã chỉ dạy. *Lẽ vô thường thông trị cả thế gian*—đó là điều thường hằng. (Không có gì là tồn tại thường hằng, chỉ có sự vô thường là tồn tại thường hằng).

Đây là chỗ chúng ta bị che mờ. Đây là sự vô minh của chúng ta. Do vậy đây là chỗ chúng ta cần phải nhìn xem. Bất cứ điều gì xảy ra, hãy coi nó là đúng là phải với lẽ thường. Mọi thứ đều đúng với bản chất tự nhiên của nó, đó là sự chuyển động và thay đổi không ngừng. Thân chúng ta tồn tại như vậy đó. Mọi hiện tượng của thân và tâm tồn tại như vậy đó. Chúng ta không thể cản lại chúng; chúng không thể đứng yên. Không thể đứng yên có nghĩa bản chất của chúng là vô thường, luôn biến đổi. Nếu chúng ta không cố cưỡng lại với thực tại thì dù chúng ta có ra sao, chúng ta vẫn hạnh phúc. Ngay cả khi chúng ta già yếu đi, chúng ta cũng không buồn lo về điều đó. Ta đứng dậy và bị ẹo lưng, ta nghĩ “À, đó là lẽ thường thôi”. Nó là vậy, nên không cần chống chế làm gì. Khi hết đau, ta lại nghĩ “À, tốt hơn rồi”. Nhưng thực ra nó chẳng tốt hơn gì. Ta vẫn còn sống và sẽ bị đau lại như thường. Nó là như vậy, do vậy ta phải luôn hướng tâm quán niệm về lẽ thường này và đừng để quên nó trong suốt thời gian tu tập. Cứ giữ lẽ thường đó một cách đều đặn và không nên quá tin vào mọi thứ; chỉ tin vào Giáo Pháp, tin rằng sự sống vốn là như vậy. Đừng tin vào hạnh phúc. Đừng tin vào khổ đau. Đừng dính mắc vào mọi sự, đừng chạy theo chúng.

Nếu có được loại cơ sở hiểu biết như vậy thì khi có điều gì xảy ra, ta không còn bận tâm — chẳng có gì là thường hằng cả, mọi sự đến rồi đi, chẳng có gì là chắc chắn cả. Thế giới là như vậy. Có một con đường dành cho chúng ta để chúng ta bảo vệ đời sống và bản thân mình. Bằng sự chánh niệm và tỉnh giác về chính mình, bằng trí tuệ bao trùm, đó là một con đường hòa hợp. Chẳng còn gì có thể đánh lừa được ta, bởi vì ta đã bước vào con đường đó. Chỉ cần nhìn ngay ở đây, ta luôn gặp gỡ Giáo Pháp trong mọi lúc.



4

## Nhìn Xuyên Qua Mọi Sự

*Cách tu hành của Ajahn Chah.* Nhà sư này có cách tu tập rất đậm nét. Thầy chẳng khi nào bị rúng động bởi những thứ quấy nhiễu mình. Ngày xưa khi mới tu tập thầy vẫn còn sợ ma [thói tâm sợ mà là rất phổ biến ở Thái Lan], nhưng thầy vào rừng ngồi tu một mình giữa đêm. Thầy trải nghiệm nhiều nỗi sợ hãi đến nỗi sáng mai đi tiểu ra máu, nhưng đến tối thầy lại tiếp tục vô rừng ngồi tu một mình.

Thầy rất thành thật về những điểm yếu của mình. Chẳng hạn ái dục là chướng ngại lớn nhất khi thầy còn là một Tỳ kheo trẻ. Tâm thầy dính nặng những thứ về tính dục. Đầu óc cứ nghĩ đến những hình ảnh và những bộ phận của phụ nữ.

Thầy nghĩ rằng đó là những thói tâm (tập kết) từ nhiều kiếp trước, chúng đang đồn lại ở kiếp này, và dường như thầy phải tu tập để kết thúc tất cả chúng trong đời này. Thầy đã nhìn thấu suốt qua vấn đề, cho rằng chẳng có nơi nào hay lúc nào khác để làm được điều này. Như thầy vẫn thường nói, sở dĩ thầy có thể tu tập để phát triển trí tuệ minh sát là nhờ thầy đã có một kho ô nhiễm bên trong mình. Vì có quá nhiều ô nhiễm nên mới có cơ hội tu tập để vượt qua chúng và giác ngộ. Quan trọng là nhìn thấu được vấn đề này. (Có ô nhiễm mới có thứ để tu tập và giác ngộ.)

5

## Phật và Bồ-Tát

Chúng ta có thể nói rằng chúng ta là những chúng sinh đang tu tập để có thể trở thành những chúng sinh tỉnh giác, đó là những Bồ-tát (*bodhisattva*). Tu tập như vậy cũng là cách Đức Phật đã làm.

Khi tâm còn bị che mờ bởi tham sân si, đó là chúng sinh hữu tình. Nhưng khi chúng ta có những tâm phạm trú (*brahma-vihara*), tức là tứ vô lượng tâm từ, bi, hỷ, xả, được thiết lập trong tim, chúng ta được gọi là những chúng sinh xuất chúng, là những Bồ-tát. Ngay cả chúng sinh chưa có những phẩm hạnh đó cũng có thể tu tập để phát triển chúng và cuối cùng sẽ đến giác ngộ. Từ những kiếp trước, Đức Phật cũng chỉ là một chúng sinh con người. Nhưng người ấy đã tu tập bản thân để trở thành một chúng sinh xuất chúng, với đầy đủ tâm vô lượng, và do vậy được gọi là Bồ-tát. Rồi sau đó, Bồ-tát liên tục quán chiếu để hiểu biết sự thật, hiểu biết về lẽ thật vô thường, khổ và vô ngã, và sau cùng đạt đến sự hiểu biết hoàn toàn và đã giác ngộ thành một vị Phật. Do vậy, không nên nghĩ rằng chỉ có một vị Phật. Một vị Phật đích thực là chân pháp (*saccadhamma*), là chân lý, và ai giác ngộ hoàn toàn như vậy là một vị Phật. Có hàng trăm, hàng ngàn vị Phật, nhưng các vị đó đều đi theo một con đường, đó là con đường của tâm nhìn đúng đắn (chánh kiến).

Thật vậy, có một vị Phật, đó là chánh kiến. Ai giác ngộ hoàn toàn như vậy cũng không khác vị Phật đó. Do vậy Phật không cách xa chúng sinh là mấy. Phật là giác, chúng sinh là mê. Còn mê là chúng sinh, giác ngộ là Phật. Phật tính là thứ được chứng ngộ từ bên trong. Đó là sự chứng ngộ cái tâm

nguyên thủy, chân tâm. Sau khi chúng ngộ được chân tâm, chúng ta sẽ thấy rằng chân tâm là không thể mô tả được và không thể san sẻ được cho người khác. Không cách gì để diễn tả về nó, chẳng có gì để so sánh về nó được. Nó vượt qua ngôn từ và khái niệm. Nếu chỉ dạy cho người khác thì người giác ngộ cũng phải dùng những ý tưởng bên ngoài để diễn tả về nó, còn mỗi người phải tự chứng ngộ cho mình.

6

## Nhìn Thấy Mọi Sự Đúng như nó thực là

Đức Phật dạy nhìn vào mọi thứ khởi sinh. Mọi thứ không ở yên. Nó xuất hiện rồi hết. Nó hết rồi xuất hiện lại, và xuất hiện rồi biến mất. Liên tục sinh diệt. Nhưng một người ngu mờ chưa được chỉ dạy thì không muốn mọi sự như nó là vậy. Nếu ta thiền tập và trở nên tĩnh lặng, ta sẽ muốn được yên như vậy và không muốn bị quấy nhiễu. Nhưng điều đó không là thực tế. Phật muốn chúng ta nhìn vào những sự kiện và hiểu rằng chúng chỉ là đánh lừa; hiểu được vậy thì ta được bình lặng. Khi chúng ta không hiểu về chúng thì chúng ta trở thành chủ nhân của chúng và cái bẫy chấp-ta (thân kiến) sẽ có mặt. Do vậy, chúng ta cần quay lại nguồn gốc để xem điều đó xảy ra như thế nào. Chúng ta cần phải hiểu cách của mọi sự đích thực là gì, cách mọi thứ tiếp xúc với tâm và cách tâm phản ứng. Và nếu làm được như vậy, chúng ta có thể được bình an. Đó là việc chúng ta phải điều tra, suy xét, suy niệm. Nếu ta không muốn mọi thứ diễn ra theo cách của chúng, thì ta sẽ không được bình an. Dù chúng ta có muốn trốn tránh, mọi thứ vẫn diễn ra theo cách của chúng; đó là bản chất của chúng.

Nói nôm na, đó là chân lý, đó là lẽ thật. *Vô thường, khổ, và vô ngã là bản chất của mọi hiện tượng.* Mọi sự chỉ là vậy, như-đích-thực-chúng-là, nhưng chúng ta cứ thêm thắt và cảm nhận theo kiểu của ta. Đó là rắc rối.

Thực ra không khó để tạo ra trí tuệ. Điều đó có nghĩa là nhìn vào những nguyên nhân và hiểu được bản chất của mọi sự. Mỗi khi tâm bị kích động, ta cần nhận biết rằng

“Điều này không chắc chắn. Vô thường!”. Khi tâm được tĩnh lặng, đừng nghĩ rằng tâm đã được bình an, bởi vì điều đó cũng không là chắc chắn.

Khi có ai hỏi ta thích ăn món gì nhất, đừng trả lời quá chắc, đừng nói rằng tôi thích nhất món A nào đó; vì điều đó là không chắc chắn. Vì nếu ta ăn nó mỗi ngày, ta cũng phát chán, và lúc đó câu trả lời lại có thể là mình chẳng thích món A đó. (Tất cả đều thay đổi, không có gì là chắc chắn).

Ta có hiểu được đó điều đó không? Một lúc nào đó ta có thể chán chường với những thứ mình đã thích. Điều này là do tất cả đều luôn thay đổi, và ta cần phải hiểu rõ về điều này. Vui sướng là không chắc chắn. Bất hạnh là không chắc chắn. Sự thích là không chắc chắn. Sự tĩnh lặng là không chắc chắn. Sự kích động là không chắc chắn. *Tuyệt đối*, mọi thứ là không chắc chắn. Do vậy khi có điều gì xảy đến, ta hiểu rõ về nó, và ta không bị cuốn theo nó. Tuyệt đối, tất cả mọi sự trải nghiệm đều không chắc chắn, bởi vì vô thường là bản chất của chúng. Vô thường có nghĩa là mọi sự đều không cố định, không bền chắc, và nói nôm na chân lý này là Phật.

*Vô thường*, sự không chắc chắn, là chân lý. Chân lý có mặt để chúng ta nhìn thấy, nhưng chúng ta không thêm nhìn kỹ và nhìn rõ chân lý. Đức Phật nói rằng: “*Ai nhìn thấy Giáo Pháp là nhìn thấy ta*”. Nếu chúng ta nhìn thấy vô thường [bản chất không chắc chắn] bên trong mọi thứ thì sự chán bỏ đối với thế giới và sự buông bỏ sẽ khởi sinh trong tâm. “À, thì ra nó là vậy. Nó chỉ là như vậy thôi. Chẳng có gì to tát, chỉ là vậy thôi”. Tâm trở nên vững chắc về điều này “À, nó chỉ là vậy thôi!”. Sau khi đã nhận biết lẽ thật này, ta chẳng còn khó khăn gì khi quán chiếu về mọi sự. Khi ta gặp phải điều gì, tâm nói rằng “Nó chỉ là vậy thôi”, và điều đó hết ngay. Chúng ta sẽ nhận thấy tất cả mọi hiện tượng chỉ là giả lừa;

chẳng có gì bền chắc hay thường hằng; mọi thứ đều đang thay đổi không ngừng và đều mang bản chất vô thường, khổ và vô ngã. (Những lẽ thật này là bao trùm và xuyên suốt mọi sự sống). Giống như một hòn sắt được đun đỏ rực trong lò rèn. Có chỗ nào nguội không? Nếu muốn bạn cứ thử. Đụng trên, nóng cháy. Đụng dưới, nóng cháy. Đụng bên, nóng cháy. Vì sao chỗ nào cũng nóng?. Bởi vì nó là hòn sắt đã được đun nóng xuyên suốt từ trong ra ngoài. Nếu ta hiểu vậy, ta sẽ không rời thử nó. Cũng đừng nhìn và cảm thấy nó đẹp và thích nó. Lỡ khi ta bị phỏng tay ta lại ghét nó. (Cũng vậy, quy luật vô thường bao trùm xuyên suốt mọi sự sống. Nếu ta hiểu vậy, ta sẽ không nắm chấp hay dính vào bất cứ thứ gì. Vì ta càng dính chấp, ta càng khổ đau. Nắm chấp thứ gì, khi nó thay đổi ta lại khổ đau và bất toại nguyện).

Chúng ta nên quán chiếu (chánh niệm, quán niệm, suy xét) về lẽ thật vô-thường mọi lúc mọi nơi, khi đang đi, đang đứng, đang nằm, đang ngồi. Ngay cả khi chúng ta đang đi vệ sinh, đang đi ngoài đường, đang ăn... chúng ta nên nhìn thấy được rằng mọi trải nghiệm của ta đều là thoáng qua và vô thường, và chúng cũng là khổ (bất toại nguyện), và vô ngã. Những thứ vô thường và không bền lâu thì không phải là chắc chắn và không phải là thực. Không ngoại trừ thứ gì, tất cả đều không thực. Giống như hòn sắt đỏ rực kia, chỗ nào cũng là nóng cháy, vì vậy ta không cần thử tìm chỗ không nóng làm gì. (Tất cả mọi thứ đều vô thường và không thực, không ngoại trừ điều gì. Vậy ta không cần cố đi tìm thứ thường hằng nữa. Thứ thường hằng duy nhất ở đây là sự vô thường).

Đây không phải là chỗ khó tu tập. Ví dụ, cha mẹ thường cảnh báo con cái không chơi với lửa: “Đừng đụng vào lửa. Nó rất nguy hiểm”. Những đứa con có thể chưa tin hoặc chưa hiểu lời cha mẹ. Nhưng nếu chúng đụng vô lửa và

bị bỏng cháy, chắc cha mẹ không cần phải cảnh báo hay giải thích về lửa nữa.

Dù tâm có bị hấp dẫn hay mê đắm vào thứ gì, hãy luôn nhắc mình “Điều đó là không chắc chắn! Nó là vô thường!”. Khi ta nhìn thứ gì, chẳng hạn một cái ly, thấy nó đẹp, ta đem cất giữ để tránh làm nó bể. Nhưng ta chợt nhớ lại “Chẳng có gì là chắc chắn”. Ta lại đem nó ra dùng, sau khi uống một hơi, ta đặt xuống bàn. Bụp. Nó bể.

Nó không bể bữa nay, ngày mai nó cũng bể. Ngày mai nó không bể, ngày sau nó cũng bể. Thứ gì sẽ đổ bể thì không chắc chắn, ta không nên đặt niềm tin chấp vào nó (để khỏi bị thất vọng).

Lẽ thật vô thường này chính là Giáo Pháp. Mọi thứ đều không bền chắc, không có thực, chỉ là giả lập. Chẳng có thứ gì là một thực thể trường tồn. “Chẳng có gì về chúng là thực cả!”, và chỉ điều này là đúng thực. Bạn có bàn cãi gì về lẽ thực này không?. Điều chắc chắn nhất là: sau khi sinh ra, ta già đi, bệnh, yếu, và chết. Đây là một thực tại chắc chắn và bất biến. Hãy luôn xem xét thấu suốt mọi sự với một tiêu chuẩn là “vô thường, không chắc chắn”. Cách xem xét như vậy sẽ chuyển thành một ‘chuẩn mực thường hằng và chắc chắn’ trong tâm ta, và từ đó ta không còn mang gánh nặng về thứ gì nữa.

Những vị đệ tử thời Đức Phật đã giác ngộ sự thật vô thường này. Từ sự giác ngộ lẽ vô thường, họ phát tâm buông bỏ và lìa bỏ đối với mọi thứ. Sự lìa bỏ trong tiếng Pali là *nibbida*. Sự chán bỏ, sự lìa bỏ này không phải do sân giận, ghét bỏ. Nếu do ác cảm, sân giận thì đó không phải đích thực là sự lìa bỏ theo nghĩa đạo Phật và do đó không thể trở thành một con đường đạo. *Nibbida* không phải là kiểu chán bỏ ghét bỏ theo ý nghĩa thông thường. Ví dụ ta đang sống trong nhà

rồi xích mích người này người nọ, rồi đâm ra chán ghét và bỏ đi. Đó không phải là sự lìa bỏ theo ý nghĩa của đạo Phật. Đó chỉ là sự sân si của ta, sự ô nhiễm, sự không lành trong tâm cứ tăng lên. “Tôi ngán tận cổ cái nhà này rồi. Tôi sẽ từ tất cả và bỏ đi”. Đó chỉ là cái tâm sân giận, không lành và ô nhiễm. Đó không phải là sự lìa bỏ một cách lành mạnh theo ý nghĩa đạo Phật. Sự lìa bỏ trong đạo Phật là sự buông bỏ, sự không còn dính chấp vào thứ gì sau khi đã biết nó chỉ là giả tạm, giả lập, giả danh, không thực, luôn luôn biến đổi.

Một ví dụ khác là tâm từ *metta*. Chúng ta được dạy tu tập tâm từ, phải yêu thương mọi người và mọi chúng sinh. Chúng ta luôn tự nhắc mình “Minh không nên ghét giận mọi người. Minh phải từ bi thương xót với mọi chúng sinh. Thực vậy, những chúng sinh hữu tình đều rất đáng thương”. Chúng ta bắt đầu có cảm tình với họ, nhiều cảm tình, rồi lại cuối cùng bị dính vào ái cảm và ràng buộc vào họ. Hãy cẩn thận. Tâm từ lúc này đã biến thành tâm ái dục và si mê. Đó chỉ là sự yêu thương bình thường. Đó không phải tâm từ theo đúng Giáo Pháp. Đó là kiểu tâm từ lẫn lộn với cái ‘ta’ ích kỷ. Chúng ta muốn có gì đó (tình yêu thương, ái cảm) từ người khác và gọi đó là tâm từ. Đó không phải tâm từ đích thực, vì nó tạo ra sự dính mắc, sự ràng buộc, và có thể là dục vọng. Tương tự, sự chán bỏ thông thường là sự chán chường, chán ghét, mệt mỏi, ác cảm, muốn thoát ra khỏi trạng thái mà mình không thích. Đó là tâm trạng không lành và ô nhiễm. Đó chỉ là cách gọi cùng tên với chữ “lìa bỏ” theo nghĩa đạo Phật. Đó không phải là sự lìa bỏ của Đức Phật. Sự lìa bỏ của đạo Phật là sự lìa bỏ mang tính chất “lành thay”, do mình đã nhìn thấy được mọi sự chỉ là vô thường, giả tạm, và trống không.

(Người chán ghét bỏ nhà ra đi là do tâm sân si, không lành. Người xuất gia để đi tìm đường tu tập là do đã nhìn



thấy lẽ sống là ngăn ngại và đầy khổ đau bởi mọi thứ đều là vô thường giả tạm, chứ không phải do hờn ghét cha mẹ, anh em hay cái nhà đó mà bỏ đi tu. Người đi tu không có tâm sân si như vậy. Sự từ bỏ lành thay là giống như cách Thái tử Tất-đạt-đa đã làm vào cái đêm xuất gia khỏi kinh thành).

Điều này có nghĩa một người đã đi đến chỗ cái tâm đã trống không. Tâm trống không không còn sự tham chấp hay dính mắc vào mọi thứ. Điều này không có nghĩa là không có gì, không có người nào, hay không có thứ gì trên thế gian này. Vẫn có, có cái tâm trống không, có người, có những sự vật trên thế gian. Nhưng trong tâm nhận biết một sự thật, đó là: *mọi thứ đều không chắc chắn*. Mọi thứ đều diễn ra theo cách của chúng, theo đường lối tự nhiên của nhiều yếu tố sinh diệt khác nhau. Mọi sự đều sinh diệt theo cách tự nhiên của nó.

Ví dụ bạn có một cái bình đẹp và cảm thấy thích nó. Nhưng bản thân nó vẫn là vậy, bàng quan, chẳng dính gì đến việc bạn thích nó hay không. Chỉ là do bạn thích nó, quý nó, hay chết sống với nó gì gì đó mà thôi. Bạn có ghét nó thì nó vẫn là cái bình đó. Khi bạn khởi tâm thích hay ghét, bạn dính mắc vào nó. Chúng ta thường định kiến cái này tốt hoặc xấu. “Tốt” cũng là vấn đề. “Xấu” cũng là vấn đề. Cả hai đều là những ô nhiễm.

Chúng ta không cần phải chạy trốn khỏi mọi thứ; chúng ta chỉ cần nhìn vào và suy xét ngay điểm này. Vấn đề ở đây là cách của tâm. Khi chúng ta thích cái gì, đối tượng vẫn là như vậy. Khi chúng ta ghét cái gì, đối tượng đó cũng là như vậy, chẳng bị ảnh hưởng gì vì sự ghét của ta. Chỉ có ta là điên khùng, tất cả chỉ là vậy.

Ta cứ nghĩ thứ này là tốt, ta nhìn thứ kia là tuyệt vời, thực ra đó chẳng qua chỉ là những ý tưởng của ta mà thôi.

Nếu ta tự tỉnh giác (hiểu biết rõ ràng), ta sẽ nhận ra tất cả mọi thứ đều như nhau. (Mọi thứ đều không phải vậy, luôn thay đổi và vô thường, chỉ là giả tạm, không chắc chắn).

Nếu chúng ta nhìn thấy rõ ràng (tỉnh giác) thì mọi thứ đều như nhau. Khi bạn có tham dục, bạn muốn có thứ gì là “của ta” và không phải “của người khác”, vậy là có xung khắc. Khi chúng ta nhìn thấy mọi thứ là như nhau, chúng ta không thấy chúng thuộc về ai—chúng chỉ là những điều kiện có mặt theo lẽ tự nhiên của chúng. Dù là thức ăn ngon hay dở thì cũng chẳng khác nhau, khi nó đã vào bụng hoặc thải ra ngoài thì chẳng ai còn muốn lấy lại nó hay quan trọng gì về nó nữa. Chẳng ai tranh dành nhau nữa. (Ngon hay dở thì giờ cũng là phân).

Khi chúng ta nhận biết tất cả mọi thứ theo một pháp này (một chân lý, một tiêu chuẩn nhận biết, một *dhamma*), rằng tất cả mọi sự thể trên đời có cùng bản chất, thì chúng ta buông tay, chúng ta đặt xuống, không còn nắm giữ gì nữa. Ta nhìn thấy chúng chỉ là trống không và ta không còn thích hay ghét gì chúng nữa; ta được bình an. Do vậy, “Niết-bàn là sự bình an cao nhất, niết-bàn là sự trống không tột cùng.”

Hãy nghe điều này. Hạnh phúc trên thế gian không phải là hạnh phúc cao nhất và tột cùng. Cái chúng ta tưởng tượng là trống không không phải là sự trống không tột cùng. Sự trống không tột cùng đồng nghĩa với sự chấm dứt mọi ràng buộc và dính chấp. Nếu có hạnh phúc tột cùng, thì có sự bình an. Nhưng sự bình an chúng ta từng biết và từng có trên đời này không phải là tột cùng. Hạnh phúc chúng ta từng biết và từng có không phải là tột cùng. Nếu chúng ta đạt đến niết-bàn, thì sự trống không là tột cùng. Hạnh phúc đó là tột cùng. Ở đó đã có một sự chuyển hóa. Tính chất hạnh phúc chuyển hóa thành sự bình an. Trên đời này có mặt

hạnh phúc, nhưng chúng ta không cần phải đề cao về nó. Có cả khổ đau. Khi cả hai chúng có mặt, cứ coi chúng như nhau. Giá trị của chúng là như nhau.

Những trải nghiệm về giác quan [thích hay không thích] thực ra chỉ là như nhau. Nhưng khi chúng tiếp xúc với chúng ta, chúng ta không coi chúng là như nhau. Thứ gì làm dễ chịu, ta vui sướng với nó. Cái gì làm khó chịu, ta muốn diệt bỏ nó. Bởi do vậy nên chúng mới trở thành khác nhau đối với chúng ta, nhưng sự thật thì chúng chỉ là như nhau. Chúng ta phải tu tập và tâm niệm như vậy: chúng là như nhau, đều là vô thường và không ổn định, không “ở lâu”, không chắc chắn.

Cũng giống ví dụ thức ăn, chúng ta hay nói thức ăn này ngon, món này dở, món kia tuyệt vời. Điều đó không “ở lâu” và chắc chắn. Sau khi chúng đã được ăn vào bụng hoặc sau khi được thải ra ngoài, tất cả đều như nhau. Và ta chẳng còn nghe ai nói thêm rằng “nhìn nó ta muốn ăn thêm” hoặc “sao ta ăn nó ít quá”. Tâm lúc này không còn chạy theo ý thích và ý chê như trước đó nữa.

Nếu chúng ta không trải nghiệm được sự thật ‘vô thường, khổ, và vô ngã’, thì ta sẽ không chấm dứt được khổ. Nếu chúng ta chú tâm, chúng ta có thể nhìn thấy sự thật đó trong từng giây phút. Nó có mặt trong tâm này, trong thân này, và ta có thể nhìn thấy nó. Đây chính là nơi ta tìm thấy sự bình an.

7

## Như Vậy Cũng Tốt

*Cách nhìn của Ajahn Chah.* Khi những người phương Tây bắt đầu đến chùa Wat Pah Pong<sup>2</sup>, nhà sư người Mỹ là Tỳ kheo Sumedho là người phiên dịch và chỉ dẫn cho họ. Sau đó vài năm, Sumedho chuyển qua Ấn Độ. Một Tỳ kheo trẻ người Mỹ đã theo tu học với thiền sư Ajahn Chah được hai năm được thay thế vào công việc phiên dịch. Một ngày nọ có một số người từ căn cứ không quân Mỹ ở Ubon<sup>3</sup> đến xin được giảng giải về Phật giáo, và nhiệm vụ phiên dịch rơi vào người phiên dịch mới này.

Sau giờ giảng pháp, đến buổi chiều thầy Ajahn Chah cũng còn ở đó, nhưng vì lý do nào đó thầy không tiếp tục giảng pháp nữa. Thay vì vậy, thầy gợi ý cho vị Tỳ kheo này. “Thầy có biết về “bác sĩ dự phòng” không?”. Vị Tỳ kheo phiên dịch trả lời là không biết.

Ajahn Chah tiếp tục: “Có bác sĩ chính quy và bác sĩ dự phòng. Bác sĩ chính quy thì đi học trường y và được dạy về tất cả những gì một bác sĩ cần phải làm được. Nhưng khi không có bác sĩ chính quy, ví dụ như ở làng này, người nào đó phải thay thế như bác sĩ dự phòng. Bác sĩ dự phòng có thể tiêm thuốc, lau rửa băng bó vết thương, cho thuốc. Đó là bác sĩ dự phòng.”

---

<sup>2</sup> [Wat: chùa, tự viện, tu viện. Wat Pah Pong là thiền viện chính của thiền sư Ajahn Chah, được thành lập năm 1954 trong một khu rừng rậm, cách nơi sinh của thiền sư chỉ khoảng 2.5 km.]

<sup>3</sup> [Ubon là tỉnh phía bắc Thái Lan nơi thiền sư Ajahn Chah đã sống tu nhiều năm, và cũng là nơi sinh của thiền sư Ajahn Mun, sư phụ của Ajahn Chah. Ubon cũng là tên thủ phủ của tỉnh này, cách Wat Pah Pong khoảng 8 km.]

Nghe xong, vị Tỳ kheo đã tự mình thuyết giảng về Phật giáo một cách trôi chảy cho nhóm người nghe, và những Tỳ kheo khác thì giúp thầy ấy thu nhận những câu hỏi và cùng nhau góp ý để thầy ấy trả lời. Trở về tu viện tối đó, trong khi đi thiền, từng câu chữ thuyết giảng cứ chạy lại trong tâm trí vị thầy ấy. Hôm sau, thầy ấy đến kể lại cho thầy Ajahn Chah: “Cuộc pháp thoại hôm qua cứ diễn ra lại suốt đêm trong tâm trí của con”.

Thầy Ajahn Chah cười và nói: “À, như vậy cũng tốt. [một trong những câu thầy hay nói]. Nó cho con nhìn thấy sự vô thường, khổ, và vô ngã.”

8

## Tâm Nguyên Của Đức Phật

Có tối và có sáng; có nóng và có lạnh; có sinh và có tử, và chắc hẳn phải có một trạng thái vượt trên cả sự sinh tử đó. Đức Phật, trước khi giác ngộ, đã suy xét và lý giải theo cách suy luận như vậy. Không tìm hiểu nhiều về những thứ khác, Người chỉ tập trung suy nghiệm nhiều về vấn đề này. Người tu tập dựa theo cách suy luận này, với một lòng nhiệt thành đích thực. Phật không đi đường tắt.

Đức Phật tu hành một cách quyết chí, không ngưng nghỉ, do Người đã tin chắc trong tâm về điều đó, rằng: có tối, thì có sáng. Có khoái sướng và hạnh phúc, thì có đau đớn và khổ đau. Có nóng, thì có mát để giải nhiệt. Có sự sinh, thì chắc hẳn có sự vô-sinh để đối trị nó. Người đã rất chắc chắn về điều này. Chẳng ai chỉ cho Phật về điều này; đó là trạng thái của tâm và bản năng tự xảy đến nhờ có được nhiều sự hoàn thiện về tâm linh (ba-la-mật) trong nhiều kiếp quá khứ.

Vì có cách nhìn đó về sự sống, Người đã rời khỏi cung điện để đi tu hành trong suốt sáu năm. Bất chấp mọi sự khổ cực, hành xác, đau đớn, Người vẫn không nản chí. Người muốn truy tìm về nguồn gốc: “Mọi sự đến từ đâu?. Khổ bắt nguồn từ đâu?”. Người tiếp tục điều tra liên tục, và cho đến khi nhận ra được: *khổ là bắt nguồn từ sự sinh*. Chúng ta khổ vì chúng ta còn bị tái sinh. (Còn sinh là còn chịu khổ, còn bị chết, còn bị tái sinh và lại còn chịu khổ.)

Nhưng sinh bắt nguồn từ đâu?. Nó bắt nguồn từ sự dính chấp. Phật đã nhắm ngay vào chỗ này: đó là sự ràng buộc dính chấp. Sinh, già, bệnh, chết, khổ đau,

buồn đau, sầu não, tuyệt vọng, và than khóc sẽ theo sau sự sinh. Đây là một cái vòng lẩn quẩn.

Có sinh, và sinh là nguyên nhân của mọi sự khó khổ khác nhau xảy ra trong sự sống này. Nhưng vậy, nếu có sinh ở đây thì ở đâu có sự vô-sinh?. Người tiếp tục suy xét liên tục và kết luận rằng phải có sự vô-sinh ở đâu đó. Có nóng thì có lạnh; có sướng thì có khổ; như vậy có sướng và khổ thì phải có gì chỗ nào đó vượt trên sướng và khổ. Có cảnh giới sinh và chết, thì chắc chắn phải có cảnh giới không-sinh và không-chết. Phật đã tin chắc có điều này (như một lẽ hai mặt tự nhiên của vạn vật), và Người đã hạ quyết tâm phải chứng ngộ được điều đó.

Cuối cùng, Phật đã chứng ngộ được sự hiểu biết về khổ, sự hiểu biết về nguyên nhân khổ, sự hiểu biết về sự chấm dứt khổ, và sự hiểu biết về con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ, đó là con đường của bậc giác ngộ, bậc thánh nhân. Không cần thiết phải hiểu biết về nhiều thứ; chỉ ngay chỗ này là chỗ cần được hiểu biết. Đây là con đường, con đường cho tất cả chúng ta bước theo. Người tu hành không cần phải đi tìm những kiến thức nào khác.

9

## Tùy Theo Cách Nhìn Nhận

Một ngày nọ có người nuôi heo đến gặp tôi và than vãn về mọi thứ. “Thưa thầy, năm nay tệ quá. Giá cám heo tăng cao mà giá thịt heo lại xuống thấp. Con bị lỗ mất tiền. Con lại bị mất cái áo...”

Tôi lắng nghe lời than vãn, rồi nói với ông rằng: “Đừng xót tiếc cho mình như vậy, này ông. Nếu ông là con heo, ông mới có lý do cảm thấy đau xót cho mình. Khi giá thịt heo lên, đám heo bị giết. Khi giá thịt heo xuống thấp, đám heo vẫn bị giết. Thực ra chỉ có đám heo mới có lý do than khóc. Còn người ta không nên than tiếc như vậy. Hãy nghiêm túc suy nghĩ về điều này, này ông.”

Ông ta chỉ lo lắng về giá tiền mà mình thu được. Những con heo có nhiều lý do hơn để lo lắng, nhưng chúng ta có bao giờ nghĩ giùm chúng đâu. Chúng ta vẫn còn chưa bị giết, vậy ta vẫn còn có nhiều cách để vượt qua những khó khăn đó mà. Chỉ có heo thì không.

(Được hay mất là cái chúng ta quan tâm; thiện hay ác là thứ chúng ta không quan tâm. Đó là kiểu nhìn nhận của chúng ta. Nếu ta biết nhìn nhận vấn đề một cách đúng đắn hơn, ta sẽ thấy mình không mất gì, hoặc thấy những gì ta đạt được chỉ là sự tổn phí của kẻ khác. Nên nhìn thấy rằng: nghĩa hạnh phúc không phải chỉ bằng cái giá và mạng sống của heo).



## 10

**Sự Tìm Kiếm Của Đức Phật**

Khi Đức Phật quyết định đi tìm kiếm sự giải thoát, Người đã tìm đến hai vị thầy nổi tiếng thời đó. Trước tiên, Người tìm đến ẩn sĩ Alara. Người nhìn thấy ông và các đệ tử đang ngồi thiền định, và Người nghĩ rằng cách tu này sẽ mang lại sự bình an. Người quan sát họ ngồi trên chân, thân thẳng đứng, mắt nhắm lại. Người chưa bao giờ nhìn thấy cách tu đó vào thời đó, và thấy cảm kích về cảnh đó. Người xin được ở lại để học đạo và tu tập, thiền định về hơi thở. Nhưng sau đó Phật nhận ra một điều quan trọng: cách đó không giúp giải thoát khỏi khổ đau. Bởi vì Phật nhìn vào tâm mình và thấy rằng mỗi khi thoát ra khỏi một trạng thái thiền định, tâm lập tức suy nghĩ và lăng xăng, nó tiếp tục tạo tác này nọ. Do vậy, Người nhận ra còn nhiều thứ khác phải làm nữa. Sau khi từ giã vị thầy, Người tiếp tục đi tìm kiếm. Ừ thì thiền định là một loại đạo, một loại con đường, nhưng không phải là con đường thoát ra khỏi khổ đau, bởi vì tâm còn dính vào những ràng buộc (ví dụ: khi đạt tầng thiền định thì có bình an, nhưng khi thoát ra khỏi nó, thì tâm vẫn trở lại bất an như cũ. Hoặc người tu có thể bị mê đắm vào trạng thái tịch tịnh huyền vi của thiền định, giống như sự trốn chạy khỏi thế giới hơn là sự giải thoát.)

Phật đã đi đến gặp vị thầy thứ hai, Udaka, và tu tập tám tầng thiền định (*jhana*). Những tầng thiền định siêu xuất này giúp Người ở trong trạng thái định sâu (*samadhi*) đầy tĩnh lặng trong những khoảng thời gian ít lâu, nhưng sau đó Người cũng nhận ra đó cũng không phải là con đường đúng đắn, bởi vì sau khi thoát ra khỏi những trạng thái đó, tâm vẫn quay lại trạng thái thông thường, tâm trở lại với những

thói tật cố hữu của nó, vẫn mang theo những gánh nặng, dính mắc và ô nhiễm.

Thì đúng là vẫn có các tầng thiền định, đó là những trạng thái định tâm, đây là bản chất của thiền định. Tuy nhiên, dù tâm có được thanh lọc tinh tế đến mức nào, thì vẫn còn nhiều thứ thô tế bên trong nó. Phải có trí tuệ nhìn ra chỗ này: người tu tập có thể đạt đến những trạng thái thiền định siêu tinh tế và vi tế, nhưng sự tham đắm vào sự tinh tế đó có thể tạo ra những sự thô tế trong tâm.

Phật đã nhìn sâu hơn. Người nhìn thấy rằng nếu còn bất cứ thứ gì, dù là siêu vi tế (trong tâm), thì lúc đó vẫn chưa tạo ra một bậc Giác Ngộ<sup>4</sup>. Vẫn chưa chấm dứt tất cả mọi sự khổ. Nếu còn sinh, thì còn già, bệnh, chết... bất tận, và Phật nhìn ra *dục vọng chính là nguyên nhân dẫn đến sinh*. Phật điều tra, quán chiếu một cách liên tục để nhìn thấy rõ bản chất của tất cả mọi sự sống. Phật thiền quán liên tục cho đến một đỉnh điểm nơi đó Phật buông bỏ, lia bỏ và quay lưng với mọi sự dính chấp và dục vọng ở thế gian. Phật nhìn thấy mình đã dính líu với mọi sự khổ đau trong vô số kiếp, và cho đến kiếp này vẫn chưa thoát ra khỏi chúng. Dù ta cố đạt được thứ gì to tát nhất, thì nó vẫn không bao giờ thỏa mãn hết dục vọng. Dù có cung vàng điện ngọc và những khoái lạc thâm thúy nhất trên đời, thì rốt cuộc vẫn chỉ là khổ. Phật đã chắc chắn về điều này. Người nhìn thấy bản chất “vô thường, khổ, và vô ngã” của cái ‘ta’ trong tâm mình. Người nhìn thấy mọi thứ khởi sinh rồi biến mất. Tất cả đều chỉ là sinh diệt.

Càng tu tập, Người càng chán chán về điều đó. Theo kinh điển, Phật đã tu chứng đến tám tầng thiền định, nhưng

---

<sup>4</sup> [Chỗ này Phật dùng chữ Người Chỉnh Phục (*Jinasava*), nghĩa gốc là "người đã đạt đến sự chấm dứt mọi ô nhiễm".]

ở đó vẫn không sinh ra trí tuệ. Nếu có trí tuệ, thì phải có trạng thái nhìn thấy thấu suốt mọi hiện tượng, đó là sự minh sát (*vipassana*); đó là sự hiểu biết theo đúng lẽ thật chân lý và đó là sự buông bỏ—buông bỏ cả thứ thô tế và vi tế.

Nhưng để đạt đến một nơi không còn bất cứ thứ gì thô tế hay vi tế, ta phải làm gì?. Phải tiếp tục tu tập ra sao?. Phật tiếp tục điều tra. Người nhìn vào tất cả những đối tượng của tâm, tất cả mọi hiện tượng tiếp xúc với tâm, và nhìn thấy tất cả chúng đều là vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), và vô ngã (*anatta*). Đây là ba bản chất của mọi sự sống. Đây chính là đối tượng (đề mục) của thiền minh sát (*vipassana*). (Nói cách khác, nhìn thấy được ba bản chất này là mục tiêu của thiền). Đây là cách giúp cho tâm nhìn thấy mọi sự “*như chúng thực là*”.

Sau khi đã chứng ngộ được như vậy, mỗi khi có hiện tượng nào xuất hiện, Phật không chạy theo chúng nữa. Không còn bị lay chuyển nữa và nhìn mọi sự vật theo cách như vậy. Phật chứng ngộ ba đặc tính đó theo cách nhìn minh sát tuệ, và khi có thứ gì tiếp xúc với tâm, Phật biết rõ nó là vậy. Phật hiểu biết mọi sự đúng như cách của chúng, do vậy không còn nắm chấp gì về chúng. Và cách tu tập như vậy là nguyên nhân tạo ra sự buông bỏ, sự không còn dính chấp. (Không còn thích và không thích. Không còn dục vọng. Không còn sinh. Không còn khổ.)

## PHẦN 2

### VÔ THƯỜNG



## 11

### Đặt Tâm Dưới Sự Chỉ Thị Của Mình

Dù tâm ở trong trạng thái nào, sướng hay khổ, ta không bận tâm—ta luôn nhắc mình nhớ rằng “Điều đó là không chắc chắn”.

“Chẳng có gì là chắc chắn”, nhưng ít ai để ý đến điều quan trọng này. Đơn giản điều này là yếu tố quan trọng để mang lại trí tuệ. (Trí tuệ để làm gì?). Để dừng mọi sự đến và đi của ta, để ta được bình an, ta chỉ cần nhớ “Chẳng có gì là chắc chắn”. Đôi khi chúng ta tuyệt vọng về một điều vô vọng đến nỗi chảy nước mắt, nhưng điều đó cũng không chắc chắn. (Hoàn cảnh sẽ thay đổi. Có thể ngày mai sẽ tốt đẹp hơn). Khi những trạng thái tham hoặc sân xảy ra với ta, ta nên nhắc mình về điều này “Chẳng có điều gì là chắc chắn”. Khi đang đứng, đang đi, đang nằm, hay đang ngồi, bất cứ điều gì khởi sinh, điều đó cũng là không chắc chắn. Ta làm được vậy không?. Cứ tâm niệm như vậy, cho dù điều gì đang xảy ra. Hãy thử nghĩ như vậy, thử tu tập tâm theo cách như vậy. Ta không cần làm gì nhiều—tự điều đó sẽ làm. Điều tâm niệm đó sẽ mang đến trí tuệ.

Cách tôi thiền tập không phức tạp—chỉ làm vậy. Đó là những gì tôi tâm niệm: “Chẳng có gì là chắc chắn”. Mọi sự trên đời đều gặp nhau ở điểm này.

Ta không cần phải chạy theo những trải nghiệm khác nhau của tâm. Khi chúng ta ngồi thiền, nhiều trạng thái khác nhau của tâm xuất hiện. Đừng truy đuổi theo nó và đừng bị dính kẹt vào nó. Ta chỉ cần nhắc mình rằng chúng là không chắc chắn. Như vậy là đủ. Cách đó đơn giản và dễ làm. Rồi

thì ta có thể dừng lại. Sự hiểu biết sẽ đến, nhưng cũng đừng quá đề cao hay dính kẹt vào sự hiểu biết đó.

Sự hiểu biết như vậy về mọi sự luôn xảy đến đúng lúc và liên đới. Sự vô-thường chi phối xuyên suốt thời gian. Đây là điều ta nên thiền về nó.

Những lời dạy đúng đắn của một bậc chân tu luôn chứa đựng ý nghĩa của vô thường. Nếu lời dạy nào không chứa đựng sự vô thường thì đó không phải là lời nói của bậc hiền trí. Đó không phải là lời của bậc giác ngộ. Ai không chấp nhận sự thật vô thường thì người đó không biết chấp nhận sự thật của sự sống.

Tôi đề ý rằng, khi sự hiểu biết của chúng ta là đúng đắn, tâm chúng ta sẽ nằm trong sự chỉ thị của mình. Chỉ thị của ta là gì?. Đó là sự vô thường, đó là sự biết rõ mọi thứ đều là vô thường. Mọi sự đều ngừng lại ngay khi ta nhìn nó thấy rõ ràng, và đó là nguyên nhân làm ta buông bỏ. Rồi ta buông bỏ tất cả mọi sự, buông bỏ và buông xả theo đường lối tự nhiên của nó. Khi không còn điều gì xảy đến, ta an trú vào sự buông xả; và nếu có điều gì xảy đến, ta quán niệm rằng: Nó có làm ta khổ không? Ta có đang nắm chấp gì nó không? Có gì ở đó không?. Đây là cách quán niệm suy xét để hỗ trợ và duy trì sự tu tập của ta. Nếu chúng ta cứ tu tập như vậy đến nơi đến chốn, tôi nghĩ rằng chúng ta sẽ đạt đến sự bình an đích thực. Nếu ta đạt đến “nơi nhìn thấy sự thật”, ta sẽ trở thành người giản đơn và vô sự (vô tác, vô nguyện), hài lòng với cái mình có, dễ chịu (biết lắng nghe) và khiêm nhường (không giả cách, không ta đây) trong tất cả mọi hành động. Không còn khó khăn hay rắc rối, ta sống an lành. Người biết thiền tập và chứng ngộ một cái tâm tĩnh lặng thì người ấy sẽ sống như vậy.

## 12

### Còn Nhiều Ô Nhiễm

*Ajahn Chah vào cuộc chơi.* Thầy Ajahn Chah luôn nói đi nói lại về sự không chắc chắn, và ngài cũng luôn làm cho đời sống trong những tu viện của ngài phản ánh sự thật (luôn thay đổi) của sự sống. Những đệ tử học cách không dính mắc vào những lễ thói, những kỳ vọng, những vật sở hữu, và thậm chí không dính mắc vào người thầy (sư phụ).

Ajahn Chah không chê trách về các thầy tu khi họ vẫn chưa hoàn thiện. Họ vẫn còn đang tu tập và họ biểu hiện lúc đúng lúc sai là chuyện thường tình. Không giả tạo, không che đậy sự ô nhiễm vốn chưa được tu sửa của các thầy tu ở trong các tu viện. Nhiều người gặp thầy để phàn nàn về điều gì đó, hoặc góp ý về những thầy tu khác không tu tập siêng năng... Có lần Ajahn Cha hỏi thăm về các thầy trụ trì ở các tu viện chi nhánh. Một Tỳ kheo đã kể về một thầy trụ trì già, nay ông ta có vẻ lười biếng và tránh né các việc tu tập, không còn có vẻ là người làm gương cho các Tỳ kheo noi theo.

Ajahn Chah trả lời: “Đúng vậy. Cũng giống như tôi...Tôi vẫn còn nhiều ô nhiễm. Tôi chỉ muốn ngồi chơi xơi nước thôi”. Câu nói này làm giựt mình vị Tỳ kheo kia và vị Tỳ kheo chẳng còn biết nói gì. Sau đó, thầy Ajahn Chah bước tới và cuối xuống nói thêm vào tai vị Tỳ kheo đó: “Thầy nghe đây: Tôi đang sắp sửa hoàn tục, và tôi muốn thầy tìm giùm cho tôi một cô gái đẹp”.



13

## Chẳng Có Gì Thường Hằng Chẳng Có Gì Chắc Chắn

Chúng ta tập trung vào Giáo Pháp ngay đây và bây giờ. Đây là nơi chúng ta có thể buông bỏ mọi thứ và giải quyết những vấn đề khó khổ của mình. Ngay bây giờ, ngay trong giây phút hiện tại, *bởi vì giây phút hiện tại chứa cả nguyên nhân và kết quả*. Hiện tại là kết quả của quá khứ. Nó cũng là nguyên nhân của tương lai. Chúng ta đang ngồi ngay bây giờ là kết quả cái ta đã làm trong quá khứ, và cái chúng ta đang làm bây giờ là nguyên nhân của cái ta sẽ nếm trải trong tương lai. Đức Phật dạy dẹp bỏ quá khứ và dẹp bỏ tương lai. *Dẹp bỏ* ở đây không có nghĩa quăng bỏ đi cái gì, nhưng có nghĩa là chúng ta chỉ tập trung vào thời điểm duy nhất của hiện tại, nơi mà quá khứ và tương lai gặp nhau. Vì vậy chữ *dẹp bỏ* chỉ là cách nói; cái chúng ta cần làm là ý thức (tỉnh giác) về hiện tại, nơi những nhân và quả được tìm thấy. Chúng ta nhìn vào hiện tại và nhìn thấy những sự khởi sinh và biến mất liên tục, khởi sinh và biến mất, sinh diệt liên tục, liên tục.

Tôi luôn lặp lại điều này, nhưng người nghe không thực sự khắc ghi vào trong tim: mọi hiện tượng xuất hiện trong hiện tại và chúng là không thường trụ, không ổn định. Người ta thường không nhìn vào chỗ này. Mỗi khi bất cứ điều gì khởi sinh, tôi sẽ nói: “Ồ, nó là không thường hằng”, hoặc “Nó là không chắc chắn”. Chỗ này cực kỳ đơn giản. Mọi thứ xảy ra đều là vô thường và không chắc chắn. Nhưng nếu không nhìn thấy hay hiểu biết điều này, chúng ta sẽ bị ngu mờ, rối trí, bất ngờ và phiền não. Trong cái vô thường chúng ta thấy cái thường hằng. Trong cái không chắc chắn

chúng ta thấy điều chắc chắn. Tôi giải thích nhưng người ta không chịu hiểu và suốt đời họ liên tục và không ngừng đuổi theo mọi thứ.

Thực vậy, nếu ta đạt đến sự bình an, ta sẽ an trú tại ngay chỗ tôi đang nói, ngay thời điểm hiện tại. Bất cứ điều gì xảy ra, sướng hay khổ, hạnh phúc hay đau buồn, chẳng có gì là chắc chắn. Chính cái điều ‘không chắc chắn’ này là Phật, bởi vì sự không chắc chắn chính là Pháp, và Pháp là Phật. Nhưng mọi người thường nghĩ Phật và Pháp là cái gì đó nằm bên ngoài họ.

Khi/nếu tâm bắt đầu nhận biết (chứng ngộ) rằng tất cả mọi sự trên đời, không ngoại trừ thứ gì, đều là không chắc chắn thì sự tham dính và nắm chấp sẽ từ từ phai biến. Nếu ta hiểu được lẽ này, tâm sẽ bắt đầu buông bỏ và đặt mọi thứ xuống, không còn nắm giữ điều gì, và mọi sự ràng buộc dính mắc truyền kiếp sẽ từ từ biến mất. Khi không còn ràng buộc dính mắc, người đó đạt đến Giáo Pháp; không có gì trên nữa.

Khi chúng ta thiền tập thì đây chính là chỗ chúng ta cần chứng ngộ. Chúng ta cần nhìn thấy lẽ thật “vô thường, khổ, và vô ngã”, và tất cả đều bắt đầu bằng một việc là nhìn thấy “sự không chắc chắn”. Khi chúng ta nhìn thấy sự không chắc chắn một cách tuyệt đối rõ ràng, thì ta có thể buông bỏ. Khi ta sướng, nhìn thấy “Nó không chắc chắn”. Khi ta khổ, nhìn thấy “Nó không chắc chắn”. Khi ta có ý tưởng: nên đi đâu đó hoặc nên làm gì đó là tốt hơn, ta cũng nhìn thấy “Điều đó không chắc chắn”, chưa chắc sẽ tốt hơn. Nhưng nếu ta có nghĩ: nên ở lại đây là tốt nhất, ta cũng nhìn thấy “Điều này không chắc chắn”, chưa chắc ở lại là sẽ tốt hơn. Ta nhìn thấy *một cách tuyệt đối mọi sự là không chắc chắn*, không có gì là chắc chắn, (vậy ta đâu còn phải buồn khi nhìn thấy thứ gì thay đổi), và nhờ đó ta sống được thư thái và bình an. Nhờ đó, ở

lại đây ta cũng sống thư thái. Đi nơi khác ta cũng sống thư thái. Ở đây, đến đâu, hay làm gì...ta cũng được thư thái và bình tâm.

Mọi sự nghi ngờ sẽ chấm dứt như vậy. Chúng sẽ chấm dứt bằng phương pháp này: tu tập trong hiện tại. Không cần lo lắng về quá khứ, nó đã qua rồi. Những gì xảy ra trong quá khứ đã xảy ra và chấm dứt trong quá khứ, và bây giờ đã không còn. Chúng ta cũng dẹp bỏ lo toan về tương lai, vì những gì xảy ra trong tương sẽ xảy ra và chấm dứt ở tương lai. Quá khứ thì đã qua, tương lai thì còn chưa xảy đến. Không có gì để lo lắng về chúng cả.

Khi những thí chủ đến đây cúng dường, họ tụng rằng: “Cuối cùng, nguyện cho chúng ta đạt đến niết-bàn trong tương lai”. Nhưng khi nào và ở đâu, họ chẳng biết. Thật xa vời. Lẽ ra nên nói “tại đây và bây giờ” thì họ lại nói “trong tương lai”. Cứ tụng nguyện chung chung là “một lúc nào đó”, “một nơi nào đó”, hay thậm chí ở “một kiếp nào đó trong vị lai”. Họ chẳng bao giờ đạt đến đó, vì mục tiêu chỉ chung chung là “đó”, “lúc nào đó”, “nơi nào đó”...trong tương lai.

Chúng ta có xu hướng như vậy, chúng ta không bao giờ nói “tại đây và bây giờ”. Không hiểu sao. Hiện tại có gì sai trái hay sao?. Điều này là do chúng ta còn dính chấp vào nhiều thứ. Chúng ta còn ham hưởng thụ những thứ khoái lạc phàm tục và chưa dám từ bỏ chúng. Vì vậy chúng ta cứ làm ngơ để mặc, cứ để đến “lúc nào đó” trong tương lai...rồi tính, cứ để từ từ sau này...rồi hẵng tu.

Hãy nói về “*bây giờ và tại đây*”, về “*hiện tại*”. Việc tu hành thực sự có thể được làm ngay trong hiện tại; chúng ta không cần phải chờ đến lúc nào đó trong tương lai. Thay vì cứ lo lắng về mọi thứ, ta chỉ cần nhìn vào hiện pháp “*tại đây*

và bây giờ” để nhìn thấy sự không chắc chắn và vô thường. Lúc đó thì, tâm Phật, Phật tính, cái Người Biết sẽ có mặt. Phật tính được tu tập bằng sự hiểu biết này nhìn thấy tất cả mọi sự thế đều là vô thường.

Sự hiểu-biết là được chứng đạt ngay tại đây. Sự định-tâm (*samadhi*), sự tập trung hợp nhất của tâm, có thể tu tập được ngay tại đây. Ta thường nghĩ khi người tu sống lánh trần, đang ở trong rừng, thì người đó có được sự bình an của sự sống; bởi vì tâm được bình an, không bận tâm nhìn hay nghe. Nhưng thực sự cách đó tâm cũng không được bình an khỏi những ô nhiễm của nó. Những ô nhiễm vẫn còn đầy trong tâm, chẳng qua lúc này chúng không biểu hiện. Cũng giống như chỗ nước dơ cạn dưới đáy, nhìn nó trong suốt khi nó không động, chứ khi có gì quấy động, bùn cạn nổi lên, nó trở thành nước đục. Chúng ta cũng giống như vậy khi tu tập. Khi chúng ta nhìn thấy hình sắc, nghe âm thanh, ngửi mùi hương... ta cảm giác khó chịu, đó ta bị quấy động. Khi không có những đối tượng gây khó chịu đó quấy nhiễu, ta cảm thấy dễ chịu. Nhưng thực ra ta chỉ tạm thời cảm thấy dễ chịu với những ô nhiễm đang còn nằm trong tâm.

Ta muốn có mấy chụp hình. Không có ta thấy thiếu và không vui. Khi có một cái, ta thấy vui sướng. Rồi khi nó bị hư hay bị mất, ta lại thấy không vui. Cái gì ta không muốn có mà nó lại xảy ra, thì ta không vui. Cái gì ta muốn có và có được, ta thấy vui. Sau đó mất nó ta không vui, hoặc có nhiều nó quá ta cũng chán chường.

Sự định tâm (*samadhi*) có được từ cách sống cách ly trong môi trường tĩnh lặng thì cũng giống như vậy. Có yếu tố hỷ lạc được tạo ra bởi trạng thái tâm tĩnh lặng, nhưng niềm hỷ lạc chỉ đến mức đó mà thôi, bởi vì cái tâm chạy theo tham dục thì luôn thay đổi. Sau khoảng thời gian thiền định

thì hỷ lạc cũng biến mất, và sự bất hạnh sẽ thay thế—giống như khi bị mất máy chụp hình. Vì vậy nên nói rằng niềm hỷ lạc bình an của thiền định chỉ là tạm thời.

Chúng ta cần nhìn sâu hơn nữa. Mọi thứ ta có được chính là nguồn gốc tạo ra khổ đau nếu chúng ta không ý thức rõ về lẽ vô thường. Nếu chúng ta luôn tỉnh giác về lẽ vô thường, ta sử dụng nó để trút bỏ những gánh nặng của tâm.

Sự đòi như quy luật bình địa. Có lên là có xuống. Có sướng là có khổ. Lẽ cân bằng và công bằng nằm ở ngay điểm giữa của hai mặt. Sự bình an nằm ngay giữa điểm đó. Ví như ta muốn làm ăn ta cần mượn tiền ngân hàng. Dù đã cố làm xong các thủ tục, nhưng vẫn không mượn được. Ta buồn và thấy khổ. Cuối cùng ngân hàng cũng cho ta mượn tiền, và ta thấy vui và sướng. Niềm vui sướng chỉ được một ngày—tiền lời ngân hàng bắt đầu tính. Ta bắt đầu lo, lo phải làm sao có nhiều hơn số tiền bị tính lời. Dù ta có ngồi sai tay trên ghế dựa, tiền lời vẫn phát sinh. Đây là mặt khổ của nó. Đầu tiên là khổ vì không mượn tiền được. Rồi mượn được thấy vui sướng. Sau một chút, bắt đầu lo cái khổ của tiền lời. Đòi chẳng cho không thứ gì. Có lên là có xuống. Có sướng là có khổ.

Do vậy, Phật dạy cách nhìn vào hiện tại để nhìn thấy tính vô thường trong thân và tâm của ta, tính vô thường của tất cả mọi hiện tượng, tính sinh diệt trong thế giới; nhìn thấy rồi thì không nắm chấp vào điều gì nữa. Nếu làm được điều này, ta có thể được bình an. Sự bình an này có được là do buông bỏ; sự buông bỏ có được là do có hiểu biết, trí tuệ; trí tuệ thì có được từ chánh niệm (quán chiếu, quán niệm, suy xét) về bản chất "vô thường, khổ, và vô ngã" của tất cả mọi sự sống: đó là sự thật của sự sống. Ta cũng chứng kiến được sự thật đó bên trong tâm của ta.

Cứ tu tập liên tục như vậy, chúng ta có thể nhìn thấy liên tục một cách rõ ràng trong tâm ta. Các hiện tượng khởi sinh rồi biến mất. Biến mất lại khởi sinh. Có khởi sinh là có biến mất. Có sinh là có diệt. Nếu chúng ta nắm chấp vào chỗ nào của thứ sinh diệt, thì khổ sẽ xảy ra ngay chỗ đó. Nếu ta không biết buông bỏ, thì khổ có mặt. Chúng ta nhìn thấy điều này xảy ra trong tâm. Còn chấp, còn khổ. Không chấp, không khổ.

Chúng ta có thể chứng ngộ điều chắc chắn này của Giáo Pháp nếu chịu thiền tập như vậy. Thiền tập như vậy giúp ta có thể đạt đến một mức độ tự tại: tất cả những gì ta cần làm là nhìn vào tâm mình trong giây phút hiện tại. Ta dẹp bỏ quá khứ và tương lai, và nhìn vào hiện tại, và nhìn thấy liên tục ba đặc tính trong tất cả mọi sự sống. Đứng, có vô thường. Đi, có vô thường. Ngồi, có vô thường. Đó bản chất bẩm sinh của mọi sự thể. Nếu ta muốn tìm thấy cái gì chắc chắn và thường hằng thì chắc là không có gì, chỉ có tính vô thường chính là điều thường hằng và chắc chắn. Khi thấy được vô thường là điều chắc chắn hiển nhiên, ta sẽ được bình an.

Nhiều người cho rằng phải thiền tập ở trên đỉnh núi cao hiu quạnh thì mới có được sự bình an. Ta có thể được bình an trong chốc lát. Nhưng đến khi những thứ ô trọc của sự sống bắt được ta, ta lại bắt đầu bất an, ta thấy đói, khát, gục. Rồi ta cũng phải xuống núi vào xóm làng phố chợ. Nhiều thức ăn thức uống và tiện nghi ở đó. Rồi ta lại thấy nơi đông người quấy nhiễu sự tu hành của ta— Ta lại đi tìm nơi vắng vẻ khác.

Thực vậy, người thấy khổ khi sống cách ly là người ngu dại. Người thấy khổ khi sống với người khác cũng là người ngu dại. Giống như sống cứ mang theo miếng thịt thúi. Sống

một mình, thật vẫn hôi thúi. Sống với người khác, thật cũng hôi thúi. Tại sao cứ mang thứ hôi thúi theo mình như vậy?

Nếu ai quá nhạy cảm và khi sống chỗ đông người thì cảm thấy bất bình an, điều đó chỉ cũng đúng một phần. Tuy nhiên, nhờ sống trong môi trường đó mà người ấy có thể phát sinh trí tuệ. Tôi tu dưỡng trí tuệ ở những chỗ có rất nhiều đệ tử xung quanh. Phật tử tại gia đến thăm đông đúc, nhiều tu sĩ cũng đến ở lại tu học cũng đông đúc, và số đông đó lại chín người mười ý. Tôi phải nếm trải nhiều điều khác nhau. Nhờ đó sự nhẫn nại của tôi càng mạnh mẽ hơn. Tôi đã quen chịu đựng và vẫn tu tập bình thường. Từ đó, mọi sự trải nghiệm trở thành có ý nghĩa. Nhưng nếu chúng ta không hiểu được ý nghĩa đó một cách đúng đắn, thì ta không có giải pháp nào. Sống một mình cũng tốt—cho đến khi cảm thấy chán chường. Rồi ta lại nghĩ đến việc sống với nhiều người. Ăn uống đơn giản cũng tốt, nhưng khi có nhiều món ăn cũng tốt. Chúng ta phải sống theo hoàn cảnh, bởi vì chẳng có cách nào ta giải quyết cái tâm một lần và tất cả. (Tâm con người không phải đơn giản như vậy.)

Khi đã nhìn thấy tất cả mọi sự đều không đáng tin cậy, chúng ta xem chuyện số ít hay số nhiều cũng là điều không chắc chắn, và không dính mắc vào họ. Chúng ta chỉ chú tâm vào giây phút hiện tại, bất cứ nơi nào có thân ta ở đó. Nhờ vậy, ở cũng được. Đi cũng được. Mọi thứ đều được, *bởi vì chúng ta tập trung tu tập chỉ để nhìn thấy cách mà tất cả mọi sự đích thực diễn ra như-chúng-là.*

Người ta nói “Ajahn Chah cứ nói hoài về sự không chắc chắn”. Họ đã chán ngán khi nghe về điều này, và họ muốn tránh xa khỏi tôi. Họ than “Chúng tôi đến nghe Ajahn Chah giảng đạo, nhưng ông ta chỉ toàn giảng về cái sự ‘không chắc chắn’”. Họ không còn nghe nổi điều cũ rích này nữa, do vậy

họ bỏ đi. Tôi đoán chắc họ đi tìm nơi nào đó có những thứ chắc chắn. Nhưng rồi, họ cũng quay lại đây.



## 14

### Chuyện Câu Cá

Sau khi thọ giới theo đạo Phật, tôi bắt đầu tu tập, học hiểu và thực hành, và niềm tin đã đến. Tôi thường nghĩ về sự sống của những chúng sinh trên thế gian. Tất cả đều có vẻ đau lòng và đáng thương. Tại sao đáng thương? Tất cả người giàu có đều chết, bỏ lại nhà cao cửa rộng, bỏ lại con cháu thường tranh giành gia sản. Người nghèo chết cũng chẳng gì tốt hơn. Tôi thấy đáng thương cho cả kẻ giàu và kẻ nghèo, kẻ trí khôn ngoan và kẻ ngu si—mọi người trên thế gian đều ở cùng trên một con thuyền.

Quán chiếu (xem xét) về đạo đức chúng ta, về tình trạng của thế gian và những sự sống của chúng sinh hữu tình, việc đó sẽ giúp tạo nên sự chán bỏ, buông bỏ và lìa bỏ những thứ ta đang mê chấp trên đời. Giáo Pháp đã tạo ra những cảm giác đó đong đầy trong tim tôi, làm thức tỉnh tôi. Bất cứ tình huống nào tôi sống, tôi luôn tỉnh thức và tỉnh giác. Điều đó có nghĩa tôi bắt đầu có được một số hiểu biết về Giáo Pháp. Tâm tôi được thắp sáng, và nhờ đó tôi nhận biết nhiều thứ, nhiều điều. Tôi trải nghiệm niềm hạnh phúc, đó là niềm vui và chân phúc trong cách sống của tôi.

Nói nôm na, tôi cảm giác mình khác những người khác. Tôi là một người trưởng thành bình thường, và tôi có thể sống trong rừng. Tôi không thấy tiếc nuối gì hay thấy bị mất gì với lối sống như vậy. Khi tôi nhìn thấy người ta còn dính nặng vào những tham chấp và khoái lạc trần tục, tôi thấy đáng tiếc cho họ. Tôi đi đến có được niềm tin đích thực và sự tin tưởng vào con đường tu hành mà tôi đã chọn, và niềm tin này đã giúp tôi đứng vững cho đến bây giờ.

Ở nhiều nơi bây giờ, đạo của Phật đã bị biến tướng ít nhiều. Đạo Phật là giáo lý chính thực và trực tiếp để hướng dẫn mọi người được chân thật và chánh trực, có lòng nhân từ với người và vật khác, tuy nhiên con đường đó đã bị mai một ít nhiều, thay vào đó là sự tranh chấp và phiền não ở khắp nơi. Mọi người đều lo tranh đấu cho cuộc sống, và mọi chuyện họ làm chỉ mang lại thêm khổ đau và khó khăn cho chính mình. Phật đã dạy chúng ta nên làm những chuyện có lợi lạc cho mình và cho người trong kiếp sống này, bên cạnh mục tiêu cao quý là lợi lạc về mặt tâm linh. Chúng ta nên nghe và làm theo, ngay trong bây giờ. Vấn đề là chúng ta nên tìm cho được sự hiểu biết giúp chúng ta làm việc đó, nhờ đó chúng ta sống được một đời sống tốt lành, biết sử dụng những gì mình đang có để làm việc đó, chọn cách sống nhiệt thành với nghề nghiệp chân chính. Hãy nghĩ về một đời sống có thiền tập, tức là đời sống có hoạt động tu dưỡng tâm, sống tu tập trong sự yên bình và giản dị, và từ từ phát triển thái độ buông bỏ đối với thế giới, đối với những điều bất toại nguyện của thế gian. Nếu chỉ làm được vậy, tôi nói sự tu hành của quý vị sẽ tiến bộ. Luôn nghĩ về những yếu tố tu tập (mà Đức Phật đã khéo léo chỉ bày), tự nhiên niềm vui và hạnh phúc sẽ khởi sinh. Đó là loại niềm sáng khoái thân tâm vượt trên loại khoái lạc phàm trần; người tu (thiền định) cũng đạt đến niềm sáng khoái mát rượi đến nỗi lông tóc dựng lên. Rồi sau đó ta sẽ có một cảm giác hỷ lạc và dễ chịu trong đời sống so với đời sống (không có thiền) trước đây của ta.

Trước kia tôi có dạy cho một người tu, thực ra ông là một người tại gia đến ở lại thiền viện để học tu thiền và sống giữ tám giới (Bát trai giới) trong những ngày lễ Phật giáo ở chùa Wat Pah Pong, nhưng 'cái tội' là ông vẫn còn thích đi câu cá.

Tôi đã dạy, đã giải thích cho ông về việc câu cá là không đúng. Ông ta cũng thấy một số điều đúng sai, nhưng lại vẫn đi câu. Tôi lại khuyên, nhưng ông vẫn cứ đi câu. Ông nói rằng ông không giết cá, tại cá đến ăn mồi câu của ông (!). Ông lại biện hộ: “Con cá nào đã hết nghiệp làm cá, hãy đến ăn mồi câu của ta. Con cá nào còn chưa hết nghiệp làm cá, đừng đến ăn câu của ta”(!). Nhưng cá vẫn ăn câu, và ông ta thì biết gì về con cá nào và nghiệp nào. Sau đó, ông bắt đầu nhìn kỹ vào miệng cá cắn câu, chảy máu, ngáp thở, đuối sức, sắp chết, và chết. Ông cảm thấy xót thương cho kẻ bị mình giết hại. Và từ đó ông mới thôi câu cá.

Nhưng ông ta cũng câu ếch. Ông cứ đi câu ếch về ăn thịt. Tôi đã bảo ông “Đừng làm những việc đó nữa. Nếu không ngừng được, ông hãy nhìn vào con ếch trước khi giết nó”. Khi ông nhìn vào con ếch sắp bị giết, ít nhiều ông cũng liên tưởng đến những sinh linh, những sinh vật hữu tình, và chắc lòng từ bi khởi sinh. Khi ông đến tu viện, tôi khuyên dạy ông như vậy, nhưng về nhà thì vợ ông thuyết giảng khác. “Nếu không giết ếch thì không có gì để ăn.” Ông cảm thấy khổ đau, sư thầy thì cấm giết, vợ thì bắt phải giết. Đòi đúng là khổ.

Nhưng sau đó vợ ông cũng nghe theo. Ông đi cày ruộng, hễ gặp cá, ếch ông đều tìm cách thả xuống kênh rạch. Gặp cá bị mắc lưới, ông cũng thả cá ra. Một hôm ông đến chơi nhà người bạn, nhìn thấy trong lu toàn ếch bị nhốt chờ giết thịt. Ông nhìn xung quanh không thấy ai, ông thả hết ra. Vợ người bạn biết ông là người thả nên nói rằng: “Chính thằng cha Từ Bi thả chứ không ai”. Nhưng dường như còn sót một con. Người vợ đó giết, sát muối ớt rồi đem đi nướng ăn. Bà nói rằng, từ bi là gì, ai cũng cần phải ăn để sống. Nhìn cảnh đó, ông đã quyết định đi tu luôn.

Ông được thọ giới ở một ngôi chùa làng. Sau đó ông hỏi thầy thọ giới rằng ông cần phải làm gì. Thầy thọ giới chỉ: “Nếu con thực sự đi tu nghiêm túc, con phải tập thiền. Theo học một thiền sư; không ở gần nhà cửa”. Ông ngủ một đêm và sáng mai ông từ biệt, ông hỏi đường đi đến gặp ngài Ajahn Tongrat, một thiền sư nổi tiếng lúc đó.

Thiền sư Tongrat đón chào và khen ngợi “Lành thay! Nhiều công đức”. Rồi ngài chỉ gốc cây gần bên và nói: “Hãy bắt chước như gốc cây này. Đừng làm gì hết, chỉ cần làm theo gốc cây này”. Đó là cách ngài dạy ông ta thiền tập.

Ông ta bắt đầu nghĩ ngợi: thiền kiểu gì đây?. Ajahn<sup>5</sup> chỉ làm giống như gốc cây kia là sao? Ông cứ suy tư về điều đó ngay cả khi đứng, khi ngồi, khi nằm ngủ. Ông nghĩ bắt đầu từ hạt giống, nảy mầm, mọc lên thành cây, cây lớn lên và già đi, và cuối cùng bị chặt, chỉ còn trơ lại cái gốc cây như vậy. Không còn mọc lại nữa, chẳng còn gì hơn là một gốc cây đã chết. Ông ta cứ suy xét những điều đó, và dần dần gốc cây trở thành đối tượng thiền (đề mục thiền) của ông. Rồi ông bắt đầu suy xét (quán chiếu, quán niệm) tất cả những thứ khác trên đời, rồi hướng về bên trong bản thân mình. Rồi bắt đầu nhận ra: “Sau một quãng đời ngắn ngủi, ta rồi cũng trở thành như gốc cây kia, trở thành thứ vô dụng mà thôi”.

Sau khi nhận ra lẽ thật này của tất cả mọi thứ và bản thân mình, ông quyết định không còn thoái tâm bồ-đề hay hoàn tục nữa. Một khi tâm của một người đã quyết định như vậy thì không còn gì có thể ngăn cản bước đường tu hành của người đó nữa.

Tất cả chúng ta đều giống nhau về kiếp sống này, tất cả chúng ta đều phải chết. Hãy nghĩ về điều này mà áp dụng nó

---

<sup>5</sup> *Ajahn* là danh từ chung trong tiếng Thái có nghĩa là sư, thầy.

vào việc tu hành. Sinh ra làm người với đầy những khó khổ. Và không phải chỉ có những khó khổ trước mắt—mà những khó khổ cho tương lai và cho cả kiếp sau. Người trẻ lớn lên, người lớn già đi, người già bệnh yếu, người bệnh yếu rồi chết đi. Cứ như vậy dòng đời diễn ra, cái chu kỳ chuyển hóa không ngừng chẳng bao giờ ngừng lại hay chấm dứt. Do vậy, Phật dạy chúng ta thiền.

Về thiền tập, trước mắt chúng ta nên tu tập thiền định (*samadhi*), đơn giản có nghĩa là làm cho tâm được tĩnh tại và yên bình. Giống như nước trong chậu: nếu không giữ cho chậu nước ở yên, nếu cứ quấy động nó, nước sẽ không được tĩnh tại, bùn cặn sẽ làm nước đục mờ. Tâm cũng vậy, nếu tâm luôn bị kích thích, luôn bị quấy động bằng những thứ bên ngoài, thì tâm không được tĩnh lặng và bình yên, tâm bị vẩn đục bởi những thứ đó, và do vậy không nhìn thấy mọi sự một cách trong suốt, rõ ràng. Nếu để yên chậu nước, bùn cặn sẽ lắng xuống, nước trở nên trong suốt, và ta nhìn thấy được những gì trong đó. Nếu giữ cho tâm được tĩnh lặng, tâm sẽ trở nên bình yên và trong suốt, và nó sẽ nhìn thấy mọi sự một cách rõ ràng. Giữ cho chậu nước yên định. Giữ cho tâm được cố định và tĩnh tại vào một đối tượng thiền. Đó là thiền định. Khi tâm lắng xuống và tĩnh tại, trí tuệ sẽ khởi sinh để có thể nhìn thấy mọi sự. Ánh sáng chiếu rọi của trí tuệ vượt qua mọi thứ ánh sáng khác. (Nguyên lý căn bản của thiền là vậy).

15

## Một Thiền Giả Rối Trí Đến Gặp Đức Phật

Có một vị trưởng lão đáng kính vào thời Phật. Ông là người tu thiền nghiêm túc. Ông muốn tìm ra nguồn gốc mọi vấn đề nên đã đi đến nơi ẩn dật để thiền định.

Đôi lúc sự thiền của ông được an định, đôi lúc không. Ông không thể làm nó được ổn định. Lúc được, lúc không. Đôi lúc ông cảm thấy biếng nhác, đôi lúc lại nhiệt thành. Lúc siêng, lúc chán. Do vậy, ông bắt đầu sinh nghi ngờ, và thấy mình cần phải học hỏi thêm về con đường tu tập. Rồi ông nghe đồn về người thầy nào đó là rất nổi tiếng, rất xuất chúng. Ông đến học và quay về áp dụng tu tập lại.

Rồi sau khi tu tập những cách đã học được, ông lại thấy có cái được, có cái không. Rồi lại tiếp tục nghi ngờ. Ông lại lên đường đến gặp một người thầy danh tiếng khác để học hỏi, rồi lại quay về tu tập theo những cách đã học. Nhưng rồi lại thấy lúc được lúc không. Sự nghi ngờ càng tăng lên. Ông rối trí đến nỗi chán chường.

Một bữa nọ ông nghe người ta nói về đức Gotama (Cồ-đàm) là một vị thầy xuất chúng. Ông nghe lòng phấn khởi và lại lên đường đi tìm gặp Phật. Phật giảng giải như vậy:

“Cố đạt sự hiểu biết từ lời nói của người khác thì sẽ không làm hết sự nghi ngờ. Người ấy càng lắng nghe, người ấy càng nghi ngờ. Càng lắng nghe, người ấy càng thêm rối trí” ...

“Nghi ngờ không phải là cái mà người khác có thể giải quyết cho chúng ta. Người khác chỉ có thể giải thích về sự

nghi ngờ; còn chúng ta phải tự trải nghiệm để đi đến sự hiểu biết cho chính mình” ...

“Trong tám thân năm uẩn này, sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Đó chính là những người thầy của ta, cho ta sự hiểu biết; nhưng cần phải có sự điều tra và thiền tập đúng đắn. Nếu ông muốn hết nghi ngờ, vậy ông cần phải ngừng lại để điều tra về thân và tâm” ...

“Đẹp bỏ quá khứ. Dù là đó là việc thiện hay bất thiện, hãy đẹp bỏ chúng. Không ích lợi gì để nắm giữ nó bây giờ. Những việc tốt đã qua. Những việc xấu cũng đã qua” ...

“Tương lai thì chưa đến. Những gì sẽ xảy ra thì sẽ xảy ra và chấm dứt trong tương lai. Khi nào nó xảy ra, cứ nhận biết nó và bỏ qua mà không dính chấp vào nó” ...

“Những gì xảy ra trong quá khứ đã biến mất. Sao ông cứ lãng phí bản thân để suy nghĩ về nó?. Trong hiện tại, ông không cần dính líu đến nó. Ông không cần phải ngừng các ý nghĩ và các nhận định, nhưng sau khi đã nghĩ hay nhận định về quá khứ, ông ý thức biết rõ về điều đó và để nó biến đi, bởi vì đó là điều đã chấm dứt trong quá khứ” ...

“Tương lai thì chưa tới. Ý thức biết rõ những ý nghĩ về tương lai khi chúng khởi sinh và biến mất, và để chúng biến đi. Những ý nghĩ về thời quá khứ là vô thường. Thời tương lai thì không chắc chắn. Biết về chúng, và để chúng biến đi. Nhìn vào hiện tại, ngay bây giờ. Nhìn vào hiện pháp (*dhamma*) mà ông đang trải nghiệm tại đây và bây giờ. Đừng nghĩ rằng vị thầy này hoặc vị thầy kia sẽ giải quyết giùm những nghi ngờ của ông”.

-----

Đức Phật không khen người chỉ biết tin vào người khác. Những người cứ tin vào lời người khác rồi thấy vui

thấy buồn thì không được Phật khen ngợi. Sau khi hiểu lời của người khác, mình phải biết buông bỏ, bởi vì những lời đó là của người khác (có từ sự trải nghiệm của riêng họ) và do vậy không nên dính chấp vào chúng. Ngay cả khi những lời đó đúng, thì cũng đúng với người đó. Ta phải biết ứng dụng những lời đó vào thực hành. Nếu chúng ta không thực hành để tự mình biết ý nghĩa của những lời đó, thì chúng ta không được Phật khen. (Phật cũng không khen chúng ta tin ngay vào lời Phật, tin mà không thực hành để tự tin tự chứng là không đúng đắn).

Tôi đã luôn nói về Giáo Pháp chỗ này là hãy tự nhìn vào bên trong mình để nhìn thấy, để hiểu biết và để chứng ngộ cho chính mình. Nếu ai nói điều gì là đúng, đừng vội tin ngay. Nếu ai nói điều gì sai, đừng vội tin ngay. Vì ta chưa thể biết điều đó là đúng hay sai, đúng hay sai là do người đó nghĩ mà thôi. Bất kỳ giáo lý nào bạn cũng nên đem nó vào bên trong mình và thực hành nó để chứng thực xem nó đúng hay sai, ngay tại đây và bây giờ.

Sự tu tập của mỗi người là khác nhau, vì mỗi người có căn trí khác nhau. Chúng ta đến gặp các thiên sư và cố học hiểu cách tu của họ. Chúng ta nhìn vào phương pháp (pháp môn) và tư cách của họ, nhưng những thứ đó chỉ là thứ bên ngoài đối với chúng ta. Nếu ta cứ lo học theo người khác mà không tự tu, thì những nghi ngờ vẫn luôn còn trong tâm. “Tại sao thầy này tu cách này? Tại sao thầy kia tu cách kia?. Tại sao thầy này dạy nhiều, còn thầy kia thì dạy ít, và thầy nọ thì chẳng dạy điều gì?”. Kiểu nghi vấn này càng làm ta rối trí.

Tìm ra cách tu tập đúng đắn cho mình là việc của mỗi người, chứ không phụ thuộc vào những điều các thầy đã nói. Chúng ta có thể học tập theo gương người khác, nhưng quan



trọng là phải biết nhìn vào bên trong mình để tự mình dẹp bỏ sự nghi ngờ. Do vậy, Đức Phật đã dạy vị trưởng lão kia hãy chánh niệm vào giây phút hiện tại, đừng để tâm ông ta trôi giạt về quá khứ hay tương lai.

Do vậy trong mọi lúc hãy theo dõi tâm mình. Dù thế sự thế nào, điều đó không là vấn đề—chỉ cần nhìn thấy chúng là không chắc chắn, chúng chỉ là vô thường. Đây là cách duy nhất Phật đã dạy cho vị trưởng lão. Thông qua việc tự thân tu tập, ông ta có thể nhìn thấy pháp (*dhamma*), chứng ngộ là việc tự thân chứng nghiệm bên-trong thân-tâm mình.

Vòng luân hồi sinh tử (*samsara*), giống như cái vòng cuốn xoáy, ta không cần chạy theo nó. Nó chạy giáp vòng, nó quá nhanh. Nếu vậy ta chỉ nên đứng lại một chỗ, cứ để nó quay. Con thần lẩn có thể cố chạy theo nó; ta cứ đứng yên và nhìn thấy con thần lẩn quay lại và quay lại nhanh chóng. Nó rất nhanh, đó là những vòng lặp lại của vạn pháp thế gian. Nhưng đối với người có trí tuệ, điều đó không sao. Nếu một người biết chánh niệm thì trong mọi tình huống mọi sự đến rồi đi, cứ quan sát và nhìn chúng đến-đi, có-mất, sinh-diệt, chẳng có gì hại đến tâm ta.

## PHẦN 3

### KHÔ

*(Sự Bất Toại Nguyên)*

## 16

### Hiểu về Khổ

(Khổ là cách tạm dịch chữ *dukkha*. *Dukkha* thì bao hàm rất nhiều ý nghĩa về khổ và bất toại nguyện.)

Khổ dính vào da và thấm vào thịt; từ thịt thấm vào tủy xương tủy. Nó giống như con mọt trên cây đục khoét từ vỏ, vào trong thịt gỗ, từ gỗ vào lõi, cho đến khi cây héo chết.

Khi chúng ta sinh ra và lớn lên, khổ thấm sâu vào bên trong. Cha mẹ sinh ra chúng ta, dạy chúng ta cách tham muốn và giữ lấy mọi thứ, coi mọi thứ là quan trọng, dạy chúng ta tin rằng ta là những 'linh hồn' cố định và những của cải vật chất là của ta. Từ lúc sinh ra ta đã được dạy về cách sinh tồn như vậy. Chúng ta nghe đi nghe lại, được dạy đi dạy lại về cách tranh đấu, cách tham chấp, cách giữ lấy những thứ gọi là 'của ta', và điều đó đã thấm sâu vào tim ta như những cảm giác thường trực. Ta được dạy phải lấy, đạt và phải có nhiều thứ, tích lũy nhiều thứ và giữ chặt chúng, coi chúng là phần quan trọng của đời sống và chúng là 'của ta'. Đó là cách cha mẹ chúng ta biết và họ đã dạy cho chúng ta làm theo. Do vậy, như lẽ truyền thừa, những điều đó đã thấm sâu vào xương tủy chúng ta.

Khi chúng ta muốn thiền tập và nghe những lời chỉ dạy về tâm linh, ta nghe rất khó hiểu. Chúng ta được sư thầy dạy dẹp bỏ những cách nghĩ và cách làm cố hữu sai lạc đó, nhưng khi nghe vậy, mọi thứ cứ như nước đổ lá môn, chẳng bao giờ thấm vào tim ta.

Rồi chúng ta tiếp tục đi chùa, đọc sách, nghe giảng đủ thứ. Khi đọc và nghe thì thấy có lý, nhưng ngay sau đó chẳng thấm gì vào tâm can. Giống như trận đấu quyền anh

dai nhách. Ta đánh liên tục vào đối thủ, nhưng chẳng bao giờ hạ gục được người đó. Tâm trí chúng ta bị dính nặng vào tà kiến thân kiến, về một cái 'ta' là tất cả. Bậc hiền trí đã từng nói giang sơn còn dễ chuyển dời hơn là cái 'ta' của một người.

Chúng ta có thể dùng chất nổ công phá để phá núi dời non. Nhưng chao ôi, lòng người khó đổi, đụng chạm đến cái 'ta' là xảy ra chuyện lớn ngay. Những tư tưởng sai lầm (tà kiến) và những khuynh hướng xấu (gông cùm) thì quá chắc chắn và gần như không phá bỏ được. Chúng ta cũng chẳng biết gì về chúng. Do vậy bậc trí hiền nói việc thay đổi sự hiểu biết sai lạc (tà kiến) thành sự hiểu biết đúng đắn (chánh kiến) là việc khó làm nhất.

Đối với chúng ta là những chúng sinh phạm tục (*putthujana*), để tiến bộ thành chúng sinh đạo hạnh (*kalyanajana*) là điều không dễ dàng. *Putthujana* là người còn bị ngu mờ, người ở trong bóng tối. *Kalyanajana* là người đã thấp sáng nhiều thứ, là người trong ánh sáng. Những thánh nhân dạy mọi người thấp sáng, nhưng họ không làm theo bởi vì họ không hiểu họ đang ở trong bóng tối. Do vậy họ cứ mãi trôi dạt trong trạng thái ngu mờ và vô minh.

Nếu ta gặp đống phân trâu trên đường, ta có nên nghĩ đó là 'của ta' hay không?, hay là không nên nhặt lấy nó bởi ta thừa biết nó là cái gì!

Đó là thứ chỉ tốt đối với những người không sạch. Cũng như thứ bất thiện là thức ăn của người xấu. Nếu chúng ta khuyên họ làm điều tốt, họ sẽ không làm, họ thích làm theo cách của họ, bởi vì họ không hiểu được sự nguy hại của những điều bất thiện. Khi không nhìn thấy sự nguy hại thì họ không cần tu sửa. Nếu ta nhận ra phân trâu là gì, ta sẽ nghĩ "Ồ, cả đống phân trâu của ta chẳng có giá trị bằng một

phân vàng!”, và vì vậy ta thích vàng hơn; chẳng ai cần phân trâu làm gì. Nhưng nếu ta không nhận ra phân trâu là gì, ta vẫn nhặt lấy nó và làm chủ của nó.

Đó là thứ chỉ ‘tốt’ đối với người không trong sạch. Vàng bạc, châu báu được cho là những thứ quý giá trên đời người. Thứ hôi thối chỉ ‘tốt’ cho ruồi nhặng và côn trùng. Nếu ta cầm bó hoa tươi, ruồi chẳng thèm bu tới. Ngay cả bạn trả tiền cho chúng, chúng cũng chẳng thèm đến. Nhưng ở đâu có xác chết sinh thú, ở đâu có mùi hôi thối tanh tưởi, chúng sẽ bu đến đó. Tà kiến cũng giống như vậy. Tà kiến là kiểu như vậy. Thứ gì là thom ngọt đối với loài ong thì chẳng ngọt thom đối với ruồi nhặng. (Người dơ bẩn bất thiện chỉ thích làm việc dơ bẩn bất thiện. Tâm từ bi hay đạo đức là thứ khó nuốt đối với họ.)

Chuyện kể có hai người bạn thân. Sau khi chết, một người được tái sinh thành thiên thần ở cõi trời trong sạch, người kia tái sinh thành con giòi trong đống phân. Thiên thần được phú cho nhiều năng lực siêu phàm, có thể nhớ lại người bạn trong quá khứ. Vị thiên thần dùng thiên nhãn mình để tìm bạn và thấy bạn đang là con giòi trong đống phân. Vị ấy hóa mình vào đống phân để bạn mình nhận ra. Họ mừng rỡ khi gặp nhau. Con giòi hỏi vị thiên thần: “Ừa, rồi anh tái sinh về ở đâu?”. Vị thiên thần trả lời: “Tuyệt vời!. Chỉ toàn là phúc lành ở cõi tiên!. Mọi thứ đều trong sạch và sung sướng. Bạn ước cái gì, cái đó sẽ có ngay. Tôi hy vọng bạn sẽ lên đó với tôi để hưởng phúc.”

Nhưng con giòi bỗng nhiên khóc, vì nó cảm thấy xót thương cho người bạn thiên thần. Nó nói: “Nghe này bạn, nơi tôi đang sống còn hơn cả sự đầy đủ, cuộc sống ở đây đầy thích thú. Tôi thậm chí không cần phải ước cái gì thì nó mới có, tất cả đều có sẵn ở đây. Bạn nên ở lại đây luôn mới phải.”

-----

Tu hành là việc không dễ, nhưng chúng ta cần vượt qua những khó khăn để đạt đến sự dễ chịu. Tu hành theo Giáo Pháp, chúng ta bắt đầu bằng sự thật về khổ, đó là sự bất toại nguyện của sự sống. Ngay khi ta nếm trải sự thật này, lòng ta đã đau buồn. Ta không muốn nhìn vào nó. Khổ thực sự là một sự thật, nhưng ta cứ muốn tránh né, không dám nhìn nhận. Giống như kiểu ta không muốn nhìn người già, ta chỉ luôn thích nhìn người trẻ đẹp và hấp dẫn.

Nếu chúng ta không muốn nhìn vào sự khổ, chúng ta sẽ chẳng bao giờ hiểu biết về khổ, dù chúng ta sống bao lâu. Khổ là sự thật. Khổ là lẽ thực trong mọi sự sống. Khổ có mặt trong mọi sự sống. Nếu chúng ta cho phép mình đối diện với nó thì chúng ta mới có thể thoát ra khỏi nó. (Vì có sự thật về khổ nên mới có đạo Phật là con đường để giúp giải thoát khỏi khổ. Có nhiều người không chịu đối diện hay nhìn nhận sự khổ, người hiền trí không hiểu họ theo đạo Phật để làm gì). Nếu ta cố tránh né đi chỗ khác và gặp đường bí, ta phải nghĩ ra đường thoát. Ta phải đối diện với chỗ bí đó. Sau nhiều ngày rồi ta cũng tìm ra được đường thoát qua chỗ bí, dù có phải đi vòng hay bỏ công trò đèo lội suối. Khi ta gặp khó khăn, ta phát triển được trí tuệ (giải thoát) như vậy. Nếu không nhìn thấy sự khổ, chúng ta không thực sự nhìn vào nó và giải quyết nó. Chúng ta chỉ biết chịu đựng nó hoặc làm ngo với nó ngay trong thân tâm chúng ta.

Cách tu tập mà tôi chỉ cho nhiều người đều liên quan đến khổ, bởi vì hiểu biết về sự khổ chính là con đường của Phật để đi đến giác ngộ. Phật muốn chúng ta nhìn thấy khổ và nguyên nhân của khổ, sự chấm dứt khổ và con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ đó. Đây là đường lối (đạo) giải thoát

của những bậc giác ngộ. Nếu chúng ta không đi đường này, thì chẳng có đường nào để thoát.

Nếu ta biết về khổ, ta sẽ nhìn thấy nó trong mọi sự trải nghiệm của ta. Nhiều người cảm thấy họ thực sự không bị khổ gì nhiều, nên họ chẳng quan tâm. Đó chỉ là một cách nhìn nhận. Thực ra khổ là bao trùm, khổ ở khắp nơi. Mục đích tu tập của Phật giáo là đi đến giải thoát chúng ta khỏi mọi sự khổ và bất toại nguyện có mặt trong mọi trải nghiệm. Cách như thế nào? Khi khổ khởi sinh, ta điều tra nguyên nhân khởi sinh của khổ. Sau khi đã biết, ta có thể tu tập cách để loại bỏ những nguyên nhân đó. Rồi khi chúng ta đi hết con đường, khổ không còn khởi sinh nữa. Theo Phật giáo, đây chính là lối thoát. Đây là đạo Phật.

Làm ngược lại với thói tâm của mình thường tạo ra khổ. Lẽ thường chúng ta sợ khổ, và điều gì làm chúng ta khổ thì chúng ta không muốn làm. Chúng ta chỉ thích muốn những thứ trong có vẻ tốt và đẹp, và chúng ta coi những thứ dính líu đến khổ là xấu và xui. Nhưng thực ra không phải như vậy. Nếu có khổ trong tâm thì đó là nguyên nhân để ta nghĩ cách thoát ra khỏi nó. Nó làm ta suy xét, quán chiếu. Ta phải chú tâm vào điều tra để tìm hiểu điều gì đang xảy ra, cố tìm ra những nhân và quả của chúng.

Người sống sướng không tu tập trí tuệ. Họ ngủ quên trong sung sướng. Giống như một con chó đã ăn no nê, sau đó nó chẳng muốn làm gì nữa. Nó có thể ngủ cả ngày. Nó không thèm thức sữa khi có kẻ gian vô nhà—quá no và quá mệt. Nhưng nếu chỉ cho nó ăn ít thôi, thì nó sẽ không no nê ngủ vùi, nó sẽ luôn thức và tỉnh giác. Nếu có ai vào nó sẽ chồm lên và sủa vang. Chúng ta đều biết nó như vậy.

Con người dính kẹt và bị cầm tù trong thế giới khoái lạc vật chất. Cho nên dù no đủ, chúng ta vẫn luôn sống trong sự

hoài nghi, lo toan, lo lắng và đôi lúc quẩn trí. Có những thứ chúng ta cần phải từ bỏ. Theo đạo tu dưỡng tâm linh, chúng ta nên từ bỏ bớt về thân, từ bỏ cái 'ta' của mình. Chúng ta có thể quyết định dùng cuộc sống này để theo đuổi sự giải thoát.

Nếu chúng ta nói về những giáo pháp vi tế vi diệu, nhiều người sẽ hoảng sợ. Họ không dám thử vào nó. Ngay cả chỉ nói "Không làm điều xấu ác" mà họ cũng không làm theo. Do vậy tôi đã tìm mọi cách để vượt qua điều đó, và một điều tôi vẫn thường nói là—khi sống trên đời này, chúng ta sống như chim trong lồng. Dù chúng ta có đang sướng hay khổ, vui hay buồn, đang khóc hay đang ca hát...thì cũng như chim trong lồng. Chúng ta không vượt qua tình trạng ở trong lồng. Ta nghèo, ta đang sống trong lồng. Dù ta giàu có, ta vẫn sống trong lồng. Dù ta có đang ca hát hay nhảy múa thì cũng đang ca hát và nhảy múa trong lồng.

Lồng là cái gì?. Đó là giới hạn. Đó là lồng của sự sinh, lồng của sự già đi, lồng của sự bệnh yếu, lồng của sự sẽ chết. Nói cách khác, chúng ta đang bị giam cầm trong thế giới này. "Đây là của ta". "Đó là của ta". Nhưng chúng ta không biết đích thực ta là gì và ta đang làm gì. Đích thực thì tất cả những gì chúng ta đang làm chỉ là tích tạo thêm sự khổ đau cho chính mình. Không phải những gì xa vời làm ta khổ, mà chính là do chúng ta tạo ra khổ cho chính mình, chính do những thứ bên trong tâm này: bởi vì chúng ta chẳng chịu nhìn vào trong. Cho dù chúng ta giàu có và sung sướng, chúng ta cũng không thoát khỏi già, bệnh, chết. Đó chính là sự khổ (*dukkha*) ngay tại đây và bây giờ.

Việc đau bệnh không phải là xa vời. Nó có thể xảy đến bất cứ lúc nào. Nó giống như ta đã ăn trộm cái gì: bất cứ lúc



nào ta cũng có thể bị bắt tù vì điều đó. Đó là tình cảnh của chúng ta. Đó là thực trạng của chúng ta.

Chúng ta tồn tại cùng với những thứ hiểm nguy, giữa những mối hiểm họa và vắn nạn. Già, bệnh, chết thống trị đời ta. Chúng ta không thể đi chỗ khác, không thể thoát khỏi chúng. Chúng có thể đến với ta bất cứ lúc nào—chúng luôn luôn có cơ hội để xảy đến với ta. Do vậy, ta nên nhìn nhận chúng, và chấp nhận tình cảnh của mình. Giống như ta phải tự bào chữa cho mình, thì bản án sẽ nhẹ hơn. Nếu ta chấp nhận và không bào chữa cho mình, ta phải chịu án nặng hơn. Nếu ta tự bào chữa, chúng sẽ nhẹ tay với ta hơn—ta sẽ không bị tra tấn lâu hơn và không bị bản án giam cầm quá dài lâu trong tù. (Nếu ta không nhìn nhận khổ, khổ sẽ càng nghiêm trọng hơn).

Khi thân này được sinh ra, nó không thuộc về ‘ai’ cả. Giống như cái thiên đường này. Sau khi được xây, nhện đến ở. Thần lẩn đến ở. Tất cả mọi côn trùng và bò sát đều có thể đến ở. Thậm chí rắn cũng vô ở. Bất cứ kiến, gián, mọt, ruồi, mèo, chuột...đều có thể vô ở bất cứ lúc nào. Đó là nhà của mọi vật.

Những thân này của chúng ta cũng vậy. Chúng không phải của chúng ta. Chúng ta đến ở trọ trong các thân và tùy thuộc vào chúng. Bệnh, đau, già...đến ở trong thân, và ta cũng chỉ là kẻ ở chung trong thân. Đến khi các thân này trải qua những khổ, già, bệnh, đau...rồi chúng tan rã và chết, đó không phải là ta chết. Đó là thân già, bệnh, chết; đâu phải chúng ta chết đâu. Hãy suy xét và chánh niệm một cách rõ ràng về điều này. Và sau khi hiểu biết rõ như vậy, sự ràng buộc vào thân này của chúng ta sẽ từ từ được tháo buông ra. Thân chỉ là tạm bợ, thân này chỉ là giả tạm, phù du. Ta không

còn chấp thủ thứ gì của cái thân này nữa. Gông cùm ‘thân kiến’ sẽ từ từ phai biến.

-----

Khổ là từ tham muốn dục vọng. Dục vọng có giới hạn nào không? Đến điểm nào nó được thỏa mãn? Không, lòng tham là vô đáy. Dục vọng là vô tận, không bao giờ thỏa mãn được nó. Nó luôn muốn có nữa, có thêm nữa, ngay cả khi gần chết người ta vẫn còn tham muốn; bởi vì không bao giờ có gì thỏa mãn cho nó.

Những lời Phật đã hướng dẫn là dành cho “người giàu”. Biết hài lòng với cái mình đang có là “người giàu”. Giáo lý này là để cho “người giàu”. Đó là giáo lý đáng để học hỏi, đáng để quán chiếu với thực tế. (Giàu về mặt trí tuệ tâm linh). Trước tiên, đó là lối sống có đạo đức. Khi cuộc sống chúng ta đã tạm ổn định, chúng ta nên nghĩ thêm về cuộc sống tâm linh. Ta có thể tái sinh về bất kỳ cõi nào sau khi chết. Lối sống có đạo đức giúp tránh những con đường dẫn xuống những cõi thấp xấu (như địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh).

Rồi đến phần Giáo Pháp cao sâu hơn. Có thể một số người không hiểu nó. Ví dụ, nhiều người nghe Phật nói rằng đối với Phật, Phật không còn sinh nữa (sinh đã tận) thì họ thấy khó chịu. *Nói thẳng ra, Phật nói chúng ta không nên được sinh ra nữa, vì sinh là nguyên nhân khổ. Chỉ là từ cái sinh mà khổ, hãy suy xét kỹ về điều này. Sau khi sinh là có khổ đi theo. Khổ có mặt ngay lúc sinh.* Chúng ta cứ nghĩ nhờ có sinh nên chúng ta có có mắt, có mũi, miệng, đủ thứ. Giờ lại nghe người ta tu hành để...không còn được sinh ra nữa, nghe vậy chúng ta thất vọng và sợ hãi, chẳng ai muốn tu hành để đi đến đó. Nhưng giáo lý sâu sắc nhất của Phật là ở chỗ đó.

Tại sao chúng ta đang có khổ? Bởi vì chúng ta đã được sinh ra. Do vậy, chúng ta được dạy để chấm dứt sinh. Chỗ

này không phải chỉ nói về sự sinh tử của thân này. Thân này sinh ra rồi chết đi, chuyện đó một đứa trẻ con cũng biết. Khi hơi thở chấm dứt, thân chết, nằm thành xác chết. Đây là cách chúng ta hay tả về cái chết. Người chết tắt thở. Nhưng còn cái người chết đang thở—chính là ta đang sống mà chết đi trong từng giây từng phút—thì chẳng ai để ý đến. Chúng ta chỉ người chết là chỉ cái xác chết thôi. Đó là chết.

Sinh cũng vậy, khi nói sinh là ta nghĩ đến việc một người mẹ đến nhà thương sinh ra đứa con. Chúng ta chỉ biết về một cái thân được sinh ra, nhưng lúc nào cái tâm được sinh ra thì ta không biết được. Những trạng thái tâm thì có mặt lúc nào? Khi ta bực mình chuyện nhà cửa, ta có để ý tâm đó từ đâu sinh ra? Lúc có tâm trạng thương mến. Lúc có tâm trạng bực bội. Lúc dễ chịu, lúc khó chịu—đủ thứ loại trạng thái của tâm. Đó là sinh.

Khi mắt nhìn thấy thứ gì gây khó chịu, khổ sinh ra. Ta nghe điều gì dễ chịu, khổ cũng sinh ra. Cuối cùng cũng chỉ là khổ. (Sướng, dễ chịu, hạnh phúc...chỉ là mặt khác của khổ mà thôi).

Phật tóm lại rằng: chỉ có một đồng khổ. Khổ sinh và khổ diệt. Tất cả chỉ có vậy. Chúng ta cứ chụp lấy và dính vào khổ, dính vào khổ sinh, dính vào khổ diệt, nhưng chưa bao giờ hiểu về nó.

Khi khổ khởi sinh, ta nói mình có khổ. Khi khổ chấm dứt, ta gọi đó là sướng (lạc). Khổ và sướng chỉ là hai mặt của một nguyên nhân. Chỉ là do khổ. Lúc nó sinh thì gọi là khổ, lúc nó hết thì gọi là sướng. Chúng ta được dạy để quan sát thân và tâm đang sinh và đang diệt. Chẳng có gì khác ngoài tấn tuồng này của khổ.

Nói lại, chúng ta nhận thấy khổ khi khổ khởi sinh. Rồi khi khổ hết chúng ta nhận thấy sướng. Chúng ta nhìn nó và

gán cho nó là sướng, nhưng thực ra nó không phải vậy. Đó chỉ là sự hết khổ, sự chấm dứt khổ. Khổ khởi sinh và biến mất, có rồi mất, sinh rồi diệt, và chúng ta cứ chụp lấy nó, và phân thành khổ và sướng. Sự sướng (hạnh phúc, dễ chịu) có mặt, ta thấy vui. Sự không sướng (bất hạnh, khó chịu) có mặt, ta thấy buồn. Thực ra sướng hay không sướng chỉ là do khổ diệt hay khổ sinh mà thôi, chỉ là một thứ sinh rồi diệt. Khi có sinh, thì có cái gì đó. Khi có diệt, nó không còn cái đó. Đây chính là chỗ chúng ta bị rối tâm. Do vậy, Phật đã dạy rằng: chỉ có khổ sinh và khổ diệt, và ngoài đó ra, chẳng có gì khác.

Chúng ta không nhận ra được rằng chỉ có khổ, bởi vì khi khổ chấm dứt, ta thấy sướng ở đó. Chúng ta chụp lấy sướng và dính vào nó. Nhưng chúng ta chẳng hiểu được nó là gì, thực ra đó chỉ là sự sinh và diệt của một thứ là khổ.

Phật tóm tắt lại rằng chỉ có sự sinh và diệt, ngoài ra chẳng có gì khác. Điều này trông khó nghe, hoặc nghe khó hiểu. Nhưng ai thực sự cảm nhận được giáo pháp sẽ sống bình tâm mà không phụ thuộc vào thứ gì trên đời và sống thư thái. (Không chấp khổ, không chấp sướng).

Sự thật là như vậy. Sự thật là trên thế giới này chẳng có thứ gì làm cho chúng ta khổ. Chẳng có gì đáng làm ta lo lắng về nó. Chẳng có gì đáng để ta khóc than hay tức cười về nó. Về bản chất, chẳng có gì bi thảm hay khoái lạc. (Khổ là do chúng ta tự cảm nhận, do chúng ta nghĩ, do chúng ta chọn lấy).

Nếu chúng ta thực sự hiểu biết giáo pháp và quán xét liên tục, thì chẳng có gì là một cái gì cả; duy nhất chỉ là sự sinh và diệt. Không có khổ hay sướng đích thực. Khi ta nhìn ra không có sướng không có khổ, thì tâm ta được bình an.

Nhưng khi có khổ và có sợ, thì có sự trở thành (nghiệp hữu) và có sự sinh. Đó là sự chuyển hóa (tái sinh) bất tận.

Chúng ta thường cố làm hết khổ để làm khởi sinh ra sợ. Đó là điều chúng ta muốn. Nhưng cái chúng ta muốn không phải là sự bình an thực sự; đó chỉ là khổ và sợ. (Hai thứ đều có mặt thì không thể gọi là bình an hay bình tâm được). Mục đích của Phật là dạy cho chúng ta cách tu hành để tạo ra loại nghiệp (*kamma*) vượt trên cả khổ và sợ, và nó mang lại sự bình an. Nhưng thói thường chúng ta hay nghĩ rằng chỉ có hạnh phúc mới đem lại sự bình an. Khi chúng ta tìm thấy vài điều hạnh phúc (tiền bạc, nhà cửa, gia đình, con cái, công việc...), chúng ta nghĩ rằng đã đủ tốt.

Do vậy, chúng ta nghĩ có được nhiều thứ là tốt, thói thường là vậy. Chúng ta chỉ nghĩ đến công thức: Làm tốt mang lại kết quả tốt, và chỉ có kết quả tốt thì chúng ta mới hạnh phúc. Chúng ta nghĩ làm nên hạnh phúc như vậy là đủ, nên không cần làm gì nữa. Nhưng liệu những điều tốt đó có tồn tại được lâu hay không?. Không. Chúng ta cứ chạy tới, chạy lui, lo này, lo nọ, tính này, tính nọ, ném trái đủ thứ tốt và xấu, cố gắng cả ngày và đêm để cố giữ cho được những thứ hạnh phúc mà ta gọi là tốt đó. (Giàu thì lo giữ của cải, danh phận...; nghèo thì lo giữ từng nồi cơm, manh áo, chỗ ở..., đó là cách chúng ta nghĩ sẽ mang lại hạnh phúc. Do vậy, ngày đêm ta phải lo lắng, tính toán sao cho giữ được những thứ đó mới giữ được hạnh phúc. Và cuộc sống chỉ là một sự đeo đuổi liên tục, không có sự bình an đích thực.)

Phật dạy rằng trước hết ta nên từ bỏ những điều xấu ác, làm những điều tốt thiện. Thứ hai, Phật dạy ta về sau cũng phải từ bỏ luôn cả điều xấu và điều tốt, không dính líu gì vào chúng, bởi vì chúng giống như những thứ nhiên liệu, rồi cũng bắt cháy thành lửa khổ. Tốt là nhiên liệu. Xấu cũng là

nhiên liệu. (Vì vậy: không nghĩ thiện, không nghĩ ác mới là cách đúng đắn).

## 17

### Khai Thị Đệ Tử

*Phương pháp của Ajahn Chah.* Ajahn Chah được cho là một vị thầy rất nghiêm khắc, theo cách nhiều đệ tử thâm niên nhớ lại. Một trong số đó là sư Ajahn Sinuan đã kể lại chuyện khi họ đang xây sửa một *kuti* (cốc, chòi). Ajahn Sinuan đang giữ tấm gỗ để cho một thầy khác đóng đinh thì thầy Ajahn Chah đến nói chuyện. Thầy đóng đinh ngừng lại, trong khi Ajahn Sinuan phải giữ yên tấm ván. Một lúc sau hai tay đã mỏi, Ajahn Sinuan nói với thầy Ajahn Chah: “Sư phụ, con nghĩ con không giữ được tấm ván nữa”, và liền bị sư phụ quất một roi vào lưng. Điều này làm cho Ajahn Sinuan vô cùng bất đồng và cho rằng hành động của Ajahn Cha là vô nhân đạo.

Tối đó, sau giờ tụng kinh và thiền định, Ajahn Chah nói chuyện với Tăng đoàn. “Tôi muốn tất cả các thầy suy nghĩ lý do tại sao mình ở đây. Các thầy nên biết tất cả mọi việc tôi làm là vì mục đích giải thoát các thầy khỏi cạm bẫy của Ma Vương (Mara), không còn mục đích nào khác. Các thầy đã là người tù cho những thói tâm (tập khí) của mình trong suốt cả đời. Nếu các thầy không muốn được giải thoát, vậy thì các thầy đến đây làm gì?”<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup> Ngay cả sự bất đồng hay phản uất cũng nên dẹp bỏ, không khởi tâm gì hết.

## 18

### Sinh và Trở Thành

Chúng ta học được sinh là khổ, nhưng điều đó không chỉ có nghĩa sinh ra rồi sau này phải chết và tái sinh vào kiếp sau. Không phải nghĩa xa xôi như vậy. Sự khổ của sinh đang diễn ra trước mắt. Ta học được rằng sự trở thành (nghiệp hữu) là nguyên nhân của sinh. Nghiệp hữu, sự trở thành hay sự hiện thành là gì?. Mọi thứ mà chúng ta dính chấp vào nó và đặt ý nghĩa cho nó được gọi là sự trở thành. Ta ràng buộc vào thứ gì và coi nó là gì đó thì nó trở thành nghiệp hữu của ta. Khi chúng ta coi thứ gì là 'ta', là 'cá thể nào đó', hoặc thuộc về 'chúng ta', thì đó là sự trở thành; vì ta không nhận ra 'ta' hay 'chúng ta' chỉ là những khái niệm quy ước mà thôi. Chúng ta nắm giữ (chấp thủ) thứ gì là 'chúng ta' hoặc 'của chúng ta' và thứ đó lại luôn luôn thay đổi, do vậy tâm chúng ta bị dao động. Tâm bị động với những phản ứng tích cực và tiêu cực. Chính sự trải nghiệm (cảm nhận) sướng hay khổ đó là sinh. Khi có sinh, nó mang theo khổ, bởi vì mọi thứ đều thay đổi và biến mất.

Ngay bây giờ chúng ta có sự trở thành không? Chúng ta có ý thức (tỉnh giác) về sự trở thành đó không?. Ví dụ vườn cây. Người chủ vườn có thể tái sinh thành con sâu trong từng cây trái nếu ông ta không ý thức được về mình, nếu ông ta cứ cảm giác đích thực vườn cây 'của ông ta'. Tâm thức chấp thủ về cái vườn cây 'của ta' và các cây 'của ta' là của con sâu ở trong đó. Nếu có một ngàn cây, ông ta có thể sẽ tái sinh thành con sâu một ngàn lần. Đó là nghiệp hữu, là sự trở thành. Khi các cây bị chặt hoặc bị hư hại, những con sâu cũng bị ảnh hưởng; tâm sẽ bị dao động và tái sinh trong sự



bất an. Rồi thì có khổ của sinh, khổ của già, và tiếp nối. Bạn ý thức được cách sự sống đã diễn ra như vậy không?

Thôi, những thứ trong nhà hay vườn cây vẫn còn hơi xa xôi. Hãy nhìn ngay vào bản thân ta đang ngồi đây. Chúng ta được cấu thành bởi năm uẩn và bốn yếu tố tứ đại. Những thứ giả tạm hữu vi (*sankhara*) này được ta quy nhận là cái 'ta', là 'mình'. Bạn có nhìn thấy những thứ hữu vi và những quy nhận đó là không thực hay không?. Không, chúng ta không nhìn ra. Và nếu chúng ta không nhìn thấy sự thật của chúng thì điều đó sẽ tạo nghiệp hữu, tạo ra sự trở thành. Vì chúng ta quy nhận như vậy, nên chúng ta cứ (trở thành) vui-buồn, sướng-khổ với năm đống uẩn đó, và chúng ta nhận lấy sự tái sinh với tất cả mọi hệ lụy của khổ đau từ chỗ đó. Sự tái sinh xảy ra ngay lúc này, ngay bây giờ, ngay trong hiện tại. Cái ly bể ngay lúc này, và ta buồn bực ngay lúc này. Cái ly không bị bể ngay lúc này, và ta vẫn vui vẻ ngay lúc này. Chuyện xảy ra như vậy, ta cứ buồn vui một cách mù quáng. Bạn không cần phải nhìn xa trông rộng mới hiểu được lẽ này. Khi ta tỉnh giác (ý thức) về bản thân mình, ta có thể biết ta có sự trở thành (nghiệp hữu) hay không. Chính ngay chỗ sự chấp thủ, rằng ta có thực sự tin vào cái 'ta' hay 'của ta' hay không?. Sự chấp thủ chính là con sâu, và đó chính là nguyên nhân tạo ra sinh.

Do dính chấp vào sắc thân, cảm giác, nhận thức, ý nghĩ, và tâm thức (sắc, thọ, tưởng, hành, thức) nên chúng ta bị dính vào khổ và sướng, vui và buồn, dễ chịu và khó chịu...và do vậy chúng ta bị che mờ và bị tái sinh. Điều đó xảy ra ngay khi ta tiếp xúc thông qua các giác quan (các căn). Mắt nhìn thấy hình sắc và điều đó xảy ra ngay lúc này. Đó là chỗ Phật muốn chúng ta nhìn vào, để nhìn ra sự trở thành và tái sinh ngay khi chúng đang xảy ra thông qua các giác quan. Nếu chúng ta nhận biết chúng, chúng ta bỏ qua, bỏ qua các

giác quan bên trong và những đối tượng bên ngoài. Sự trở thành và sinh thành có thể được nhìn thấy ngay trong hiện tại. Đó không phải là điều mà sau khi chết mới xảy ra. Đó chính là mắt nhìn thấy hình sắc ngay lúc này (tạo nghiệp hữu), tai nghe thấy ngay lúc này (tạo nghiệp hữu), mũi ngửi thấy ngay lúc này (tạo nghiệp hữu), lưỡi nếm thấy ngay lúc này (tạo nghiệp hữu). Ta có sinh cùng với chúng không?. Hãy tỉnh giác và nhận rõ về sự sinh đang xảy ra ngay lúc này.

Vị thầy đứng đầu giáo hội Phật giáo Thái Lan trước đây có lần đi thăm Trung Quốc được người ta tặng một tách trà bằng sứ rất đẹp. Thầy ấy nghĩ mọi người ở đó chắc có lòng tin vào mình nên mới tặng mình chiếc tách đẹp như vậy. Và ngay sau khi nhận cái tách, khổ theo ngay lập tức. Thầy ấy bắt đầu lo lắng việc để nó ở đâu cho chắc chắn, an toàn. Thầy cứ lo nó sẽ bị bể.

Trước đó thì không sao, sau khi có nó thì khổ. Thầy hoan hỷ đưa ra cho những Phật tử ở Thái Lan coi, nhưng luôn luôn nhắc nhở họ cẩn thận, sợ bị bể. “Này sư thầy hãy cẩn thận kéo bể. Này cư sĩ kia, coi chừng bể”. Thầy khổ vì lo nó bể. Ông thầy đó bị dính mắc vào nó.

Rất lâu sau đó, một ngày đẹp trời một sa-di cầm cái tách và bị trượt tay. Bể. Lúc đó, vị trụ trì giáo hội mới cảm thấy nhẹ nhõm, vừa được giải thoát khỏi cái tách. “À, ta đã được tự do. Ta đã khổ vì nó suốt nhiều năm qua”.

## 19

### Phôi Phai

Mọi pháp hữu vi đều vô thường  
Đều thuộc bản chất sinh diệt  
Khởi sinh rồi biến mất  
Chấm dứt sinh diệt là hạnh phúc tối thượng.

*--kinh tụng người chết, tiếng Pali--*

Phật dạy chúng ta hiểu biết về sự chết, đó là lẽ thường của mọi thứ hiện hữu; sự sống là không chắc chắn và sự nhận biết được lẽ thật này sẽ giúp chúng ta không còn mê đắm vào thế giới. Khi chết, người có ít cũng để lại tất cả. Kẻ có nhiều của cải cũng để lại tất cả. Chẳng ai giữ được thứ gì. Chẳng mang theo được thứ gì. Nhiều người có nhiều của cải ruộng đất để lại cho con cháu. Nhưng chưa chắc con cháu giữ được, rồi chúng cũng chết đi, cũng để lại phía sau. Chưa kể thói thường thì chúng tranh giành, chia năm xẻ bảy và tiêu tán hết. Chẳng có gì trên đời này là chắc chắn. Thế gian là vậy.

Trong văn hóa Á Đông, người ta nghĩ rằng chết là lúc tích nhiều công đức. Nhưng quan trọng hơn là tích góp công đức trong lối sống của mình. Đạt đến một số hiểu biết thực sự và thay đổi lối sống để sống có đức hạnh thì mới là công đức đích thực, đó mới là thứ có giá trị.

Sự sống và chết cũng giống như trái xoài trên cây xoài. Nó già và chín, rồi rụng xuống đất. Khi đã rụng, nó chẳng còn thuộc về thân cây xoài nữa, và thân cây xoài cũng chẳng còn dính líu gì đến trái xoài đó nữa.

Cuộc đời của chúng ta là như vậy. Khi hiểu được vậy, chúng ta không còn lơ đãng, vô tâm. Chúng ta chú tâm nghĩ về cách chúng ta nên sống, về cách chúng ta tiêu dùng thời gian của cuộc đời, và về những điều gì chúng ta nên tu dưỡng.

Chúng ta muốn thoát khỏi khổ. Chúng ta muốn loại trừ hết khổ khỏi tâm, nhưng chúng ta vẫn bị khổ hoài. Tại sao vậy? Là do suy nghĩ sai lầm. Nếu sự suy nghĩ của chúng ta phù hợp với đường lối của mọi sự vật, chúng ta sẽ được tốt đẹp và bình an. Tu tập giáo pháp có nghĩa là tìm kiếm sự hiểu biết đúng đắn (chánh kiến). Ví dụ nhìn vào thân. Thân xác là của chúng ta? Hình như không phải vậy. Thân được sinh ra, đổi thay, già đi, và chết. Chúng ta đâu thể ngăn không cho nó già, không cho nó chết. Ta đâu thể làm cho nó chắc chắn và trường thọ được. Do vậy, chúng ta phải luôn luôn điều tra và nhìn vào sự thật của vấn đề. Hãy tự hỏi mình về lẽ thật này, hãy nhìn ra rằng chúng ta chẳng thể làm gì để kiểm soát để cái thân vô thường được thường hằng và bất tử theo ý chúng ta. Không thể được. (Dù ta có cố chăm sóc và giữ gìn nó hết mực, nó vẫn cứ già, bệnh và chết. Nó chẳng nghe theo ý ta, vì nó không phải là 'ta', nó không phải là 'của ta'). Khi ta nhìn ra (giác ngộ, chứng ngộ) được điều này, tâm sẽ thay đổi và bước vào Giáo Pháp. Liên tục nhìn vào bản chất của mọi thứ hữu vi (*sankhara*) đó, ta sẽ đi đến nhìn ra thân là không đáng dựa vào, là không chắc chắn, chỉ là giả tạm, vô thường, và sẽ già chết. Thấy được vậy, ta nhìn thấy chân lý (diệu đế) về khổ mà Phật đã nói.

Nhưng chúng ta thường sợ. Khi ai dạy chúng ta nghĩ về cái chết, chúng ta không dám nghĩ về nó. Khi chúng ta nghe những giáo lý về lẽ "vô thường, khổ và vô ngã", chúng ta không muốn nghe. (Vô thường và khổ còn hiểu được chút chút, chứ vô ngã là sao?. Sao lại không có bản ngã, không có

linh hồn, không có cái ‘ta’ nào ‘của ta’?...). Phật nói rằng đây chính là chỗ chúng ta cần phải thực sự để tâm và suy nghiệm (suy xét, quán niệm, quán chiếu, chánh niệm) liên tục. Nhưng người đời thì quá sợ. (Tất cả dường như đều tránh né, không muốn nghe, nói, hay hiểu về những sự thật này). Họ chỉ muốn sinh mà không muốn chết. Họ mừng những sinh nhật và khóc than những đám chết. Họ chỉ muốn những điều tốt. Thật ngớ ngẩn. Làm sao ta chỉ có được toàn những thứ tốt đẹp. Hãy bỏ một vài phút suy nghĩ thật sâu sắc về điều này.

Giáo lý đã dạy “*Tất cả mọi thứ có điều kiện đều là vô thường, đều thuộc bản chất sinh diệt.*” Mọi thứ có mặt rồi phiêu phai. Vô thường là cái gì?. Những “*thứ có điều kiện*” (hữu vi) là cái đang ngồi đây ngay lúc này. Thân này là thứ do duyên hợp, do những điều kiện của các uẩn hợp lại mà có, và bản thân năm uẩn đó cũng thay đổi từng giây. Khi nào hết duyên hợp (không còn đủ các điều kiện duy trì thân sống) thì thân tan rã, chết. Tất cả chúng ta đều đối diện với ‘*số phận*’ này. Nhưng hiện tại chúng ta không chịu đối diện với nó và điều tra về nó.

Cách tốt nhất là điều tra tìm hiểu về nó. Thời bây giờ con người vẫn không ngừng nghiên cứu điều tra về ung thư, nhưng dường như họ cũng chưa tìm ra cách trị nó. Tại sao họ không điều tra nghiên cứu luôn về căn bệnh “*chết*”? Tìm ra phương thuốc bất tử thì tốt nhất, phải không. Căn bệnh chết còn đáng sợ hơn bệnh ung thư. Tôi vẫn thường nói rằng, căn bệnh chết thực sự đáng quan tâm hơn nhiều. Tại sao mọi người không tìm hiểu nó? Nếu chúng ta biết suy nghiệm về điều này, có thể chúng ta sẽ ưu tiên nghiên cứu tìm hiểu về căn bệnh “*chết*”. Người ta lo lắng nhiều về căn bệnh ung thư. Nhưng nghĩ ra căn bệnh “*già*” còn tệ hại hơn ung thư. Căn bệnh chết thì tất cả mọi người đều đã bị dính rồi. Tất cả mọi

chúng sinh. Người bị bệnh ung thư bị chết. Người không bệnh ung thư cũng chết. Do vậy, căn bệnh “chết” mới thực sự đáng để phân tích, đáng để điều tra, tìm hiểu.

Khi chúng tôi dạy các Phật tử quán tưởng về cái chết, họ liền phản ứng “Không, đừng nói về cái chết. Chúng tôi không muốn nghe. Chúng tôi không muốn làm đâu”. Cách nghĩ như vậy thật là sai lầm. Căn bệnh chết chính là căn bệnh nan y mãn tính của kiếp người. Phật muốn chúng ta nhìn vào lẽ thực này và hiểu rõ tất cả mọi chúng sinh đều ở trong tình cảnh này. Đó là lẽ thật, đó là sự thật không thể chối cãi được, do vậy Phật dạy chúng ta đừng quên sự chết, đừng ảo tưởng này nọ. Nếu chúng ta tập quán tưởng (quán niệm, chánh niệm) về sự chết một cách thường xuyên, chúng ta sẽ không còn tâm hăm hại người khác và vật khác nữa. Ta sẽ thấy chẳng có lý do gì phải làm chuyện xấu ác và ta mang theo tâm niệm vô-ác đó cho đến tận khi chết. Đó là tâm niệm mang lại lợi lạc cho mình, cho gia đình, và cho mọi người trong xã hội. (Khi hiểu được lẽ sinh tử, nhận ra ta cũng chẳng hơn gì người và vật khác, thì tâm sẽ từ bỏ ác nghiệp. Tâm trở nên vô ác, hiền lành).

Khi tâm đã nhận ra cái lẽ sinh diệt vô thường, nhiều người đã lỡ làm nhiều điều xấu ác thì bắt đầu tránh bỏ chúng, tránh bỏ lối sống cũ. Những nghiệp bất thiện chưa làm thì tránh đi. Sự ô nhiễm bất thiện của tâm cũng dần dần giảm đi. Rồi khi ta chia sẻ với người khác về một lối sống hiền lành và vô ác, ta sẽ tận tâm làm gương cho họ và giúp đỡ họ tu sửa.

Tưởng tượng đến một người bị kết án tử hình: trong 15 ngày, hoặc một tháng, người ấy bị bịt mắt đứng trước đội hành quyết. Đòi ta cũng như vậy thôi, rồi cũng đến lúc “phải” chết. Vậy chúng ta nên tiêu dùng thời gian ra sao khi

cái chết rồi cũng sẽ đến? Chúng ta nên nghĩ gì?. Hãy suy xét về điều này trong một vài phút—điều gì sẽ lướt qua tâm ta?. Liệu ta có thể ăn muối mà thoát khỏi vị mặn của nó hay không?. (Liệu ta sinh ra để sống mà có thể tránh được sự chết hay không? Chắc là không. Có sinh là có tử).

Rồi một ngày nào đó chúng ta sẽ chết. Bao lâu thì chưa xác định được, mọi thứ còn tùy duyên. Nhưng chẳng dài lâu gì đâu, nhiều lắm thêm năm bảy chục năm nữa, nhưng sự vô thường cũng có thể xảy ra trong ngày một, ngày hai. Vì vậy hãy luôn nghĩ rằng chúng ta cũng như người đang mang một án tử hình—như tử tù đang ở trong nhà tù, như những con bò đang ở trong lò sát sinh với thẻ đỏ gắn trên cổ, hôm nay con này, ngày mai tới con kia, lần lượt chết. Chúng ta giống như một đàn bò, sống đến ngày phải chết là chết. Vậy chúng ta còn đùa cợt về chuyện sống chết nữa không, hay vẫn đang hát những bài hát ca ngợi về đời sống của mình?

Đây đích thực là tình cảnh của chúng ta. Vì vậy, Phật khuyên chúng ta tạo lập những điều lợi lạc. Đừng tạo lập bằng những của cải vật chất, mà bằng những thiện nghiệp—ý nghĩ, hành động, lời nói, và bằng năng lượng của sự suy xét khôn khéo. Cố làm mỗi ngày một việc thiện, một hành động công đức. Nếu chẳng làm được gì, tối thiểu cũng biết nghĩ về lòng từ bi đối với những con vật tội nghiệp. Đừng để một ngày trôi qua mà không tạo lập một việc làm đức hạnh nào.

Cuộc sống của mọi chúng sinh là không chắc chắn. Nếu chúng ta hiểu được điều này, chúng ta càng thấy thư thả về những việc mình làm trong đời này. Chúng ta không còn dính vào và phản ứng búa xua với những thăng trầm, buồn vui, khổ sướng ở trên đời; chúng ta không còn bị sốc, bị thất vọng, bị tuyệt vọng, hoặc bị sợ hãi nhiều nữa. Chúng ta cũng

không còn lao vào tận cùng những khoái lạc. Dù chết hay sống, ta đã tạo lập được một nơi an toàn bằng những nghiệp thiện lành như vậy.

Không còn lúc nào khác để tu hành! Tu hành là tu ngay bây giờ!. Hãy tu hành khi mình còn đang sống. Làm việc thiện lành và tạo lập đức hạnh là việc làm ngay bây giờ, rồi bạn sẽ thấy ngay kết quả thiện lành. Chờ đến khi chết thì quá muộn, lúc đó chỉ có đám tang. Khi ta chết, người ta đến cúng vái, ta chỉ còn là một cái tên trên bàn thờ để họ vái lạy tiễn đưa để họ có chút công đức. Còn công đức của ta thì đã 'kết số' trước khi chết. Vậy nên nếu chúng ta liên tục tạo lập công đức từ lúc này, ngay khi ta đang còn sống, thì công đức sẽ được đong đầy trước khi ta chết.



## 20

### Niềm Yên Ủi Khi Bị Sốt Rét

*Những tu sĩ của Ajahn Chah đôi khi đối diện với bệnh tật và cái chết. Sự thật về cái chết tất yếu của chúng ta thể hiện một cách rõ ràng ba đặc tính—vô thường, khổ, và vô ngã. Nhưng sự suy xét này không phải là sự nghiên cứu về bệnh tật. Sự tỉnh giác chân thực về sự chết có thể dẫn đến sự bất tử. Cũng như sự tỉnh giác chân thực về sự khổ có thể dẫn chúng ta vượt qua sự khổ. Và sự nhận biết cái gì ràng buộc chúng ta với thế giới thế tục có thể dẫn chúng ta đến sự giải thoát khỏi nó.*

Nói chung, cái chết được chấp nhận nhiều hơn ở các nước Phật giáo, so với các nước phương Tây, đặc biệt trong giới tu sĩ xuất gia thì chết là điều tất yếu được chấp nhận. Ajahn Chah nói về cái chết, cũng như về giáo pháp, theo những cách khác nhau cho những loại người khác nhau. Đối với những người có hiểu biết ít nhiều, thầy thường ‘thúc hông’ để họ tỉnh thức về cái chết. Thời khó khăn nhất trong những năm đầu tiên của chùa Wat Pah Pong là bệnh sốt rét. Không có cách điều trị nào, và hầu hết các tu sĩ đều bệnh nặng. Ajahn Chah đã nói theo cách để khích lệ những tu sĩ đối mặt với bệnh dịch.

Ajahn Cha kể lại. Một buổi tối khoảng 9 giờ, tôi nghe tiếng người đi ra từ trong rừng cây. Chúng tôi đều bị sốt rét, trong số đó có một tu sĩ bị rất nặng, sốt rất cao và đang sợ chết. Thầy ấy không muốn chết một mình trong rừng. Cũng tốt thôi, hãy tìm người không bị bệnh ở gần để người ấy chăm sóc người bị bệnh. Vậy đó. Chúng ta chẳng có thuốc men gì.

Chúng tôi có *borapet* (loại thuốc ký ninh rất đắt). Chúng tôi nấu sôi nó để uống. Mọi người đều uống thứ này. Tôi đã nói với họ rằng: “Đừng sợ. Đừng có lo. Nếu các thầy chết, tôi sẽ tự tay thiêu xác các thầy. Tôi sẽ thiêu xác ngay trong chùa này. Xác của quý thầy không cần phải mang đi đâu cả”. Chỉ bằng cách nói như vậy, tôi đã làm tâm của họ mạnh mẽ lên. (Ngoài cái xác bệnh tật và chết đi, chẳng còn gì để đáng lo lắng hay sợ sệt nữa).

## 21

### Đức Phật Đã Không Chết

Chúng ta nên thiền về đề mục cái chết một cách đúng đắn, thiền và nhìn sâu vào chỗ này cho đến khi chúng ta có thể suy nghĩ một cách sâu sắc—từ giờ trở đi, sự sống của ta sẽ thay đổi ra sao? Chúng ta phải làm gì với sự sống của mình?

Kẻ ngu khóc than về cái chết. Họ không khóc về cái sinh. Nhưng chết bắt nguồn từ đâu? Không phải từ sinh sao? Thay vì khóc than về người chết, lẽ ra bạn nên khóc cho người mới sinh ra?. Khi thấy ai sinh ra, bạn nên khóc cho họ: “Ồ không, cô ấy lại sinh ra, rồi lại chết đi nữa!”. Nói như vậy mới đúng thực tế. Sinh rồi chết.

Nhưng người ta lại hay dùng phép thuật, cầu nguyện và sự ‘đầu thai’ để phòng ngăn cái chết. Làm vậy thì có ích gì? Tại sao chúng ta không cố giải quyết vấn đề từ gốc rễ của nó, đó là sự sinh? Không có sinh làm sao có tử. Những cách người ta làm vậy chỉ là vô vọng và vô dụng, Phật đã khuyên dạy rõ như vậy.

Phật đã nói rằng, sau khi sinh ra, chúng ta nên tìm con đường thoát khỏi chết. Phật đã không chết! Những vị A-la-hán không chết, họ đã đạt đến sự giải thoát khỏi sinh tử. Họ không còn chết như người thường và súc sinh. Khi cái chết của thân này xảy đến, họ mỉm cười đón nhận. Họ sẽ được giải thoát, bởi vì họ không chết và không còn tái sinh nữa. Điều này cũng khó hiểu đối với nhiều người. Họ không nhìn thấy. Họ không hiểu được. Đức Phật đã không chết. Những A-la-hán không chết. Chỉ có bốn yếu tố tứ đại (đất, nước, gió, nhiệt) tan rã; chẳng có ai bên trong những thứ đó cả. Do vậy,

chúng ta thường nghe nói những bậc giác ngộ không chết. Họ không còn sinh, không còn già, không còn bệnh, không còn chết nữa. Tham, sân, si không còn khởi sinh bên trong họ nữa. Khi họ đang sống, thân của họ không phải là họ, không phải của họ. Đó chỉ là những đồng đất, nước, gió, lửa, và đến lúc chúng tan rã và tiêu hủy. Họ không chấp thủ có một cái 'ai' nào ở bên trong những tấm thân đó. Những thứ thuộc thân không ảnh hưởng đến họ, cho nên họ không chết. Nhưng chúng ta cứ lệ thuộc vào cái đồng tứ đại đó. Chúng ta gọi đó là một 'con người'. Chúng ta tin rằng những thân đó là chúng ta và của chúng ta. Và khi những thân tan rã, chúng ta nghĩ rằng mình chết và chúng ta bị khổ đau vì điều đó. Người giác ngộ không còn bị khổ về sự tan rã của cái thân. Chỉ là cát bụi, họ gọi thân như vậy. Một đồng cát bụi!

Khi ta nhìn thấy được thân này chỉ là sự hợp nhất của các yếu tố đất, nước, khí, nhiệt, ta sẽ vượt qua nỗi sợ chết, ta chinh phục được cái chết.

## Sinh, Tử, và Giác Ngộ

*Ajahn Chah và cây Bồ-Đề.* Vào dịp lễ *Visakha Puja* (Visak), tưởng niệm ngày sinh, ngày giác ngộ, và ngày mất của Đức Phật lịch sử, Ajahn Cha nói rằng: “Khi Đức Phật đạt đến giác ngộ, chúng ta có thể nói rằng Người đã chết như người phàm và đã sinh như một vị Phật. Lễ *Visakha Puja* thực sự mang ý nghĩa về một sự việc giác ngộ của Phật; không phải là ba sự kiện khác nhau để chúng ta tưởng nhớ”.

-----

Một người kể cho thầy Ajahn Chah rằng mình có người bạn theo tu học với một thiền sư phái Thiền Tông (Zen). Người bạn đó hỏi thầy mình: “Khi ngồi dưới *cây Bồ-Đề*, Đức Phật đã làm gì?”. Vị thiền sư đó trả lời: “Phật đang thiền theo kiểu tọa thiền (*zazen*) của thiền tông!”. Nhưng người ấy nói với vị thầy rằng mình không tin. Vị thiền sư hỏi tại sao không tin, người bạn đó nói: “Khi con hỏi thầy Goenka (một thiền sư thiền minh sát nổi tiếng người Ấn Độ), thầy ấy nói lúc đó Phật thực hành thiền minh sát (*vipassana*)!”. Vậy là mỗi người cho rằng Phật đang tu theo cách giống với pháp môn của họ đang tu. (Ai cũng cho rằng cách tu của họ là cách tu của chính Đức Phật..).

Lúc Phật ngồi ở đâu đó ngoài trời thì Phật đang ngồi dưới *cây Bồ-Đề*. Lúc Phật ngồi bên dưới gốc cây nào khác thì Phật cũng đang ngồi dưới *cây Bồ-Đề*. Cách giải thích đó cũng chẳng có gì sai trái. *Bồ-Đề* (*bodhi*) có nghĩa chính là Phật, là sự giác ngộ, là người biết. Đúng là Phật ngồi dưới *cây Bồ-Đề* và có thể nói cây nào Phật ngồi bên dưới đều là *cây Bồ-Đề*, vì Phật đang ngồi ở đó. Nhưng chim chóc cũng đậu ở *cây Bồ-*

Đề. Khi cũng sống trên *cây Bồ-Đề*. Nhiều người cũng ngồi dưới *cây Bồ-Đề*. Nhưng không có nghĩa là họ có được sự hiểu biết sâu sắc (giác ngộ) như Đức Phật. Người đạt đến sự hiểu biết sâu sắc thì mới chứng ngộ ý nghĩa đích thực của "*cây Bồ-Đề*" là Giáo Pháp tuyệt đối.

Như vậy nếu chúng ta ngồi bên dưới *cây Bồ-Đề* thì rất tốt. Chúng ta có thể là Phật. Nhưng ta đâu cần bàn cãi với ai về vấn đề này. Khi ai nói Phật đã thiên tập phương pháp nào đó dưới gốc *cây Bồ-Đề* thì ta không cần tranh cãi. Chúng ta chỉ nên nhìn *cây Bồ-Đề* với ý nghĩa là sự giác ngộ, là chân lý tốt cùng. Họ đang nói về *cây Bồ-Đề* theo ý nghĩa thông thường, điều đó chẳng có gì sai. Nhưng nếu cứ tranh cãi này nọ về điều đó thì rốt cuộc sẽ chẳng có *cây Bồ-Đề* nào cả.



## PHẦN 4

## VÔ NGÃ





## 23

### Tu Tập Như Bốn Yếu Tố Tứ Đại

Người thành thị cũng thường thích ăn nấm. Họ thường hỏi nấm có từ đâu. Và người khác có thể nói họ nấm mọc từ đất. Rồi họ mang rổ và đi ra ngoại thành, nghĩ rằng có thể lấy nấm mọc ở hai bên đường. Nhưng họ cứ đi, đi nữa, lên đồi xuống ruộng, nhưng không thấy nấm đâu. Người dân làng đã đi lấy nấm trước đó. Họ biết nấm mọc ở đâu, ở khu rừng nào. Còn người thành thị thì chỉ có kinh nghiệm nhìn thấy nấm ở trên bàn ăn. Họ chỉ nghe nói nấm mọc trên đất và đi tìm, nhưng không tìm thấy nấm.

Tu tập sự định tâm (*samadhi*) cũng giống như vậy. Chúng ta nghĩ rằng nó dễ làm. Nhưng khi ngồi thiền, chân bị đau, lưng nhức mỏi, ta cảm thấy mệt, nóng nực và ngứa ngáy. Rồi ta thấy nản chí, nghĩ rằng thiền định là điều xa vời, như chuyện trên trời trên mây vậy. Ta chẳng biết làm gì nữa và trong đầu toàn thấy những khó khăn. Nhưng nếu ta được chỉ dẫn thì có thể sẽ dễ dàng hơn.

Khi mới bắt đầu, tu tập thiền định là việc khó. Bất cứ việc gì cũng đều khó nếu ta không biết cách làm. Nhưng nếu chịu tập luyện thì sẽ có thay đổi. Việc gì hữu ích thì cũng đáng làm hơn những thứ vô ích. Chúng ta thường sợ phần đầu—đó là thói thường, và chúng ta cần phải vượt qua nó. Do vậy, sự học tu và tập luyện một thời gian là điều cần thiết. Cũng giống như mở một con đường băng qua rừng rậm. Lúc đầu thật khó khăn, gặp nhiều chướng ngại, vật cản. Nhưng cứ quay lại làm tiếp, phát hoang, chặt bỏ cây cối, di dời đá núi, đắp đường, làm cầu... dần dần người ta sẽ mở ra được con đường. Đó cũng giống như cách tu tập cái tâm. Cứ

tu tập kiên trì, tâm sẽ được phát quang, phát sáng. Đức Phật và các vị đại đệ tử ngày xưa cũng là những người bình thường, nhưng họ đã tu tập bản thân để tiến triển đến những tầng giác ngộ. Họ làm được nhờ tu tập, luyện tập.

Lời khuyên của Đức Phật về tu thiền là gì?. Phật dạy chúng ta hãy tu tập như đất, tu tập như nước, tu tập như gió, tu tập như lửa. Tu tập như những “thứ xưa”, những thứ cấu tạo nên chúng ta: Yếu tố cứng của đất, yếu tố lỏng của nước, yếu tố động của gió, yếu tố nhiệt của lửa.

Nếu có ai đào xới đất, đất chẳng thấy phiền hà. Nó có thể chịu bị cày, bị xới, bị làm ngập nước. Những thứ thú rửa có thể được chôn trong đất. Nhưng đất vẫn bàng quan, chẳng than phiền gì. Nước thì có thể bị đông lạnh ngắt, hay bị nấu sôi sục, hoặc bị dùng để rửa những thứ dơ bẩn, nhưng nó chẳng hề gì. Lửa có thể dùng để đốt cháy những thứ đẹp, thứ xấu, thứ thơm tho, thứ bẩn thỉu. Nó cũng chẳng phiền hà gì. Khi gió thổi, nó thổi bay tất cả mọi thứ, thứ tươi đẹp và thứ xấu xí, thứ hữu ích và thứ vô ích. Nó chẳng để ý gì đến những thứ đó.

Đức Phật đã dùng ví dụ này. Cái đồng thân của ta chỉ đơn giản là sự kết hợp của bốn yếu tố tứ đại đất, nước, khí nhiệt. Nếu ta muốn tìm thấy có ‘ai’ trong đó, ta chẳng tìm thấy gì. Đó chỉ là tập hợp của bốn yếu tố tứ đại. Nhưng cả đời chúng ta chẳng bao giờ hiểu được đồng thân này chỉ là những yếu tố đó, chẳng bao giờ phân tách ra như vậy. Chúng ta chỉ nghĩ rằng “Đây là ta. Đây là thân của ta”. Chúng ta luôn nhìn mọi thứ với một cái ‘ta’, cái ‘ngã’, một ‘con người’, mà chẳng hề nhìn ra thân này chỉ là đất, nước, gió, lửa. (Ngay cả khi nhìn một xác chết đang tan rã và thối nát, chúng ta vẫn không nghĩ ra đó chỉ thực sự là một đồng đất, nước, gió, lửa). Đức Phật đã dạy về điều này. Phật dạy

về bốn yếu tố tứ đại và mong chúng ta nhìn ra rằng thân chỉ là vậy, chẳng có ‘ai’ ở bên trong cái đồng thân đó cả. Hãy quán niệm (suy xét) về những yếu tố này của thân để thấy được không có một ‘ai’ hay một ‘người’ nào bên trong nó, đó chỉ là đất, nước, gió, lửa.

Điều này thật sâu sắc, phải không? Đó là điều sâu sắc đang bị che giấu—người ta nhìn nhưng chẳng mấy ai thấy được điều đó. Chúng ta chỉ quen nghĩ về cái ‘ta’, về ‘con người ta’, về ‘thân tướng của ta’ hoặc ‘của ai đó’. (Chúng ta cứ coi thân này là một ‘con người’, mỗi người mỗi thân tướng, mỗi thân là mỗi ‘người’). Nếu còn nghĩ về một cái ‘ta’ và ‘thân của ta’ như vậy thì sẽ rất khó mà tu thiền cho được thâm sâu. Nó không nhìn ra lẽ thật và không đạt đến chân lý, và do vậy chúng ta không thể vượt qua vẻ bề ngoài (giả danh) của mọi thứ. Chúng ta còn bị dính kẹt vào những quy ước của thế gian; và khi còn dính kẹt vào những quy ước thế gian có nghĩa là vẫn còn dính trong vòng luân chuyển luân hồi: Có rồi mất, sinh rồi tử, tử rồi sinh, vẫn còn chịu khổ trong cảnh giới ngu mờ vô minh. Những gì chúng ta muốn và ước không bao giờ xảy ra theo ý ta, bởi vì chúng ta nhìn mọi thứ một cách sai lầm.

Với loại gông cùm chấp thủ (ngã chấp, thân kiến) như vậy, chúng ta vẫn còn ở rất xa với con đường chứng ngộ giáo pháp.

Hãy bắt tay vào việc từ bây giờ. Chỉ có tu hành theo Giáo Pháp thì mới giúp chúng ta vượt qua khổ đau. Nếu chúng ta không thể vượt qua hết mọi khổ đau, chúng ta vẫn có khả năng vượt qua một ít khổ đau ngay bây giờ, trong hiện tại. Ví dụ, nếu chúng ta có tu tập, khi có ai chửi mắng ta, ta không khởi tâm tức giận, thì ta đã vượt qua một thứ khổ

đau (sân). Nếu chúng ta luôn tức giận, chúng ta chưa chuyển hóa được khổ đau đó.

Khi có ai chửi mắng ta, nếu ta biết soi chiếu vào giáo pháp, chúng ta sẽ thấy rằng chỉ có cái đồng thân này bị chửi. Ủ, ai chửi thì cứ chửi—thực sự họ chỉ đang chửi một đồng đất. Một đồng đất này đang chửi một đồng đất khác. Nước đang chửi nước. Gió đang chửi gió. Lửa đang chửi lửa. Chẳng có ‘ai’ đang chửi ‘ai’ cả.

Nếu chúng ta hiểu được như vậy, ta không hề thấy bị xúc phạm hoặc phản ứng lại khi bị chửi mắng: có lẽ họ sẽ cho rằng ta là đồ điên. “Thằng đó bị chửi mắng mà chẳng nói gì. Nó chắc không có cảm giác!”. Đến khi có ai đó chết, ta cũng không cảm giác tuyệt vọng, đau đớn và khóc than: có lẽ họ cũng cho rằng ta là đồ điên dại và trơ tráo.

Hãy tu tập để nhìn nhận, nhìn thấy cái ‘bản thân’ của chúng ta đích thực là gì. Hãy tu hành để vượt qua khổ đau của kiếp người, việc đó không phụ thuộc vào ý kiến người khác nghĩ về ta ra sao. Vượt qua được khổ đau hay không là tùy thuộc vào trạng thái tâm của ta, tùy thuộc vào việc ta có tu tập các trạng thái tâm của ta được hay không. Đừng chấp nê những gì người đời nói về mình—nếu ta có thể chứng ngộ được sự thật cho chính mình, thì chúng ta có thể sống bình an và thư thái.

Lúc nào gặp khó khăn, hãy quán chiếu (soi xét, suy xét, quán niệm, tưởng nhớ) về Giáo Pháp. Suy xét về những điều các bậc sư thầy đã chỉ dạy chúng ta. Họ dạy ta buông bỏ, kiểm chế và tự chủ, đặt mọi thứ xuống; họ đã dạy chúng ta như vậy để giải quyết những khó khăn chúng ta gặp trong tiến trình tu tập. Giáo pháp chúng ta đã nghe học là được dùng để xử lý và đối trị những khó khăn trong tu tập.

Những khó khăn nào? Gia đình? Ta đang có những thứ khó khăn nào? Về con cái, vợ hoặc chồng, bạn bè, hay về công việc? Những thứ này đôi lúc cũng gây nhức đầu, đúng không? Đó cũng là những khó khăn trong đời tu tập. Lời dạy của các sư thầy chỉ cho chúng ta cách áp dụng giáo pháp để giải quyết những khó khăn hàng ngày.

Chúng ta được sinh ra làm người. Chúng ta có trách nhiệm làm sao để sống với cái tâm hạnh phúc. Chúng ta làm mọi việc theo hướng có trách nhiệm đó. Khi gặp thứ gì khó khăn, chúng ta tập tính chịu đựng. Làm những công việc nghề nghiệp chân chính (chánh mạng) là một cách thực hành Giáo Pháp, thực hành lối sống đạo đức. Sống một cách hạnh phúc và hòa hợp như vậy đã là điều khá tốt.

Tuy nhiên chúng ta thường dễ mất. Đừng dễ mất! Nếu ta đến chùa hay thiền viện để tu tập, rồi sau đó về nhà đánh lộn, cãi nhau thì đó là sự dễ-mất. Quý vị có nghe rõ điều tôi nói không? Làm tu tập mà làm vậy thì tu chỉ để mất chứ chẳng được gì. Nếu cứ làm vậy có nghĩa là quý vị chẳng nhìn thấy một chút nào của Giáo Pháp—chẳng được chút lợi lạc nào. Mong quý vị hiểu rõ chỗ này.

## 24

### Vô Minh

Một ni sư kể câu chuyện về lần đầu gặp sư Ajahn Chah. Sau khi nghe nhiều về sư Ajahn Chah, cô đi đến gặp sư ở Tu viện Hamstead Vihara ở Anh Quốc lúc thầy đang đến đó năm 1979. Ajahn Chah hỏi cô có thiền tập hay không, cô đáp rằng cô đã tham dự nhiều khóa thiền. Thầy hỏi cô có hiểu về vấn đề “vô ngã” hay không. Cô trả lời rằng:

“Con đã suy nghiệm nhiều về vấn đề này. Con đã nói đi nói lại nhiều về vấn đề vô ngã này, và khi con nói, con cảm thấy về cái ngã phồng to như một bong bóng”.

Sau khi cô thưa như vậy, sư Ajahn Chah nói mấy chữ bằng tiếng Thái.

“Sư nói gì vậy?”, cô ấy hỏi.

“Sư nói cô rất ngu”, người phiên dịch trả lời.

Thay vì bị tự ái, vị ni cô trở lại thấy kính phục sư Ajahn Chah vì lòng từ bi chân thực và thẳng thắn khi sư đã nói những lời đó. Về sau, ni cô đã đến Thái Lan để xin được thọ giới và tu học theo sự hướng dẫn của thầy Ajahn Chah.

25

## Không Phải Ta Không Phải Của Ta

Theo truyền thống, những ngày Rằm hay mùng Một hàng tháng được coi là ngày giữ giới, hoặc gọi là “ngày đi chùa”, các Phật tử đến chùa để nghe giảng và tu tập. Đó là phong tục nhà Phật từ cổ xưa. Những tiền bối của chúng ta đã chia một tháng thành 26 ngày sống tại gia và 4 ngày đến chùa để tu học. Đời sống tại gia chiếm nhiều thời gian hơn thời gian đến chùa.

Có cơ hội học tập Phật Pháp là điều đáng quý. Phật đã từng nói: *“Ngày và đêm cứ hờ hững trôi qua, chúng ta sử dụng thời gian ra sao?”*. Phật sợ mọi người lãng quên điều đó, nên Phật mới nhắc chúng ta về ngày tháng đang trôi qua. Và không phải chỉ ngày tháng trôi qua—cuộc đời của chúng ta cũng đang trôi qua. Chúng ta đang chắc chắn già đi, chúng ta đang chắc chắn hết dần thời gian, và đến một ngày chúng ta chấm dứt. Do vậy, Phật đã đặt ra câu hỏi: *“Ngày và đêm cứ hờ hững trôi qua, chúng ta làm gì để sử dụng thời gian?”*.

Phật đã liên tục và liên tục nhắc nhở chúng ta suy xét trong giây phút hiện tại: Chúng ta đến từ đâu? Tại sao chúng ta có mặt ở đây? Ai đã mang chúng ta đến đời này và dẫn dắt chúng ta? Chúng ta có biết được mình sẽ sống bao nhiêu năm tháng? Khi rời bỏ đời này, chúng ta sẽ đi về đâu?

Khi chúng ta suy niệm về sự trôi qua của ngày và đêm, chúng ta sẽ luôn suy niệm về những câu hỏi đó. Khi chúng ta càng suy niệm về những câu hỏi đó, chúng ta càng thấu nhận ra sự sống của đời người chẳng là bao lâu. Từ trẻ chúng ta thành người lớn, và rồi bỗng một ngày thấy mình



đã già. Sự chuyển hóa xảy ra hàng ngày. Nếu chúng ta nhìn vào điều này, chúng ta sẽ chú tâm một cách nghiêm túc về sự sống và những hành động của mình.

Vì lẽ đó, tổ tiên của chúng ta đã tạo ra phong tục dành bốn ngày trong một tháng làm “ngày đi chùa”. 26 ngày tại gia để sống đời sống với gia đình, lo việc mưu sinh, và 4 ngày đến chùa tu học. (Các thầy tổ đã dựa vào các ngày Rằm và mồng Một theo Phật lịch để tạo dịp cho các Phật tử giữ giới hạnh và tu học Phật Pháp. Nhưng điều đó không có nghĩa là bắt buộc, ai có hướng tâm về Phật Pháp thì làm). Những ngày đó các Phật tử có thể đến chùa để lắng nghe giảng pháp và nghe những điều khác nhau. Khi chúng ta ở nhà, tất cả những gì chúng ta nghe được là: ‘Đây là ta. Đó là của ta’. Mọi điều chúng ta quan tâm là cái ‘ta’ và ‘của ta’. Chúng ta chẳng hề nghe ai nói “Không có cái gì là của ta”. Nhưng khi chúng ta đến chùa chiền, chúng ta sẽ nghe các sư thầy nói rằng “Đây không phải là ta. Chẳng có gì là của ta”.

Mới nghe ta có thể ngạc nhiên: “Này, chuyện gì vậy? Tại sao các thầy nói như vậy. Rõ ràng những thứ ta có là của ta mà. Ta đã làm lụng cực khổ bao năm mới tích góp được bao nhiêu tiền của như vậy. Các thầy nói sai hay nói dối? Tại sao ‘Ta không phải là ta. Mọi thứ không phải là của ta’?”. Ban đầu mọi người chẳng biết tin vào đâu. Trong tâm trí mọi người thì rõ ràng “Ta rõ ràng là ‘mình’ đây mà. Nhà cửa, con cái, tiền bạc...của ta là của ta mà”.

Nhưng cứ mỗi lần đến chùa chiền, chúng ta lại nghe các sư thầy nói y như trước: “Đây không phải là ta. Đó không phải là của ta. Chẳng có gì là của ta cả”. Mâu thuẫn. Thế gian và Phật Pháp mâu thuẫn. Thế gian không từ bỏ quan điểm của nó. Thế gian chấp thủ chắc chắn là có cái ‘ta’, mọi thứ của

ta là ‘của ta’. Nhưng các sư thầy cứ bảo thủ trong tâm rằng “Đây không phải là ta. Chẳng có gì là của ta”.

Nhưng sự thật lâu ngày rồi cũng được biết. Mưa lâu thấm đất. Sau khi nghe lời nhắc nhở của các sư thầy nhiều lần và nhìn vào sự trải nghiệm của mình, chúng ta có thể bắt đầu có sự hiểu biết (trí tuệ) để nhìn vào cách mọi thứ đang hiện hữu, và chúng ta có thể đổi mới cách suy nghĩ. Rồi sau đó chúng ta có thể thấy rằng các sư thầy đã nói đúng. Nhiều người chỉ lâu lâu mới đến chùa cúng bái gì đó, hoặc chỉ nghe qua những lời của sư thầy một vài lần, nên khi về nhà họ vẫn nghĩ theo cách cố hữu mà họ vẫn nghĩ trong bao nhiêu kiếp. Vẫn chấp thủ về cái ‘ta’ và ‘của ta’, coi cái ‘ta’ và mọi thứ ‘của ta’ là lẽ sống, là lý do tranh đấu của mình trong cuộc đời. Cần phải có thời gian để chúng ta học hỏi, lắng nghe và trải nghiệm để hiểu ra sự thật. Những người chịu suy nghĩ xuyên suốt và chịu tập thiền thì họ có thể bắt đầu nhìn thấy lẽ thật đó một cách rõ rệt.

Lắng nghe Giáo Pháp có giá trị như vậy. Mỗi lần nghe giáo lý, chúng ta bắt đầu điều tra, suy xét một cách chân thành và kiên nhẫn để coi giáo lý đó hư thực, đúng sai ra sao. Học hiểu những điều bất toàn và bất toại nguyện của thế gian, trở nên ý thức rõ về sự già đi của mình, và chúng ta bắt đầu ghi nhận điều đó vào trong tim. Ban đầu thì đa số người ta chẳng muốn nghe, nhưng sau vài lần họ nghe và nhìn vào sự sống đời mình, họ bắt đầu quan tâm. Sau đó thì họ mới hiểu thấu được những giáo lý của Phật là đúng. Những gì được gọi là cái ‘ta’, ‘chúng ta’ chỉ là quy ước. Cái được gọi là ‘mình’, cái ‘ta đây’, ‘ông A’... chỉ là quy ước.

Hãy nhìn coi những thứ ở trong nhà. Có thứ nào bị bể hay mất không? Mọi thứ trong nhà có thay đổi hay không? Ví dụ đó là cách giúp ta nhìn thấy. Nếu mọi vật dụng trong

nhà là ‘của ta’, sao ta nói chúng phải luôn mới chúng có nghe theo không, hay chúng cứ dần dà cũ đi?. Bỏ qua những thứ của cái, giờ lấy ngay thân ta mà coi. Sao thân ta bị bệnh, có ai thoát khỏi bệnh không? Nếu thân là của ta, sao ta muốn nó không bệnh mà nó vẫn bệnh? Thân là của ta và ta là chủ của nó, vậy sao ta nói nó chẳng nghe, nó vẫn cứ bệnh, cứ già?. Giờ ta mới biết, thân không phải là của ta, thân thực ra chỉ là đất, nước, khí, nhiệt. Nhưng khi được sinh vào thân này, ta cứ nghĩ thân là của ta, nên ta cứ khổ sở vì thân này, khổ sở vì những đổi thay vô thường của nó. Nhưng dù ta cố chấp đến đâu thì đó cũng là sự chấp lầm, chỉ là ảo tưởng và không đúng với thực tại. Dù ta có cố gắng tạo điều kiện, ăn uống, chăm sóc, gìn giữ nó đến đâu, thân vẫn cứ già đi, rồi bệnh, rồi chết. Cuối cùng rồi thân cũng lìa khỏi ta. Chúng ta không thể thương lượng hay quyết định khi nào mới chết. Chúng ta không thể nói : “Ê này thân ta, chờ cho con cháu ta lớn khôn, làm ăn đầy đủ tiền bạc rồi thân ta mới được chết”. Chúng ta không thể. Khi đến lúc chết là phải chết. Khi không còn đủ các yếu tố duy trì sự sống của thân, nó sẽ ngừng sống, và chết đi. Dù ta có buồn lòng hay trách oán cũng chẳng làm được gì. Cái chết không bao giờ hỏi ý ta. Khi nó chết là nó chết.

Nếu nhìn ra được điều này, chúng ta sẽ tiến vào Giáo Pháp một cách thực sự. Giống như nhìn thấy con rắn độc, và biết được nó có nọc độc nguy hiểm, chúng ta tránh nó. Nếu chúng ta không nhìn ra nó, ta cứ vô tư hoặc cố chấp theo lối nghĩ của ta, ta có thể đạp trúng nó và sẽ bị nó cắn.

Nếu ta nhìn ra rắn độc. Biết được nọc độc của nó. Khi nó đến gần, ta nhận ra và tránh xa nó. Nếu biết làm vậy thì dù rắn là độc, ta cũng không bị ảnh hưởng. Chúng ta bỏ xa nó và nhờ đó bảo vệ được mình. Nọc độc vẫn còn trong rắn, nhưng chẳng đụng được đến ta.

Tương tự vậy, khi nhận ra thứ gì là nguy hại, ta tránh xa nó. Thân và tâm đều giống như rắn độc. Quý vị có bao giờ để ý điều này? Khi thân ta khỏe mạnh và khoan khoái, ta ca lên: “Mạng ta gặp sao tốt”. Khi thân bị bệnh tật, đau yếu, ta than khóc: “Người ơi, tôi gặp sao ‘quả tạ’, hay tôi gặp phải nghiệp chướng nào vậy”. Đó là con rắn độc.

Tâm cũng vậy. Nếu mọi sự tốt đẹp, ta cảm thấy vui lòng và cuộc đời tốt đẹp. Khi có chuyện gì không hay, ta mất ăn mất ngủ vì nó, nằm dài trên giường với hai hàng nước mắt, cảm thấy khó khổ. Đó là con rắn độc. Con rắn đang cắn ta, nhưng ta chẳng ý thức được điều đó.

Phật muốn chúng ta học hiểu giáo pháp để hiểu biết về thân và tâm của chúng ta. Sáng nào trong chùa cũng có một giờ tụng kinh. Chúng ta tụng: “*Sắc thân vô thường. Cảm giác vô thường. Nhận thức vô thường. Ý nghĩ vô thường. Tâm thức vô thường.*”. (Sắc, thọ, tưởng, hành, thức đều là vô thường). Rồi tụng tiếp: “*Sắc thân không phải của ta. Thọ, tưởng, hành, thức cũng là như vậy.*”. Xuyên suốt thân và tâm, chẳng có thứ gì ngoài sự vô thường. Chẳng có thứ gì là một cái ‘ta’ hay là ‘của ta’ cả. Mọi thứ chỉ có rồi mất, sinh rồi diệt, khởi sinh và biến mất. Đó là đường lối của tất cả mọi sự, trong tất cả mọi lúc và trong tất cả mọi nơi.

Một số người nghe được: “Chẳng có gì là của ta”, rồi họ có ý nghĩ quăng bỏ hết mọi thứ của cải, vật sở hữu. Thực ra đâu nhất thiết phải là vậy. Khi người ta chưa hiểu tới, họ thường tranh cãi về ý nghĩa của điều đó và cách áp dụng nó. Cần phải suy nghĩ suy xét một cách chín chắn. “*Đây không phải là ta*” không có nghĩa là người ta phải tự tử hoặc quăng bỏ hết mọi thứ. Câu đó chỉ có nghĩa là ta phải từ bỏ *sự dính chấp* (chấp thủ) vào cái ‘ta’, phải buông bỏ *sự dính mắc* vào cái

‘ta’. (Đừng chấp vào thân. Đừng chấp vào tâm. Đừng chấp vào cái ‘ta’ và cái ‘của ta’ vốn không có thực).

Có hai sự thật, sự thật do quy ước và sự thật tuyệt đối—đó là *sự giả định* và *sự giải thoát*. Về quy ước, có ông A, ông B, bà C, cô N... Chúng ta dùng những quy ước này như những giả định (danh từ, tính từ, tên gọi...) để giao tiếp với nhau. (Ví dụ thậm chí mỗi dân tộc có một thứ ngôn ngữ quy ước để họ giao tiếp với nhau từ bao đời nay). Phật không khuyên chúng ta không dùng những ngôn ngữ và quy ước như vậy. Phật chỉ khuyên ta nên nhớ những thứ đó chỉ là quy ước và chúng ta không nên dính chấp hay ràng buộc vào những quy ước đó, không nên coi những sự thật do quy ước là sự thật tuyệt đối. Những thứ do quy ước (là do tạo tác, là hữu vi) chỉ là trống không. Khi quy ước thì có thứ đó, nhưng thực ra không có thứ đó.

Nếu chúng ta nhìn bề ngoài, mọi thứ trông có vẻ là thực. Nhưng nếu chúng ta điều tra suy xét thấu đáo vào tận bên trong bản chất của chúng, thì chúng chẳng là gì. Cùng lắm là thân, chỉ là tâm, chỉ là sướng, chỉ là khổ. Tất cả chỉ là vậy. Cuối cùng, nếu chúng ta không hiểu biết về chúng thì chúng là độc hại, giống như con rắn độc có thể cắn chúng ta, nếu chúng ta không hiểu biết về nó và ta bước đạp lên nó và... chắc chắn nó cắn ta.

Nếu tâm không ý thức được (tỉnh giác) về những tham dục và ô nhiễm của nó, chúng ta bị khổ. Tham dục và ô nhiễm có thể dẫn ta vào nhiều chỗ ngu mờ và khó khổ. Khi thân thay đổi theo đường lối tự nhiên của nó, ta buồn lòng, đau khổ và khóc than vì nó. Đó là con rắn độc. Tâm và thân là rắn độc. (Chúng cứ cắn ta mọi lúc mọi nơi cho đến khi nào chúng ta chưa hiểu biết được bản chất của chúng là gì).

Tất cả mọi sự khó khổ và khổ đau mà ta nếm trải chỉ là sản phẩm của cái tâm của ta mà thôi. Nhiều người rất nhát sợ. Chỉ bởi vì họ để tâm mình chạy nhảy hoang dại, suy nghĩ đủ thứ này nọ thái quá. Đến khi họ ở trong bóng tối, họ hoảng sợ, ‘nhìn thấy’ ma hoặc thứ gì đó, rồi họ chạy hoảng loạn, la lối để thoát chết. Đó chỉ là do suy nghĩ của họ. Ý nghĩ làm họ hoảng sợ. Ma quỷ cũng là do suy nghĩ phóng túng của họ mà có. Những cái tâm ngu mờ thường tạo ra những ý nghĩ theo kiểu như vậy. Tâm không phải là ‘ta’, không phải là ‘của ta’, không phải là ‘một cái gì’ chần chẫn, không hề chần chẫn—nhưng tâm có thể được huấn luyện, có thể được tu tập. Nếu một người mạnh mẽ, có tâm mạnh mẽ thì người ấy sẽ nghĩ khác, sẽ làm tăng sự mạnh mẽ và xua đuổi những ý nghĩ sợ hãi như vậy.

Như vậy mỗi tháng chúng ta có 26 ngày sống tại gia, và 4 “ngày đi chùa” để học hiểu Giáp Pháp và tu tập. Nếu chúng ta không thể đi đến chùa chiền trong 4 ngày đó vì những lý do nào đó, chúng ta chỉ cần hiểu được “ý nghĩa” của việc “đi chùa” và tu tập ở nhà. (Đó được gọi là sự “đi chùa trong tâm”). Ở nhà chúng ta cũng không quên việc giữ giới hạnh trong những ngày “đi chùa” đó. Chúng ta đã có quá nhiều (26) ngày để lo toan những việc gia đình và mưu sinh, vậy hãy nên dành một số (4) “ngày đi chùa” để sống hướng thiện, giữ giới, học hiểu Phật Pháp và tu dưỡng tâm.

(Nhưng thường thì các Phật tử cứ lẩn quẩn trong cái vòng như vậy): Sau khi đã học hiểu thêm ít nhiều giáo lý và tu tập được thêm nhiều tâm tính tốt, họ quay lại với đời sống gia đình và công việc. Rồi thì cái tâm và trái tim của họ lại bị quấy nhiễu, lại bị dính vào muôn sự của đời trần... Rồi sau đó đến những “ngày đi chùa” tháng sau, họ lại đến chùa chiền để giữ giới và tu tập lại cái tâm... Rồi sau đó lại tiếp tục quay về với đời sống tại gia... Nhưng có còn hơn không... sau

nhều lần đi đi về về như vậy, họ có thể học được cách tu sửa về cách sống (chánh nghiệp), cách nghĩ (chánh kiến), về công việc mưu sinh (chánh mạng) một cách thiện lành hơn... để tránh xa những khổ đau và nghiệp xấu thường có. Rồi dần dần họ sẽ hiểu thấu lẽ vô thường trong mọi sự sống. Họ nhìn ra rằng nếu ta cứ nắm chấp hay dính mắc vào những thứ vô thường và không chắc chắn thì ta chỉ mang lại khó khổ và bất toại nguyện cho ta mà thôi. (Chẳng có gì thực sự là của ta. Tất cả đều vô thường và vô ngã).

Vậy đó, phần thời gian đã được những bậc hiền trí ngày xưa phân ra và truyền dạy như vậy, dành riêng 4 ngày trong một tháng để tu tập tâm linh. Đó là thời gian để chúng ta tâm niệm, nghe học những giáo lý của Phật, và suy nghĩ và thiền tập về những điều đó. Nếu ba mươi ngày đều dành hết cho việc gia đình và mưu sinh trần tục, thì chắc chắn sẽ tạo ra nhiều khó khăn hơn cho đời sống của mỗi chúng ta. Đời sống phàm trần với bao khổ đau và bất toại nguyện. 26 ngày là quá đủ rồi.

## 26

### Đừng Làm Một Vị Phật

Dù chúng ta có học bao nhiêu giáo pháp, chúng ta cũng chẳng đạt đến sự hài lòng nào nếu chúng ta không tự thân chứng ngộ sự thật tuyệt đối trong tâm và trái tim của mình.

Một trái táo là thứ ta nhìn thấy bằng mắt thường. Nhưng ta không thể nếm được vị của nó bằng mắt. Mắt chỉ nhìn thấy bề ngoài trái táo. Ta không thể nhìn thấy vị của nó, vị của nó có ở bên trong nó. Chỉ có cách là ta cầm lấy nó và ăn nó thì mới tự mình nếm được mùi vị của nó.

Giáo Pháp cũng vậy. Chỉ nghe nó, người ta không thể biết vị của nó. Nhưng nếu thực hành, ta có thể biết vị của Giáo Pháp. Vị của trái táo không thể biết được bằng mắt và vị của Giáo Pháp không thể biết được bằng tai. Ta nghe ta biết về vị của nó, đúng vậy, nhưng đó không phải là sự nếm trải sự thật. Chúng ta phải thực hành. Rồi trí tuệ sẽ khởi sinh và ta sẽ tự mình nếm trải sự thật tuyệt đối. Đó là đã nhìn thấy Phật, chứ không phải chỉ mới nghe giáo lý của Phật.

Để giúp các học trò tự mình trải nghiệm (chứng ngộ) Giáo Pháp, Phật đã giảng dạy một con đường duy nhất, nhưng với nhiều cách tiếp cận khác nhau. Phật không dùng một cách duy nhất để dạy cho tất cả những loại người khác nhau. Nhưng tất cả các cách đều nhắm đến một mục đích duy nhất là chứng ngộ sự thật tuyệt đối (nhìn thấy thực tại) và vượt qua khổ đau. *Tất cả mọi sự thiên tập mà Phật đã dạy cũng vì mục đích duy nhất này!*

-----



*Vài câu hỏi và trả lời*

*Học trò:* Một số người cho rằng đạo Phật giống chủ nghĩa tự diệt và muốn tiêu diệt thế gian sống của họ.

*Ajahn Chah:* Sự hiểu biết của họ là chưa đủ bao hàm và chín chắn. Họ lo sợ mọi thứ đều bị chấm dứt, thế giới sẽ đến ngày tận thế. Họ nghĩ chân lý Giáo Pháp là sự trống không và mang nghĩa tự diệt, vì vậy họ cảm thấy đau lòng khi nghe nó. Nhưng cách nghĩ như vậy chỉ làm họ khóc thêm mà thôi.

Quý vị có bao giờ thấy ai lo sợ về sự “trống không” hay chưa?. Những người sống tại gia cố gắng tích lũy mọi thứ của cải và canh chừng chúng. Liệu họ có bảo vệ những thứ đó khỏi bản tính trống không của mọi sự hiện hữu hay không? (Liệu họ có bảo vệ được những thứ của cải đó muôn đời hay không?). Cuối cùng họ cũng chết, thành mớ tro tàn, và mọi thứ của cải đều mất hết. Nhưng khi còn sống, họ khư khư ôm giữ mọi thứ, mỗi ngày đều lo giữ, sợ nó mất đi, cố tránh sự trống không. Vậy có khổ không? Dĩ nhiên, họ thực sự khổ. Đó là do họ không hiểu được bản tính “không chắc chắn” và “trống không” của mọi sự vật. Vì không hiểu được lẽ thật đó, họ không được hạnh phúc.

Bởi vì người đời thường chẳng bao giờ nhìn xem chính mình. Họ chẳng bao giờ biết chuyện gì đang xảy ra với sự sống của họ. Làm sao để hết sự ngu mờ này?. Người đời tin rằng “Đây là ta. Đây là của ta”. Nếu ta nói họ rằng thực sự không có gì là “ta” hay “của ta”, họ lập tức cãi lại ngay.

Ngay cả Đức Phật sau khi giác ngộ cũng đã thấy ngán ngẫm khi nghĩ về điều này. Phật đã từng nghĩ sẽ vô cùng khó để giải thích cho người phàm về lẽ thật đó. Nhưng Phật đã nghĩ lại và bắt đầu giảng dạy.

Nếu các sư thầy ngày nay không giảng dạy cho mọi người, vậy ai sẽ giảng dạy cho họ? (Các tăng ni tiếp đón họ đến chùa để làm gì?). Đây cũng là câu hỏi của tôi ngày trước, khi đó tôi cũng thấy chán ngán và chẳng còn muốn chỉ dạy gì nữa. Chúng ta không chỉ dạy cho nhau, vậy ai sẽ chỉ dạy cho những người còn ngu mờ vô minh đây?. Không còn cách nào khác. Nếu người tu hành như chúng tôi chán nản và không chỉ dạy cho người khác, thì chúng tôi mới là kẻ ngu mờ thứ thiệt. (Đã được gọi là sư thầy mà chẳng chỉ dạy cho Phật tử điều gì, vậy sao được gọi là sư là thầy? Người không chỉ dạy cho ai điều gì, sao lại được gọi là thầy là sư?).

*Học trò:* Có những người có tâm nguyện trở thành những vị Phật Duyên Giác (*pacceka buddha*), người tự mình giác ngộ mà không cần có sư thầy chỉ dạy cho mình. Như vậy có được không?

*Ajahn Chah:* Những danh từ đó chỉ là nghĩa ẩn dụ của những trạng thái tâm mà thôi. Trở thành một cái gì là một gánh nặng. Đừng là cái gì!. Đừng là cái gì cả!. Làm một vị Phật là một gánh nặng. Làm một vị Phật Duyên Giác là một gánh nặng. Đừng cầu được thành cái gì. Tôi là ngài A. Tôi là sư thượng tọa. Đó là khổ, cầu muốn là khổ, tin rằng ta thành một ai đó là khổ. “Ngài A”, “thượng tọa”... chỉ là quy ước. Ngay cả “tu sĩ” cũng chỉ là một danh từ quy ước.

Nếu ta cứ tin ta là cái gì đó, hoặc là ai đó, thì điều đó chỉ mang lại khổ. Nếu thực sự có một “ngài A”, thì khi có ai chỉ trích “ngài A” sẽ tức giận, khởi tâm sân. Đó là cách sự khổ sẽ xảy ra khi chúng ta cứ chấp lầm cái ‘ta’ hay thứ gì đó là thực, là cố hữu. “Ngài A” bị dính danh (dính tâm) và bắt đầu phản đối này nọ với lời chỉ trích. Nếu không có cái “ngài A”, chẳng có ai bị xúc phạm và phản đối. Không có “ngài A”, chuông điện thoại reo, chẳng ai trả lời điện thoại. Chẳng có ai

thì chẳng có ai để trở thành bất cứ cái gì. Không có cái “ta” thì ta chẳng trở thành cái gì. Ta chẳng là ai, chẳng có ai cả, thì chẳng ai chịu khổ vì bất cứ điều gì.

Trước kia có một tu sĩ đến trình với tôi (theo thủ tục giới luật) rằng thầy ấy đã chứng đắc thánh quả Nhập Lưu (Tu-đà-hoàn). Tôi chỉ có thể nói rằng “À, vậy là tốt hơn con chó một chút”. [Ở Thái Lan cũng như nhiều nơi khác, việc gọi ai bằng chó là vô lễ và coi thường người ấy]. Thầy ấy không ưa câu nói đó và ngoảnh mặt bỏ đi. Vị thánh Nhập Lưu đã tức giận!

Khi ta nghĩ mình là cái gì đó hay là ai đó, chúng ta luôn phản ứng lại bất cứ chuyện gì; khi nghe chuông điện thoại, ta liền bắt máy và dính líu vào đó. Làm sao chúng ta tránh khỏi điều đó?. Chúng ta phải nhìn rõ vào điều đó và phát triển trí tuệ hiểu biết về nó thì mới không còn cái “ông A” bắt nghe điện thoại. Nếu ta bắt điện thoại vì nghĩ mình là “ông A”, ta sẽ dính vào đó và bị khổ. Vì vậy hãy đừng làm “ông A”. Chỉ luôn biết rằng cái tên đó và danh xưng đó chỉ là quy ước.

Nói rõ hơn, khi có ai nói ta tốt, đừng nhận. Đừng nghĩ ta tốt. Khi có ai nói ta xấu, đừng phản ứng. Đừng nghĩ ta xấu. Đừng cố là gì cả. Biết rõ điều gì đang xảy ra. Nhưng cũng đừng dính mắc vào sự hiểu biết đó, chỉ cần nghĩ rằng: “Ta là một người nào đó biết tỉnh giác”.

Người ta không làm được điều này. Họ chẳng hiểu biết chuyện gì đang xảy ra. Tôi thường ví dụ về trên lầu và dưới lầu. Khi bạn bước xuống, bạn thấy lầu dưới. Khi bạn đi lên, bạn thấy lầu trên. Khoảng không ở giữa bạn không thấy. Điều đó có nghĩa là không nhìn thấy niết-bàn.

Chúng ta nhìn thấy hình thể của mọi thứ, nhưng không nhìn thấy sự dính chấp: sự dính chấp vào lầu trên và

lâu dưới. Đó chính là sự trở thành và sự sinh. *Chúng ta sống liên tục trở thành thứ gì đó, trong từng giây khắc.* Chỗ trống không có sự trở thành là chỗ trống không. Khi chúng ta cố nói cho người khác về chỗ trống không đó thì họ chỉ biết đại khái đó là chỗ “không có gì ở đó”. Nhưng phải tu tập thực sự thì họ sẽ biết được chỗ trống không đó thực sự nghĩa là gì!

Chúng ta phụ thuộc vào sự trở thành, vào sự dính chấp, từ khi mới sinh ra. (Coi lại vòng mười hai nhân duyên). *Khi ai đó nói về sự vô ngã (không có cái ta), điều đó nghe quá lạ lùng đối với ta; ta không dễ gì thay đổi cái nhận thức (cố hữu, truyền kiếp) của mình. Do vậy chỉ còn cách là làm cho tâm nhìn thấy điều đó thông qua việc tu tập.* Sau đó chúng ta mới có thể tin được điều đó là sự thật, và thừa nhận: “À, vô ngã là điều đúng thực!”.

Khi người đời nghĩ ‘Đây là ta! Đây là của ta!’, họ cảm thấy hạnh phúc. Nhưng khi cái gì ‘của ta’ bị mất, họ khóc than vì nó. Đây chính là cách khổ xảy ra. Đường lối sinh ra khổ là vậy. Chúng ta có thể quan sát điều này. Nếu không có cái ‘ta’ và ‘của ta’, thì chúng ta sử dụng mọi thứ phương tiện khi đang sống mà không dính mắc vào ý nghĩ chúng là ‘của ta’. Nếu có thứ gì hư hoại hay bị mất, thì đó chỉ là lẽ tự nhiên của vạn vật. Chúng ta không coi đó là thứ ‘của ta’ hay ‘của ai’ bị mất, và không tiếc nuối, đau khổ vì điều đó. Chúng ta không còn chấp vào cái ‘ta’ hay cái ‘ai’ nào nữa.

Thói tâm người đời là sợ sự thay đổi và sự chết. Từ khi mới sinh ra chúng ta đã sợ chết. (Nhưng có thứ gì không thay đổi và có thứ gì không chết. Thế gian được tạo nên bởi những thứ thay đổi và sinh diệt liên tục, làm sao ta đi trông đợi có thứ gì không thay đổi và không sinh diệt?). Sự trông đợi đó có hợp lý không?. Giống như cứ đổ nước vào ly mà muốn nó không đầy ly. Nếu bạn cứ đổ, làm sao nó không

đây ly. Tại sao chỉ muốn sinh ra mà không bao giờ bị chết?. Không có tử thì sao có sinh. Hãy nghĩ về điều đó. Nếu sinh mà không bao giờ chết, liệu điều đó có mang lại hạnh phúc hay không?. Nếu hàng triệu triệu năm ai cũng sinh ra và không bao giờ chết, có lẽ trái đất này đã tòi tẹt lấm rồi. Có lẽ đến giờ họ phải ăn đồ thải của nhau và nằm ngủ chồng lên nhau, vì đông quá lấy đâu ra đồ ăn và chỗ để nằm ngủ!. Nếu cứ đổ nước vào ly mà muốn nó không đầy tràn, điều đó trái với lẽ tự nhiên. Do vậy, chúng ta phải bắt đầu suy nghĩ một cách thấu đáo về tất cả mọi sự, mọi sự sống, mọi sự vật. Nếu chúng ta không muốn chết, chúng ta phải chứng ngộ (đạt đến, nhìn thấy, giác ngộ) được sự bất tử, giống như Phật đã chỉ dạy. Bạn có biết ý nghĩa của sự bất-tử trong Phật giáo là gì không?

Cho dù phải chết, nếu ta có trí tuệ chứng ngộ được sự thật vô-ngã (*anatta*), thì coi như ta không chết. Không còn chết, không còn sinh—đó là nơi mọi sự (khổ) có thể được chấm dứt. Còn sinh và còn muốn được thụ hưởng khoái lạc và còn muốn không bao giờ bị chết thì đó là điều sai lầm và ảo tưởng. Nhưng buồn thay đó lại là cách người đời muốn, do vậy chẳng bao giờ họ hết khổ. Người tu hành thực thụ thì không bị khổ. Người tu hành tạm tạm thì vẫn còn bị khổ, bởi vì họ chưa đi hết được con đường tu tập cần phải đi. Họ chưa chứng ngộ sự bất tử, do vậy họ vẫn còn khổ. Họ vẫn còn bị chết. Họ chưa tránh được vòng sinh tử.

Được sinh ra từ bào thai, làm sao chúng ta tránh được cái chết. *Ngoài việc giác ngộ được sự thật vô-ngã, không còn cách nào để tránh được cái chết.* (Còn cái 'ta' là 'cái ta' còn chết. Không có cái 'ta', không còn 'ai' chết nữa). Thực ra ta không chết, nhưng những hiện tượng tùy duyên (các pháp hữu vi, *sankhara*) luôn bị chuyển hóa theo đường lối tự nhiên của

chúng. (Hội đủ duyên thì còn, hết đủ duyên thì tan rã. Bản chất của thân năm uẩn là vậy.)

Nhiều người nhìn thấy ai khác mình, họ liền cho rằng người đó khùng. Nhưng người đó không khùng, mà đó là một người tu hành siêng năng. Người đó biết được điều gì là lợi lạc và tránh được khổ đau, theo nhiều cách khác nhau.

Khi một người giác ngộ nhìn người phạm thế gian, bậc giác ngộ sẽ thấy họ là người ngu mờ, đáng thương, như con nít không hiểu biết vậy. Khi những kẻ phạm phu nhìn một bậc giác ngộ, họ có thể coi vị ấy là kẻ lạc loài. Do vị ấy chẳng còn quan tâm vào thứ gì (như khoái lạc, sung sướng, danh phận...) ở trên đời. Nói cách khác, bậc thánh A-la-hán và kẻ khùng nói trên là giống nhau. Khi người đời nhìn vào một A-la-hán, họ nghĩ rằng đó là ông khùng. Là do, nếu có mắng chửi, ông ấy cũng chẳng quan tâm, ông ta chẳng khác nào một kẻ khùng—nhưng đó là một người ‘điên khùng’ đầy tỉnh giác. Kẻ bị chửi mà không phản ứng gì thì thiệt là kẻ điên khùng, vì kẻ đó chẳng biết gì. Người ta nhìn mấy vị A-la-hán cũng thấy giống vậy. Nhưng kẻ khùng thì do trí não điên khùng, còn bậc A-la-hán đơn giản là người đã không còn cái ‘ta’, không còn ngã chấp, không còn thân kiến, không còn quan tâm gì đến cái ‘ta’ và cái ‘của ta’ nào nữa. (Họ không còn chấp cái ‘ta’, nên khi ai chửi họ thì cũng như chửi mây trời mà thôi. Đâu còn cái ‘ta’ nào bị chửi nữa, đâu còn ‘ai’ bị chửi nữa, nên đâu có ‘ai’ mà phản ứng lại với lời chửi mắng). Bề ngoài về hành vi thì kẻ khùng (mất trí) trông giống với bậc A-la-hán (trí tuệ). Nhưng sự tỉnh-giác bên trong và sự nhận thức về mọi thứ là rất khác nhau giữa hai loại ‘người khùng’ đó.

Hãy nghĩ về điều này. Khi người ta nói điều gì làm bạn tức giận nhưng bạn buông bỏ, chẳng để ý gì đến nó, thì

họ có thể sẽ cho rằng bạn là đồ khùng. Họ chẳng hiểu gì về điều đó. Họ chẳng hiểu được sự thật là chẳng có cái 'ta' nào cả. Và đã có những người hiểu thấu được điều đó. Có người đã giác ngộ được điều đó. Họ cần thời gian để hướng vào bên trong mình và tự thân trải nghiệm tính vô thường của mọi sự sống, thì họ mới thực sự trải nghiệm được lẽ thật vô-nã.

27

## RĂNG CỦA TUI, GỐI CỦA TUI XƠ DỪA CỦA TUI

Chúng ta nghe lời dạy trong Giáo Pháp như “Chẳng có gì là ta hay của ta”, rồi chúng ta thường cảm thấy mình *đã* hiểu được phần nhiều về điều đó. Khi tôi bắt đầu tập thiền, tôi thiền về những bộ phận của thân và *đã* cảm thấy mình đã có đủ trí tuệ về vấn đề vô-ngã và *đã* trở nên không còn chấp vào thứ gì trên đời. Nhưng rồi đến một ngày tôi bị rụng cái răng...

“Ồ, cái răng đã rớt ra. Chắc tôi đã già rồi”. Bỗng nhiên tôi thấy trong bụng buồn buồn, lo lo đến nao lòng.

Rồi, sau đó tôi quyết định đi tu du hành (tiếng Thái: *tudong*<sup>7</sup>) như những du sĩ vào thời xưa. Đó được cho là cách tu với một sự thanh đạm, giản dị, đơn sơ nhất. Chỉ cần một bình bát, vài bộ y, vài vật dụng cần thiết như dao cạo râu, kim chỉ để vá y, bình đựng nước. Tôi nghĩ rằng chắc mình chẳng còn ràng buộc vào những thứ sở hữu và đã có thể sống hài lòng với vài thứ đơn giản như vậy. Nhưng khi tôi đóng gói để ra đi, tôi đã không chịu nổi việc bỏ lại những thứ khác!. Vậy là tôi đóng một bao lớn gồm nhiều thứ hơn, nhiều hơn sức tôi có thể mang vác nó. Rồi tôi lại nghĩ đến cái gối của mình, và lại quyết định mang nó theo luôn. Mọi thứ dường như đều vẫn là ‘của tui’, và mọi thứ dường như đều

---

<sup>7</sup> *Tudong* (tiếng Thái) là lối tu du hành của các nhà sư Phật giáo nguyên thủy. Họ không ở lâu trong một tu viện, họ đi du hành và ở lại trong các khu rừng hoặc ở các nhà mồ (nhà chất xác, xương, đầu lâu của người chết). Họ đi bộ bằng chân trần để khát thực, ghé thăm các thiền sư và các thiền viện trên đường du hành.



rất cần thiết đối với 'tui' — ngay cả cái vỏ xơ dừa tôi dùng để chà sàn nhà.

Chuyện của tôi ngày đó là vậy.

## PHẦN 5

### MỘT SỐ ĐIỂM TRONG THIỀN TẬP



## 28

### Sự Tĩnh Lặng và Trí Tuệ

Sự tĩnh lặng nơi thiền thường được phân thành hai loại bình an—sự bình an nhờ định và sự bình an nhờ trí tuệ.

Trong sự bình an nhờ định tâm (thiền định), chúng ta loại bỏ mọi hành vi và mọi tiếp xúc với mọi thứ bên ngoài. Mắt phải lánh xa cảnh sắc, tai lánh xa âm thanh... Rồi nhờ sự không nghe, không thấy...ta được tĩnh lặng. Loại tĩnh lặng này cũng đáng quý, nhưng nó không phải là tột cùng và cao quý nhất. Nó là trạng thái ngăn ngại và không đáng nương dựa vào. Đến khi có giác quan nào tiếp xúc với đối tượng bên ngoài gây nên dễ chịu hay khó chịu, thì tâm sẽ bị thay đổi (phản ứng), vì nó luôn muốn có sự dễ chịu và không muốn sự khó chịu. Do đó, tâm luôn chạy theo hoặc tránh xa những đối tượng bên ngoài, và như vậy không sinh trí tuệ, bởi vì người thiền luôn cảm thấy mình bất bình an vì những thứ bên ngoài tác động. Ngược lại, nếu ta chịu nhìn trực tiếp vào mọi thứ đang diễn ra, ta sẽ nhận ra rằng sự thiếu tĩnh lặng không phải do những đối tượng bên ngoài, mà do sự hiểu biết sai lầm của chúng ta.

Khi chúng ta quyết định đi tìm sự tĩnh lặng trong thiền, chúng ta có thể tìm một nơi yên tĩnh nhất, cách ly nhất, nơi ta không gặp phải những cảnh sắc, âm thanh, nơi không có gì làm quấy nhiễu bạn. Lúc đó tâm sẽ lắng lặng và an tĩnh vì không còn những thứ quấy nhiễu nó. Tuy nhiên, hãy xem xét kỹ về điều này. Sự an tĩnh đó chẳng bền lâu và tâm bạn cũng chẳng mạnh mẽ gì. Khi vừa bước ra khỏi nơi yên tĩnh đó, các giác quan bắt đầu tiếp xúc ngay với những thứ bên ngoài, tâm ta lại lập tức cảm nhận liên tục mọi thứ dễ chịu và

khó chịu, sợ hãi và khổ, vui và buồn, muốn và không muốn, tham và sân, thích và ghét... và tâm bị quấy động liên tục. Lúc đó bạn sẽ hiểu được loại tĩnh lặng đó là không thực.

Mọi thứ xảy ra trong phần trải nghiệm của bạn chỉ đơn giản xảy ra như nó là. (Mọi thứ chỉ là vậy, như chúng là). Nhưng khi thứ gì làm ta dễ chịu, ta cho thứ đó là tốt. Khi thứ nào làm ta khó chịu, ta cho thứ đó là không tốt. Đó chỉ là do cái tâm phân biệt gán nghĩa cho mọi thứ bên ngoài là tốt, không tốt; đẹp, không đẹp; dễ chịu, khó chịu; sợ hãi, khổ...mà thôi. Chuyện là như vậy. Nếu hiểu được chuyện là như vậy, chúng ta đã có được một “căn bản” để điều tra suy xét về mọi sự vật hiện tượng, và nhờ đó ta có thể nhìn thấy được mọi thứ đích thực *như-chúng-là*. Khi có được sự tĩnh lặng trong thiền, không cần phải nghĩ gì về sự tĩnh lặng đó. (Không phải sự suy nghĩ làm chức năng suy xét. Sự suy nghĩ không phải là chức năng điều tra, suy xét). Có một sự nhạy cảm. Và sự nhạy cảm đó mang một số “phẩm chất thấy biết” được sinh ra từ cái tâm tĩnh lặng. Nhưng đó không phải là sự suy nghĩ. Đó là một “yếu tố giúp giác ngộ” (giác chi) được gọi là chức năng suy xét điều tra các sự vật hiện tượng (trạch pháp).

Sự tĩnh lặng đích thực trong thiền là loại tĩnh lặng không bị quấy động bởi sự trải nghiệm và tiếp xúc giác quan. Như vậy sẽ có câu hỏi rằng: “Nếu đó là sự tĩnh lặng, vậy tại sao vẫn còn cái đang diễn ra?”. Có thứ đang diễn ra bên trong sự tĩnh lặng, nhưng đó không phải là thứ đang diễn ra theo cách bình thường. Khi có thứ gì diễn ra bên trong sự tĩnh lặng, tâm thấy biết nó một cách cực kỳ rõ rệt, và nhờ đó trí tuệ phát sinh. Chúng ta nhìn thấy cách mọi sự đích thực diễn ra, và rồi sự tĩnh lặng trở nên bao-trùm-tất-cả. Khi mắt nhìn thấy hình sắc hoặc tai nghe thấy âm thanh, chúng ta nhận biết chúng *như chúng là*.

Loại tĩnh lặng đích thực trong thiền không phải do việc cách ly, lánh trần. Loại tĩnh lặng đích thực trong thiền có được từ sự tập trung tâm vào một chỗ, không để tâm hướng đến bên ngoài, đó là sự tập trung mà không còn để tâm hướng đến điều khác. Đó là nguyên nhân tạo ra sự tĩnh lặng (định). *Trí tuệ phát sinh từ sự tĩnh lặng.* (Tuệ khởi sinh từ định). *Và sự thấy biết phát sinh ra từ sự không thấy biết (những thứ bên ngoài).* Tâm đi đến thấy biết từ trạng thái không thấy biết (vô tâm) đó, từ việc học cách điều tra (trạch pháp) như vậy. Khi chúng ta có cả định và tuệ, và bất cứ ở đâu, bất cứ đang làm gì, chúng ta cũng nhìn thấy sự thật. Chúng ta hiểu biết rõ về sự sinh diệt của mọi trải nghiệm trong tâm. Sau đó chẳng cần phải làm gì nữa, chẳng còn gì để tu sửa hoặc giải quyết. Chẳng còn suy đoán gì và chẳng còn nơi để đến, chẳng còn giải thoát.

Chúng ta chỉ có thể giải thoát thông qua trí tuệ, đó là sự thấy biết mọi sự đúng thực *như-chúng-là* và vượt qua chúng. Rồi ta tìm thấy sự nghỉ ngơi. Khi chúng ta tu tập có mục tiêu, để hiểu biết mục tiêu và đạt đến mục tiêu, thì khi chúng ta hành vi sẽ không còn lỗi nào bị thiệt hại. Khi chúng ta ngồi tĩnh tại, không còn lỗi nào bị nguy hại. Trong tất cả mọi tình huống, không gì có thể làm ảnh hưởng ta. Sự tu hành đã đến nơi đến chốn và ta đã đạt đến đích. (Nguyên lý là vậy).

Nhưng, có thể hôm nay chúng ta vẫn chưa có cơ hội ngồi xuống và tu tập sự định tâm (*samadhi*), nhưng không sao. Định không chỉ có nghĩa là ngồi. Định có thể được tu tập trong mọi tư thế. Nếu chúng ta tu tập thiền định trong mọi tư thế, chúng ta cũng sẽ đạt định và thường thức định như vậy. Sẽ không có gì có thể ngăn cản chúng ta. Chúng ta sẽ không còn nói rằng: “Tâm tôi đang không sáng sủa, nên tôi không thể thiền tập bây giờ”. Chúng ta chẳng bao giờ còn

ngĩ như vậy nữa. (Chúng ta luôn thích thiền tập dù tâm đang sáng sủa hay u mờ). Cách tu tập nên là như vậy, không hoài nghi và không lẩn quẩn.

29

**Nước Tĩnh Lặng Mà Chảy  
Nước Chảy Mà Tĩnh Lặng**

Sự tĩnh tại là sự tĩnh lặng, và sự trôi chảy là trí tuệ. (Sự bất động là định, dòng chảy là tuệ). Chúng ta thiên để làm cho tâm được bình lặng, giống như nước lặng, nước tĩnh. Rồi sau đó nó có thể trôi chảy.

Ban đầu, chúng ta học để biết nước tĩnh là gì và nước chảy là gì. Sau khi thực tập như vậy, chúng ta sẽ thấy được hai loại trạng thái này hỗ trợ cho nhau như thế nào. Cả hai đều tĩnh tại và trôi chảy. Nhưng điều này không dễ hình dung.

Chúng ta hiểu rằng nước đứng yên thì không chảy. Chúng ta hiểu rằng nước đang chảy là không đứng yên. Nhưng khi tu tập chúng ta trải nghiệm được hai trạng thái này cùng một lúc. Tâm của người tu tập thực thụ thì giống như nước tĩnh mà chảy, hoặc giống như nước chảy mà tĩnh lặng. Tất cả mọi thứ xảy ra trong tâm của một người thực sự tu tập giáo pháp đều mang tính chất đó. Nếu chỉ chảy không thì không đúng. Nếu chỉ tĩnh lặng thì không đúng. Khi chúng ta đã trải nghiệm về việc tu tập (thiền tập), tâm của chúng ta sẽ ở trong trạng thái giống như nước đang chảy mà tĩnh lặng.

Điều này chúng ta chưa từng biết trước đó. Chúng ta từng biết nước chảy thì nó đang chảy. Còn nước tĩnh lặng thì nó không động. Nhưng trong tâm của chúng ta, nó thực sự luôn luôn giống như nước đang chảy mà tĩnh lặng.

Khi tu tập Phật pháp, chúng ta có định (*samadhi*), tức sự tĩnh lặng, và trí tuệ hòa lẫn với nhau. Rồi thì, khi chúng ta



ngồi thiền, tâm thì tĩnh tại, và nó trôi chảy. Nước tĩnh lặng mà chảy.

Mỗi khi trạng thái này xảy ra trong tâm của người thiền tập, nó rất khác biệt và kỳ lạ. Nó khác biệt với cái tâm bình thường mà người đó đã từng biết. Trước kia, khi tâm chuyển động thì nó chuyển động. Khi tâm nó tĩnh tại thì nó không chuyển động, nó chỉ yên tĩnh—giống như nước bình thường chúng ta thấy. Khi nào động thì là động, khi nào tĩnh thì là tĩnh. Nhưng nhờ vào việc thiền tập, tâm tiến vào một trạng thái giống như nước tĩnh lặng mà trôi chảy, hoặc như nước đang chảy mà tĩnh lặng. Dù chúng ta đang làm gì, tâm cũng giống như nước chảy mà tĩnh lặng. Làm cho tâm được như vậy, chúng ta sẽ có cả sự tĩnh lặng và sự trôi chảy. Có được cả định và tuệ.

Trong thiền thực thụ, thiền định và thiền tuệ có mặt cùng lúc và hỗ trợ cho nhau.

## 30

### Làm Thiệt, Tu thiệt

Đức Phật dạy chúng ta cần phải có những điều kiện sống phù hợp để hỗ trợ cho việc tu thiền của chúng ta: một môi trường thoải mái, thức ăn thanh đạm vừa đủ, có sư thầy tốt và bạn tu tốt. Nhưng những điều kiện tốt như vậy không dễ có được cùng một lúc. Trong kinh Phật khuyên như vậy, nhưng thời nay tìm đâu ra những điều kiện đó, tìm ở đâu cũng thấy khó.

Do vậy, chúng ta nghĩ: mình phải có gì để có thể tu tập cho dễ dàng đây? Chúng ta nghĩ rằng nếu ta có đủ mọi thứ như ý, thức ăn ngon, môi trường thoải mái, mọi người xung quanh ăn nói hòa nhã, vậy là tốt nhất để tu hành. Nhưng thực ra, nếu như có đầy đủ những điều kiện tuyệt vời như vậy, có lẽ chúng ta sẽ chết vì trong sự ấm no thoải mái, và sẽ lơ là việc tu hành.

Nhiều người có những ý nghĩ và tham muốn khác nhau về những thứ tiện nghi tạo ra một nơi thoải mái để tu tập. Như vậy là không đúng. Nếu chúng ta có được cái tâm biết hài lòng với những thứ giản dị thì chúng ta luôn cảm thấy thoải mái khi ở bất cứ nơi nào. Người biết hài lòng là người sống dễ nhất và vui vẻ nhất. Ở cũng được. Đi cũng được. Nhưng ở đời hề khi chúng ta thiếu thốn những phương tiện cần thiết, chúng ta thường không vui. Nhưng nếu có quá dư thừa điều kiện thì cũng sẽ khó khăn. Chẳng bao nhiêu là vừa đúng cả. Có thể chúng ta chưa hề tận mắt thấy cách mọi người đang sống, nên chúng ta không vui khi bị thiếu thứ gì. Hay là lời Phật khuyên nghe có vẻ không đúng với ta?

Lời dạy của Phật là đúng, nhưng có lẽ tâm chúng ta chưa làm theo đúng. Nhiều người nghĩ rằng: “Tôi muốn tu thiền định một cách nghiêm túc, vì vậy tôi từ bỏ nơi này. Tôi muốn thực sự tập trung tu thiền định và tôi tu thiết như vậy”. Nhưng “tu thiết” có nghĩa là gì?. Họ không biết điều họ nói là thiết hay không. Nếu là tu thiết, tâm sẽ được bình an!. Tâm bình an là thước đo của việc tu tập. Nếu không tu thiết thì tâm không bình an.

Tu thiết là sao? Có rất nhiều phương pháp thiền bạn có thể tu tập. Cũng giống như những người trên đời kiếm sống bằng những cách khác nhau: có nông dân, thương nhân, công chức, kỹ sư, công nhân công xưởng sản xuất ra những loại hàng hóa khác nhau; và tất cả được gọi chung là nghề nghiệp hay kế sinh nhai. Ở đây cũng tương tự đối với chúng ta; chúng ta gọi nó là việc tu tập giáo pháp (tu hành), nhưng điểm chính là nó phải dẫn chúng ta đến sự buông bỏ, sự ngừng lại và sự chấm dứt mọi ràng buộc dính chấp. (Đó mới là tu thiết. Tu thiền là tu tập sự buông bỏ, để đi đến sự buông bỏ tận cùng!).

## 31

### Những Đệ Tử Nghiêm Túc

*Ajahn Chah nói về việc thiền tập hết mình.* Thiền sư rất quý trọng những người sống gần với thầy, nhưng thầy không thích những người cứ cố rập khuôn theo thầy một cách mù quáng hoặc cứ một mực làm theo những kiểu mà họ cho rằng đó là cách một thầy tu cần phải làm. (Hầu hết trong các chùa đều như vậy, các huynh trưởng huynh phó thường cho mình là gương mẫu và cứ luôn muốn những tu sĩ khác làm mọi thứ rập khuôn theo sư phụ).

Thiền sư Ajahn Chah kích thích sự tư duy của mọi người, do vậy thay vì chỉ đơn giản nói: “Phật nói như vậy...”, “Kinh nói như vậy...” để họ cứ học suông theo, thầy thường giao trách nhiệm tu hành vào tay họ và để cho họ tự do khám phá sự thật cho chính mình.

Một Tỳ kheo đến xin phép Ajahn Chah cho phép thầy ấy tu tập riêng một mình, có nghĩa là sau khi đi khất thực về, thầy ấy sẽ về kuti (cốc, chòi) riêng của mình để ăn và thiền tập một mình, không tham gia vào những nghi thức chung của chùa như giờ ăn, giờ tụng, giờ thiền. Ajahn Chah liền nói: “Bộ thầy nghĩ mình có thể trốn tránh được những ô nhiễm bất tịnh hay sao? Thầy có thể giác ngộ được nếu mình mù và điếc hay sao? Chúng tôi tu tập mà đâu cần phải nhắm mắt hay bịt tai ở đây”. Vị Tỳ kheo đó ngồi im luôn như vừa mới bị la rầy. Nhưng chỉ sau một chút, thầy Ajahn Chah lại đổi giọng: “Nhưng cũng được, thầy cứ thử tu vậy đi. Biết đâu lại tốt hơn”.

-----

Nhiều người phương Tây đến chùa Wat Pah Pong nghĩ rằng họ nên thiền tập càng nhiều càng tốt chứ không lãng phí thời gian vào những sinh hoạt của Tăng đoàn như giờ tụng kinh hoặc ngồi nghe giờ giảng pháp bằng tiếng Thái mà họ không hiểu được. Một số đó cũng đến xin phép thầy Ajahn Chah cho họ tách riêng về *kuti* của họ để thiền tập, trong khi những tu sĩ khác còn đang ngồi trong giờ tụng kinh hay nghe giảng pháp.

Thầy Ajahn Cha đã nhấn mạnh sự cần thiết của các nghi thức tăng đoàn trong thiền môn, cần phải đưa những sinh hoạt chung đó vào sự thiền tập của mọi người, dù họ có thích hay không. Vào một buổi chiều tối đến giờ tụng một số kinh theo nghi thức, thầy nói với tất cả: “Bây giờ những người phương Tây sẽ về thiền tập riêng một mình”. Có một vị tăng người phương Tây đứng dậy đi, nhưng mặt tỏ ra rất ngượng ngùng.

Nhưng sau một thời gian, vị tăng đó đã cảm thấy đó là hành động ngu dốt, và vị ấy đã quyết định tuân theo những nghi thức chung của chùa. Vị ấy tin tưởng sự chỉ dạy của thầy Ajahn Chah, và đó là lúc năng lực tỉnh giác trong thiền của vị ấy đã thực sự bắt đầu tiến bộ thâm sâu.

32

## Những Chỉ Dạy Về Thiền

### *Câu hỏi và Trả lời*

*Học trò:* Con muốn đạt được sự tĩnh lặng. Con muốn thiền tập để làm cho tâm được bình an.

*Ajahn Chah:* Như vậy. Con muốn đạt được điều gì đó. Nếu con thực sự muốn có điều đó, con phải suy xét cái gì là những nguyên nhân làm cho tâm không bình an. Phật đã nói rõ, mọi thứ xảy ra đều có nguyên nhân. Nhưng thường chúng ta chỉ ngồi chờ sung rụng vào miệng. Cũng giống như chỉ muốn ăn dưa hấu nhưng chẳng bao giờ chịu trồng dưa hấu. Vậy thì dưa ở đâu có mà ăn?. Có thể con ăn được vài miếng ở đâu đó, và thấy vị dưa ngọt mát, và muốn ăn thêm. Nhưng dưa ở đâu nữa mà ăn? Dưa ở đâu ra? Làm sao người ta có được dưa để ăn?. (Nếu không chịu khó trồng thì cũng phải làm việc khác để có tiền để đi mua lấy dưa). Nhưng dưa không thể có cho ta ăn chỉ bằng cách ngồi mong chờ.

Chúng ta phải suy nghĩ thông suốt để nhìn ra toàn thể bức tranh. Nhìn vào tất cả mọi hoạt động của tâm. Sau khi được sinh ra vào thế gian này, tại sao chúng ta có những khó khổ như vậy?. Chúng ta cứ khổ đau và khổ đau hoài hoài vì những thứ cũ rích, chỉ là do sự hiểu biết của chúng ta chưa được thấu suốt.

Khó khổ ở đây là gì?. Chúng ta đang sống với những rắc rối (phiền não) và đang liên tục tạo ra những rắc rối (phiền não) cho bản thân mình, nhưng chúng ta không thực sự hiểu được những khó khổ đó nằm ở đâu. Sống ở nhà, chúng ta có khó khăn (bất đồng, ràng buộc) với vợ hay chồng, với con cái, với nhiều thứ ở đó. Chúng ta hay nói về

khó khăn đó, nhưng ít ai thực sự hiểu được về nó, do vậy nó thực sự là khó khăn. Cố gắng làm cho cái tâm đạt định cũng giống vậy. Chúng ta chẳng biết tại sao mình tu mà rất khó đạt định. Chúng ta cần phải hiểu rõ lý nhân quả, điều gì đã đặt ta vào tình trạng này. Mọi thứ khởi sinh từ những nguyên nhân. Nhưng chúng ta không hiểu nó. Giống như ta có một chai nước đầy, ta uống hết sạch và muốn uống thêm—không còn chút nước nào trong chai nữa. (Cái chai nước đầy là nguyên nhân có nước uống. Chai không có nước thì không cung cấp nước uống nữa. Nguyên nhân của sự không có nước là chai nước đã hết). Nhưng nếu chúng ta lấy nước từ dòng suối, chúng ta có thể uống hoài, bởi vì dòng suối (nguyên nhân tạo ra nước) vẫn luôn còn nước chảy đến.

Dòng suối ở đây được ví như sự nhìn-thấy lẽ “vô thường, khổ, và vô ngã” một cách sâu sắc, đó là sự hiểu biết về lẽ thật đó một cách thấu suốt. Sự hiểu biết bề ngoài thông thường thì không hiểu biết một cách thấu suốt, nhưng với trí tuệ minh sát thâm nhập vào bên trong vấn đề, chúng ta có thể chứng nghiệm được toàn bộ chiều sâu và mùi vị của ba bản tính này của sự sống. Và khi có bất cứ sự gì khởi lên (sinh), ta nhìn thấy rõ sự thật đích thực về nó. Khi nó biến mất (diệt), ta nhìn thấy sự thật về nó. Tâm lúc này luôn nhận thức được thực tại, và với cách nhìn như vậy, chúng ta đạt đến nơi bình an, nơi không còn những khổ đau và khó khăn mà ta phải chịu đựng. Càng lúc chúng ta càng thư thái, ta không còn dính chấp (bám chặt, chấp thủ, phụ thuộc) vào mọi thứ nữa, không còn quan niệm chúng là này là nọ, không còn đặt tên đặt tính cho chúng nữa. Ta chỉ còn ngồi nhìn mọi thứ khởi sinh và nhìn chúng biến qua, sinh và diệt, sinh và diệt. Nhìn vào Pháp sinh diệt này một cách thường xuyên, suy xét chánh niệm nhiều về nó, phát triển nhiều sự tỉnh giác về nó. Kết quả sẽ là sự buông bỏ và không còn tham

đắm; ta trở nên tuyệt đối không còn tham đắm về mọi thứ trên đời. (Thứ gì bền chắc và hạnh phúc thì chúng ta tham muốn có nó, nhưng khi ta đã biết mọi thứ đều không chắc chắn, chỉ là vô thường, có rồi mất, đều là sinh diệt, thì ta đâu còn lý do gì để tham nắm hay dính chấp vào chúng).

Những thứ tiếp xúc với tai, mắt, mũi, lưỡi, và những thứ khởi sinh trong tâm, chúng ta cần phải quán niệm về chúng một cách rõ rệt—thì chúng ta sẽ nhìn thấy chúng đều giống nhau một kiểu. Việc nhìn thấy mọi hiện tượng (mọi pháp) đều mang bản tính “vô thường, khổ, và vô ngã”, và chúng chẳng đáng một chút gì để tham chấp hay nắm giữ. Cách đó sẽ giúp tạo ra sự buông bỏ trong tâm chúng ta. Khi mắt nhìn thấy những hình sắc hoặc tâm nghe thấy những âm thanh, chúng ta chỉ cần biết chúng như-chúng-là. (Không cần phản ứng hay can thiệp gì vào những sự tiếp xúc đó). Khi tâm sướng hay khổ, khi tâm có phản ứng thích muốn hoặc hay chê ghét (vui hoặc buồn, dễ chịu hoặc khó chịu...), chúng ta biết rõ về nó. Nếu chúng ta dính theo những điều đó, chúng sẽ dính chặt vào ta, và lập tức chúng dẫn ta tạo ra sự trở thành. (Bất cứ điều gì chúng ta dính vào, nó sẽ tạo nên “sự trở thành”, tức nghiệp hữu. Ta dính vào vườn cây, ta tạo nên sự trở thành. Sự trở thành đó là nhân thúc đẩy ta sinh ra thành loài sâu trong vườn cây đó ở kiếp sau, ví dụ như vậy). Nếu chúng ta buông bỏ những điều đó, chúng nương theo đường lối của chúng, chúng ta không tạo nên sự trở thành. Buông bỏ những hình sắc, hình sắc đi theo đường lối của chúng. Buông bỏ những âm thanh, âm thanh sẽ đi theo cách của âm thanh... Chỉ khi nào chúng ta cần, chúng ta mới dùng đến chúng.

Hãy để mọi thứ đi theo đường lối tự nhiên của chúng. Nếu chúng ta ý thức (tỉnh giác) theo cách này, chúng ta sẽ nhìn thấy lẽ thật vô thường. Tất cả mọi hiện tượng có mặt



trên thế gian đều là ảo, không trừ bất cứ thứ gì; chúng là hư giả và đánh lừa nhận thức của chúng ta. Nhưng nếu chúng ta có thể nhận ra được chúng chỉ là hư giả và đánh lừa, thì chúng ta sẽ được thư thả và buông xả. Nếu có chánh niệm (*sati*) và sự hiểu biết rõ ràng (*sampajanna*, rõ biết, thường biết, tỉnh giác về chính mình) và trí tuệ (*panna*), chúng ta sẽ nhìn thấy sự thật đó của mọi hiện tượng, và sự thật là tất cả mọi hiện tượng đều là vô thường. Ngay cả khi không làm gì, khi chúng ta chỉ suy nghĩ, chúng ta chỉ cần nhận biết những ý nghĩ chỉ là ý nghĩ, như chúng là, và không dính mắc gì đến chúng. Nếu tâm có tĩnh lặng, chúng ta chỉ cần biết: “Tĩnh lặng: cũng vô thường thôi. Tĩnh lặng cũng không phải bền chắc”. Tất cả chỉ có những hiện tượng vô thường mà thôi, chẳng có gì khác. Ta ngồi ở đây, Giáo Pháp ở ngay đó, và trí tuệ khởi sinh— vậy điều gì có thể làm chúng ta khổ?

Chúng ta khổ vì những thứ muốn mà không được, vì những thứ khó đạt được, tất cả khổ đều là do suy nghĩ của ta; chúng ta cứ nghĩ suy những thứ không đáng suy nghĩ. Chúng ta có đủ loại dục vọng và muốn mọi thứ theo ý ta. Muốn có được điều gì là khổ. Có được nó thì cũng bất toại nguyện, và lại tiếp tục muốn và khổ. Muốn bất cứ điều gì cũng đều là khổ— ngay cả muốn trở thành một A-la-hán, một bậc giác ngộ, cũng mang lại sự khó khổ cho mình. Phật dạy chúng ta ngừng tham muốn, bởi Phật đã nhận thấy rõ tất cả mọi dục vọng muốn được gì hay muốn thành gì đều là khổ.

-----

*Học trò:* Con muốn hỏi để coi có một đối tượng thiền nào phù hợp với tính khí của con. Nhiều lúc thiền tập con đã niệm chữ “Đức-Phật” (*Buddho*) rất lâu, nhưng tâm con không an định được. Con đã thử thiền về những bộ phận của thân,

rồi con thiền quán về cái chết, nhưng con cũng không được tĩnh lặng (không đạt định). Con quẩn trí bí đường, chẳng biết phải làm gì nữa.

*Ajahn Chah:* Buông xuống. Khi bị bí đường thì bỏ đi. (Đừng tìm nữa. Đừng cố thử cách gì nữa).

*Học trò:* Đôi lúc có sự tĩnh lặng, nhưng rồi ký ức hiện đến, rất nhiều ký ức, làm cho con bị phân tán và nhiễu động.

*Ajahn Chah:* Như vậy. Đó là sự vô thường. Vô thường!. Tất cả là do vô thường. Cứ tiếp tục chỉ rõ cho tâm rằng: “Không chắc, không chắc chắn”. Tuyệt đối tất cả mọi hiện tượng là không chắc chắn. Đừng quên điều này. Nếu tâm không an, điều đó không chắc chắn. Nếu tâm được bình an, điều đó cũng không chắc chắn. (Mọi thứ điều vô thường, thay đổi). Đừng chấp giữ vào trạng thái nào cả và cũng đừng cho rằng trạng thái nào là thực. “Tâm thức là vô thường”. Các bạn đã nghe điều này chưa?. Các bạn học về điều này chưa?. Bạn sẽ làm gì với nó?

Tĩnh là vô thường. Động là vô thường. Vậy làm sao bạn tu tập đây? Bạn nhìn những trạng thái đó ra sao? Nếu bạn có được sự hiểu biết đúng đắn, bạn sẽ thấy được trạng thái tâm tĩnh hay động cũng đều không chắc chắn. Bạn cảm thấy ra sao? Hãy nhìn vào đây.

Nếu tâm được bình an, nó sẽ được bao nhiêu ngày? Nếu tâm bị quấy động, nó sẽ bị bao nhiêu ngày? Phải luôn niệm rằng: “Không chắc chắn!”. Vậy thì đâu còn chỗ nào để bị dính. Đó là cách đuổi chúng ra khỏi tâm.

Ta tu tập niệm chữ “Đức-Phật” nhưng tâm không an. Ta tu tập chánh niệm về Hoi Thở nhưng tâm cũng không an. Tại sao chúng ta cứ dính vào ý nghĩ ‘làm sao và làm sao để được định và an’?. Ta niệm “Đức-Phật” và nhận biết sự

không chắc chắn. Ta tu tập chánh niệm về Hoi Thở và nhận biết sự không chắc chắn. Đừng có quá quan trọng về những trạng thái của tâm (an hay không an, tĩnh hay động), chúng chỉ đánh lừa ta bởi vì ta cứ dính chấp vào những ý nghĩ đó. (Nếu tu thiền mà ta cứ muốn cho tâm phải được an thì ta bị dính vào bẫy, và tâm khó được an). Chúng ta phải khôn ngoan hơn chúng. Bất cứ điều gì xảy đến, ta biết nó là “Không chắc chắn”. Bất cứ trạng thái nào của tâm, ta biết nó là “Không chắc chắn”. Cứ vậy thì mọi sự sẽ lặn mất. Cứ thử làm vậy bạn sẽ thấy. Bất cứ điều gì xảy đến, cứ nhắc nhở rằng nó “Không chắc chắn”. Cái dở là thông thường chúng ta không chịu đối diện hoặc vượt qua nó mà cứ chạy theo nó nên bị dính vào nó (quên mình theo vật).

Nếu ai muốn tu tập nhiều về thiền định, tôi thực rất khen ngợi. Giáo lý của Phật nói về sự giải thoát thông qua sự định tâm và trí tuệ. Giải thoát có nghĩa là đạt đến sự tự do khỏi những ô nhiễm tham và sân. Có hai loại giải thoát như vậy. Sự giải thoát nhờ thiền định, người tu phát triển tâm bằng sự định tâm (*samadhi*), nhờ đó phát sinh trí tuệ (*panna*).

Một số loài cây lớn lên nhờ nước nhiều, nhưng một số loài cây chỉ cần rất ít nước để sống. Giống như các cây thông ở đây vậy, nếu tưới nước nhiều nó sẽ chết. Một số loài cây chẳng cần nước nhưng vẫn lớn lên xanh tốt và nở hoa sinh trái. Ta dường như chẳng hiểu vì sao.

Thiền cũng tương tự như vậy. Trong cách giải thoát nhờ thiền định, ta tu tập thiền một cách nghiêm túc, và ta cần phải phát triển được sự định tâm (*samadhi*). Đây là một cách tu, giống như những cây cần có rất nhiều nước thì mới phát triển được. Nhưng vẫn có những loài cây không cần nhiều nước như vậy.

Vì vậy người ta nói nhiều về sự giải thoát nhờ thiền định và sự giải thoát nhờ trí tuệ; đó là sự đạt đến tự do (của tâm). Để đạt đến tự do, người tu phải dựa vào trí tuệ và tâm lực. Thực ra, hai cách thiền định và thiền tuệ không khác nhau. Tại sao người ta cứ phân biệt thành hai loại như vậy?. Thực ra, đó chỉ là cách nói. Nếu chúng ta cứ phân thành hai thứ rạch ròi, thì chúng chỉ làm rối trí thêm mà thôi.

Thực ra, hai loại chỉ hơi khác nhau tùy theo sự nhấn mạnh vào mảng nào của người tu mà thôi. (Thiền chỉ là thiền. Khi nói về sự định tâm, lâu ngày họ gọi thành thiền định. Khi nói về phần trí tuệ, lâu ngày họ đặt thành thiền tuệ, hay thiền quán, hay thiền minh sát). Nếu gọi chúng giống nhau thì không thực đúng. Nhưng gọi chúng là khác nhau cũng không đúng. (Chúng nằm bên trong nhau). Cũng tương tự như khi nói về tính khí của mỗi người, tính khí tham, tính khí sân, tính khí si, hoặc Phật tính. Đó chỉ là cách chỉ ra khuynh hướng (gông cùm) nào nặng hơn khuynh hướng khác mà thôi. Đó chỉ là những danh từ, chúng ta dùng để phân loại. Tuy nhiên đừng quên rằng lý do chúng ta học hiểu và lý tu hành là để giải thoát khỏi chúng thông qua sự nhận biết được bản tính “vô thường, khổ, và vô ngã” bên trong tất cả mọi hiện tượng.

-----

*Học trò:* Làm sao chúng ta có thể hợp nhất sự thiền định và thiền quán, chẳng hạn như khi quán sát (quán chiếu) về sự vô thường của sự sống?

*Ajahn Chah:* Trước khi bắt đầu thiền, chúng ta nên ngồi xuống và để tâm thư giãn. Điều này cũng giống như việc may đồ, trước hết ta nên ngồi vào máy may một cách thoải mái và làm quen với nó, rồi từ từ bắt nhịp với bàn đạp thì mới may được. Nếu chúng ta tu tập chánh niệm về hơi thở,

đầu tiên chỉ ngồi xuống và thở tự nhiên. Chưa nên cố định sự chú-tâm vào bất cứ thứ gì, chỉ cần để ý biết mình đang thở. Ta chỉ cần để ý coi hơi thở có được thư giãn hay không, ngắn hay dài. Sau khi đã để ý như vậy, ta bắt đầu chú tâm (tập trung) vào hơi thở vào và hơi thở ra ở tại ba điểm.

Chúng ta tập trung sự chú tâm vào hơi thở vào khi nó đi qua hai lỗ mũi, ngực, và bụng. Chú tâm vào hơi thở ra bắt đầu từ bụng, đi qua giữa ngực, và cuối cùng là lỗ mũi. Chúng ta chỉ đơn thuần chú tâm vào nó. Đây là cách bắt đầu kiểm soát hơi thở, cột sự chú tâm vào những điểm đầu, giữa và cuối của hơi thở vào và hơi thở ra.

Chúng ta tu tập như vậy cho đến khi nào được trôi chảy, nhịp nhàng. Bước tiếp theo chúng ta chỉ tập trung sự chú tâm vào một chỗ duy nhất, đó là nơi cảm nhận hơi thở vào và ra ở ngay chóp mũi hoặc ở môi trên (điểm giữa hai lỗ mũi). Đến lúc này chúng ta không còn để ý hơi thở dài hay ngắn, mà chỉ còn chú tâm đến cảm nhận đi vào và đi ra của hơi thở.

Nhiều hiện tượng khác nhau tiếp xúc với các giác quan, làm khởi sinh nhiều ý nghĩ. Điều này được gọi là ý tưởng ban đầu (tâm, *vitakka*). Nó gọi lên ý tưởng, có thể là ý tưởng về bản chất của những hiện tượng hữu vi (do các điều kiện tương hợp mà có, *sankhara*), ý tưởng về thế giới hoặc ý tưởng về bất cứ thứ gì. Mỗi khi nó xuất hiện, tâm lập tức muốn dính vào nó hoặc nhập chung với nó. Nếu nó là một đối tượng lành mạnh, cứ để tâm nhận lấy. Nhưng nếu đó là một đối tượng không lành mạnh, hãy chặn nó ngay. Nếu nó là đối tượng lành mạnh, để tâm quán chiếu (quán sát) về nó, và yếu tố hỷ-lạc sẽ phát sinh (khi thiền định). Tâm sẽ sáng tỏ và trong suốt khi hơi thở đi vào và đi ra, những ý nghĩ ban đầu (tâm) sẽ hiện lên, và tâm sẽ đón nhận chúng. Ngay sau

đó chúng sẽ biến thành những ý tưởng suy lý (tứ, *vicara*). Tâm phát triển sự quen thuộc với đối tượng, áp dụng đối tượng vào chính mình, và hòa nhập mình vào đối tượng.

Ta đang ngồi và bỗng nhiên ý nghĩ về ai đó nổi lên trong đầu—đó là ý tưởng ban đầu (tâm, *vitakka*). Sau đó ta nhận lấy ý nghĩ về người đó và bắt đầu suy nghĩ (suy lý) nhiều thứ về người đó. Đó là ý tưởng suy lý (tứ, *vicara*). Ví dụ, chúng ta chọn ý nghĩ về cái chết và bắt đầu quán niệm (suy xét, suy lý, chánh niệm) về nó: “Ta sẽ chết; người khác sẽ chết; mọi chúng sinh đều phải chết; khi họ chết, họ sẽ đi về đâu . . .?”. . . Giữ nó lại! Giữ ý nghĩ đó lại và suy lý tiếp. Nếu ý nghĩ đó đang chạy mất, ngăn nó lại và trở lại chánh niệm vào hơi thở. Tiếp tục bám giữ (tứ) ý tưởng đó cho đến khi tâm sáng tỏ và trong suốt.

Sau đó, khi ta tiếp tục thiền, ý tưởng ban đầu (tâm) và ý tưởng suy lý (tứ) cứ liên tục có mặt. Nếu chúng ta tiếp tục quán niệm một cách khéo léo (thiện xảo) về một đối tượng (đề mục), ví dụ về tính vô-thường của sự sống, thì tâm sẽ trải nghiệm một sự tĩnh lặng (định) sâu hơn, và niềm vui hoan hỷ (yếu tố hỷ) sẽ phát sinh. Có ý nghĩ tâm và tứ, và chúng sẽ dẫn tâm đến sự hoan hỷ và khoan khoái. Nếu chúng ta tu tập ý tưởng suy lý (tứ, *vicara*) với một đối tượng hợp với mình, chúng ta có thể trải nghiệm cảm nhận sướng khoái tột độ đến nỗi lông tóc dựng lên, nước mắt chảy tràn, một trạng thái khoan khoái tột cùng—nhiều cảm nhận xảy đến sau khi yếu tố hoan hỷ phát sinh.

Sau một lúc, yếu tố hỷ này sẽ bắt đầu phai nhạt và biến mất, và ta bắt lại ý tưởng ban đầu đó (quay lại ‘tâm’). Tâm sẽ trở nên vững chắc và không bị xao lãng. Rồi ta tiếp tục ý tưởng suy lý (tiếp tục ‘tứ’), tâm trở nên hợp nhất với nó. Khi chúng ta tiếp tục tu tập một cách thiền hợp với tính

khí của mình và thiền tập tốt, thì mỗi khi chúng ta chọn lấy một đối tượng, tâm sẽ trở nên hoan hỷ và cực kỳ khoan khoái. Cứ tu tập tâm và tứ, tâm rời tứ, tứ rời tâm như vậy, yếu tố hoan hỷ (hỷ) sẽ khởi sinh. Rồi tiếp theo là yếu tố hạnh phúc ( lạc).

Điều này diễn ra khi ngồi thiền. Sau khi ngồi thiền, chúng ta có thể đứng dậy và đi thiền. Tâm có thể vẫn giống vậy khi đi thiền. Sẽ không còn những chướng ngại: tham dục, sân giận, bất an và động vọng, buồn ngủ và đờ đẫn, và nghi ngờ nữa, và tâm sẽ không còn bị ô nhiễm.

*Học trò:* Điều đó có thể xảy ra với tất cả mọi loại ý nghĩ, hay tâm chỉ đạt đến như vậy trong trạng thái tĩnh lặng của nó?

*Ajahn Chah:* Điều đó xảy ra khi tâm đang tĩnh lặng. Đó không phải là loại “phát triển tâm” bình thường. Chúng ta ngồi với một cái tâm bình lặng, rồi ý tưởng ban đầu (tâm) mới hiện lên. Ví dụ, tôi nghĩ về người anh trai vừa mới chết. Đó là khi tâm đang tĩnh lặng—tâm tĩnh lặng không phải là thứ gì chắc chắn ổn định, nhưng trong thời khoảng tĩnh lặng đó, tâm đang tĩnh lặng. Sau khi ý nghĩ ban đầu (tâm) hiện lên, tôi đi vào ý nghĩ suy lý (tứ). Nếu nó thuộc hàng các ý nghĩ thiện xảo và lành mạnh, thì nó sẽ làm tâm dễ chịu và hạnh phúc. Rồi tâm sẽ phát sinh niềm hoan hỷ, cùng lúc tâm trải nghiệm hoan hỷ đó. Yếu tố hoan hỷ (hỷ) này phát sinh từ tâm và tứ diễn ra trong một trạng thái tĩnh lặng của tâm. Chúng ta không cần phải đặt tên cho những trạng thái tĩnh lặng đó là tầng thiền thứ nhất, thứ hai, thứ ba (nhất thiền, nhị thiền, tam thiền). Chúng ta chỉ cần gọi nó là sự tĩnh lặng (định).

Yếu tố thứ hai sau hỷ là yếu tố lạc (hạnh phúc). Về sau khi sự tĩnh lặng càng thêm sâu, chúng ta dẹp bỏ ý nghĩ tâm

và tứ. Trạng thái của tâm lúc này đang trở nên tinh tế và vi tế hơn. Tâm và tứ tương đối vẫn còn thô tế, và chúng sẽ biến mất, nhường chỗ cho những thứ vi tế hơn. Chỉ còn lại niềm vui mừng (hỷ), đi kèm với niềm hạnh phúc ( lạc) và sự nhất điểm của tâm (định). Và đến lúc cao sâu nhất thì chẳng còn gì cả—yếu tố hỷ (*pity*) và lạc (*sukkhā*) phai biến, và tâm trở nên trống không. (Trạng thái này thường được gọi là tầng thiền định thứ tư, hay tứ thiền).

Chúng ta không cần bám trụ hay an trú vào bất kỳ trải nghiệm này. Chúng sẽ tự diễn tiến một cách tự nhiên từ trải nghiệm này sang trải nghiệm tiếp theo. Điều này có nghĩa tâm càng lúc càng trở nên tĩnh lặng, và những đối tượng của nó càng lúc càng giảm dần (biến dần), cho đến khi chẳng còn gì ngoài sự nhất-điểm (*ekaggatā*) và sự buông xả (*upekkhā*) của tâm.

Khi tâm đã tĩnh lặng và đạt định, điều đó có thể xảy ra. Đó chính là năng lực của tâm đã đạt đến sự tĩnh lặng. Các chướng ngại [tham dục, sân giận, bất an và động vọng, buồn ngủ và đờ đẫn, và nghi ngờ] không còn có mặt. Những chướng ngại có thể vẫn còn nằm ngủ (tiềm ẩn) bên trong tâm, nhưng chúng không có mặt (khởi sinh) vào lúc tâm đạt định như vậy.

Nguyên tắc quan trọng của thiền là đừng bao giờ nghi ngờ về bất cứ sự gì xảy ra. Nghi ngờ chỉ tạo thêm rối trí. Nếu tâm bừng sáng và tỉnh thức, đừng hoài nghi gì về điều đó. Đó là một trạng thái của tâm. Nếu tâm có tăm tối và ngu mờ, đừng hoài nghi về điều đó. Chỉ tiếp tục tu tập một cách siêng năng mà không dính vào những phản ứng này nọ với những trạng thái đó. Chỉ cần nhận biết và tỉnh giác (ý thức rõ) về chúng, đừng có ghi ngờ gì về chúng. Chúng chỉ là chúng. (Những trạng thái chỉ là trạng thái).



Khi chúng ta tu tập, những trạng thái đó là những thứ chúng ta gặp phải trong tiến trình tu tiến. Nhận biết chúng bằng sự tỉnh giác, và cứ buông bỏ, để mặc chúng. Dù tâm có tăm tối hay tỏa sáng, đừng bám vào những trạng thái đó. Cứ tiếp tục ngồi thiền hay đi thiền, và tiếp tục nhận biết điều gì đang xảy đến, không dính mắc hay mê thích gì về nó. Đừng làm mình khổ vì những tình trạng này nọ của tâm. Đôi lúc tâm phấn khích, hoan hỷ. Đôi lúc nó xiu sầu, buồn chán. Có lúc sướng, có lúc khổ. Có lúc bí tắt, gặp trở ngại. Thay vì nghi ngờ gì về chúng, chỉ cần hiểu rõ rằng chúng chỉ là những trạng thái vô thường của tâm, và rằng bất cứ thứ gì thể hiện lên chỉ là do các nguyên nhân đang chín muồi. Ngay giây khắc này, trạng thái này *đang* thể hiện trong tâm—đó là thứ chúng ta cần nên nhận biết.

-----

*Học trò:* Khi thiền chúng ta có nên nhắm hai mắt lại để không nhìn thấy trần cảnh bên ngoài, hay là chúng ta cứ tự nhiên nhìn mọi sự vật?

*Ajahn Chah:* Khi chúng ta mới bắt đầu tập thiền, tốt nhất chúng ta nên tránh xa mọi sự vật tác động vào các giác quan, vì vậy tốt hơn nên nhắm mắt khi thiền tập. Nhờ không nhìn thấy những sự vật đối tượng có thể tác động đến ta, chúng ta có thể xây dựng sức mạnh của tâm. Khi tâm được vững mạnh thì chúng ta có thể mở mắt như bình thường, và bất cứ thứ gì chúng ta nhìn thấy cũng khó quấy động chúng ta. Nhắm hay mở lúc này không thành vấn đề.

Khi ta nghỉ ngơi, chúng ta thường hay nhắm mắt. Ngồi thiền với hai mắt nhắm lại là sự an trú đối với một người thiền tập. Chúng ta tìm thấy sự thú vị và nghỉ ngơi trong tư thế đó. Nhưng nếu chúng ta không thể nhắm mắt, liệu chúng ta có thể đối diện và xử lý mọi sự vật đối tượng

hay không? (Đó mới là vấn đề). Khi chúng ta ngồi nhắm mắt, chúng ta có được lợi lạc từ tư thế đó. Khi chúng ta mở mắt, chúng ta có thể xử lý mọi thứ chúng ta gặp thấy. Mọi thứ không vượt khỏi tầm tay—thì chúng ta chẳng mất gì. (Chúng ta luôn có thể nhận biết về mọi thứ). Nhưng về căn bản thì chúng ta chỉ đang xử lý mọi thứ (với hai mắt mở). Khi chúng ta quay lại ngồi thiền, chúng ta thực sự có thể phát triển trí tuệ lớn hơn, thâm sâu hơn.

Đó là cách chúng ta tiến triển trong việc tu tập. Khi chúng ta đạt đến trình độ thiện xảo, việc nhắm mắt hay mở mắt cũng chẳng khác nhau. Tâm không thay đổi hoặc bị lung lạc. Suốt thời gian trong ngày, sáng, trưa, chiều, tối, trạng thái tâm đều như nhau. Chẳng có gì có thể lay chuyển cái tâm. Khi sượng khởi sinh, ta nhận biết “Nó không chắc chắn”, và nó biến qua. Khi khổ khởi sinh, ta nhận biết “Nó không chắc chắn”, và nó chỉ là nó, rồi nó biến qua. Sinh rồi diệt.

Sự thiền tập của chúng ta sẽ gặp đủ loại ô nhiễm và hành vi của tâm khởi sinh liên tục trong tâm. Thái độ (cách nhìn) đúng đắn nhất là hãy sẵn sàng nhận biết và và buông bỏ tất cả chúng, dù đó là sượng hay khổ, vui hay buồn, ngon hay dở, xấu hay đẹp, tốt hay xấu... Ngay cả khi sượng là cái ta mong muốn và khổ là cái ta không mong muốn, chúng ta vẫn nhận biết chúng là như nhau. Đó chỉ là những thứ chúng ta trải nghiệm mà thôi, (sượng hay khổ chỉ là do cách ta trải nghiệm).

Sượng (hạnh phúc, khoái lạc) là thứ người đời tham muốn có được. Khổ (đau, buồn) là thứ chẳng ai muốn. Niết-bàn là thứ vượt trên cả muốn và không muốn. Niết-bàn không còn dính líu đến tham muốn. (Muốn hay không muốn không có mặt trong niết-bàn). Muốn được hạnh phúc, muốn

không bị khổ, muốn vượt trên cả sướng và khổ— cứ muốn thì rốt cuộc cũng chẳng được gì. Đừng muốn nữa. Đừng dính vào sự mong cầu. Đó mới là sự bình an.

## 33

### Đó Là Gì Vậy?

*Sự thiền của Ajahn Chah.* Thiền sư Ajahn Chah có một cách tiếp cận trực tiếp với thiền, và thầy luôn khuyên mọi người không để bị dính vào những nghi ngờ, cũng đừng quá quan trọng những trải nghiệm trong thiền, cho dù những trải nghiệm đó trông rất kỳ lạ và khác thường. Thiền sư từng kể lại thời gian tu tập ban đầu của mình, một loạt những trải nghiệm mang tính chuyển hóa đã xảy ra trong một đêm ngồi thiền. Thầy cảm thấy thân mình to lên và vỡ tan, cùng với những tiếng động lớn, và khi hết hồi, thầy tự hỏi chính mình: “Đó là gì vậy?”.

Câu trả lời đến với thầy tức khắc: “Nó là nó”. Điều đó giải tỏa nghi vấn của thầy, và từ đó, nó đã trở thành cách tiếp cận thiền của thầy và cách đó tạo ra bản tính bất lay chuyển đối với việc tu tập của thầy.

34

## Đừng Quá Quan Trọng về Sự Tĩnh Lặng

Khi tôi còn trẻ, tôi đã đi tìm sự bình an theo một cách sai lầm. Tôi ngồi tu thiền định, nhưng tâm tôi không lắng định. Tôi lộng lộn đủ cách, nhưng dù tôi có làm đủ cách để mang tâm về lại, nó cũng chẳng quay về. Mà nếu nó có quay về, thì nó cũng chẳng ở yên.

Vậy làm sao? Tôi nín thở? Tôi đã từng cố thử như vậy. Tôi nín chặt hơi thở và cố ép tâm ngừng chuyển động. Nhưng nó cứ chạy nhảy. Tôi nín thở lâu hơn, nhưng chẳng mang lại kết quả nào tốt hơn ngoài việc sắp chết vì nín thở.

Điều này cũng giống như khi tôi cảm thấy sự thien của mình bị quấy nhiễu bởi những âm thanh. Tôi lấy sáp bịt tai lại. Tôi bịt thật chặt đến khi không còn nghe gì nữa. Có vẻ tốt—không còn âm thanh nào có thể quấy nhiễu tôi—nhưng rồi tôi nghĩ về điều đó: nếu việc không nghe hoặc không thấy thứ gì là con đường đi đến giác ngộ, thì tất cả những người điếc là người giác ngộ. Người mù là bậc giác ngộ. Người điếc hay mù mới tu thành những A-la-hán!

Tôi suy xét nhiều về điều này đến khi hiểu ra. Tôi hiểu ra rằng nếu chỉ ngăn chặn mọi thứ bên ngoài thì cũng chẳng phòng hộ được mình, do vậy tôi bỏ cách bịt tai bịt mắt đó. Tôi nhận ra rằng chỉ có mình và những dính mắc của mình mới gây ra khó khổ. Hiểu ra được vậy tôi đã rất tiếc cho mình vì chọn sai cách tu vào thời mới bước vào tập thiền, lúc đó tôi thật ngu mờ. Lúc đó tôi muốn tu tập để thoát khổ, nhưng việc làm đó của tôi chỉ mang lại khó khổ cho mình, và kết quả là tôi chẳng khi nào có được sự bình an.

Khi tâm được tĩnh lặng, chúng ta vui mừng. Nếu chúng ta có được vài ngày bình an như vậy, chúng ta thực sự thấy hạnh phúc. Nhưng rồi đến ngày tiếp theo, bỗng nhiên ta giống như đang ngồi trên ổ kiến lửa. Ta không thể ngồi yên được, không thể làm gì được, tâm thật là hoang dại và động vọng. Ta nghĩ suy và cố tìm xem lý do tại sao nó không như những ngày trước đó. Vài ngày trước đó thật bình an, và ta ước gì cái trải nghiệm bình an đó sẽ quay trở lại với ta.

Ngay chỗ này chúng ta bị ngu mờ. Những trạng thái của tâm thay đổi. Nó chẳng bao giờ cố định, chắc chắn hay ổn định dài lâu. Đó là bản tính của chúng; đó luôn luôn là cách chúng xảy ra. Bất cứ thứ gì khởi sinh thì đã là cũ, cái gì vừa sinh đã diệt rồi; nó chẳng phải là thứ gì khác biệt hay bất biến, mà nó luôn luôn bị chi phối bởi cùng những đặc tính giống nhau. Chúng ta phải nhìn vào những phản ứng của tâm, nhìn vào cách nó thích hay không thích thứ này thứ khác. Khi chúng ta có sự thích, chúng ta vui lòng, và cái cảm nhận được vui lòng đó có mặt chỉ là do sự ngu mờ mà thôi; chứ không phải do chúng ta (cảm nhận) đúng đắn.

Nếu bạn được tĩnh lặng, đừng quan trọng với điều đó. Nếu bạn bị xao lãng, đừng quan trọng vì điều đó. Phật đã dạy đừng để mình bị chuốc độc hay say xỉn vì cái gì. Điều này áp dụng cho tất cả mọi trải nghiệm, không ngoại trừ điều gì. Nếu chúng ta còn tham muốn và mong cầu, chúng ta luôn ở trong tình trạng động vọng. Do vậy, Đức Phật đã nói không thể có trí tuệ nếu chỉ có thiền định. (Khi thiền định là chúng ta còn muốn đạt đến trạng thái định, muốn chúng đắc tầng thiền định). Trong thiền định, chúng ta có thể có được sự tĩnh lặng nhờ cách ly khỏi những đối tượng bên ngoài. Không nghe âm thanh, không cảm nhận những đối tượng của các giác quan, chúng ta có thể được tĩnh lặng. Điều đó cũng là tốt, đó là giá trị của thiền định. Điều đó có được nhờ

chúng ta thoát khỏi mọi sự vật đối tượng trong một quãng thời gian thiền định. Nhưng điều đó chỉ là sự tốt tạm thời và ngắn ngủi (trong thời gian nhập thiền định). Giống như một số căn bệnh, như ung thư. Khi chưa phát hiện được, chúng ta thấy ổn, không thấy đau đớn và tuyệt vọng cho đến khi phát hiện ra nó. Giống như thiền định, người thiền không nhận biết mọi thứ bên ngoài, nên người ấy cảm thấy mình không còn ô nhiễm. Nhưng khi người thiền rời khỏi trạng thái định và bắt đầu đối cảnh, nhìn thấy mọi thứ, nghe thấy mọi thứ, thì tâm sẽ bị những thứ đó quấy nhiễu. (Thực tế là vậy. Tình trạng luôn là vậy). Vậy thì chúng ta phải làm sao? Chúng ta tìm đâu một nơi trên thế gian này? Nơi nào chúng ta không nhìn thấy, nghe, ngửi, nếm và chạm xúc mọi thứ đối tượng?

Phật muốn mắt chúng ta nhìn thấy mọi thứ, tai chúng ta nghe mọi âm thanh, mũi chúng ta ngửi các mùi hương, lưỡi chúng ta nếm mọi mùi vị, thân chúng ta cảm nhận cứng, mềm, nóng, lạnh, sướng, đau. Phật muốn chúng ta trải nghiệm tất cả mọi thứ và nhận biết rằng “À ha! Mọi thứ là vậy, như chúng là”. Đây là cách để chúng ta đạt đến trí tuệ. Ngay cả khi chúng ta không ngồi thiền không đi thiền gì cả, tâm chúng ta vẫn luôn tỉnh giác và quán sát, tiếp tục tu tập một cách tinh tấn mà không bị lạc lối hay thoái lui. Người khôn khéo thiện xảo thì tu tập giáo pháp theo cách như vậy.

Bạn có bao giờ gặp những thiền sư già chưa? Họ bàng quan với tất cả mọi sự. Chúng ta khó mà hiểu được cái tâm buông xả của họ. Bởi vì tâm của họ mát mẻ và họ có tri kiến. Khi có khổ, khổ không làm lay chuyển được họ. Khi sướng đến, sướng không lay động được họ. Họ luôn tự chủ “Đừng quấy nhiễu ta nhé”. Đó là cách họ nhìn mọi sự tình. Khi khổ đến: “Đừng làm phiền ta nhé”. Họ là những “người chín chắn”; mọi ô nhiễm chỉ còn đứng bên ngoài, không còn xâm nhập được vào tâm họ. Chúng ta nhìn những thiền sư đó và

tự hỏi sao họ làm được như vậy. Tâm chúng ta gặp khó khổ hay khoái sướng thì cứ nóng lên bần bật, còn họ thì không. Do vậy, lời khuyên là các bạn tu nên tìm được một bậc thầy chân tu và lấy vị ấy làm gương để mình noi theo, luôn chánh niệm về tấm gương đó trong suốt thời gian tu tập.



## Tu Liên Tục

Từng chút, từng chút, rồi chúng ta có thể hành thiền. Chúng ta chưa có được sự hiểu biết (tri kiến) thâm sâu, chúng ta chưa thực sự biết mình đang làm gì, nhưng chúng ta có thể tập tiến mỗi lần một chút. Chúng ta có thể không biết mình có lợi ích từ việc tập thiền, nhưng chúng ta cứ thực hành nó, từng chút, từng chút. Khi chúng ta ăn, chúng ta có thấy no ngay sau khi ăn một muỗng?. Chưa. Chúng ta có thể nói mình no, mặc dù chưa no (bụng chưa đầy). Ăn thêm muỗng thứ hai và chúng ta sẽ no hơn, nhưng chỉ là no hơn một chút. Nếu chúng ta tiếp tục ăn, từng muỗng một, đến lúc nào đó chúng ta sẽ no đầy. Hãy suy nghĩ về điều này, biết nhìn trước, và ta sẽ thấy được mình đang đi đến đâu: cuối cùng chúng ta sẽ đến lúc đang chậm rãi ngồi nhai muỗng cơm cuối cùng. Từng muỗng nhỏ tích góp, và con đói giảm bớt từng chút, và cuối cùng chúng ta no đầy—có thể đến mức chúng ta chẳng thèm nhìn đến món ăn nào nữa. Những muỗng nhỏ thức ăn đã được ăn vào, từng muỗng một, đã làm no bụng chúng ta.

Những lão làng ở đây thường hay kể chúng ta chuyện trong cây tre khô có lửa. Thời xưa, diêm quẹt còn rất hiếm và diêm quẹt không phải lúc nào cũng quẹt ra lửa được. Khi người ta đi vô rừng, họ chỉ cần tìm những khúc cây khô, họ biết có lửa bên trong cây. Khi nào họ cần lửa nấu ăn, họ chỉ cần cọ sát hai khúc tre khô để nó phát ra lửa. Họ cọ sát liên tục hai khúc tre. Ban đầu thân tre còn lạnh. Sau một hồi cọ sát, khúc tre nóng lên, rồi sau đó bốc khói. Phải mất thời gian để hai khúc tre nóng lên, rồi mất thêm thời gian nữa mới bốc khói, và sau đó mới phát ra lửa.

Thời bây giờ con cháu của họ sống trong thời hiện đại không còn kiên nhẫn như cha ông trước kia. Thời bây giờ, nếu chúng ta cầm hai khúc tre khô để tạo ra lửa, chúng ta chỉ mới cọ sát hai phút là bắt đầu thấy mệt mỏi. Chúng ta chán nản và bỏ khúc tre xuống ngay. “Thôi, mệt quá, nghỉ một chút đã”. Sau đó chúng ta lại cầm mấy khúc tre lên, tre đã lạnh trở lại. Chúng ta lại cọ sát lần nữa, nhưng phải bắt đầu lại từ đầu nên tre không dễ nóng lên nhanh được. Và rồi ta lại hết kiên nhẫn...Cứ như vậy, chúng ta cứ làm theo kiểu đó hàng giờ hoặc cả ngày thì cũng chẳng tạo ra chút lửa nào. Chúng ta cọ sát rồi ngưng, cọ sát rồi ngưng. Rồi ta bắt đầu xỏ xiêng những lão làng: “Những lão già làng đúng là điên. Tui chẳng hiểu mấy ông nói kiểu gì, lửa đâu mà lửa. Chắc mấy ông già bịa chuyện cho vui. Tui đã cọ sát mấy khúc tre đến rã tay ra mà có thấy chút lửa nào đâu!”.

Điều đó cũng xảy ra tương tự nếu chúng ta không hiểu biết và không cố gắng tu tập đến nơi đến chốn!. Chúng ta không làm đủ nóng mà lại mong có được lửa. Những người xưa đã làm được như vậy, nhưng họ biết phải cần có nhiều nỗ lực liên tục mới tạo ra được lửa. Bạn phải cọ sát liên tục, không ngừng, vì nếu bạn ngưng thì bạn chỉ có được mấy khúc tre lạnh mà thôi.

Cũng giống như những học trò từ xa khăn gói đến đây để học thiền. Họ lắng nghe vài điều chỉ giáo, rồi họ muốn thiền cho được nhanh chóng. Họ cứ muốn học phương pháp thiền nào giúp họ có được kết quả nhanh nhất. Tôi nói với họ: “Nếu các anh chị muốn ‘nhanh nhất’ thì chẳng được gì đâu”. Có một thứ được gọi là nguyên nhân và kết quả (nhân quả). Kết quả tu tập chỉ được tạo ra từ những nguyên nhân đúng đắn và phù hợp. Không có chuyện cầu được ước thấy ngay tức khắc. Cách ‘nhanh nhất’ ư—ngay cả Phật chắc cũng tìm không ra.

Chúng ta sẽ tiến bộ được trên đường tu tập nhờ vào sự nỗ lực liên tục, tu miên mật, cũng giống như một người cọ sát hai khúc tre liên tục và không ngừng thì mới tạo được lửa. Cọ sát không ngừng, nhiệt nóng sẽ tăng lên. Càng cọ sát thêm, nhiệt nóng càng tăng lên. Khi khói bốc lên, lửa gần xuất hiện; nhưng đang lúc khói bốc lên thì không nên ngưng lại. Đây không phải trò chơi (muốn chơi thì chơi, muốn ngưng thì ngưng để bữa sau chơi lại), người xưa hiểu được như vậy nên họ cọ sát liên tục liên tục và không ngừng. Đó là cách những người ấy tạo ra được lửa.

36

## Trèo Cao Té Đau Kỳ Vọng và Thất vọng

*Những ý tưởng cao siêu, những thất vọng mỗi ngày.  
Chuyện một Tỳ kheo trẻ với thầy Ajahn Chah.*

Một Tỳ kheo trẻ tự cho mình là một người thiên giỏi. Vị Tỳ kheo đó đã đến gặp thầy Ajahn Chah tại chùa tổ đình Wat Pah Pong và thuật lại những kinh nghiệm mình đã học tu từ những thiền sư khác nhau. Vị Tỳ kheo cảm thấy khi kể như vậy chắc sẽ tạo ấn tượng với Ajahn Chah. Nghe xong, thầy Ajahn Chah chẳng nói lời nào, thầy rời khỏi ghế ngồi, rồi bò xuống sàn nhà trên hai tay hai chân và thầy bắt đầu làm như một con chó đang sủa quanh. Vị Tỳ kheo trẻ nhìn và tức cười và nghĩ rằng thầy Ajahn Chah đang muốn nói với mình điều gì đó.

Vị Tỳ kheo ở lại đó tu học, và sau đó vị đó nhận thấy mình chẳng tu được gì và cuộc sống của mình thật vô nghĩa, vô vị, tẻ nhạt. Tự quyết rằng mình sẽ không chỉ cười cho qua nữa, vị Tỳ kheo đến gặp thầy Ajahn Chah.

Ajahn Chah nói rằng: “Thầy giống như một con sóc con. Nó nhìn thấy những con sóc lớn leo trèo lên các cây cao, chạy nhảy trên cành, và nó muốn làm theo như vậy, nên nó bò ra cành cây, rồi bị mất thăng bằng. Bầm! Nó rớt xuống đất. Sóc mẹ tha nó lên lại trên cây, nhưng sóc con vẫn cứ muốn chạy và nhảy trên đó. Nó lại trượt chân. Bầm! Lại rớt xuống đất”. Thầy Ajahn Chah tiếp tục câu chuyện về con sóc con cứ rớt và lại rớt xuống đất liên tục nhiều lần, cho đến lúc vị Tỳ kheo (khi này đã quyết chí sẽ không cười) ngã lăn xuống sàn *kuti* và cười ngật cười nghèo.

Nhưng sau này vị Tỳ kheo đó vẫn bất mãn vì không thể sống theo cảnh sống ở chùa này, mặc dù vị ấy đã cố gắng tuân thủ tất cả giới luật và thanh quy ở chùa. (Vị ấy cứ nghĩ nơi cửa-không thì cái gì cũng hoàn hảo, cao quý, thánh thiện, và việc thiền tập sẽ thánh thiện và cao siêu hơn nhiều. Nhưng khi đến chùa ở, vị ấy thấy rằng mọi thứ sinh hoạt và tu hành đều trông rất đời thường, không như mình đã tưởng tượng). Vị ấy lại đến gặp thầy Ajahn Chah và bày tỏ sự bất mãn của mình. Ajahn Chah lại nói cho vị Tỳ kheo một câu chuyện khác.

“Có một con lừa thường lắng nghe con đẽ kêu. Con lừa nghĩ “Làm sao nó có thể hát hay như con đẽ vậy!”. Con lừa đi hỏi những con vật khác để biết được bí quyết của con đẽ. Những con vật khác nói là con đẽ nhờ uống nước sương nên có giọng hát hay.

“Do vậy, mỗi sáng hôm sau con lừa cứ đi liếm nước sương đọng trên cỏ, và đến một ngày nó mở miệng ra hát. Nhưng đó vẫn là tiếng ‘be be’ của một con cừu.”

## PHẦN 6

### ĐI HẾT CON ĐƯỜNG ĐẠO

## Chấm Dứt Mọi Khó Khổ

Người đời có những tính khí căn cơ khác nhau, có người nặng về tham, hay sân, hay si, hay tự cao tự ngã. Dù là căn cơ ra sao, Phật cũng dạy cách để làm bớt đi những tính khí đó và cuối cùng diệt sạch chúng luôn. Đây là loại hiểu biết (tri kiến) cao nhất trong các loại hiểu biết. Theo nguyên tắc của kiến thức thế gian, người học nhiều thứ khác nhau và đạt đến những kiến thức khác nhau. Nhiều người đạt đến vị trí cao hơn trong xã hội và tự cho mình là quan trọng, là có tri thức. Kết quả là nhiều người khác không thích và xã hội luôn luôn có bất đồng. Đó chỉ là những nguyên tắc và kiến thức bề ngoài.

Theo cách của đạo Phật, chúng ta hết lòng lắng nghe sự thật của mọi sự vật hiện tượng và cố gắng hiểu biết được điều gì là sự thật và đúng. Để làm gì? Để giải quyết những vấn đề khó khổ của sự sống. Chúng ta học hỏi giáo pháp là để giải quyết những khó khổ mà chúng ta trải nghiệm trong thế giới này, những khó khổ của chúng ta và của người khác, của gia đình, nhiều vấn nạn và sự khổ mà nhiều người vẫn liên tục đối diện đến hôm nay.

Có nhiều loại khó khổ khác nhau. Sự thực [giải pháp thực sự] là... không có ai giải quyết những khó khổ và cũng không có những khó khổ đó. Không 'ai' giải quyết những khó khổ, do vậy không có những khó khổ đó. Đây là chỗ chấm dứt mọi thứ. Nếu có 'ai' giải quyết những khó khổ, thì sẽ có rất nhiều khó khổ, và sẽ chẳng bao giờ chấm dứt những khó khổ đó—đó là cách của thế gian.

Theo lý của giáo pháp, chúng ta nói rằng: Nếu không ‘ai’ giải quyết khó khổ, thì không có những khó khổ. Đó là cách chúng ta chấm dứt khổ, đó là cách đi đến sự bình an. Nếu còn có ‘ai’ giải quyết những khó khổ, thì sẽ luôn còn hoài rất những khó khổ. Nếu chúng ta còn nhận thức những khó khổ, thì luôn luôn còn cái ‘người’ giải quyết những khó khổ đó.

Lấy một ví dụ nhỏ, trước kia những điều kiện sống ở nơi đây rất đơn giản (tự nhiên). Chúng ta ít khi nào bị lụt lội do chưa có mấy con đập ngăn sông. Giờ đây nghèo đói đã trở thành một mối lo. Người ta không trồng đủ lương thực, các con sông bị ngăn đập khắp nơi. Nhiều cây rừng biến mất. Nên khi có mưa lớn, nước tràn nhanh qua các con đập, nước làm bể đập, kết quả là những làng mạc và thành thị bên dưới bị ngập chìm trong lũ lụt. Thời xưa chúng ta để yên cho tự nhiên, nước chảy theo những dòng đều đặn quanh năm, và do vậy không có lũ lụt. Như vậy đó, khi người ta làm gì đó tân tiến (như ngăn đập nước làm điện...), thì rủi ro mất mát sẽ đi kèm theo. Nhưng nếu không ngăn đập làm điện, mọi người sẽ bị đói nghèo và thiếu thốn tiện nghi sống. Thế gian là vậy, khi giải quyết chuyện này thì sẽ xì ra chuyện kia. Giải quyết khó khổ này thì khó khổ khác xuất hiện. Không bao giờ có cách giải quyết mọi khó khổ một lần và tất cả. Chỉ có một cách để chấm dứt là: không còn (nhận thức) những khó khổ và không còn ‘ai’ giải quyết những khó khổ. Chấm hết!

Là sao? Vậy chúng ta phải làm sao? Sinh ra trên thế gian này, chúng ta đối diện với rất nhiều khó khổ. Với quá nhiều chúng sinh trên thế gian này, nên cũng có quá nhiều bất đồng và rắc rối với nhau. Đức Phật đã nói khi nào còn những khó khổ thì sẽ còn người giải quyết chúng và khi vẫn còn người giải quyết những khó khổ thì vẫn luôn còn những khó khổ. Chừng nào còn có sinh, thì còn có tử.



Hầu hết chúng ta đều muốn được sinh. Chúng ta khỏi cần tìm cái chết, bởi cái chết tự động theo sau sinh. Có sinh là có tử. Đó là hai mặt của một thứ. Dù ta có khát khao được sống và không bị chết, cái chết vẫn cứ đến. Đó là lẽ thực của tự nhiên. Nhưng ta khó chấp nhận lẽ thực đó. (Chết là điều đáng buồn nhất, hụt hẫng nhất, bởi vậy phần đông chúng ta đều tránh né và không muốn nghĩ đến nó, cho dù chúng ta đã chứng kiến những người chết đi hàng ngày). Chúng ta đều có cảm giác “Tôi hạnh phúc khi được sinh ra, nhưng tôi không muốn chết. Khổ cực trăm bề cũng được, nhưng đừng để tôi chết”. Hoặc nếu chúng ta phải chết, hãy để kẻ khác chết trước, tôi muốn chết sau hơn... Hãy để tôi sống thọ hơn... Nhưng thiệt ra nếu sống càng lâu thì càng nhiều khổ đau hơn, phải không? Chín mươi tuổi hay già hơn, không khổ đau nhiều hơn sao?. Chúng ta luôn cho rằng sống càng thọ càng thêm hạnh phúc. Đó thực sự là một suy nghĩ ngu dốt. (Càng già thì càng thêm nhiều khổ đau bệnh tật chứ có được hưởng thêm gì đâu mà sướng). Sinh tử là lẽ tự nhiên của tự nhiên. Cũng giống như việc hít thở vậy, có hít vào thì phải thở ra. Nếu bạn nghĩ bạn được sinh ra mà không chết, vậy thì bạn cứ hít vào và nín thở đi. (Bạn sẽ lập tức biết làm vậy sẽ trái với lẽ tự nhiên đến mức nào!).

Điều gì đáng quý hơn, hít vào hay thở ra? Hãy nghĩ về điều này. Nó cũng giống như sinh và tử. Nếu bạn cho rằng sinh là quan trọng hơn, vậy cứ hít vào và nín thở đi. Bạn sống được mấy phút?. Hoặc nếu bạn nghĩ thở ra là quan trọng hơn, vậy cứ thở ra và đừng hít vào nữa.

Đối với tôi, giáo lý của Phật đơn giản là lẽ thực đúng đắn. Phật đã nhìn thấy sự liên tục của sinh và tử, sinh và tử. Và Phật đã dạy rằng: “*Ai nhìn thấy lẽ trống không (tính không), thân chết không thể bắt tới mình*”. Cái chết không còn

tác động đến ta nữa. Bởi vì sao? Bởi vì chẳng còn cái “ta” nào nữa để bị chết, để bị ‘bắt chết’.

Cái thân-tâm ta đang ngồi đây được Đức Phật gọi là đồng uẩn (*khandha*)—đó là tập hợp (uẩn) về vật chất: *sắc thân* và bốn tập hợp về tinh thần: *cảm giác, nhận thức, ý nghĩ* và *tâm thức*. [Sắc, thọ, tưởng, hành, thức]. Tập hợp vật chất (thuộc thân) và bốn tập hợp về tâm thần (thuộc tâm) đó tạo nên một ‘con người’ của chúng ta. Thực sự, ‘con người’ chỉ là sự cấu tạo của năm uẩn như vậy. Cái ‘người’ ở đâu?. Nếu nói phân tách theo cách khác, cái ‘con người’ chỉ là một đồng đất, nước, khí, nhiệt, và bốn yếu tố này đã được gọi là một ‘con người’. Thần chết không thể đuổi bắt một con người. Thần chết chỉ đuổi bắt bốn yếu tố đất, nước, khí, nhiệt khi chúng tan rã. Chẳng có cái ‘con người’ nào được tìm thấy trong đồng tan rã đó. (Giống như khi đập nát cây sáo để tìm tiếng sáo, ta chẳng bao giờ thấy tiếng sáo nào trong đó).

Như vậy ta nhận ra thân này chỉ là trống không (chỉ là sự kết hợp tạm bợ của các yếu tố tứ đại, còn kết hợp thì còn thân, hết kết hợp thì tan rã. Chỉ là vậy thôi, chứ không phải là một ‘con người’ cố định hay một cái ‘ta’ nào cả). Sau khi đã biết thân này chỉ là trống không thì ta còn bám víu vào nó làm gì. Ta không còn bám chấp vào thân thì thần chết đâu còn vói đến ta được nữa. Ta không chết! Đúng không? Không có cái ‘ta’ thì đâu có ai chết. Đức Phật nói về sự vô ngã (*anatta*): đó là sự không có một cái ‘ta’ cố định nào cả. Nhưng khi nghe điều này, quý vị nên nghe cho thật rõ ràng. Theo ý nghĩa đích thực của vô ngã (*anatta*), tìm đâu ra cái ‘con người’?. Chỉ có năm tập hợp đất, nước, khí, nhiệt— sự trống không. (Trong đó chỉ là tính không, không có một ‘linh hồn’ hay một cái ‘ta’ hay bản ‘ngã’ nào trong đó cả. Giống như một cái máy vi tính. Nó chỉ là gồm những yếu tố là xác máy và bộ nhớ. Nó còn chạy, thì gọi là máy tính. Đến khi nó

hư cũ và gãy bể, không còn cái ‘máy tính’ nào cả). Vậy đó. Mọi thứ đều là trống không. Nhưng chúng ta tạo ra những quy ước để khái niệm và đặt tên những đồng đó là ‘ta’, ‘của ta’, và từ đó bám vào đó, dính chấp vào đó, khổ tâm với nó. Rồi đến khi những mớ đất, nước, khí, nhiệt đó tan rã, ta (thấy mình bị) chết, bởi do ta đã áp đặt cái ‘ta’ vào trong những mớ đó. Những mớ đó là trống không, nhưng chúng ta không coi là trống không mà coi đó là cái ‘ta’ của mình, và do vậy có cái ‘ta’ bị chết, nên chúng ta khóc than và tuyệt vọng vì cái chết. Phật đã dạy đó chỉ là những yếu tố tứ đại. Sự sinh của chúng ta chỉ là do sự kết hợp những yếu tố đó. Khi những yếu tố đó tan rã, cái chết chẳng ảnh hưởng gì đến chúng ta nếu chúng không còn bám chấp vào những thứ đó nữa.

Thử nghĩ đến một ấu trùng sau đó trở thành con ong. Khi con ong hình thành, nó bỏ lại cái vỏ ống trống không. Con ong ở đâu? Khi chúng ta nhìn vào vỏ ống, chúng ta chẳng thấy ong đâu. Con ong không còn bám trú ở trong ‘đồng’ vỏ ống đó nữa.

Do vậy, Phật đã dạy phải dẹp bỏ những thứ về cái ‘ta’. Nếu chúng ta hiểu được đó chỉ là cái ‘ta’ do quy ước chứ không phải là một cái ta đích thực, thì mọi vấn đề khó khổ sẽ chấm dứt ở đây. Đó không phải là những khó khổ cần được giải quyết mà đích thực không cần giải quyết gì cả. Bởi vì đâu còn cái ‘ai’ giải quyết những khó khổ, nên đâu còn những khó khổ nào nữa. Nếu chúng ta hiểu được một cách rõ ràng như vậy, sự sống của chúng ta sẽ không còn phải xoay sở, tranh đấu, bất mãn, khổ sở; không còn sân si.

Phật đã dạy phải suy xét về tính có-điều-kiện (tính hữu vi, *sankhara*) và tính vô-thường của thân và tâm chúng ta để biết rõ thân và tâm đích thực là gì. Chỗ này là trí tuệ, và chỗ này là chỗ chúng ta thay đổi cách nhìn cố hữu về một cái

‘ta’, chúng ta không còn chấp thủ vào một ‘cái ngã không có thực’ nữa. (Cái ‘ta’ là không có thực, chỉ là hữu vi, giả lập, là do sự kết hợp của những yếu tố tự nhiên, còn duyên hợp thì còn, hết duyên hợp thì tan rã. Không có cái ‘ta’ cố định nào bên trong tấm thân-tâm này cả). Ngắn gọn hơn, chúng ta có thể nói rằng: chẳng có cái ‘ta’ nào để bị chết cả. Nếu chúng ta gỡ bỏ sự chấp thủ vào cái ‘ta’ (đẹp bỏ ngã chấp), thì cái chết chỉ đơn giản là sự tan rã của bốn mó yếu tố đất, nước, khí, nhiệt mà thôi.

Chuyện kể về ngài Xá-lợi-phất (*Sariputta*) khi đang chỉ dạy cho một học trò là Tỳ kheo Gunamantani. Gunamantani chuẩn bị đi đi tu theo lối du hành. (Giống như Đức Phật và Tăng đoàn thời đó và giống như truyền thống tu du hành (*tudong*) ở Thái Lan, các tu sĩ luôn di chuyển, khất thực mỗi ngày, thuyết pháp cho các mọi người. Khác với cách tu ở nhiều nơi sau này là người tu trú ngụ một nơi hay một tự viện lâu dài, ít di chuyển đến nơi khác).

Gunamantani nghĩ rằng mình đã chuẩn bị sẵn sàng để đi tu du hành. Nhưng khi một người đi tu du hành, người ấy sẽ gặp phải nhiều trở ngại và tình cảnh khác nhau. Ngài Xá-lợi-phất kinh nghiệm được những điều đó, do vậy ngài đã thử kiểm tra vị đệ tử đã chuẩn bị đủ trước khi lên đường hay chưa. Ngài Xá-lợi-phất hỏi vị đệ tử: “Nếu có một người thường hoặc một tu sĩ hỏi thầy ‘Này ngài Gunamantani, khi một người giác ngộ (A-la-hán) qua đời, họ sẽ tái sinh về đâu?’ thì thầy sẽ trả lời họ ra sao?”.

Ngài Gunamantani đã trả lời rằng: “Con sẽ trả lời họ rằng ‘Sắc, thọ, tưởng, hành, thức sinh rồi diệt’”.

Tôi đã đọc chỗ này hồi tôi học kinh điển, và lúc đó tôi chẳng hiểu gì cả. Thầy hỏi một đàng (người giác ngộ tái sinh về đâu?), trò trả lời một nẻo (năm uẩn sinh diệt), cứ như hai

người nói hai chuyện khác nhau vậy. Nhưng thực sự thì câu trả lời đã trả lời đúng nhất với ý nghĩa của câu hỏi, chẳng qua thời đó tôi còn ngu mờ nên chưa hiểu được. Khi được hỏi bậc thánh nhân giác ngộ khi chết sẽ đi về đâu, ngài Gunamantani đã không trả lời thẳng, và trả lời rằng chỉ có năm uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức) hợp rồi tan, sinh rồi diệt, chứ thực sự chẳng có ‘ai’ chết cả. Người giác ngộ như vậy thì không chết. Chỉ có năm ‘đống’ uẩn sinh rồi diệt, còn duyên hợp thì có mặt, hết duyên hợp thì tan rã. Vậy thôi. Những người giác ngộ không ở bên trong ‘đống uẩn’ đó. Họ không chết và không tái sinh. Sự thế là vậy. Không có câu trả lời thẳng bởi không có câu hỏi đúng thực (không có ‘ai’ trong đó để chết) và không có vấn đề đúng thực (không có ‘sự chết’ của ai cả), cũng không có ‘ai’ giải quyết chuyện sinh tử tái sinh cả. Mọi sự chấm dứt ở đây. (Không có ‘người’ thì không có ai chết và không có sự chết. Chỉ có năm uẩn hợp rồi tan).

Quý vị có hiểu mọi sự chấm dứt ra sao không? Tất cả chấm dứt thành không-có-gì, trống không. Vậy mà khi có ai nói không có gì hay không có ‘ai’ cả, chúng ta thực sự thấy hụt hẫng và đau lòng—Ta cứ nao lòng: còn tất cả những thứ của ‘ta’ thì sao? Những của cải của ta, nhà cửa của ta, con cái của ta... thì sao? (Nước mắt chảy dài, âu lo dồn về). Chỗ này rất khó, nhưng chúng ta nên bắt đầu tập tính cẩn thận và tính biết chấp nhận. Đừng quá xót xa lo lắng về những thứ mình có, thực sự chúng chẳng phải là của ta. (Chẳng có gì là ‘của ta’ hay ‘là ta’ cả).

Chúng ta khó hiểu điều này. Chúng ta muốn hiểu, nhưng nó thực sự khó hiểu. Chúng ta nghe, học, suy xét và thấy điều đó có thể đúng, nhưng chúng ta vẫn khó mà hiểu thấu hết. Những ô nhiễm trong tâm quá dày đặc và cố hữu, chúng che mờ và ngăn không cho chúng ta thấy được lẽ thực.

Tham dục trói chặt chúng ta. Vài tham muốn và ước muốn không đủ thỏa mãn người đời. Họ luôn có nhiều tham muốn và ước muốn và muốn được nhiều, nhiều hơn nữa, và thông thường chẳng bao giờ dừng lại cho đến khi những tham muốn nhiều đến ngập đầu và gây ra biết bao phiền não khổ lụy. Mọi người đều mãi đi ngược lại với giáo pháp.

Do vậy, chúng ta cần lắng nghe giáo lý của Phật một cách kỹ càng. Phật dạy giáo pháp cho mọi người vượt qua khổ đau, sống không bị khổ đau. Nếu không có khổ, mọi sự sẽ ra sao? Sẽ không có cái ‘ta’, không có ‘của ta’, không có ‘ngã’ và không còn chấp ngã. Nhưng phải có được trí tuệ hiểu biết rõ về sự thật “không phải ta, không phải của ta” thì mới tạo ra lợi lạc. Ví dụ, nếu mới vừa hiểu “thân này không phải của ta” rồi hủy hoại thân này thì điều đó chẳng mang lại ích lợi gì. “Mấy cái chén kiểu bình kiểu này không phải là của ta, vậy ta đập bể và quăng chúng đi”, đó là cách ngu xuẩn nhất. Hoặc giả sử có người gặp phải khó khăn vì gánh nặng con cái, mới nghe câu “Con cái không phải là của ta” liền bỏ bê con cái, thì điều đó là sai trái nhất. Đừng làm những hành động ngu dốt như vậy!.

Nếu không có cái ‘ta’ thì làm sao có thứ gì là ‘của ta’? Hãy nghĩ kỹ về điều này. Điều đó là rõ ràng. Nếu có cái ‘ta’ thì mới có những thứ thuộc ‘của ta’. Cái ly này là của ta. Nếu không có cái ‘ta’, ly này làm sao là ‘của ta’. Khi có thứ gì (của cải, tiền bạc, danh vọng...) bị hư hoại hay mất đi, hãy nghĩ rằng đó là của người khác mất, cách đó giúp ta khỏi buồn rầu tiếc nuối. (Việc này không phải dễ!). Cứ ghi nhớ rằng, ta đã hiểu rõ không có cái ‘ta’ nào cả, vì vậy không có gì là ‘của ta’: điều này giúp ta không bị đau khổ, tiếc nuối khi nhìn thấy thứ gì đổ bể hay mất đi. Tất cả chỉ là do quan niệm về một cái ‘ta’ đã gây ra khổ đau và phiền não. Do vậy, chúng ta được dạy để tiêu diệt cái đồng ‘ta’, tiêu diệt cái ‘ngã chấp’

bằng trí tuệ hiểu biết—chỉ có trí tuệ hiểu biết mới tiêu diệt được ngã chấp, không phải giết nó bằng dao hay chôn sống nó. Mục tiêu của Đức Phật là hiểu biết thế giới một cách hoàn toàn. Nếu chúng ta biết rõ về thế giới, chúng ta không còn gặp khó khổ, bởi chúng ta không mang gánh nặng thế giới trên mình. Nhưng nếu không có trí tuệ hiểu biết, chúng ta cứ mang gánh mọi thứ trên đời.

Người đời bây giờ giống như cứ muốn đổ đầy thùng nước, nhưng chẳng bao giờ đổ nước vào miệng thùng. Họ cứ đổ nước vung vãi ra ngoài, không đúng vào miệng thùng. Họ cứ đổ như vậy, như con nít nghịch nước cho vui, thì dù họ có đổ cả đời cũng chẳng bao giờ đầy thùng. Tham muốn (dục vọng) của người thời nay cũng vậy. Họ cứ luôn tìm kiếm nhiều hơn nữa, muốn có nhiều hơn nữa và hơn nữa, và chẳng bao giờ thỏa mãn. (Lòng tham không đáy là nguyên nhân của mọi sự khó khổ và sinh tử ở trên thế gian).

Kẻ nghèo thì có nhiều tham muốn hơn nữa, dục vọng còn lớn hơn nữa. Kẻ giàu thì có đủ thứ thỏa mãn và vẫn còn tham muốn nhiều nữa. Họ chẳng bao giờ biết mức nào là đủ giàu. Ai cũng ‘nghèo’ so với tham muốn dục vọng của mình!. (Chỉ có ai biết khi nào là đủ thì người đó mới thực sự giàu có). Tham muốn và dục vọng lôi chúng ta vào biển khổ. (Nếu không có dục vọng thì không có khổ và tái sinh). Chúng ta cần suy xét và điều tra kỹ về lẽ thực này.

Tôi đã chỉ dạy và huấn luyện nhiều người tu hành trong hơn ba mươi năm qua. Tôi cảm thấy rằng điều quan trọng là người ta ít nhất phải hiểu biết về giáo pháp (lẽ thật, quy luật, sự thật của sự sống), gỡ bỏ bớt những gánh nặng (ràng buộc, dính chấp), và không cần phải sống quá lâu trên đời. Nếu tốt, họ có thể tu hành và bước được vào dòng thánh đạo (từ Nhập Lưu...) để bảo đảm tránh bị tái sinh hơn bảy

lần nữa, điều đó thực là đáng quý. (Điều kiện để trở thành một người Nhập Lưu là chỉ cần phá bỏ được cái ‘ta’ và những ràng buộc mê tín). Đừng để mình tiếp tục bị tái sinh thành bọ chét hay rận rệp, thành rắn, rùa, heo hay chó, hoặc thành người đười, kẻ điếc hay một loại chúng sinh khổ đau ở những cõi xấu thấp. *Chúng ta không thể biết được mình sẽ đi về đâu sau khi chết nếu chúng ta không chịu tìm cách giải thoát mình ngay từ bây giờ!*

Mục tiêu học hiểu và tu hành chỉ đơn giản là để chúng ta không còn chịu khổ nữa. Không còn khổ đau. Có nghĩa là khổ đau không còn tìm đến ta nữa. Thần chết cũng không tìm thấy chúng ta.

Có năm tập hợp tạo nên thân-tâm này: sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Chúng khởi sinh và biến mất, sinh rồi diệt, hợp rồi tan; chẳng có ‘ai’ ở trong đó, chỉ là những hiện tượng vô thường và mong manh. Nếu bạn nghĩ rằng bạn chết, thì bạn sẽ bị tái sinh liên tục, mọi lúc mọi nơi. Bạn sẽ luôn bị khổ đau không bao giờ dứt, bởi vì chẳng bao giờ chấm dứt được. (Còn ‘người’ chết thì còn tái sinh và còn khổ đau. Chỉ khi nào không còn ‘ai’ chết thì cũng không có sự chết, không còn tái sinh, và không còn khổ đau nữa).

Người Chinh Phục thế giới (Đức Phật) là người đã chấm dứt mọi thứ khó khổ. Chấm dứt tất cả, chấm dứt mọi thứ. Nhưng nếu nói về sự “chấm dứt”, người đời không muốn nghe, họ không thấy yên tâm. Họ nghĩ sẽ chẳng còn chỗ nào để họ sống nữa. Họ nghe nói đến các trạng từ: "*chấm dứt*", "*xong*", "*chẳng có gì cả*", "*chẳng còn gì*", họ giật mình, lo sợ và không hiểu gì. Họ chẳng bao giờ biết được đó chính là trạng thái hạnh phúc và thư thái nhất.

Đó là chỗ khó gặp gỡ và khó vượt qua. Chúng ta nói về ý nghĩa siêu thế vượt trên thế gian thế tục—chuyển hóa và



vượt qua tất cả mọi thói tâm (tập khí), quan điểm (kiến chấp), suy nghĩ (ý hành), và cảm giác (cảm thọ) của con người trên thế gian này. Thế tục nghĩa là thế gian. Những gì chúng ta đạt được hay thành tựu được trên thế gian thì chúng vẫn thuộc về thế gian và trước sau chúng cũng suy, tàn, hư, hoại, biến mất theo luật vô thường; do vậy đừng cố nắm giữ, dính chấp, ràng buộc vào chúng. Cũng giống như một con bọ moi đất, nó cứ đào moi cho được những mớ đất lớn hơn bản thân nó, đào được lỗ hang to hơn nó, nhưng dù nó có đào cả kiếp, thì đó cũng chỉ là mớ đất và mấy lỗ hang nhỏ bé. Một con trâu đến thả đồng phân lên đó còn lớn hơn cả mớ đất cả đời của con bọ đã đào. Tất cả chỉ là một mớ đất. Những thành đạt, danh phận, của cải của người đời trên thế gian cũng giống vậy. Dù có cố làm bao nhiêu, có thành đạt giàu có bao nhiêu, có quyền lực bao nhiêu thì cũng ra đi với tay không. Dù cho những con bọ có làm việc suốt cả đời, thì chúng cũng chỉ dính líu đến những mớ đất mà thôi, chẳng có gì hay ho hay giá trị hơn.

Những người biết tạo nghiệp tốt trên đời là người có trí khôn ngoan để sống trên thế gian. Nhưng dù họ có tạo nghiệp tốt đến đâu, sống tốt đến đâu thì họ vẫn còn ở trong thế gian. Tất cả những việc họ cố làm cũng chỉ là thế tục và nằm trong hữu hạn, cũng giống như con bọ suốt đời moi đất đào hang. Hang có thể rất sâu, nhưng nó vẫn nằm trong mặt đất này. Mớ đất đào lên có thể rất cao, nhưng đó chỉ là một mớ đất nằm trên mặt đất này. Làm nhiều, được nhiều, tạo nhiều nghiệp tốt, được nhiều nghiệp tốt, nhưng đó chỉ là sự làm nhiều và được nhiều trên thế gian này mà thôi.

Kiến thức thế gian và những thành đạt trên thế gian dù cao siêu và lớn lao đến đâu thì ta vẫn còn ở trong cõi ta bà đầy khổ đau. Những hạnh phúc trần tục đó là loại hạnh phúc có được và tùy thuộc từ những thứ từ bên ngoài. (Đó là loại

hạnh phúc vì làm được, vì có được, vì đạt được). Đó không phải là loại hạnh phúc có được từ sự buông bỏ, sự tự do, giải thoát. Đó không phải là thứ hạnh phúc không phụ thuộc vào những thứ bên ngoài. Để có hạnh phúc trần tục, chúng ta phải phụ thuộc vào những thứ gì?. Chúng ta cần có của cải, tài sản, tiền bạc, khoái lạc, danh phận, chức tước... Chúng ta dựa vào tất cả những thứ đó, giống như dựa vào một gốc cây già mục. Sau một thời gian dựa vào nó, đến lúc nó gãy đổ, và chúng ta sụp đổ theo nó. Đó là loại hạnh phúc thế tục. Nhưng Phật muốn chúng ta hiểu biết rõ về nó. Chúng ta sống giữa những thứ hạnh phúc đó, chúng ta cần hiểu rõ, ý thức rõ, và tỉnh giác rõ về chúng.

Chất độc chỉ độc đối với những ai nuốt vào. Nếu không, dù nó là loại độc đến đâu cũng không gây độc hại cho chúng ta, không nguy hại cho người biết về nó và không nuốt phải nó.

Người tạo ra chất độc cảm thấy nó tốt—nhưng tốt theo cách xấu ác. Để bán chất độc đó, ông ta quảng cáo nó: “Hợp chất này thực sự rất tốt! Nếu ta cho chuột ăn, chắc chắn chuột chết ngay. Cho chó ăn, chó chết ngay. Nó có thể giết bất cứ con gì. Gà, vịt, và cả người luôn! Do vậy, sản phẩm này của tôi là rất tốt! Mại dâm, mại dâm!”.

“Tốt hả, vậy sao ông không uống đi?”

“Không, ngộ không dùng nó”

“Tại sao không?”

“Nó tốt để giết vật và người. Không phải tốt cho ngộ”

Cái ‘tốt’ nằm ngoài Giáo Pháp cũng giống như kiểu đó, chỉ tốt đến mức đó mà thôi. Người quảng cáo thuốc độc là hảo hạng thì chẳng bao giờ nếm nó. Ông ta nói về một thứ rất tốt, nhưng biết rõ nó sát sinh, và ông ta thích làm cái nghề

nghiệp đó. Rất nhiều thứ người ta gọi là tốt. (Nhưng chẳng thứ gì là tốt hoàn toàn). Chỉ có Giáo Pháp của Phật là hoàn toàn tốt và vô hại. Giáo Pháp được giảng bày một cách rõ ràng, đầy đủ lý thực và lẽ thực. Nhưng, khi người ta gặp gỡ Giáo Pháp và muốn hiểu biết nó, họ thường gặp phải khó khăn, bởi do họ vẫn còn dính vào cái 'ta', vẫn còn chấp ngã. Nhưng nếu chúng ta biết cách dẹp bỏ tất cả những quan niệm về cái 'ta' (dẹp bỏ tất cả thân kiến, ngã kiến), thì chúng ta không còn mang những gánh nặng tham, sân, si trong cuộc sống của chúng ta.

Nếu chúng ta thực sự nhận biết rằng chỉ có năm mó uẩn và những yếu tố tứ đại kết hợp lại thành cái mà ta gọi là một 'con người', nếu chúng ta thực sự nhìn thấy rõ ràng chúng chỉ là vậy, thì dù ai nói gì chúng ta cũng không còn chấp. Ai có trách mắng hay sỉ nhục ta, cũng chẳng sao. Chỉ có người thế gian chưa hiểu rõ sự thật về 'con người' của mình, nên họ còn chấp, còn tức giận, còn chiến đấu. Dù họ có tỏ ra nhường nhịn thì đó chỉ là do tình cảnh nào đó, nhưng trong lòng vẫn nghiến răng kiềm chế, chứ không phải do trí tuệ hiểu biết mà không chấp.

Những ai hiểu rõ được giáo pháp (sự thật) này về cái 'ta', họ sẽ không còn chấp nê hay sân si gì với những khó khổ. Họ không cần phải giải quyết những vấn đề khó chịu khó khổ đó. Họ tự mình giải tỏa. Tại sao thế gian này là một nơi khó khổ đến như vậy? Đó là tại chúng ta cứ muốn chạy theo những thói tâm (tập khí) và khuynh hướng (gông cùm) trong tâm mình và muốn mọi thứ theo ý mình. Chúng ta có vô vàn những ý nghĩ và ý tưởng muốn mọi người và mọi cảnh phải như này, như nọ. Nhưng mọi thứ không thể theo ý chúng ta, mọi thứ xảy ra theo đường lối riêng và tự nhiên của nó. Do vậy, chúng ta bị hụt hẫng, bị phiền não và bị bất mãn bởi mọi sự ở trên đời.

Vợ chồng không được yên vì họ cảm thấy bị phiền não và mệt mỏi với con cái của mình. Vợ chồng cũng thấy phiền não và chán chường với nhau. Họ bị phiền não bởi chó và mèo. Họ bị phiền não bởi công việc làm ăn. Họ bị phiền não bởi bạn bè và hàng xóm. Cảm giác bị phiền não, sợ sệt và bất an luôn luôn có mặt. Và do vậy họ bị khổ.

Vậy chúng ta phải sống ở đâu? Nếu bạn muốn mọi người ai cũng ăn nói và cư xử hiền hòa với bạn, tìm đâu ra cái nơi có được điều đó?. Nếu bạn cứ có thái độ và ý muốn như vậy thì bạn chỉ là cái xác chết đang sống mà thôi, bạn sẽ luôn bị khổ đau và phiền não. Nếu sống mà phụ thuộc vào việc mọi người phải cư xử hiền hòa với ta, liệu ta có thực sự hạnh phúc không? (Làm gì có điều lý tưởng đó, và nếu cứ phụ thuộc vào điều đó thì mới hạnh phúc, thì đó chỉ là điều điên rồ và không tưởng. Bạn không thể bắt thế gian và vạn vật nhảy múa theo ý của mình). Chỉ nói riêng vợ chồng, trong một ngày nói chuyện cũng đã ít nhiều bất đồng. Nếu bạn muốn rằng mình chỉ hạnh phúc nếu không ai bất đồng với bạn, tìm đâu ra nơi nào trên trái đất này được như vậy cho bạn. Bạn chỉ là xác chết đang sống. Bởi vì, hiện thực là chúng ta gặp những thứ khó khổ hàng ngày, không thể tránh được. (Thế gian không phải là của riêng bạn). Chúng ta muốn có hạnh phúc, nhưng làm sao chúng ta có được hạnh phúc nếu cách nhìn của chúng ta không phù hợp với hiện thực của sự sống? (Thế giới hiện thực là muôn màu, nhưng chúng ta cứ muốn nó chỉ là màu hồng để ta được hạnh phúc theo ý ta, vậy làm sao có được?).

Vậy thì có nơi nào để chúng ta thoát khỏi khổ đau?. Tôi giao quý vị hãy về nhà tự mình giải đáp. Suy xét một cách kỹ càng. Quý vị phải tự mình chèo thuyền qua sông. Quý vị phải chèo một cách cật lực mới vượt qua sông được, nhưng nếu qua được đến bờ bên kia, quý vị cũng chưa chắc

đã vượt qua được bờ bên kia. Qua đến bờ bên kia, quý vị phải biết buông bỏ xuống ghe để bước lên bờ. Nếu ai còn mang theo ghe xuống trên vai, người đó sẽ tông vào cây rừng. (Giáo Pháp như thuyền ghe dùng để vượt qua sông, chứ không phải để mang vác theo trên vai. Giáo Pháp là phương tiện để chúng ta giải thoát, chứ không phải là thứ để mang theo. Sự buông bỏ tận cùng mới là sự giải thoát rốt ráo).

Tôi nói đây để quý vị rõ thêm một chút. Những người học và hiểu Giáo Pháp nhưng không chứng ngộ Giáo Pháp, thì người đó vẫn chưa giải thoát. Nếu chúng ta chỉ mới học Giáo Pháp, hiểu Giáo Pháp và tu tập Giáo Pháp thì đừng vội mơ tưởng về điều gì; nước mắt vẫn còn chảy lâu. Nếu chúng ta chứng ngộ Giáo Pháp, nếu chúng ta là Giáp Pháp, thì chúng ta nhìn thấy những mớ đất, nước, khí, nhiệt. Nhưng còn lâu chúng ta mới nhìn thấy được điều đó, phải không? Chỗ này tôi không nói đùa với quý vị, sự thật là rất khó.

Tôi đang nói những điều cho những người muốn đạt đến cốt lõi của Giáo Pháp. Điều quan trọng không phải chỗ chúng ta được sống sung sướng và hạnh phúc nhờ vào thành quả học tập và lao động trong đời. Cách sống đó cũng chỉ bắt thêm cầu đường để dẫn đến tái sinh liên tục mà thôi. Cách sống đó mang đầy khó khổ và phiền não. (Sinh tử là đau đớn và đau khổ vô cùng!). Hôm nay tôi nói thẳng thừng, không sợ sự thật mịch lòng quý vị. Ai không có được cách nhìn đúng đắn (chánh kiến) về sự sống thì giống như người bị gãy cổ. Giáp Pháp này là dành cho những người trí thành, chín chắn.

Người đời có quá nhiều tham muốn và dục vọng. Nhưng, cuối cùng nơi phải đến (của người tu) là nơi tất cả mọi thứ đều đã chấm dứt, không còn, kết thúc. Chúng ta

không vứt bỏ mọi thứ bằng cách quăng chúng xuống sông, mà bằng trí tuệ hiểu biết. Rồi sau đó chúng ta có thể sống hạnh phúc, thư thái, không còn bị khổ. Chúng ta không còn khổ trong công việc, chúng không còn khổ trong quan hệ với mọi người. Chúng ta không còn khổ khi bệnh yếu—chúng ta nhận biết rõ đó (cái ‘ta’) chỉ là những yếu tố đất, nước, khí, nhiệt. Chẳng có những khó khổ và chẳng có ‘ai’ giải quyết những khó khổ. Mọi sự được chấm dứt như vậy.

## Tâm Sư Học Đạo

*Ajahn Chah và một học trò tương lai. Một thiền sinh đến từ miền bắc Thái Lan, vị này cũng tỏ ra mình là một thiền sư, nhưng đến gặp thầy Ajahn Chah để xin được làm đệ tử. Nhưng Ajahn Chah nói rằng: “Nếu anh tìm một người thầy, anh sẽ không tìm được thầy. Nếu anh có một người thầy, anh không có thầy nào cả. Nếu anh ở lại đây, anh sẽ không gặp tôi. Nếu anh từ bỏ thầy, anh sẽ tìm thấy người thầy.”*

Bị hụt hẫng, hơi thất vọng, nhưng vẫn tin thầy Ajahn Chah là một bậc cao tăng trí tuệ nên vị tăng đó cúi chào và đi vào rừng để ngồi suy ngẫm về những lời thiền sư đã nói. Sau một đêm thiền niệm, cuối cùng vị ấy hiểu ra thầy Ajahn Chah muốn nói rằng: Giáo Pháp được tìm thấy bên trong tâm mình, và chỉ có Giáo Pháp mới là người thầy của mình. Sáng hôm đó, vị ấy đến gặp thầy Ajahn Chah để trình bày sự hiểu biết đó. Thầy Ajahn Chah chấp thuận, và vị tăng kia quay trở về chùa cũ của mình, trong lòng vị ấy cảm thấy mình đã mãn nguyện với chuyến đi gặp thầy Ajahn Chah.

## 39

### Con Cua Thông Thái

Có một ao lớn có nhiều cá. Thời gian trôi qua, lượng mưa không còn nhiều, ao cạn dần. Một ngày nọ, một con chim bay đến đậu bên bờ ao. Chim nói: “Này cá, tôi thực thấy khổ giùm cho các anh. Ở đây nước chỉ còn đủ để làm ướt lưng anh. Các anh có biết cách đây không xa có một hồ nước lớn, sâu nhiều thước, cá ở đó bơi lội sung sướng”.

Những con cá nghe vậy lòng thấy mừng. Chúng hỏi con chim: “Tốt quá, nhưng làm sao chúng tôi đến được cái hồ đó?”.

Chim: “Không sao, tôi sẽ gặp các bạn đến đó và thả xuống hồ, mỗi lần một bạn”.

Bầy cá bàn bạc với nhau. “Chỗ khô cạn này đã quá tồi tệ. Nước chẳng còn ngập hết đầu. Chúng ta phải đi”. Chúng đồng ý và xếp hàng chờ chim gặp từng con một bay đi đến nơi hồ rộng nước sâu kia.

Con chim gặp con cá đầu tiên. Sau khi bay đến một nơi, nó đáp xuống và ăn thịt con cá đó. Nó bay lại ao cá và nói: “Bạn cá đã đến hồ và đang bơi lội sung sướng ở đó. Bạn cá đang mong các anh chị đến đó mau để cùng bơi sướng với nhau!”.

Cá nghe càng thêm mừng rỡ, chúng sắp được cứu đến nơi hạnh phúc. Chúng bắt đầu nôn nóng và chen lấn để được gặp đi.

Con chim cứ gặp từng con đi và ăn thịt. Cuối cùng, nó còn quay lại cái ao coi còn con cá nào nữa không, nhưng chỉ



còn thấy một con cua. Con chim tiếp tục giở cái trò lừa bịp với con cua về cái hồ rộng nước sâu đó.

Con cua có vẻ hoài nghi. Cua hỏi con chim làm cách nào để đến được hồ nước. Con chim cũng nói y vậy, nó sẽ gắp cua bằng hai bàn chân móng vuốt của nó. Nhưng con cua có trí tuệ hơn cá. Cua nói với chim: “Bây giờ như vậy, tôi sẽ ngồi trên lưng anh, hai tay (hai càng) sẽ ôm lấy cổ anh. Nếu anh mà lừa tôi, tôi sẽ bóp cổ anh bằng hai cái càng cứng ngắt của tôi”.

Con chim nghe thấy bực mình, nhưng nó vẫn thử chờ con cua, vì nó tin rằng thế nào cũng có cách hạ xuống và mổ thịt con cua đó. Vậy đó, cua ngồi lên lưng chim và chúng bay lên.

Con chim bay lòng vòng, tìm nơi đáp xuống. Nhưng mỗi khi nó bắt đầu hạ xuống vùng đất nào đó, con cua siết hai càng bóp cổ nó. Chim nghẹt thở, thậm chí không kêu được nữa, chỉ khè khè, rẹt rẹt trong cổ họng. Cuối cùng nó chịu thua và chở con cua về lại ao nước cũ.

Nếu ta giống như mấy con cá đó, ta nghe theo những lời hấp dẫn đó... Không ai có thể mang lại cho ta niềm hạnh phúc siêu thế đích thực. Nếu ta bị hấp dẫn quay lại con đường thế tục (hoàn tục), ta chẳng bao giờ tìm thấy niềm hạnh phúc cao quý siêu thế đó trong tâm. Đó là những trở ngại và chướng ngại chúng ta thường gặp phải trên bước đường tu hành. Do vậy tôi hy vọng rằng quý vị sẽ khôn khéo, giống như con cua kia.

## 40

### Vài Lời Khuyên Cuối Cùng

Khi tâm chưa được tu tập, chúng ta có xu hướng chỉ tin vào những sự thích và không thích của mình. Chúng ta sống từng giây với ý thích và không thích về thứ này và thứ nọ. Cái gì ta thích, ta cho là tốt. Cái gì ta không thích, ta cho là xấu. Thậm chí ta còn cho những thứ độc hại là tốt. Đúng là vậy, mọi sự tốt xấu đều tùy do cái tâm thay đổi và không đáng tin cậy của chúng ta. Và mọi sự theo cách như vậy thì không liên quan gì đến sự thật, hiện thực, Giáo Pháp, và không đúng với thực tại.

Do vậy chúng ta được dạy phải *đẩy* tâm mình theo hướng giáo pháp, bước vào giáo pháp. (Hướng tâm nhận biết theo quy luật, chân lý, sự thật, hiện thực). Đừng cố đẩy giáo pháp vào tâm. (Đừng bẻ cong sự thật, chân lý, thực tại theo ý của tâm). Cũng giống như tục lệ ở đời, kẻ tiểu nhược thấp hèn phải tìm gặp bậc cao nhân—chứ bậc cao nhân chẳng bao giờ tìm đến chỗ bậc tiểu nhân thấp hèn. Tương tự, nếu ta muốn đi hết con đường của Phật, chúng ta phải thiết tâm đi tìm Phật, tìm ra giáo pháp của Phật và mang giáo pháp về tu tập theo đó. Đừng chờ Phật đến đưa giáo pháp cho mình. Đó là cách tiết kiệm thời gian. (Mà Phật cũng chẳng có ở đây để làm điều đó).

Nói lại, thói tâm cố hữu của chúng ta là: chỉ vì ta thích cái gì, ta cho cái đó là tốt là đúng. Nó tốt nó đúng chỉ là do thói tâm của ta quy định. Đó là cách nhìn ngu mờ của một cái tâm chưa tu tập. Vì vậy, nếu tâm chưa được tu tập đến nơi đến chốn, chúng ta cần *đẩy* nó về phía giáo pháp (Phật Pháp) và dần dần giúp nó tương hợp với giáo pháp (sự thật,

chân lý, thực tại, lẽ tự nhiên). Cuối cùng tâm là giáo pháp và giáo pháp là tâm. Rồi tất cả mọi hành vi đều là giáo pháp. Suy nghĩ là giáo pháp. Mọi thứ chúng ta làm đều là giáo pháp; đó là chân lý, là sự thật, là lẽ chân thực.

Chuyện một con rùa và một con rắn ở trong rừng. Rừng bị hỏa hoạn và rắn rùa cùng đang cố chạy thoát. Con rùa bò chậm chậm, nó thấy con rắn đang bò lướt qua mặt nó. Nhưng rùa lại thấy đáng thương cho con rắn. Sao vậy? Rắn không có chân, nên rùa nghĩ nó khó mà thoát khỏi trận lửa. Nó muốn giúp đỡ con rắn. Nhưng khi lửa lan tới, con rắn phóng thoát dễ dàng khỏi lửa, còn rùa bốn chân chạy không kịp và bị chết thui ở đó.

Đó là sự ngu si của con rùa. Nó nghĩ, nếu ai có chân, người ấy có thể di chuyển. Nếu không có chân, không thể đi đến đâu. Nghĩ vậy nên nó lo giúp con rắn. Nó nghĩ rắn sẽ chết chắc vì không có chân để chạy. Nhưng con rắn vẫn bình thản, nó chẳng lo lắng gì, vì nó có thể phóng nhanh thoát khỏi rừng lửa.

Chỗ này muốn nói đến những người có cách nghĩ ngu si. Họ cảm thấy thương hại cho ta (những người tu hành) và coi ta là ngu si bởi vì ta không giống họ, không có cùng cách nhìn và cách hiểu biết giống họ. Nhưng thực ra ai ngu si hơn ai?

Nhiều người nhìn những người theo đạo Phật với con mắt coi thường, họ nghĩ những người theo đạo Phật là tầm thường, chẳng có gì đáng khen ngợi.

(Ở Việt Nam, mỗi khi có người nói về đạo Phật, những người nghe thường nghĩ “Ông này sợ chết nên mới nói chuyện Phật chuyện tu”. Những người nghĩ như vậy mới thực là kẻ đáng thương, vì họ chẳng hiểu bản chất của sự sống đích thực là gì và Phật giáo đích thực nói gì).

Khi bạn là một người theo đạo Phật, những người khác thường nhìn vào bạn và cách sống của bạn và sự quan tâm của bạn về Phật pháp, họ cho rằng đó là những việc vô nghĩa. Một số người thì mới đọc đâu đó vài hàng về Phật giáo thì lên giọng nói rằng, nếu bạn muốn tu hành thì nên cạo đầu đi tu, đó mới gọi là tu. Thực ra, cạo đầu vô chùa (thọ giới) không phải là điều quan trọng. Quan trọng là cách tu tập của mình có đúng đắn hay không!. (Vào ở chùa to hoặc sống trong thiền viện nổi tiếng nhưng việc tu hành không đúng đắn thì cũng chỉ là số không).

Những người tại gia sống trong cảnh dục giới. Họ có gia đình, tiền tài, của cải và quăng mình vào trong đời sống xã hội. Nhưng nhiều lúc họ nhìn thấy sự thật, đôi lúc họ có những trí tuệ sáng suốt (minh sát) và nhìn thấy giáo pháp nhanh hơn những tăng ni trong tự viện. Họ nhìn thấy tội lỗi và họ buông bỏ. Họ có thể buông bỏ những thói tâm bất thiện sau khi tự mình nhìn thấy chúng một cách rõ ràng bằng những trải nghiệm của mình. Sau khi nhìn thấy những điều nguy hại và buông bỏ nó, họ dùng khả năng đó để sống trong đời để mang lợi lạc đến cho mình.

Ngược lại, chúng tôi là người cạo đầu đi tu nhưng có thể mơ có được một đời sống tại gia, có thể nghĩ rằng đời sống ngoài xã hội thật thú vị. “Đúng vậy, tôi có thể làm ruộng và có tiền, rồi sẽ có gia đình, nhà cửa tốt đẹp”. Chúng tôi chẳng biết được đời sống đó thực sự như thế nào. Những người tại gia vẫn đang làm vậy, cày cấy cả lưng ngoài đồng, vất vả để kiếm tiền và sinh tồn. Nhưng đối với kẻ xuất gia như chúng tôi, cuộc sống đó chỉ là mơ tưởng trong đầu. (Thực sự chúng tôi ngồi đây không nếm trải được thực tiễn của đời sống đó).

Người tại gia coi vậy chứ có nhiều sự thông suốt và minh mẫn. Họ làm gì cũng thực sự làm đến nơi đến chốn. Ngay cả khi uống rượu, họ cũng uống thiết cho đến cùng, và họ thực sự nếm trải sự say rượu là gì, sự si mê và địa ngục là gì. Còn chúng tôi ngồi đây chỉ biết tưởng tượng về sự nếm trải đó mà thôi. Do vậy, vì người tại gia nếm trải nhiều thứ, nên họ có nhìn thấy và chán bỏ những thứ nguy hại (bất thiện) nhanh hơn những người như chúng tôi chẳng hề trải nghiệm những thứ đó. Họ có thể nhận ra (chứng ngộ) giáo pháp nhanh hơn các tăng ni.

(Họ không cạo đầu vô chùa từ lúc năm tuổi, bảy tuổi. Họ có quá nhiều và nếm trải quá nhiều khổ đau trong đời, nên một số người trong họ biết rõ khổ đau ra sao và tìm ra cách tránh bỏ chúng. Họ có nhiều khoái lạc và hạnh phúc thế tục, nên họ biết chúng cũng là khổ và bất toại nguyện ra sao, và họ từ bỏ chúng dễ dàng hơn. Họ sống từng giây phút với tất cả tâm trạng: khổ, sướng, khoái lạc, đau thương, vui, buồn, tỉnh, mê, đúng, sai, công, tội, yêu, ghét, tham, chán... nên họ dễ nhận ra bản chất đích thực của sự sống, họ dễ suy nghiệm và nhìn thấy bản chất vô thường, khổ và vô ngã của mọi sự sống. Nói chung, họ có quá đủ những thứ khó khổ trong đời mà Phật đã nói. Chỉ cần họ suy xét thêm về chúng, nhìn ra lẽ vô thường sinh diệt của chúng, thì họ có thể đạt đến trí tuệ và sự buông bỏ sâu sắc hơn và nhanh hơn các tăng ni.

Một số họ làm được, thực vậy. Thời Phật cũng vậy, những người giác ngộ giáo pháp đến thánh quả Bất Lai thường là những cư sĩ tại gia, theo kinh điển nguyên thủy ghi lại.)

Một người phải tự là nhân chứng cho chính mình. Đừng lấy người khác làm điều đó cho mình. Có nghĩa là ta

phải học cách tin vào mình. Người khác có thể nói ta điên khùng, ta chẳng chấp làm gì. Họ nói vậy có nghĩa họ chẳng hiểu biết gì về giáo pháp. Nhưng nếu ta thiếu tự tin và đi nghe theo lời của những người chưa giác ngộ thì ta chẳng làm được gì, càng thêm nghi ngờ về bản thân mình và giáo pháp. Ở Thái Lan bây giờ nhiều người trẻ vẫn còn quan tâm học hiểu Phật Pháp. Có thể họ đến chùa chiêm, tự viện vài lần, rồi bạn bè họ trêu chọc, nói này nói nọ, chê bai là đưa học đòi, đưa sợ chết, đưa lạc hậu. Rồi bạn bè lại lôi cuốn: sao không đi chơi, tán gẫu, liên lạc? Sao không cùng đi coi phim hay uống bia mà lại đến chùa làm gì. Bộ chán sống lắm sao? Cứ bị vài lần như vậy, họ bỏ đạo theo đòi. Họ không còn tu học gì nữa. (Do vậy, người tu theo đạo Phật đừng nên để ý những lời nói này nói nọ của người khác, đừng nghe lời những người khác, đừng vì sĩ diện xã hội mà không tiếp tục đi tìm lẽ thật của sự sống và giáo pháp cho chính mình).

Lời của kẻ khác, dù họ nói gì, cũng không liên quan gì đến sự tu học của bạn. Bạn không nhìn thấy giáo pháp bởi bạn nghe lời người khác nói. Tôi đang nói đến *Giáo Pháp* đích thực, chữ viết hoa. Dù người nói là người tốt, là người chỉ cho bạn con đường, nhưng đó không phải là sự hiểu biết đích thực. Sự hiểu biết đích thực của mình là do chính mình tự hiểu và tự tu chứng. Ai thực sự gặp gỡ Giáo Pháp tức người đó đã tự thân chứng ngộ từ bên trong mình. Do vậy Đức Phật đã từng nói nhiều lần, Phật chỉ là người chỉ đường, còn chúng ta phải tự mình bước đi trên con đường đó. Phật chỉ đường chứ không chở ta đến đích. Cũng giống như người chỉ bán cho ta cái cày để cày ruộng. Người đó không cày giùm cho ta. Ta phải tự cày cho mình. Đừng chờ người bán cày đến cày. Người ấy chỉ bán cày, phần ta phải tự cày.

Đó là việc tu hành. Phật chỉ chỉ cách thức. Phật không phải là người tu giùm ta. Nếu chúng ta hiểu được lẽ này,

chúng ta sẽ thấy dễ chịu hơn, rồi sẽ tự tu tập cho mình. (Chớ không còn dựa vào Phật, không còn cầu xin Phật ban ơn, ban phước cho mình. Không còn than trách sao Phật không phù hộ cho mình mau đắc đạo). Hãy tự tu hành rồi sẽ có kết quả. Phải tự tu thì mới có kết quả.

-----

Những giáo lý có thể rất sâu sắc, người nghe có thể không hiểu thấu. Nhưng không sao. Đừng bị rối trí vì sự sâu sắc hay cách diễn giải thâm sâu nào cả. Hãy thực hành một cách thiết tâm, và bạn sẽ đạt đến sự hiểu biết thực thụ về nó—nó sẽ dẫn bạn đến nơi những giáo lý mà bạn đang nghe.

Đừng dựa vào những nhận thức của người đời. Quý vị có bao giờ nghe chuyện người mù và con voi chưa? Đó là một ví dụ hay của Phật. Giả sử có một con voi và một đám người mù đang cố miêu tả về con voi. Người sờ trụng chân thì nói con voi giống một cái cây cột. Người khác sờ trụng tai thì nói nó giống cái quạt. Người sờ chỗ đuôi voi thì tả voi giống cái chổi quét nhà. Người sờ trụng mình voi thì lại tả voi khác hẳn với những thứ mấy người kia đã tả.

Rốt cuộc chẳng có ai đúng. Mỗi người sờ trụng một bộ phận của voi và tả theo mỗi cách khác nhau. Nhưng chỉ có một con voi đứng đó. Trong tu tập cũng xảy ra kiểu đó. Khi mới có một chút hiểu biết hoặc kinh nghiệm, ta thường có những ý nghĩ hạn chế, nông cạn. Khi chúng ta đến gặp những vị thầy để họ giảng bày, ta cứ cố phân vân không biết họ chỉ giáo đúng hay sai, hoặc phân vân vì cách dạy của thầy này có khác với cách dạy của thầy khác. (Ta cứ bày đặt xem xét, so sánh, hý luận về các sư các thầy). Thậm chí có người tu không lo tu mà cứ đi khắp nơi học thử thầy này, học thử thầy khác. Họ cứ phán đoán, suy xét, đánh giá, so sánh về các phương pháp tu tập của thầy này, thầy nọ. Do vậy, đến

khi họ ngồi xuống thiền, họ bị rối tâm rối trí, chẳng biết cách nào là đúng, cách nào là sai. “Ông thầy này chỉ cách này. Nhưng thiền sư kia chỉ cách khác. Sao cách của các ông thầy khác nhau hoài vậy”. Cứ như vậy sẽ dẫn đến nhiều hoài nghi. (Mà cứ nghi ngờ thì làm sao thiền được?).

Bạn có thể nghe đồn về những thiền sư giỏi và nổi tiếng, và bạn tìm đến học tu từ họ. Bạn đến tu học từ các thiền sư Thái Lan, Miến Điện, Tích Lan, rồi lại đến học từ các thiền sư Thiên Tông, các thiền sư thiên minh sát, và từ nhiều loại thầy khác nhau. Theo tôi nghĩ, có lẽ quý vị đã học quá đủ rồi, đâu cần phải đi học phái này phái nọ, thầy này thầy nọ nữa để làm gì. Nhưng quý vị luôn có xu hướng đứng núi này trông núi nọ, muốn nghe thêm, muốn học thêm, so sánh, phán đoán và kết cuộc là chỉ chuốc thêm nhiều hoài nghi về các phương pháp tu tập. Mỗi người thầy bạn đến học thêm có lẽ chỉ làm tăng thêm sự rối trí trong đầu bạn mà thôi.

(Bạn hãy tu để xem kết quả ra sao, để xem phương pháp bạn đang tu là đúng đắn hay không, trước khi nghĩ đến việc tìm học những phương pháp thiền tập khác. Nhiều khi phương pháp tu hiện tại là rất phù hợp với bạn, nhưng vì do bạn không tu đến nơi đến chốn, nên chưa có kết quả gì.)

Vì lẽ đó, Đức Phật đã nói: “Ta giác ngộ nhờ vào nỗ lực tự thân, chứ không phải nhờ có thầy”. Một du sĩ hỏi Phật: “Ai là thầy của ngài?”. Phật trả lời: “Ta không có thầy. Ta đạt đến giác ngộ bằng nỗ lực tự thân”. Nhưng du sĩ đó không tin, ông ta lắc đầu và bỏ đi. Có lẽ ông ta nghĩ Phật bịa đặt, và do vậy không tin vào những gì Phật nói. Ông ta (cũng như rất nhiều người ngày đó và bây giờ) nghĩ rằng không ai có thể đạt đến thứ gì nếu không có người thầy chỉ dẫn, kiểu như ‘không thầy đố mày làm nên’.



Ta đến học sư thầy, thầy dạy chúng ta phải dẹp bỏ tham và sân. Thầy nói đó là hai thứ nguy hại nhất cần phải loại bỏ. Chúng ta nghe theo và tu tập. Nhưng việc loại bỏ tham sân không phải xảy ra nhờ vào lời chỉ dạy của thầy; chúng ta phải tự mình tu tập để loại bỏ được chúng. Nhờ vào việc tự mình tu tập, ta mới có thể nhận biết (chứng nghiệm, chứng ngộ) mọi sự cho chính mình. Ta nhìn thấy tham trong tâm và ta từ bỏ nó. Ta nhìn thấy sân trong tâm và ta từ bỏ nó. Người thầy đâu có từ bỏ hay loại bỏ nó giùm cho bạn. Thầy chỉ dạy ta từ bỏ tham và sân, nhưng lời chỉ dạy đó đâu thực sự loại bỏ tham sân trong tâm bạn. Chính bạn phải tự tu tập và loại bỏ chúng. Chính bạn tu tập để chứng ngộ điều đó. Bạn phải tự hiểu biết về chúng.

Giống như Phật chỉ gặp chúng ta đang lang thang trôi giạt và Phật mang chúng ta về lại đầu đường. Phật nói: “Đây mới là đường đi—giờ con hãy tự bước đi”. Phật không giúp chúng ta đi. Chúng ta phải tự đi. Khi bạn bước đi trên con đường đạo và tu tập giáo pháp, bạn sẽ gặp thấy Giáo Pháp, đó là vượt trên mọi thứ mà người ta có thể miêu tả cho bạn. (Khi bạn nhìn thấy Giáo Pháp, bạn sẽ hiểu đó là gì, chỉ có bạn mới tự mình chứng ngộ được Giáo Pháp là gì). Do vậy, một người giác ngộ bằng nỗ lực tự thân, hiểu rõ về quá khứ, vị lai và hiện tại, hiểu rõ về nhân quả. Lúc đó sẽ không còn nghi ngờ gì nữa.

Chúng ta đang nói về sự từ bỏ và tu dưỡng tâm, sự buông bỏ và phát triển tâm. Nhưng khi người tu đã chứng ngộ đạo quả thì không còn phải từ bỏ hay tu dưỡng thêm điều gì nữa. Đó là nơi không còn thêm tốt, bỏ xấu gì nữa. Phật đã nói chỗ này chính là chỗ chúng ta cần tu tập để đi đến. Đây là chỗ đến, nhưng người ta thường không muốn tu đến chỗ dừng lại ở chỗ này. Sự nghi ngờ và dính chấp (những gông cùm) vẫn còn bắt họ đi tiếp, bắt họ động vọng,

làm họ rối tâm, ngăn không cho họ dừng lại chỗ này. Cho nên trong chuyện tu hành, một người thì đã đến chỗ này, còn những người khác thì vẫn còn đi quanh đi quẩn ở nơi khác. Người đến nơi nói gì thì những người khác chẳng hiểu ra được anh ta nói gì. Những người khác có thể có những hiểu biết trí thức về những thế giới của họ, nhưng đó không phải là loại hiểu biết thực tu về chân lý, về sự thật.

Thông thường trong đạo Phật chúng ta nói về những thứ cần phải tu dưỡng và những thứ cần phải từ bỏ, về việc tăng trưởng tâm tích cực (thiện) và loại bỏ tâm tiêu cực (bất thiện). Nhưng khi người tu đã đi đến nơi, thiện hay bất thiện cũng không còn. Kết quả cuối cùng là chấm dứt mọi thứ, cả thiện và bất thiện. Có hai cấp, học nhân và vô học nhân. Học nhân (*sekha*), đó là người vẫn còn tu học, vẫn còn tu tập để phát huy thiện và loại bỏ bất thiện. Vô học nhân (*asekha*) là người đã đến nơi, người không còn phải tu tập điều gì nữa. Khi tâm đã đạt đến mức chứng ngộ hoàn toàn, chẳng còn gì để tu tập nữa. Những vô học nhân như vậy không còn cần phải dùng những quy ước về giáo lý và thực hành nữa, không cần phải dùng những phương pháp và giảng giải mà Phật và tổ đã chế ra để dùng cho các học nhân như chúng ta nữa. Vô học nhân là những người [chúng ta lại dùng chữ 'vô học nhân' theo kiểu quy ước ở đây] đã diệt bỏ tất cả mọi ô nhiễm trong tâm. Đó là người giác ngộ.

Người học nhân (*sekha*) phải tu tập từ đầu các bước của con đường đạo, từ đầu cho đến cuối. Sau khi người ấy hoàn thành con đường, người ấy được gọi là người vô học nhân (*asekha*), có nghĩa là người không cần tu học nữa, bởi vì mọi thứ đã xong, (không còn gì để làm nữa). Những thứ cần phải tu tập đã làm xong. Nghi ngờ đã chấm dứt. Không còn phẩm hạnh nào cần phải tu dưỡng nữa. Không còn ô nhiễm nào cần phải loại bỏ nữa. Chỗ này đang nói về một cái tâm

trống không. (Một cái tâm trong suốt). Khi đã giác ngộ như vậy, người tu chẳng còn bị tác động bởi bất cứ thứ gì thiện hay bất thiện nữa. Người tu không còn bị lay chuyển bởi bất cứ thứ gì mình gặp phải, người tu trở thành thánh nhân, và bậc thánh nhân ấy sống trong bình an và hạnh phúc.

-----

Trong cõi vô thường này, nhiều lúc chúng ta khó tìm ra một người thầy là bậc chân tu để chỉ ra con đường tu cho chúng ta. Nhưng có lúc cũng gặp được. Nhưng cơ duyên đó không phải dễ có. Khi không có sư thầy chỉ dẫn, chúng ta bị dục vọng dày đặc che mờ tâm trí, và cả xã hội sống theo đường lối của tham, sân, si. Do vậy, thời buổi bây giờ Phật giáo dường như phải tự xoay sở để tồn tại. *Phật giáo đang được thực hành một cách rất xa vời với ý nghĩa đích thực của nó, xa vời với giáo pháp đích thực*, nhưng chúng ta cũng nên cố gắng tận dụng mọi cơ duyên có được để tu hành. (Gặp được một sư thầy bậc chân tu là điều quý hiếm, hãy tận dụng cơ hội đó).

Khi Đức Phật bát-niết-bàn, nhiều loại đệ tử khác nhau đã có những cảm giác khác nhau. Có những đệ tử đã giác ngộ giáo pháp, nên khi họ nhìn Đức Phật bát niết-bàn họ vui vẻ nghĩ rằng: “Đức Phật đã khéo đi, bậc Thiện Thệ, Phật đã đi đến bình an”. Nhưng đối với những đệ tử chưa giác ngộ giáo pháp, vẫn còn những ô nhiễm trong tâm, thì lại nghĩ rằng: “Đức Phật chết rồi! Giờ ai sẽ chỉ dạy cho chúng ta đây?. Người để chúng ta kính lạy bây giờ đã mất”. Họ khóc than và nước mắt chảy dài. Thiệt là tệ hại, họ khóc lóc vì Đức Phật, giống như một đám người mất cha. Họ suy nghĩ như kẻ khờ, họ sợ rồi chẳng có ai để chỉ dạy cho họ. Nhưng những người tỉnh thức thì hiểu rõ Đức Phật chính là Giáo Pháp này Phật đã dạy cho chúng ta. Mặc dù Phật đã đi xa,

nhưng giáo lý của Người vẫn còn đây. Do vậy, tinh thần tu hành của họ vẫn mạnh mẽ, vì họ đâu bị thiếu đi phương tiện để tu tập, vì họ hiểu Đức Phật không chết, Giáo Pháp vẫn còn đây.

Chúng ta có thể thấy rằng chẳng có gì có thể giúp người ta giải trừ hết những phiền não, đau đớn và khó khổ trên thế gian. Người đời trên thế gian vẫn đang tranh đấu, chiến đấu, đau khổ và chết chóc khắp nơi bằng những kiếp sống vô minh, không bao giờ nhìn thấy ánh sáng giúp giải thoát, bởi vì họ chẳng bao giờ thử bước đi trên con đường đạo đích thực. Vì vậy, chúng ta hãy cố gắng hết sức dành trọn tâm và thân này của chúng ta vào việc khám phá sự thật về tâm linh và đức hạnh, vào việc trở thành một chúng sinh thực thụ sống theo giáo pháp. Chúng ta không cần nhìn ngó người khác, không cần chê trách người thiếu đức hạnh. Ngay cả khi những người thân yêu nhất của chúng ta cũng không chịu tu học gì cả, chúng ta cứ tu học trước cho chúng ta. (Không cần phải chờ có ai tu học chung, đồng tình, ủng hộ hay khen ngợi thì chúng ta mới tu học). Trước khi chúng ta nói hay buồn lo về những nhược điểm của người khác, chúng ta cứ tự lo tu tập cho chính mình, *ngay từ bây giờ*.

Ngoài Giáo Pháp ra, không có gì có thể mang lại sự bình an và hạnh phúc đích thực trên thế gian này. Ngoài Giáo Pháp ra, chỉ có sự đấu tranh, được mất, ghen tỵ và ác ý. Ngược lại, người bước vào Giáo Pháp buông bỏ tất cả mọi thứ và trải rộng lòng từ bi. Sống với Giáo Pháp được một chút cũng mang lại lợi lạc cho mình. Khi một người có những đức tính sống như vậy, con đường đạo của Đức Phật sẽ nở hoa kết quả.