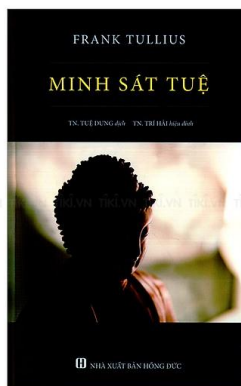


Minh Sát Tuệ



Tác Giả: Frank Tullius
TN Tuệ Dung
TN Trí Hải

---oOo---

Nguồn

<http://www.tuvienquangduc.com.au>

Chuyển sang ebook 30-11-2018

Người thực hiện :

Nguyễn Ngọc Thảo - thao.ksd.hng@gmail.com

Nam Thiên - namthien@gmail.com

[Link Audio Tại Website http://www.phapthihoi.org](http://www.phapthihoi.org)

Mục Lục

(1) Đạo Phật Là Gì?

1. Thực chất của cuộc đời
2. Những Giáo Lý Phật dạy.
 - a) Niết Bàn là gì?
 - b) Niết Bàn ở đâu?
 - c) Làm Sao Thấy Được Niết Bàn?

(2) Kinh Nghiệm Của Một Tu Sĩ Người Anh

Chuyện của Thầy Mike
Trước hết Đạo Phật là gì?

(3) Thầy Mike Trình Pháp

---o0o---

(1)

Đạo Phật Là Gì?

Đạo Phật chân chính không là những đèn đài, tượng Phật, cúng dường hoặc lễ tụng. Trong khi những thứ này đều có giá trị, chúng lại không đáp ứng câu hỏi: Đạo Phật chân chính là gì? Nếu nói rằng đạo Phật chân chính là sự tu tập thiền định dùng chánh niệm và thắng trí để đạt tuệ giác đến dứt trừ tất cả phiền não, diệt khổ ưu thì chưa hẳn là đúng.

Nếu nói rằng đạo Phật chân chính là sắc (*rupa*) và danh (*nama*) thì cũng vẫn chưa phải. Từ *nama* còn phải bao hàm ý nghĩa cái tâm tập trung, hợp nhất, làm tất cả các vai trò tâm linh. Muốn tạo một bức tranh rõ hơn về tâm, *nama* phải được diễn tả là những trạng thái tâm linh (*cittas*, tâm vương), mỗi trạng thái khởi lên riêng rẽ và cái này khác hẳn cái kia: Trạng thái tâm linh nhìn khác hẳn trạng thái tâm linh nghe, trạng thái tâm linh mơ mộng khác hẳn trạng thái tâm linh đang quan sát sự cử động của sắc thân (*rupa*), v.v... " Cái tôi", toàn bộ sự hiện hữu của cái tôi ở bất cứ một điểm nào, cũng chỉ là sự móng khởi của một trong những trạng thái tâm linh ấy, vốn mau chóng bị thay thế bởi trạng thái tâm linh khác.

Những trạng thái tâm linh (hay các loại tâm, *cittas*) vẫn chưa đủ. Những trạng thái tâm linh này gồm có 52 tâm sở khác nhau, (*cetasikas*, như xúc thọ, tưởng). Như vậy, định nghĩa xác thực của ta về *nama* là *citta-cetasika* (tâm-tâm sở). Ta nên thêm sắc (*rupa*) vào định nghĩa về chân lý Phật giáo, và như thế ta có tâm-tâm sở và sắc (*citta-cetasika-rupa*). Nhưng sắc, tâm-tâm sở vẫn chưa hoàn tất được bức tranh Phật giáo. Nếu tu tập đến nơi đến chốn (chứng ngộ rằng thân và tâm không phải là "ta"), ta sẽ đạt đến trạng thái trong đó một tia (sát na) đạo lộ bùng lên dập tắt các phiền não. Tia đạo lộ này có đối tượng là Niết bàn, và đây cũng là một phần của chân lý Phật giáo.

Như vậy, định nghĩa cuối cùng của chúng ta về chân lý Phật giáo là tâm thân và giác ngộ, hoặc theo ngôn từ Pali, ngôn ngữ của đạo Phật, là sắc, tâm-tâm sở, và Niết bàn. Bốn yếu tố này, theo đạo Phật, là sự thật căn đẽ. Điều này chứng tỏ chúng là những sự "thật" tối hậu trong vũ trụ - nghĩa là, chúng không cần phải có những quan niệm mới hiểu được. Do đó, mọi sinh vật trong vũ trụ đều được tạo nên bởi 3 yếu tố: Tâm, tâm sở và sắc. Niết bàn - đối tượng của sát na đạo lộ diệt trừ phiền não ở một trong bốn giai đoạn của giác ngộ - là phần thứ tư của chân lý tối thượng: Tâm-tâm sở, sắc và **Niết Bàn**. (Cần phải biết rằng **Niết Bàn** chỉ là một đối tượng của tâm ở một giai đoạn nào đó của tri giác. Kỳ thực, nó xuất hiện như một thoáng bình an tĩnh lặng, và bản chất nó là vô nhiễm.)

Phật giáo nêu lên 3 yếu tố tâm, tâm sở, sắc là để chứng minh "cái tôi" thật sự được phối hợp bởi nhiều phần tử là các trạng thái tâm lý và vật lý biến đổi rất nhanh. Vì không phần tử nào trong đó là "cái tôi" cả, nên kết hợp những phần ấy cũng không thể là tôi được. Khoa học Phật giáo chia chẻ thân và tâm thành những phần tử càng lúc càng vi tế được gọi là Thắng pháp, Abhidhamma (A-tỳ-đàm). Khoa học này giúp ta thấy rõ rằng " chúng ta" không phải là đàn ông, đàn bà, tị ngã, v.v...

Như vậy, định nghĩa đầu tiên của chúng ta về đạo Phật là: Sự thật căn đề này, tâm - tâm sở - sắc và Niết Bàn, mới là Phật Giáo chân chính.

Mỗi sinh vật trên đời đều tỏ rõ định nghĩa tâm-tâm sở-sắc. Những vật không có sự sống thì chỉ là sắc, rupa. Cho dù người ta không biết đến định nghĩa này, hoặc có thể là chưa hề nghe nói đến đạo Phật, họ vẫn là tâm, tâm sở, sắc và **Niết Bàn** vẫn hiện hữu như một trạng thái mà tâm, tâm sở có thể đạt đến khi tâm hoàn toàn trong sáng. Bây giờ, khi bạn đã đọc giải thích đơn giản này về đạo Phật chân chính, tôi mong rằng bạn có thể thêm tin tưởng để theo dõi cuộc thảo luận có tính chuyên môn hơn về đề tài quan trọng này ở những đoạn sau.

Thảo Luận

Đạo Phật có thể được định nghĩa hai cách:

- 1) Thực chất của cuộc đời;
- 2) Giáo pháp của đức Phật.

1. Thực chất của cuộc đời

Đức Phật dạy: Tất cả pháp vô ngã - "Sabbha dhamma anatta." Điều này có nghĩa là các pháp không có tự tính hay bản ngã. Như vậy, ta có thể thấy bốn yếu tố căn đề trong vũ trụ: sắc, tâm, tâm sở và Niết bàn - tất cả đều có cùng một tính chất là vô ngã.

Bốn yếu tố này là tự tính của tất cả pháp (sabhava dhamma) - nghĩa là không có tự ngã, không đàn ông, đàn bà, con chó, v.v... Trong bài luận này, tự tính sabhava cốt ám chỉ tính vô ngã, nghĩa là không đàn ông, không đàn bà v.v... Trong ba pháp ấn (vô thường, khổ, vô ngã), vô ngã áp dụng cho tất cả bốn yếu tố của chân lý tối hậu: Niết bàn thuộc siêu thế là thường, lạc, và vô ngã; còn sắc, tâm, tâm sở thuộc thế gian thì vô thường, khổ và vô ngã.

a) Ai cũng có 3 yếu tố là sắc, tâm và tâm sở là ba trong bốn yếu tố căn đề. Bốn yếu tố này nói gọn là sắc và tâm, nói chi tiết là 5 uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành và thức. 3 yếu tố sắc, tâm, tâm sở dẫn chúng ta vào vòng sanh tử luân hồi đưa đến sinh, lão, bệnh, tử. Chúng có mặt do nhân và duyên (điều kiện

phụ): chúng luôn tùy thuộc lẫn nhau (ví dụ thân không thể hoạt động nếu không có tâm, tâm chẳng làm gì được nếu thiếu thân), và chúng khởi rồi diệt ngay tức khắc, liên tục suốt đời sống. Điều này xảy đến trong từng sát na, và vì nó vẫn xảy ra dù ta có ý thức hay không, nên nó được gọi là thế gian. Tự tính này (sabhava) không liên hệ gì đến thượng đế, hay Phạm thiên hoặc bất cứ một sự can thiệp mâu nhiệm nào.

Năm uẩn hay danh sắc là khổ đế (dukkha-sacca), sự thật về khổ, Diệu đế thứ nhất. Đây là quả của nhân. Nhân ấy là khát ái, yếu tố chính của diệu đế thứ hai, chân lý về nguyên nhân của khổ. Nguồn gốc thật sự của danh sắc (hay thân tâm) là nhiễm ô hay phiền não. Phiền não là khát ái, thực tế là tham, sân, si. Chỉ vì nhiễm ô (phiền não) mà có ra thân và tâm. Thân tâm (5 uẩn) này là cái mà ta thường nghĩ là đàn ông hay đàn bà, người này hoặc người kia, chủng tộc này hay khác. Tác giả (nhiễm ô) và cái được tạo tác (5 uẩn) đều có 3 đặc tính là vô thường, khổ, vô ngã, và chúng là luật tự nhiên. Không một hữu tình nào thoát luật ấy.

b) Tuy nhiên, Niết bàn là sự thật tối thượng (tự tính pháp, subhava-dhamma) vượt ngoài 5 uẩn, nghĩa là vượt khỏi thế gian. (Đức Phật dạy, với mỗi "hữu tình" cuộc đời chính là 5 uẩn, vì mọi sự ta cảm biết đều thông qua 5 uẩn. Thế gian này, "cuộc đời" này có thể được gọi là "uẩn giới" hay thế giới của danh sắc.

Niết bàn là đối tượng của sát na nhập vào đạo lộ diệt phiền não, và do đó diệt khổ - xuất hiện ở vị trí thứ 14 trong 16 loại trí quán (yanas) - và sát na chứng quả tiếp theo sau (trí quán thứ 15). Niết bàn được gọi là siêu thế vì nó là Pháp dập tắt nhiễm ô và do đó diệt khổ. Niết bàn là thường và an lạc. Nhưng Niết bàn không phải là đàn ông hay đàn bà, mà vô ngã.

Đây là đạo Phật chân thật. Thái tử Siddhattha tự mình khám phá chân lý Tứ Diệu Đế không do ai dạy. Do vậy Ngài được gọi là "Phra arahant - Sammasambudha" ("Giác ngộ bằng chính những nỗ lực của mình").

2. Những Giáo Lý Phật dạy.

Đây là định nghĩa thứ hai về đạo Phật. Giáo pháp của đức Phật có lợi lạc theo ba cách, tùy bạn ưa chuộng cách nào:

- a) Có lợi cho đời này.
- b) Có lợi cho đời sau.
- c) Có lợi cho điều cực thiện hay Niết bàn diệt tận khổ đau.

Thí dụ về *sự hữu ích cho đời này* là: Kinh dạy đừng nổi sân. Phật dạy đừng giận ghét: "Đừng làm tâm bạn bị tổn thương". Chỉ cơn tức giận làm hại bạn chứ không ai khác.

Thí dụ về *sự hữu ích cho đời sau* là những lời Phật dạy về giới (hay đời sống có đạo đức), và về thiên định.

Thí dụ về *lợi ích tốt lành nhất*, hay Niết bàn diệt tận khổ đau, là Phật dạy con đường đến Niết bàn thứ hạnh phúc không còn chuyển ra đau khổ. Hạnh phúc thông thường là khổ vui hòa lẫn. (*trong hạnh phúc đã có tiềm ẩn hạt giống khổ đau, như hơn thua thành bại -- ND chú*)

Trong tiểu luận này chúng ta chỉ bàn đến Niết Bàn dứt khổ. Khổ thật sự là 5 uẩn hay Danh Sắc. Khi 5 uẩn hoàn toàn diệt thì Niết Bàn tối hậu xuất hiện, như trường hợp Phật và những vị La hán thời Phật. Những vị này không bao giờ tái sanh để chịu khổ.

Và Phật đã dạy *cách gì để chấm dứt khổ*? Ngài dạy giới, định và tuệ (sự hiểu biết sáng suốt) trong Bát Chánh Đạo.

Tại sao lại là giới, định và tuệ trong Bát Chánh Đạo? Bởi vì ba yếu tố này trong bát chánh đạo là Trung đạo, yếu tố cần thiết để thực chứng Tứ Diệu Đế.

Bát Chánh Đạo được gọi là Trung đạo, và là "con đường duy nhất" để chứng Tứ Diệu Đế và chấm dứt khổ.

Trung đạo có nghĩa là tránh xa 2 cực đoan đắm mê dục lạc và ép xác khổ hạnh mà đức Phật trông thấy nơi những tu sĩ Ấn giáo đương thời. Những tu sĩ này tưởng rằng khổ hạnh sẽ diệt dục, còn phóng túng sẽ diệt sân. Trung đạo còn có nghĩa là tránh xa ưa và ghét.

Lợi ích của sự giác ngộ Tứ Diệu Đế là gì?

Là dứt khổ. Điều này xảy đến vào sát na đạo lộ nhờ có Niết Bàn làm đối tượng nên diệt trừ mọi ô nhiễm còn lại và chấm dứt khổ đau (đạo lộ thứ tư, tức A La Hán đạo). Niết Bàn rất hạnh phúc vì không còn tái sinh.

Rất hạnh phúc là gì?

Đó là thứ hạnh phúc không còn chuyển ra đau khổ như kiêu vui thế gian. Đức Phật dạy "Niết Bàn rất hạnh phúc".

Hạnh phúc đến như thế nào?

Vì Niết Bàn không có 5 uẩn. Năm uẩn là cái khổ thật sự, khổ đế (dukkha - sacca). Nếu không có 5 uẩn, bạn đâu có bị khổ - như già, bệnh, chết, sầu, bi.... Đó là lý do vì sao Niết Bàn là hạnh phúc. Hạnh phúc này không giống vui ở đời thường, nơi mà hạnh phúc khổ đau xen lẫn. Niết bàn là điều thiện tối cao trong đạo Phật.

Giới, định và tuệ làm nên Bát Chánh Đạo. Yếu tố nào cần trước? Ta có nên tu tập giới cho thật vẹn toàn rồi sau đó mới đến thiền định và cuối cùng là trí tuệ không? Giới, định và tuệ trong Bát Chánh Đạo phải đi chung chứ không được tách riêng. Như một viên thuốc gồm 3 thành phần, chúng ta uống cả ba cùng một lúc.

Loại thiền định có hỉ, nhất là nơi người đạt đến nhất tâm (đỉnh cao của thiền định), là tâm trạng rất hạnh phúc. Vậy thì tại sao ta chỉ nói Niết Bàn là hạnh phúc? Tuy loại thiền định này tốt lành, đẹp các triền cái, song nó chỉ tạm thời lắng dịu trong thời gian triền cái bị đè nén. Hạnh phúc ấy phải tùy thuộc vào mức độ chuyên nhất của người tu tập, và như vậy nó vẫn trong vòng khổ đau.

Thiền định để đạt đến an chi (chuyên nhất) đã có trước khi đức Phật ra đời. Đức Phật đã tu tập loại thiền định tập trung này cho đến khi Ngài đạt đến định thứ tám, nhưng Ngài nhận ra nó không thể phá hủy được những phiền não tiềm tàng. Sau đó Ngài khám phá Bát Chánh Đạo, chứng Tứ Diệu Đế và đạt giác ngộ. Lúc ấy Ngài nói: " Đây là đời sống cuối cùng của ta." Vậy chính vì giác ngộ (Niết Bàn) diệt trừ được phiền não và do đó diệt khổ đau và chấm dứt vòng tái sinh, nên chúng ta nói Niết Bàn là hạnh phúc.

Trong tất cả triết học ở đời, chỉ có đạo Phật nói đến trí tuệ diệt khổ. Làm sao chúng minh điều ấy? Bát chánh đạo nếu theo đúng, phá hủy những nhiễm ô phiền não vốn là nguyên nhân khổ. Phiền não chỉ có thể tiêu diệt bằng trí tuệ.

Khi sự tu tập được tốt đẹp, thì trí tuệ phát sinh và chính trí tuệ ấy (nội quán hay tuệ minh sát, *vipassana*) diệt trừ phiền não. Chỉ có đạo Phật mới có thể hoàn toàn phá hủy phiền não - nghĩa là đạt đến Niết Bàn. Điều này chứng minh rằng sự tu tập Bát chánh đạo phát sinh trí tuệ.

Những vấn đề cuối cùng là về đề tài quan trọng Niết Bàn.,

a) Niết Bàn là gì?

b) Niết Bàn ở đâu?

c) Làm sao thấy được Niết Bàn? (nghĩa là, nếu bạn tin Niết Bàn có thật).

Đây là những câu hỏi rất hay, vì tất cả các Phật tử đều muốn hết khổ. Muốn hết khổ ta phải đạt Niết Bàn. Chúng ta trả lời vấn tất những câu hỏi này, nhưng khi tu tập có hiệu quả, bạn sẽ hiểu rõ hơn.

a) Niết Bàn là gì?

Niết Bàn là đối tượng của một sát na đạo lộ ngắn ngủi. Niết Bàn là chân lý tối hậu, là tự tính thực chất của mọi sự. Cái sát na đạo lộ này khi có đối

tượng là Niết Bàn, sẽ dập tắt ô nhiễm và chấm dứt khổ. Khổ là "cái ta" (danh sắc). Nếu không có "ta" thì không có khổ như già, bệnh, chết, v.v... vì trong trạng thái Niết Bàn, không có 5 uẩn. Năm uẩn chính là khổ não, là sự thật về khổ.

Mỗi người chúng ta đều gồm 5 uẩn tạo thành: sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Hoặc đơn giản hơn, 5 uẩn là sắc và danh hay tâm gồm 4 uẩn sau. Năm uẩn là chân lý về khổ; nó hiện hữu nhưng thường ta không thấy nó. Nó do ô nhiễm *khát ái* tạo ra, như vậy chính ô nhiễm (hay phiền não) đã tạo ra ta. Ô nhiễm ấy chung sống với ta dài dài cho đến khi ta làm được một cái gì với nó.

b) Niết Bàn ở đâu?

Niết Bàn không là nơi chốn. Niết Bàn không ở đâu cả. Không ai có thể nói Niết Bàn ở đâu, ngay cả người có thần thông đi nữa. Niết Bàn không ở trên trời, nó giống như cơn gió thoảng: Bạn chỉ biết có gió khi cảm được cái mát mẻ của nó. Niết Bàn là đối tượng của một sát na tâm thuộc đạo lộ rất đặc biệt. Nó là một tâm pháp trong sát na đạo lộ ấy.

Phàm phu bị chìm đắm trong phiền não, nhưng khi họ thực hành tuệ quán (vipassana) đạt được tuệ giác, thì tâm họ trở nên thuần tịnh. Đây gọi là sát na đạo lộ và đạo quả; cả hai đều có đối tượng là Niết Bàn.

Niết Bàn không phải là tâm, mà chỉ là đối tượng của tâm. Khi tuệ minh sát đến độ mãnh liệt thì tâm phàm chuyển thành tâm thánh. Sự chuyển hóa này được gọi là sát na đạo lộ, rồi đạo quả tiếp liền theo sau. Cả hai đều có Niết Bàn làm đối tượng. Khi nguyên nhân của khổ bị dập tắt, thì khổ (kết quả) cũng diệt nhờ sát na đạo lộ riêng cho con đường ấy. Bốn con đường đưa đến giác ngộ là Dự lưu, Nhất Lai, Bất Lai và A La Hán. Có 10 kiết sử làm trở ngại sự toàn giác của chúng ta:

- 1) Quan niệm sai lầm về tự ngã (ngã kiến)
- 2) Nghi ngờ lời dạy của đức Phật
- 3) Chấp chặt lễ nghi (giới cấm thủ).

(Điều này ám chỉ niềm tin rằng bất cứ một nghi lễ nào như đốt nhang, lễ bái, thờ phụng, đều có thể đưa đến Niết Bàn.)

- 4) Tham dục
- 5) Sân hận
- 6) Ham muốn hiện hữu ở cõi sắc
- 7) Ham muốn hiện hữu ở cõi vô sắc

(Cõi sắc là nơi còn có thân. Cõi vô sắc là nơi chỉ còn có tâm. Cả hai kiết sử thứ 6 và thứ 7 liên hệ đến sự khao khát muốn có mặt trên các cõi trời)

8) Mạn

9) Trạo cử

10) Vô minh

Như vậy, ở đạo lộ thứ nhất. Dự Lưu đạo, diệt trừ ba kiết sử đầu; ở đạo lộ thứ hai, Nhất Lai đạo làm muội lược 2 kiết sử kế tiếp; ở đạo lộ thứ 3, Bất hoàn đạo diệt trừ 2 kiết sử đã bị làm cho yếu đi; và ở đạo lộ thứ 4, A La Hán đạo diệt trừ 5 kiết sử còn lại.

c) Làm Sao Thấy Được Niết Bàn?

Muốn thấy Niết Bàn, bạn phải tu tập Tứ Niệm Xứ (satipatthana) một cách đúng đắn. Tứ Niệm Xứ là con đường duy nhất đưa đến giác ngộ nếu được thực hành một cách đàng hoàng. Đức Phật dạy: "*Này các Tỳ Kheo, đây là con đường duy nhất cho sự thanh lọc bản thân.*"

Tứ Niệm Xứ là phẩm đầu tiên và cũng là nền tảng của 37 phẩm Trợ Đạo. Và 37 phẩm Trợ Đạo đưa đến chứng ngộ Tứ Diệu Đế, như đức Phật đã làm. Khi tâm đã tẩy trừ tất cả các phiền não, bạn sẽ tự thấy - chẳng cần ai mách bảo - vì Niết Bàn là thực chất, là tự tính căn đề (sabhava) chỉ do tự mình chứng ngộ mà thôi. Trong một bài tụng niệm (về Pháp bảo) của các tu sĩ, Niết Bàn có nghĩa là "đến đề mà thấy" (*paccatan veditabbo vinnuhi*).

---o0o---

(2)

Kinh Nghiệm Của Một Tu Sĩ Người Anh

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

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

Chuyện của Thầy Mike

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

tu sĩ và sống trong một trung tâm tu thiền ở tỉnh Chonburi miền trung Thái Lan.

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

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

Lúc ấy Ấn Độ gồm nhiều tiểu quốc hiếu chiến, những tiểu quốc mạnh luôn đi xâm chiếm các tiểu quốc khác để còn lại ít nước rộng lớn hơn. Các thành phố lớn bắt đầu xuất hiện, và chế độ giai cấp bành trướng trong khu vực đô thị mới. Có 4 giai cấp chính trong xã hội đương thời: Giai cấp Bà la môn là những người tể tự và có học vấn, giai cấp Sát Đế Ly có phận sự chiến đấu và cai trị (đức Phật thuộc giai cấp này), giai cấp Phệ Xá là những thương gia và nông dân, và giai cấp thấp nhất, Thủ Đà, là những người tôi tớ. Tất cả đều có việc làm và vị trí rõ ràng trong xã hội, nhưng lại có một nhóm người không thật sự thuộc vào giai cấp nào cả, đó là những sa môn khổ hạnh. Những du sĩ không gia đình này là trung tâm điểm của cao trào học thuật ở Ấn Độ thời ấy. Có cả những phòng hội họp công cộng để họ gặp nhau tranh luận về những niềm tin triết học và tôn giáo khác nhau mà họ đang nắm giữ. Tuy thế tất cả họ đều có chung một mục đích là bất tử (Amatta), sự chấm dứt khổ. Chính vì lý do này mà đức Phật quyết định gia nhập nhóm sa môn sau khi nhận thấy sự khổ đã ảnh hưởng sâu xa đến tâm tư mình.

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

Đức Phật nhanh chóng trở nên thiện xảo về nhập định ngang bằng các vị thầy; Nhưng Ngài từ bỏ loại thiền định này. Vì sao? Bởi vì các cấp bậc thiền định này chỉ là những trạng thái nhất thời, không thực sự dứt khổ. Hơn nữa,

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

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

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

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

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

Nhưng đâu là bằng chứng về câu chuyện của một người đã sống hơn 2500 năm về trước? Thì đây: Tất cả các thông tin mà ta có xuất phát từ Tam Tạng kinh điển, Tripitaka: Tạng Luật, Vinayapitaka bao gồm 227 giới cho tỳ kheo tăng; Tạng Kinh, Suttapitaka, kể lại đời sống của đức Phật và nhiều mẫu đối thoại của Ngài với nhiều người khác, và Tạng Thắng Pháp, Abhidhammapitaka, tức là nền triết học cao cả thuần tịnh.

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

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

Lúc ấy tôi muốn đi du lịch để xem cách trồng trọt hoàn toàn khác với cách của châu Âu để thu thập kinh nghiệm, trong khi tôi đang sung sức. Nghe nói hội chí nguyện V.S.O thường gửi người giỏi kỹ thuật xuất ngoại đến các nước trên toàn cầu, tôi nộp đơn xin việc. Khi họ gọi điện thoại hỏi tôi có muốn đi Thái Lan không, tôi không thể quyết định, vì biết quá ít về nơi này. Tôi còn không biết xứ này nằm ở đâu nữa. Tôi chỉ biết người Thái ăn cơm nhờ xem phim "Nhà vua và tôi" nói về quốc gia này, và mèo Xiêm xuất thân từ Thái Lan. Nhưng suy đi nghĩ lại tôi thấy không nên bỏ lỡ dịp may hiếm có này. Thế là tôi đến Thái Lan vào giữa trận lụt của mùa mưa năm 1983, và đi thẳng đến Patchong, Nakornrachasima, để học tiếng Thái. Rồi tôi đến làm thầy giáo ở Trường Nông Nghiệp Chonburi suốt 2 năm. Mỗi khi có dịp, tôi

đi du lịch khắp nước Thái để xem nền văn hóa và các lễ hội của Thái như Songkran và Loi Krathong. Tôi rất xúc động khi thấy cung cách người Thái sùng kính tôn giáo và cúng dường chư Tăng. Ngay cả người nghèo khổ cũng cúng dường thức ăn vào bình bát chư Tăng vào buổi sáng. Người Thái thường hay nói câu: "Không có gì " (*Mai pen rai*) khi gặp bất cứ sự cố nào, (cho dù gặp chuyện tôi thấy có vẻ nghiêm trọng lắm). Do đó tôi nghĩ phải có một sự liên hệ chặt chẽ giữa tôn giáo và bản chất con người, và tôi bắt đầu chú ý đến Phật giáo qua những quyển sách và những cuộc nói chuyện về đạo Phật với các bạn Thái.

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

Ở thiền viện, phương pháp thiền định dựa trên kinh Đại Niệm Xứ (Mahasatipatthana) một bản kinh dài và quan trọng trong kinh tạng. Các nền tảng để chánh niệm gồm 4 đề mục để hành giả tu tập: Thân (*kaya*), Thọ (*vedana*). Tâm (*citta*), và Thân tâm (Pháp: *Dhamma*). Hành giả chọn một trong bốn đề mục này để quán tưởng, tùy theo bản tính mỗi người. Tuy nhiên, Aachan Naeb dạy rằng vào thời đại văn minh vật chất này, mọi người đều có nhiều tham dục mà ít tuệ. Do đó ở tu viện này, chúng tôi chỉ quán sát cái thân (*kaya*) mà thôi, vì nó rất dễ thấy. Tiếng Pali gọi thân và vật chất là *Rupa* và gọi tâm là *Nama*. Ta có thể nói một con người gồm có tâm là cái biết, và thân là cái bị biết. Cách thực tập là, hiện tại hãy quán sát cái thân trong từng giây phút. Có bốn tư thế chính yếu là: Thân ngồi, Thân đứng,

Thân đi và Thân nằm; và một số tư thế phụ của thân, mà ta sẽ đề cập sau. Đây không phải là việc tập trung sâu xa hay nhập định hay cái gì thần bí, mà chỉ có để ý đến cái thân - quan sát nó mà không chút nào cố chế ngự nó. Giống như nhìn một diễn viên trên sân khấu, bạn chỉ có xem kịch mà thôi. Chỉ có đèn sân khấu được bật lên, toàn thể còn lại chìm trong bóng tối, bạn không thể can dự gì vào các động tác của diễn viên được. Dĩ nhiên khi xem kịch, luôn có những chuyện xảy ra khiến phải rời mắt khỏi sân khấu, chẳng hạn người ngồi bên cạnh mở túi kẹo nghe sột soạt. Lúc tu chánh niệm cũng thế, có khi nghe chó sủa, thấy một tu sĩ khoác áo vàng đi qua, hoặc tâm đang thả hồn vào một chuyện gì khác. Nếu bạn chỉ ý thức những gì đang xảy ra mà không quá quan tâm đến chúng, thì chúng cứ vậy mà tan biến, tâm sẽ tự nhiên quay về với đề mục thiền định. Vậy thì khi nghe chó sủa hãy biết "tâm đang nghe" rồi quay trở về. Khi vừa chợt nghĩ đến một người bạn, hoặc đến một cuộn phim đã xem hồi trước, hãy biết "tâm đang rong chơi", rồi tâm sẽ tự quay trở về nếu bạn không theo dõi chuyện phim ấy.

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

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

- 1) Vô thường
- 2) Khổ
- 3) Vô ngã

Thông thường khi tu tập, chỉ cần thấy một trong ba pháp ấn này cũng đủ ngộ được cả ba. Chẳng hạn như ngồi lâu thì thân bị mỏi, bạn muốn đổi sang thế đứng, và cho rằng thân ngồi là khổ hoặc không được thoải mái, vì nó vô thường - và do đó không có cái ngã nào kiểm soát được tình thế và bắt buộc cái thân phải tiếp tục ngồi yên đấy trọn một ngày. Bạn có thể ngẫu nhiên nghĩ rằng trong chuyện vô ngã này, tôi lại dùng những từ "tôi làm thế này" hoặc "tôi làm thế nọ". Nhưng nếu không dùng đại từ "tôi" thì làm sao mà hiểu nhau được, nếu không sáng chế một từ mới thay cho "tôi", như các tu sĩ Phật giáo thường hay thay bằng cụm từ "cái được gọi là ngã này" (Attamah).

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

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

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

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

Sự tu tập ở đây rất liên tục; bạn quan sát sắc (thân) đi đứng nằm ngồi (bốn uy nghi) và các cử động khác vào mọi lúc thức, đêm cũng như ngày. Bạn chỉ cần tu tập một cách tự nhiên. Bạn không cần phải giữ nguyên một tư thế thật lâu, vì như vậy là bất thường. Chẳng hạn bạn có thể ngồi trên một chiếc ghế hoặc trên sàn nhà. Sau đó, bạn cảm thấy thân thể cứng đờ và buộc phải đổi tư thế. Bạn bèn đứng lên đi bách bộ. Một lát sau bạn thấy mỏi ở hai đùi, thế là phải đi nằm một chút. Tôi muốn nhấn mạnh cái sự cần đi nằm này, vì hàng ngày chẳng hạn khi đang đi, ta nghĩ thật tuyệt nếu ngồi nghỉ một

chút. Thế có phải là hành vi ngồi này được làm cốt để tìm cầu khoái lạc hay không? Trong sự tu tập này, điều quan trọng là cố hiểu xác đáng (*nư lý, Yoniso*) lý do vì sao bạn đang đổi tư thế, đó là vì cái thân này bắt buộc phải đi dạo để dẫn gân cốt. Nhưng đi mãi rồi thân cũng mệt mỏi - đây là khổ - dukkha- và thân bắt buộc phải nằm xuống. Nếu bạn hiểu điều này một cách chính xác (*yoniso*) thì sự tu tập ấy đúng.

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

Ngày 22 tháng Giêng, tôi quán sát cái thân ngồi trên ghế, và cảm thấy khá dễ chịu trong giây phút hiện tại. Rồi thân thể chuyển từ rupa (sắc hay thân thể) ngồi sang rupa đứng. Nó phải đứng lên vì nó đã cứng đờ. Đột nhiên tôi đâm hoảng vì có cảm giác không phải "tôi" đang thay đổi tư thế. Tôi tưởng như mình đang ngắm một con búp bê hoặc một vật gì không phải mình, đang từ từ đứng lên đổi sang tư thế đứng. Tuồng như đang ở ngoài thân xác mình mà nhìn ai đó đang từ từ đứng dậy. Tôi thật sự xúc động khi thấy mình không phải là mình. Những gì thầy tôi nói trước đây, rằng không phải là "ta", không phải là đàn ông hay đàn bà, là trẻ con hay người lớn, không phải là tự ngã hay cái tôi, mà chỉ là rupa (cái thân xác)- bây giờ tôi đã hiểu rõ hơn nhiều.

Ngày 4 tháng 2, bỗng nhiên tôi lại có một cảm giác hụt hẫng kinh khủng, hết như rớt vào một cái hố lớn, hay như khi bị ác mộng từ mòm đá cao rơi xuống, kinh hoảng thót bụng. Cảm giác hụt hẫng này tương tự nỗi bàng hoàng lần trước, nhưng mãnh liệt hơn nhiều, và thật là một xúc động khó tả. Trước kia tôi đang cảm thấy an toàn vững chắc về hiện hữu của mình trên

đòi; bỗng chốc cái thế giới an toàn, vững chắc ấy sụp đổ khiến tôi cảm thấy sợ hãi. Cảm giác này chỉ thoáng qua giây lát nhưng nó mãnh liệt đến nỗi tôi đoán chắc sẽ không bao giờ quên được. Hôm sau tôi đi học như thường lệ và kể lại kinh nghiệm này với thầy tôi. Thầy bảo đấy là thấy tự tánh (sabhava) hay chân lý rằng lần này, tâm không phải là "ta" (lần trước thì thân không phải là ta). Sở dĩ tôi không biết chuyện gì xảy ra vào lúc ấy là vì cho đến bây giờ, tôi chỉ quán sát thân chứ không hề (hoặc quá ít) để ý đến tâm. Trước đây, ví dụ khi nghe chó sủa tôi biết "tâm đang nghe" chỉ vì buộc phải làm vậy khi có sự cố gì lôi kéo tôi khỏi sự chú tâm vào rupa hiện tại.

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

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

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

Nhiều lần sau đó khi kinh hành quanh am thất, tôi cảm thấy mình đang thật sự ở trong giây phút hiện tại. Thông thường, nhất là vào lúc ngoài khóa thiền chánh niệm, tâm tôi luôn lang thang qua lại từ tương lai về quá khứ, luôn làm những so sánh và nghĩ đến những chuyện không dính đến thực tại trước mắt. Nhưng lần này, nhờ luôn tập trung vào tư thế động tác hiện tại của thân, có lúc tôi còn có thể dán chặt vào đấy như chụp hình. Rồi trong một bước

khác, tôi có thể ý thức đã để lại sau lưng cái giai đoạn rupa ngồi để thay bằng một giai đoạn mới với một rupa mới, là rupa đi. Điều này khác với nhận thức thông thường của tôi về đi hay đứng hay bất cứ động tác nào, ở chỗ nó giống như một cuộn phim, tuồng như hoạt động liên tục mà thật sự chỉ gồm nhiều hình ảnh tĩnh và rời rạc; và bây giờ tôi đang nhìn thấy từng hình ảnh ấy rã rời. Hoặc như mình đang đứng trên một chiếc tàu ném một thanh gỗ xuống mạn tàu. Khi thanh gỗ còn trong tay, bạn thấy có thật. Nhưng khi nhìn nó tuột khỏi tay bạn, trôi bồng bềnh trên mặt nước, nó trở nên hư ảo xa vời. Thanh gỗ khi còn trong tay bạn giống như giây phút hiện tại, khi nó rơi xuống như giây phút đã qua mắt, và điều này xảy ra liên tục.

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

Lần này tôi nghĩ có thể giải thích sự việc một cách rõ ràng hơn. Tôi nghĩ chính những phiền não (kilesa) tham sân si thường che lấp và làm nên nhân cách chúng ta đang yếu dần. Chúng suy tàn do thực tập. Chúng không còn che lấp chân lý được nữa, chúng đã tuột mất và sự thật đáng phơi bày. Tôi đã thấy tự tính sabhava, chân lý vô ngã, và giây phút ấy phiền não trở nên thật lu mờ. Tôi nghĩ nếu xảy ra trong đời thường thì điều ấy sẽ gây ấn tượng sâu xa hơn, nhưng tôi biết đây chỉ là do thực tập. Vì quá quen thuộc với sự cố này nên tôi lại cố trở về giấc ngủ. Nhưng chỉ một tiếng đồng hồ sau, vào lúc nửa đêm, lại thêm một chuyện nữa xảy ra. Tôi đang chập chờn nửa tỉnh nửa mê, chưa vào sâu trong giấc ngủ thì mơ thấy mình đang soi gương. Nhưng lạ thay, sao khuôn mặt đang phản chiếu trong gương lại không phải

là khuôn mặt của tôi mà lại là một tu sĩ Thái? Những nét chính trên khuôn mặt ấy vẫn là tôi, một thanh niên trẻ trung, nhưng nhìn kỹ lại thì da màu nâu sạm và đôi mắt lại là của một người phương Đông. Tôi bàng hoàng sững sốt trong giấc mơ mà tôi tưởng như thật ấy, và không muốn nhìn vào khuôn mặt ấy nữa, nhưng giường như có ai đó đang ghì lấy đầu tôi, bắt tôi cứ phải đối diện với "nó". Tôi tỉnh giấc người run lật bật. Tôi vẫn cứ băn khoăn mãi về chuyện này dù không biết nó có quan trọng hay không. Thầy tôi bảo rằng kinh nghiệm này không phải là tuệ giác, vì muốn thấy được tự tánh, chân lý tối hậu (sabhava), bạn phải có chánh niệm và trí tuệ sáng suốt, thế mà tình trạng này lại không thể xảy ra trong mơ.

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

---oOo---

Trước hết Đạo Phật là gì?

Đạo Phật có thể định nghĩa bằng hai cách:

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

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

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

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

Câu hỏi thứ hai là: Đạo Phật Ở Đâu?

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

Bạn gặt hái được gì từ đạo Phật?

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

Đạo Phật được tồn tại như thế nào?

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

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

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

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

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

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

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

với dục vọng, do đó nếu bạn đã dập tắt dục vọng thì bạn không còn bị sự ích kỷ chi phối.

Buổi nói chuyện về Đạo Phật và về những kinh nghiệm trong sự tu tập hàng ngày của tôi đến đây xin được chấm dứt, xin chào quý vị và xin cầu mong quý vị một ngày nào đó cũng sẽ tu tập thiền quán để thấy tự tánh (sabhava) - chỉ có danh và sắc - như tôi đã thấy.

Chú Thích của ông Frank Tullius:

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

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

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

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

---o0o---

(3)

Thầy Mike Trình Pháp

Ở đây chúng tôi chỉ trích lại một số những câu hỏi đáp của thầy Mahaviro - tu sĩ người Anh, còn gọi là thầy Mike (sư Mike), với thiền sư Chua. Muốn tu tập Niệm Xứ cho đúng cách, cần phải nghe Pháp và thực tập nhiều tuần.

Ngày Thứ Nhất:

Thầy Chua: Danh sắc là đối tượng của Minh sát tuệ (vipassana), thầy có hiểu và nhớ rõ chúng là gì không?

Thầy Mike: Dạ có, con hiểu và nhớ

Thầy Chua: Khi thấy hay nghe thì sắc là gì, danh là gì?

Thầy Mike: Khi thấy, màu sắc và hình dáng của đối tượng là sắc, sự thấy là danh (tâm). Khi nghe thì âm thanh của đối tượng là sắc, nghe là danh

Thầy Chua: Bốn uy nghi (tư thế) đi đứng nằm ngồi là sắc hay danh?

Thầy Mike: Là sắc

Thầy Chua: Sắc gì?

Thầy Mike: Khi ngồi là sắc ngồi, khi nằm là sắc nằm; khi đứng là sắc đứng; khi đi là sắc đi.

Thầy Chua: Khi nhìn hoặc nghe là bạn quán sắc hay danh?

Thầy Mike: Con quán sát danh (tâm)

Thầy Chua: Tâm nào thế?

Thầy Mike: Khi nhìn con quán sát tâm nhìn, khi nghe con quán sát tâm nghe.

Thầy Chua: Tâm thơ thân, sân giận, suy tư, những thứ đó là thân hay là tâm vậy?

Thầy Mike: Đó là tâm đang thơ thân, tâm đang giận dữ, và tâm đang suy tư.

Thầy Chua: Khi tâm nghĩ lung tung thầy theo dõi câu chuyện hay quán sát cách nào?

Thầy Mike: Khi tâm đi rong con quán sát cái tâm đi rong, không để ý đến câu chuyện của nó. Con biết rõ tâm đi rong là danh, rồi quay trở về với giây phút hiện tại, đến cái thân ngồi.

Thầy Chua: Khá lắm. Bạn đã nhớ rõ danh gì sắc gì và biết cách quán sát chúng. Hãy cố gắng tinh thức để quán sát thân gì tâm gì. Đừng xao lãng thân và tâm, vì chúng là đối tượng của tu tập tuệ minh sát. Nếu không tinh giác về sắc gì danh gì, thì không gọi là tu tập minh sát tuệ.

Trong giai đoạn đầu chỉ cần thầy quán sát sắc ngồi, sắc đứng v.v....

Ngày Thứ Hai

Thầy Chua: Khi nhìn thầy quán sát như thế nào?

Thầy Mike: Con quán sát cái tâm nhìn.

Thầy Chua: Thầy dùng gì để quán sát?

Thầy Mike: Con dùng tinh giác để quán sát (tinh tấn, niệm, và tuệ)

Thầy Chua: Khi nghe, thầy quán sát như thế nào?

Thầy Mike: Con quán sát với sự tỉnh thức rằng chính cái tâm đang nghe.

Thầy Chua: Khi ngồi hoặc đi, thầy tỉnh thức về cái gì?

Thầy Mike: Khi ngồi con tỉnh thức về thân ngồi; khi đi con tỉnh thức về thân đi.

Thầy Chua: Thân ngồi là gì?

Thầy Mike: Tư thế của thân lúc ấy là thân ngồi.

Thầy Chua: Thân đi là gì?

Thầy Mike: Cách thức đi là thân đi.

Thầy Chua: Làm sao thầy biết được đây là thân ngồi, đây là thân đi?

Thầy Mike: Con chỉ biết được do tâm.

Thầy Chua: Tâm là gì?

Thầy Mike: Cái cách của con ngồi là thân ngồi. Cái cách mà con đi là thân đi. Chúng ta biết được những tư thế này là do tâm, chứ không phải do mắt, vì dù nhắm mắt lại, chúng ta cũng biết thân đang ở tư thế ngồi.

Thầy Chua: Mắt có thể trông thấy thân ngồi thân đi không?

Thầy Mike: Mắt chỉ trông thấy được màu sắc, hình dáng, chứ không thể thấy thân ngồi hay thân đi v.v...

Thầy Chua: Khi biết là thân đang ngồi, thầy biết do suy nghĩ hay bằng cách nào?

Thầy Mike: Con biết bằng sự tỉnh thức rằng đây là thân ngồi.

Thầy Chua: Suy nghĩ (bằng ngôn ngữ) với tỉnh thức là một hay khác?

Thầy Mike: Suy nghĩ có nghĩa là cứ tưởng trong tâm rằng thân ngồi. Nhưng tỉnh thức là biết cái cách thể ngồi - và đó là thân ngồi.

Thầy Chua: Đúng rồi. Thầy cần phải luôn luôn tỉnh thức về thân gì tâm gì, Thầy không được chỉ quán sát cái thân, mà phải quán sát thân ngồi; cũng không được chỉ quán sát tâm, mà phải quán sát tâm nghe, v.v.... Thầy phải biết rằng mỗi sắc, mỗi danh không giống nhau. Nếu không, thầy sẽ cho là chỉ có một cái thân ngồi, đi, đứng; và chỉ một cái tâm ấy suy nghĩ, mơ mộng, nổi doá v.v... Thấy rõ mỗi sắc mỗi danh đều khác nhau có cái lợi là làm tan biến nhận thức (sai lầm) về một toàn khối vững chắc khiến Thầy nghĩ có ngã ở trong danh và sắc. Và chân lý danh sắc vô ngã sẽ được thực chứng.

Vấn Đáp Lần 3 - 29/1/1986

Thầy Chua: Khi đi thầy có biết vì sao thầy đi không?

Thầy Mike: Để thầy thân đi.

Thầy Chua: Không phải. Thầy cần phải ý thức rằng đi là để bớt khổ. Nếu tôi hỏi thầy khổ lúc nào, và cái khổ ấy từ đâu đến, thì thầy sẽ trả lời sao?

Thầy Mike: Cái khổ đến từ tư thế cũ.

Thầy Chua: Khi đi, thầy quán sát tư thế nào?

Thầy Mike: Con quán sát thân đi.

Thầy Chua: Tại sao Thầy lại quán sát thân đi?

Thầy Mike: Để trừ khử quan niệm sai lầm cho là "ta" đi. Sự thật là *thân đi*.

Thầy Chua: Này cái thân đi, bạn quán cái gì, và quán cách nào?

Thầy Mike: Con quán sát cái cách con đi với sự tỉnh thức, không phải với đôi mắt.

Thầy Chua: Ai sở hữu cái thân đi?

Thầy Mike: Thân đi không có chủ thể, không phải là "tôi", đó là *sabhava*, tự tính. Không phải "tôi bước đi", mà chính tự tính đang bước đi.

Thầy Chua: Đúng rồi. Thân đi là tự tính. Không ai sở hữu cái thân đi. Thầy có hiểu tự tính là gì không?

Thầy Mike: Tự tính là cái bản chất ngay trong hiện tại.

Thầy Chua: Không đúng lắm. Tự tính là thực chất vốn có, không phải đàn ông, đàn bà hay tự ngã, nhưng nó vẫn hiện hữu, và được gọi là chân lý tối hậu.

Thầy Mike: Tự tính có phải là sát na hiện tại không?

Thầy Chua: Tự tính danh sắc luôn luôn hiện hữu, nhưng không phải lúc nào ta cũng thấy nó trong hiện hữu bình thường. Nhờ tinh tấn, niệm và tuệ trong lúc tu Niệm xứ mà ta thấy được tự tính ngay trong giây phút hiện tại. Thầy Mahaviro hiện giờ đang ngồi, đây là tự tính danh và sắc. Cái này vẫn luôn hiện hữu. Nhưng thầy lại chấp chặt vào ý tưởng "tôi ngồi". Sự thật là tự tính đang ngồi. Chấp chặt tôi ngồi là tà kiến. Cái cách bạn đi đứng nằm ngồi là chân lý về tự tánh. Nhưng thầy lại nghĩ tôi đi đứng nằm ngồi, đó là nhiễm ô phiền não. Chính phiền não nhiễm ô bám chặt vào tự tính xem nó là ta. Cách bạn tu tập sẽ phá hủy quan niệm sai lầm bám lấy ảo tưởng rằng tự tính là cái ta.

Khi Thầy Mahaviro đang đi thì sự đi ấy là thân đi. Hiểu được vậy là đúng, vì đó là tự tính, là kết quả của tuệ minh sát phát sinh từ nguyên nhân chính đáng, tức Tứ Niệm Xứ được thực hành đúng cách.

Khi cái thân đi cảm thấy đau đớn thì đó là *thân đi* thọ khổ. Do đó thầy phải đổi từ thân đi sang thân đứng để bớt khổ. Như vậy thân đi là tư thế cũ, thân đứng là tư thế mới. Cả 4 tư thế luôn luôn thay đổi nhau, tư thế cũ thành mới, rồi mới trở nên cũ. Thầy có biết vì sao không? Vì sự đau đớn buộc phải thay đổi tư thế. Đau đớn là tự tính luôn luôn buộc tư thế cũ phải đổi thành mới, không bao giờ dứt, khi thân tâm còn tồn tại. Thầy nghĩ sao tư thế nào vui nhất?

Thầy Mike: Không có tư thế nào cả.

Thầy Chua: Cả 4 tư thế đều không có gì vui, mà chỉ là khổ, đỡ khổ, suốt cả ngày, cho đến khi thầy đi ngủ. Khi thầy thức dậy, lại tiếp tục sự khổ và đỡ khổ. Đây, tự tính hoạt động như vậy đây. Nhưng sự thấy sai (tà kiến) vẫn cho rằng "tôi" nghĩ, "tôi" ngồi, rồi khi nổi khổ phát sinh, thì tà kiến đó lại nghĩ là "tôi" phải đi bộ và nằm để được thoải mái. Thật ra, chẳng có tư thế nào là thoải mái cả. Chỉ có mệt, đỡ mệt, cả ngày lẫn đêm, cho đến khi ngủ quên. Đây là tự tính, sự thật là như vậy, không là đàn ông, đàn bà, không là bản ngã nào trong tự tính.

Như vậy, thầy cần phải tập quán sát 4 uy nghi và khi thấy được chân lý thầy sẽ diệt trừ phiền não, diệt trừ được ý tưởng sai lầm cho sắc thân là tự ngã.

Tôi muốn hỏi thầy thân ngồi là thường hay vô thường?

Thầy Mike: Vô thường.

Thầy Chua: Làm sao thầy biết được?

Thầy Mike: Vì ta phải thường xuyên thay đổi tư thế.

Thầy Chua: Vì sao phải thường xuyên thay đổi?

Thầy Mike: Vì không thay đổi thì đau đớn nên buộc phải đổi thay.

Thầy Chua: Phải thường xuyên thay đổi là vô thường. Vì sự khổ buộc thầy mãi thay đổi tư thế, nên cũng chứng tỏ có khổ. Vì không thể kèm chế được sự thay đổi, nên là vô ngã (anatta). Vô ngã có nghĩa là ngoài tầm chế ngự kiểm soát.

Thầy đã thấy 4 tư thế là vô thường, khổ, vô ngã với tuệ do tu tập (cinta). Ba đặc tính vô thường, khổ, vô ngã là luật tự nhiên. Mọi người đều bị luật ấy chi phối, không chừa một ai: người giàu, kẻ nghèo, Phạm thiên hay bất cứ

chư thiên nào. Họ đều là những tự tính sabhava, nên không thoát khỏi định luật ấy.

Khi danh sắc (thân tâm) sinh, thì danh sắc cũng già, bệnh và chết. Nếu không biết luật tự nhiên này thì phải chịu khổ dài dài, không thể phá vỡ vòng xích đau khổ. Không ai biết được danh sắc khởi đầu từ đâu và chấm dứt nơi nào.

Thầy đến đây tu tập Tứ Niệm Xứ để biết sự thật về tự tính là như thế nào. Thầy sẽ nhận ra tai hại của tự tính, thầy sẽ cảm thấy yếm ly, và khi đã yếm ly, thầy sẽ không còn thấy khoái đối với danh sắc (buông xả). Và như thế thầy sẽ đi đến chấm dứt tái sinh, không còn phải già, bệnh và chết.

Thầy sẽ tu tập bốn tư thế. Nếu chỉ theo dõi 4 tư thế mà thôi, cũng có thể dứt khổ. Có tổng cộng 44 đề mục trong Tứ niệm xứ. Thầy chỉ cần tu một đề mục là 4 tư thế cũng đủ để hết khổ. Quán 4 tư thế thích hợp với cá tính con người trong thời đại này, khi con người kém trí tuệ mà nhiều lòng tham. Lại còn niệm thân (4 tư thế của sắc) để hơn ba niệm kia (là thọ, tâm và pháp).

Khi đổi tư thế ta không cần phải theo một mẫu mực nào, chỉ cần chuyển qua bất cứ kiểu nào bớt mỏi. Ngay cả sắc ngồi cũng có nhiều tư thế khác nhau. Cũng như khi ăn, phải biết mỗi một miếng ăn cốt để đỡ đói. Khi nhai ta phải biết cần phải nhai để đỡ khổ. Điều này ngăn sự ưa món này ghét món nọ. Và khi ăn, thầy sẽ thấy sự khổ (con đói) buộc thầy phải ăn. Thầy sẽ thấy mọi việc thầy làm đều là khổ và đỡ khổ.

Ngày Thứ Tư -30/1/1986

Thầy Chua: Việc tu tập của Thầy thế nào rồi?

Thầy Mike: Ban ngày ít bị tán tâm, nhưng ban đêm bao nhiêu vọng tưởng cứ tuôn ra, làm con không tài nào ngủ được.

Thầy Chua: Vọng tưởng về chuyện gì?

Thầy Mike: Nghĩ đến trở về Anh quốc làm con thao thức suốt đêm.

Thầy Chua: Vọng tưởng tốt hay xấu? Thầy không thích vọng tưởng à?

Thầy Mike: Không, con không thích.

Thầy Chua: Không thích vọng tưởng là sân; thích được an tâm trong giây phút hiện tại là tham. Vọng tưởng sinh do thầy nghĩ về tương lai hay quá khứ, tức là vượt ra khỏi giây phút hiện tại.

Tại sao giây phút hiện tại lại quan trọng đến thế? Trước nhất, ta cần biết rằng giây phút hiện tại không có nghĩa là chỉ có cái tâm ở trong hiện tại như mọi người làm tưởng. Giây phút hiện tại là khi danh sắc sinh vào một lúc

nào đó biệt lập với lòng ham muốn của ta, nghĩa là, không có nhiễm ô phiền não. Sở dĩ ta nói giây phút hiện tại rất quan trọng là vì khi thực chứng giây phút ấy thì tuệ minh sát có thể khởi sinh, và chính tuệ quán này sẽ dẫn đến chứng ngộ Tứ Đế. Điều này xảy đến ? Tuệ Minh sát (nyana) thứ 14. Khi tâm có tinh tấn, niệm, tuệ, là tâm ở trong sát na hiện tại, có giới định và tuệ (sila, samadhi và panna) trong Bát Chánh Đạo. Giới xóa bỏ ô nhiễm về thân và lời. Định đàn áp ô nhiễm trong tâm, mà ta gọi là triền cái. Tuệ tẩy sạch những nhiễm ô phiền não tiềm tàng, gọi là lậu hoặc, cái phát sinh tà kiến "ta ngồi", "ta đứng", "ta đi" v.v... Đây là lợi ích của giây phút hiện tại trong việc tu tập Niệm Xứ.

Ngày Thứ Năm - 31/1/1986

(Thầy Mike bị ốm phải nằm nhà thương mất một ngày)

Thầy Chua: Thầy bị ốm phải nằm nhà thương. Như vậy là thân đau ốm còn tâm thì cảm thấy rầu rĩ về chuyện ấy, hoặc bất an giao động. Vì khi danh sắc sinh, thì mười một thứ khổ liền theo sau - đây là trường hợp vừa xảy ra nơi thầy. Thầy có nhận ra được tai họa mà thân và tâm có thể mang lại không?

Thầy Mike: Có chứ. Con nhận ra điều này. Nếu thân và tâm hiện hữu thì khổ liền theo sau.

Thầy Chua: Nếu 5 uẩn - hoặc thân và tâm - có mặt, thì dù hiện hữu dưới hình thức nào đi chăng nữa, thầy cũng sẽ thành tù nhân của cõi (hữu) ấy. Không có chỗ trú ẩn an toàn ở bất cứ cõi hiện hữu nào hết. Bất cứ ở cõi nào mà danh sắc hay thân tâm đã sinh ra, thầy sẽ bị bệnh hành hạ bởi già, bệnh và chết, kèm theo sầu, bi, khổ, ưu, não v.v... Thầy có hiểu không?

Thầy Mike: Dạ có. Con hiểu. Nếu không có thân và tâm thì cả 11 loại khổ cũng không có luôn.

Thầy Chua: Hôm qua chúng ta đã nói về 3 điều kiện để tu tuệ quán:

1. Đề mục phải là danh sắc - sự thật tối hậu, đây không phải là đàn ông, đàn bà hay tự ngã. Đề mục duy nhất bạn được quán trong pháp tu Niệm Xứ này là tự tính, sự thật tối hậu ấy. Sự thật theo quy ước như "ông Mike", "tôi thấy", "tôi nghe" không phải là đề mục thích hợp trong pháp quán này.
2. Đề mục ấy phải là một trong Bốn Căn bản của Chánh niệm (Tứ Niệm Xứ)
3. Đề mục cần được quán sát với nhiệt tâm, chánh niệm, và hiểu biết rõ ràng. Chẳng hạn như khi ngồi, đối tượng của "3 tâm" (nhiệt tâm, chánh niệm, và hiểu biết rõ ràng) là thân ngồi và giây phút hiện tại.

Sự tỉnh thức này (nhiệt tâm, chánh niệm và hiểu biết rõ ràng) có tuệ hiểu biết thân và tâm không phải là ta hay tự ngã. Đây là niệm xứ chân chính, còn 3

tâm hay sự "tỉnh thức" là chủ thể tu tập chứ không phải là "ta". Mục đích của tu Niệm xứ là buông bỏ ưa và ghét trong 5 uẩn. Khi tuệ sinh khởi và trực ngộ được khổ trong rupa ngòi chẳng hạn, thì tuệ ấy sẽ thay đổi ý nghĩ sai lầm cho rằng tư thể ngòi là ta hay tự ngã; nó thấy đó chỉ là tự tính (sabhava).

Khi thầy hiểu được những nguyên lý của Niệm xứ quán, sự tu tập trở nên dễ dàng. Thầy biết được lúc nào tâm có tỉnh giác đối với giây phút hiện tại (tỉnh tấn, niệm, tuệ), và khi nào tâm không ở trong giây phút hiện tại thầy cũng sẽ biết được. Ngoài ra, có một pháp khác giúp cho sự tu tập; đó là sự suy xét đúng mà chúng ta gọi là yonisomanasikara (như lý tác ý), có nghĩa là "chú ý vào một cái gì có nguyên nhân là hiểu biết chân chính". Yoniso ngăn ngừa ô nhiễm não xâm nhập. Ví dụ khi ngòi, do biết được thân ngòi là khổ sẽ ngăn các cảm thọ ưa hoặc ghét xen vào. Không phải cái ta đang ngòi hay đau khổ, điều này ngăn sự chán ghét. Yoniso biết thân ngòi phải đối tư thể cho đỡ mỏi, do đó không thể có sự thích thú đối với tư thể mới. Một cách giúp đỡ khác là sự quán sát (sikkhati). Nhờ quán sát ta biết được sự thực hành của mình là đúng hay sai. Và khi tâm bắt đầu lang thang, nhờ quán sát ta biết được tâm không ở trong giây phút hiện tại. Khi có được nhiệt tâm kèm với chánh niệm, ta có thể gọi chúng là định (samadhi), và khi có thêm sự hiểu biết rõ ràng, gọi là tuệ, cùng với như lý tác ý và sự quán sát (sikkhati) - tất cả cùng hoạt động thì sẽ phá được tà kiến (si, moha). Ưa và chán phải bị tiêu diệt, rồi cùng lúc trí tuệ gồm 3 thứ (*nhiệt tâm, niệm, tuệ*) có thể xuất hiện để phá trừ tà kiến (moha). Đó là cái tà kiến cho rằng thân ngòi là "ta", là tự ngã.

Ngày Thứ Sáu -1 /2/1986

Thầy Chua: Đạo Phật là một "triết lý phổ quát" mô tả thực chất của vũ trụ hay *tự tính pháp* gồm những tâm, tâm sở (citta -cetasika), sắc (rupa) và Niết Bàn. Đức Phật khám phá tự tính này và dạy chúng ta phương pháp chứng ngộ trạng thái ấy bằng thực hành thiền định, nhờ đó chấm dứt khổ. Chứng ngộ tự tính của sự vật là mục tiêu duy nhất của đạo Phật.

Người biết thực hành những nguyên tắc của Niệm xứ (Satipatthana) là người biết theo lời của đức Phật, tóm tắt trong 37 pháp trợ đạo. 37 pháp này là Trung Đạo bắt đầu là Bốn Niệm Xứ, và chấm dứt bằng Tám Chánh Đạo, ở đây 4 Điều Đế được chứng ngộ và Khổ chấm dứt. 37 phẩm trợ đạo chính là Phật Giáo.

Những trạng thái tâm linh gồm tâm, tâm sở (citta-cetasika) và sắc (rupa) là chân lý về khổ (dukkha-sacca). Những trạng thái tâm linh này đang ở trong Thầy Mike, trong từng thân tâm. Và ai tạo nên sự thật về khổ này? Chính khát ái (tanha, gồm ba thứ, gọi là Tập Đế samudhaya, chân lý thứ hai) là nguyên nhân của khổ. Mỗi lần sự thật về khổ (dukkha-sacca) phát sinh là

khát ái cũng có trong ấy và cứ sinh trở lại không cùng tận. Khát ái tiềm ẩn trong chân lý về khổ.

Không ai tạo ra ta cả, chỉ có ta tự tạo ra mình. Khi ta nói "Thầy Mike" hay "ta", hay "tôi" ta thấy quá đơn giản - nhưng sự lạm nhận này đã tạo nên chúng ta. Khi sự lạm nhận này chưa chấm dứt thì nó sẽ tiếp tục tạo nên chúng ta hết đời này sang đời khác. Phương pháp mà thầy đang thực hành là Niệm Xứ, giáo lý quan trọng nhất trong đạo Phật. Chúng ta thực hành giáo lý này để chứng ngộ được pháp và do đó dập tắt được phiền não và khổ đau. Đó là Niết Bàn. Theo đạo Phật Niệm Xứ là phương pháp duy nhất để chấm dứt khổ. Vì nó vừa là giới, định và tuệ. Ví dụ khi quan sát thân ngòì với nhiệt tâm, chánh niệm và tuệ, và lúc ấy ta có giới, định và tuệ. Vậy nếu tôi hỏi thầy có thể tu tập giới cho toàn vẹn rồi mới tập định, và tập định cho hoàn hảo rồi mới tu tuệ - thì câu hỏi đó có hợp lý không?

Thầy Mike: Không. Cả ba phải được tu tập cùng một lúc.

Thầy Chua: Vì sao vậy?

(Thầy Mike không trả lời được)

Thầy Chua: Nếu tu tập giới cho toàn vẹn, thì đến bao giờ mới toàn vẹn, hay chưa toàn thì thầy đã chết? Khi tu giới xong, liệu thầy có tập định được không, và phải tốn bao nhiêu thời gian định mới hoàn hảo được? Giới tẩy trừ nhiễm ô rõ rệt (nơi thân). Định đàn áp những nhiễm ô trong tâm, tức triền cái. Như vậy thầy phải tốn bao nhiêu thời gian để áp đảo hoàn toàn những triền cái? Rồi thầy còn phải tu tập trí tuệ để xóa trừ ô nhiễm vi tế. Bởi vậy giới, định, tuệ trong Bát Chánh Đạo phải được tu tập đồng thời. Nếu giới, định, tuệ không được tu tập đồng thời thì không phải là yogavacara (nhiệt tâm, niệm, và tuệ). Thầy phải có giới, định và tuệ cùng một lúc mới có được yogavacara. Nếu bỏ một trong ba môn ấy thì không phải là yogavacara.

(Khi ấy một sinh viên đặt câu hỏi:)

SV: Ta có thể tu định tập trung cho hoàn hảo, rồi mới tu tuệ không?

Thầy Chua: Thầy muốn nói loại định nào? Có 3 loại định: Định nhất thời (kanika samadhi), Định cận hành (upacara samadhi) và Định an chỉ (apana samadhi)

SV. Chắc là định cận hành (upacara samadhi)

Thầy Chua: Upacara samadhi là định gần đến chỗ nhất tâm, và rất an bình. Mức độ của định này quá cao khiến tuệ quán khó sinh khởi. Minh Sát Tuệ thì chỉ có thể có định chốc lát, vì định này cho phép anh thay đổi đối tượng.

Ví dụ như khi đang quan sát thân ngồi, nếu có một tiếng động nào thì ta có thể chuyển ngay sang quan sát tâm nghe.

Ngày Thứ Bảy - 6/2/1986

Thầy Chua: Sự tu tập của Thầy đến đâu rồi?

Thầy Mike: Hai, ba ngày trước con quan sát kỹ tâm nhìn, tâm nghe nhờ thực hành tuệ quán (cinta wisdom). Có lần khi ở tư thế thân ngồi con có một cảm giác rất mạnh mẽ thoáng qua là không có cái tôi, một cảm giác mà từ trước đến nay con chưa hề có.

Thầy Chua: Cái gì không phải tôi?

Thầy Mike: Con không biết. Chỉ là cái đó không phải tôi. Sau đó con cảm thấy rất buồn và xuống tinh thần suốt hai tiếng đồng hồ. Con không thể về với chính mình trở lại.

Thầy Chua: Thân hay tâm là không phải thầy?

Thầy Mike: Con không biết. Bởi vì lần này không rõ như lúc trước, khi con thấy cái thân ngồi không phải là mình. Lần này cảm giác ấy rất ngắn ngủi.

Thầy Chua: Lúc ấy thầy đang ở trong tư thế nào?

Thầy Mike: Ngồi. Nhưng cảm giác ấy lại quá ngắn ngủi, con không thể giải thích được. Lần đầu con thấy thân ngồi không phải là mình thì rõ ràng, nhưng con lại không sợ hãi như bây giờ. Lần này con chỉ có một cảm giác rất mãnh liệt rằng đây không phải là mình. Con muốn có cảm giác của một người bình thường như cũ, nhưng con không thể. Sự tình ấy kéo dài đến tối, khi ấy con bèn ngưng tập.

Thầy Chua: Thầy không thể trở về trạng thái bình thường được - thầy nghĩ thế nào là bình thường?

Thầy Mike: Con muốn có cảm giác mình là người bình thường.

Thầy Chua: Lúc này, khi quán sát thân ngồi, thì tâm là cái đang quan sát. Trước đây bạn có quan niệm sai rằng chính bạn đang quan sát cái thân ngồi. Nhưng khi niệm và tuệ bén nhạy hơn, thì tuệ thấy rằng cái đang quan sát thân ngồi không phải là "bạn". Từ khi sanh ra đến giờ, bạn chưa hề có cảm giác như vậy. Thấy được tâm không phải là mình đâu phải dễ. Vì mỗi lần thấy là bạn nghĩ tôi thấy, mỗi lần nghe, bạn tưởng tôi nghe. Bất cứ tâm gì sinh khởi, như thương, ghét, bạn đều có quan niệm sai lầm đây là cái tôi. Cứ thế suốt ngày suốt đêm.

Ta không thể nhìn, nghe hoặc sờ được danh hay tâm. Không có mùi cũng chẳng có vị. Tâm là bản tính biết. Thí dụ: Tâm có tham, có sân. Định và tuệ là tâm. Tâm có thể biết tâm. Tâm có thể biết sắc.

Chỉ có hai thứ ở trên đời là sắc pháp tâm pháp. Nếu không thấy được sắc không phải mình, thì thầy sẽ thấy danh. Khi thầy ngồi, tâm quan sát thân ngồi, nhưng bộ ba tâm thay vì quan sát thân ngồi, lại biết tâm không phải là mình - vì tâm thấy tâm nhưng không có ham muốn. Và thầy không biết đây là cái gì, vì trước đây thầy chưa hề thấy sự kiện này. Thầy có quan niệm sai lầm và đã chấp chặt tâm là mình - và sự kiện này đâu phải chỉ xảy ra trong kiếp này. Khi tà kiến đã chuyển thành chính kiến và chân lý tự tính (sabhava) đã được thấy, thì phiền não chấp tâm là ta đâm hoảng sợ, buồn bã, thất vọng, và rất nhiều cảm giác khởi lên, vì chúng muốn trở về với tà kiến thấy có ta như cũ.

Đạo Phật là một triết lý phổ quát; có nghĩa là những chân lý mà đạo Phật đưa ra đúng cho khắp nơi và với tất cả mọi người. Những chân lý này được chứng minh nhờ tự mình quan sát thân và tâm của chính mình, không giống như một số các chân lý khoa học hiện đại được chứng minh do nhìn ra ngoài. Thầy phải tu tập để chứng minh chân lý, thực hành lời dạy của đức Phật là "mỗi người tự thấy cho chính mình". Thấy được chút xíu tự tính (sabhava) không phải là đàn ông, không phải là đàn bà, không phải là tự ngã, cũng rất lợi lạc cho bạn. chỉ mình mình biết, không ai có thể san sẻ cái biết ấy với mình.

Thầy Mike: Chủ nhật vừa rồi các bạn đến thăm có hỏi con đạo Phật là gì, và con bảo "là không phải tôi", thế là họ nhìn con trân trối, như thể con đã biến thành người khác. Họ rất hoài nghi hệt như con trước kia. Bởi vì con nói với họ về một điều mà họ chưa bao giờ cảm thấy. Họ chưa hề tu tập nên họ không hiểu gì cả. "Họ nghĩ là con điên".

Thầy Chua: Tôi muốn kể cho thầy nghe một câu chuyện. Giả sử thầy là một con rùa có thể sống ở dưới nước lẫn trên cạn. Thầy có thể thấy được sự khác biệt giữa đất và nước. Đất có thức ăn ngon, TV, radio v.v... Khi rùa xuống nước,

Cá hỏi: 'Bác đi đâu về thế?'

Rùa bảo: 'Tôi mới ở trên đất liền về'.

Cá hỏi: 'Trên đất có nước trong để bơi lội không?'

Rùa: 'Không, làm gì có chuyện ấy.'

- 'Vậy đất có nước bần à?'

- ' Cũng không. Đất có rất nhiều thứ khác hẳn với nước.'

Rùa cố gắng giải thích nhưng cá không tài nào hiểu được. Đây là trường hợp tương tự như trường hợp của Thầy; Thầy cố giải thích về tuệ minh sát (vipassana) nhưng các bạn của thầy không hiểu được, vì họ sống trong thế giới phàm phu, thế giới của nhiễm ô, phiền não, khác hẳn với thế giới của thầy. Thầy đã hé thấy được chút xíu của thế giới vô ưu.

Ngày Thứ Tám - 7/2/1986

Thầy Chua: Giây phút hiện tại rất quan trọng với sự tu tập tuệ quán (vipassana). Giây phút hiện tại của cái gì? Giây phút hiện tại của yogavacara *-(tinh tấn, niệm và tuệ)* . Ba tâm này (yogavacara) phối hợp với nhau, do đó lợi điểm của giây phút hiện tại là nó đưa ta đến sự thực chứng tự tính (sabhava). Ngay bây giờ thầy đang ngồi. Vậy giây phút hiện tại là gì?

Thầy Mike: Thân ngồi là giây phút hiện tại.

Thầy Chua: Cái tư thế của thân có phải là thân ngồi không (*Không có trả lời*). Toàn thể tư thế ngồi là thân ngồi. Thầy phải quan sát hình dạng chính xác của tư thế với thân ngồi, thân đứng v.v... Nếu không quan sát đúng thì tuệ minh sát vipassana không xuất hiện được, và do đó không thể thay đổi cái quan niệm sai lầm cho rằng thân và tâm là một, và là "ta". Ai sở hữu cái thân ngồi?

Thầy Mike: Không ai sở hữu thân ngồi cả, mà chính tự tính sabhava đang có tư thế ngồi.

Thầy Chua: Đúng. Giây phút hiện tại rất quan trọng, vì nó đưa đến tuệ minh sát vipassana và hiển thị tự tính không phải đàn ông, không phải đàn bà, không phải tự ngã. Tự tính này kỳ thực là ngũ uẩn hay danh sắc - và chính là chân lý về khổ (dukkha-sacca). Sắc hay thân là tự tính (sabhava) mà vô tri, trong khi danh (tức 4 uẩn còn lại thọ, tưởng, hành thức) thì có cái biết.

Thầy đến đây tu tập để xác chứng lời dạy của đức Phật. Nếu tu tập đúng thì tự tính sẽ được thực chứng do 3 tâm (danh) *tinh tấn, niệm và tuệ* quan sát cái thân ngồi, thân đứng v.v.. trong giây phút hiện tại.

Bước thứ nhất: 3 tâm phải nhận ra tự tính (sabhava) là không phải đàn ông, đàn bà, không phải tự ngã cho đến khi điều ấy thực rõ rệt. Khi ấy sẽ có sự thay đổi quan niệm sai lầm (tà kiến) cho rằng danh sắc là ta, là tự ngã.

Tiếp theo, **Trí tuệ** sẽ chứng ngộ ba đặc điểm của tự tính là vô thường, khổ, vô ngã. Cũng giống như một con hổ, trước hết thầy phải thấy con hổ rồi sau mới thấy cái vằn của nó.

Thầy đã thấy thân ngồi không phải là tôi, không có tôi trong tư thế ngồi. Đó là thầy đã thấy tự tính (sabhava). Cái cách mà thấy ngồi là biểu hiện của tự tính (sabhava). Thầy biết về danh sắc hay 5 uẩn, nhưng chỉ biết cái tên, chỉ biết lý thuyết. Nếu không tu tập theo nguyên tắc Niệm Xứ (satipatthana) nói trong Kinh Đại Niệm Xứ (Mahasatipatthana), thì thầy sẽ khó mà thực chứng được tự tính nơi chính mình. Nếu không thực chứng điều này, thì thầy cứ nghĩ thân và tâm (danh sắc) là ta, là tự ngã. Ai bám vào danh sắc, xem nó là tự ngã?

Thầy Mike: Phiền não hay nhiễm ô tên gọi là tà kiến.

Thầy Chua: Tham ái và Tà kiến đi đôi với nhau; khi tà kiến có mặt thì tham ái cũng có mặt. Chúng là trợ duyên cho chấp thủ. Chấp thủ (bám víu) cái gì? Chấp 5 uẩn hay thân-tâm là ta, đưa đến hậu quả là danh sắc sinh trở lại. Không ai biết danh sắc bắt đầu từ khi nào hoặc khi nào chúng chấm dứt.

Danh sắc sinh ra hồi nào là điều không quan trọng vì đã thuộc quá khứ. Nhưng quan trọng là chu kỳ sinh ra và đau khổ của danh sắc, vì nhiễm ô, phiền não đã bám lấy thân tâm trong mọi thời gian. Làm sao chúng ta có thể cắt đứt được vòng xích này? Chỉ bằng cách tu tập - khi ấy danh sắc tiêu.

Thầy Mike: Con muốn hỏi về đạo Phật. Một người đã thấy tự tính, đã hoàn toàn dập tắt phiền não - thì tại sao người ấy lại còn tâm đại bi? Con không thể giải thích cho các bạn khi họ đến thăm con.

Thầy Chua: Đức Phật và các vị A La Hán không có phiền não. Các Ngài biết là thầy Frank, tôi, hoặc thầy Mike đang khổ vì sanh, già, bệnh, chết, buồn não, vì thế các ngài xót thương chúng ta. Xót thương chúng sinh khổ vì tự tính bị phiền não che lấp. Đức Phật muốn thấy chúng sinh thoát khỏi phiền não như Ngài đã thoát.

Thầy Mike: Các bạn con hỏi rằng nếu tất cả mọi người đều trở thành A la hán hết tội, thì ai sẽ lo mọi việc ở đời như trồng trọt, dạy dỗ, xây nhà v.v...

Thầy Chua: Quả vị A la hán không dễ gì đạt được. Ngay cả con đường chân chánh diệt khổ cũng còn khó hiểu nữa là. Trong khi đó lại có quá nhiều pháp môn tu tập sai lầm. Do vậy không thể nào có chuyện toàn thể giới trở thành A La Hán. Khi bạn đến thăm, nếu thầy bảo họ, thầy đã thấy không có ta, không có tự ngã họ sẽ không hiểu gì hết. Dù có hiểu được và tu theo thì cũng rất khó mà đạt đến chân lý tự tính. Đừng nói đến A La Hán vì trình độ ấy quá cao siêu, không hợp thực tế để bàn suông được. Ngay cả con đường đưa đến quả dự lưu cũng còn khó mà đạt đến nữa là. Chính thầy đã thấy được một phần nhỏ của chân lý tối hậu (hay tự tính), tâm thầy đã thay đổi khỏi

thấy sai. Trước kia thầy chưa từng có cảm giác như vậy. Trước kia đó là "ta". "Ta". Phần nào trên thân thể là "ta" vậy? (*không có trả lời*).

Nếu nhìn vào bất cứ bộ phận nào trên thân thể, chúng ta sẽ thấy rằng bộ phận ấy không hề chứa đựng cái "ta" hay tự ngã nào cả. Tà kiến về tự ngã phát sinh trong tâm (danh). Bất cứ khi nào tà kiến về tự ngã xuất hiện, thì cảm giác về "ta" liền có mặt nơi đó. Thí dụ: "Ta thấy", "ta nghe" là quan niệm sai lầm. Nhưng nghe và thấy chỉ là tâm nghe, tâm thấy. "Ta" là một cấu uế. Bạn đã thấy một phần nhỏ của chân lý tối hậu khiến bạn cảm thấy buồn, thất vọng, vì phiền não vẫn muốn bám chặt vào cái ta. Phiền não bám lấy danh sắc xem là "ta", nhưng danh sắc (tâm, thân) chỉ là năng lượng, và tâm lại mau chóng chuyển thành các trạng thái tâm hoàn toàn khác nhau. Không có thân thể rắn chắc, không có một cái tâm duy nhất bất biến mà chỉ là vô thường, khổ và vô ngã.

Thầy Mike: Tại sao đạo Phật khó hiểu thế? Ta có thể hiểu những tôn giáo khác một cách dễ dàng khi đến nhà thờ nghe giáo sĩ giảng.

Thầy Chua: Đạo Phật khó hiểu vì giáo huấn của đức Phật cốt để từ bỏ phiền não nhiễm ô - vì chính phiền não nhiễm ô tạo ra ta, và luôn tiềm ẩn trong ta. Và chính nhiễm ô trong bạn không muốn xua đuổi nhiễm ô. Thầy phải tu tập theo lời dạy của đức Phật thì ô nhiễm mới giảm xuống. Khi trí tuệ hoàn toàn thực chứng được rằng thầy Mike là chân lý về khổ (dukkha-sacca), thì phiền não sẽ hoàn toàn bị tẩy trừ và khổ sẽ chấm dứt. Đó là nguyên nhân vì sao đạo Phật rất khó thực hành. Đạo Phật khó hiểu vì, muốn tu tập cho đúng để trừ ô nhiễm thì ta phải hiểu pháp cho thật vững thật sâu.

Về chấm dứt khổ đau và tẩy trừ phiền não, tôi muốn nhắc lại lần nữa là khổ trong đạo Phật có nghĩa là danh sắc (tâm và thân), như vậy để chấm dứt khổ, ta phải hiểu là không còn danh sắc nữa, vì danh sắc tự chúng đã là khổ (dukkha sacca). ta phải từ bỏ nhiễm ô, vì nhiễm ô là nguyên nhân của danh sắc, tức của khổ. Khi nguyên nhân (phiền não) đã bị tiêu diệt, thì kết quả là danh sắc hay khổ (dukkha-sacca) cũng diệt. Lúc ấy không còn tái sanh, cũng không còn danh sắc nào hiện hữu.

Ai nương vào Phạm Thiên, Thượng Đế, hay các vật linh thiêng vậy? Chính phiền não nhiễm ô nương vào những thứ ấy. Sự thật là chúng ta cần phải có lòng tự tin, tức là niềm tin vào Pháp diệt khổ. Đó là nguyên lý của đạo Phật.

Con đường tu tập dứt trừ các cấu uế quả lắm gian nan. Khi phiền não tạo ra ta, nó làm ta khổ vì sanh, già, bệnh và chết. Mọi người trên đời đều khổ như nhau. Các cuộc chiến tranh, đánh nhau và giết chóc trên thế giới có ra đều do tham, sân, và si - ba độc tố này thường xuyên có mặt nơi mọi người. Chúng là những dạng căn bản của nhiễm ô. Nếu có ai đến đây tu tập như thầy và

ngộ được tự tính, thì thầy không cần phải dạy họ thế nào là tâm đại bi, vì họ sẽ tự nhận ra. Cũng như thế là từ dưới vũng bùn ta đã ngoi lên được, thì ta muốn chỉ cho người khác cách ngoi lên. Vũng bùn ấy là cái hồ sanh, già, bệnh, chết, sầu, bi v.v... Hầu hết mọi người trên đời đều nghĩ mình đang hạnh phúc hoặc sẽ được hạnh phúc, thì thầy làm sao có thể bảo họ chấm dứt khổ đau được? Bởi vì họ không muốn từ bỏ niềm vui của mình như cái giá phải trả để được hết khổ.

Ngày Thứ Chín - 1/2/1986

Thầy Chua: Ba ngày nay, sự tỉnh giác của thầy ra sao?

Thầy Mike: Hai hôm nay con nhiệt tâm hơn. Hôm thứ bảy con có rất nhiều vọng tưởng, làm con rất bức mình. Con muốn tổng khứ những vọng niệm ấy đi, và con biết đó là sự nóng nảy trong lòng. Hôm qua cũng thế, nhưng con vẫn cố tu tập đến 6 giờ chiều. Không có sự cố gì xảy ra cả, nên con đâm chán. Con ngừng tu tập và đi nằm. Đột nhiên con nghe tiếng "toảng" của một giọt nước rơi xuống lu trong phòng tắm. Con giật mình hết như bị điện giật hoặc bị ngã từ trên trời rơi xuống, vì cái nghe ấy không phải là "con nghe", mà là "tâm nghe"

Thầy Chua: Không phải là thầy nghe.

Thầy Mike: Vâng, không phải là con nghe, và con sợ lắm.

Thầy Chua: Chỉ một chút xíu thôi, phải không? Nghe không phải là thầy nghe chỉ một chút xíu.

Thầy Mike: Vâng, nhưng cảm giác ấy lại rất mãnh liệt, như một cú điện giật, thật chớp nhoáng. Con biết rõ đó là tâm nghe chứ không phải con nghe.

Thầy Chua: Có phải lần này cảm giác ấy cũng mãnh liệt như lúc thầy thấy khổ, như thấy được thân ngòi không phải thầy, tâm không phải thầy?

Thầy Mike: Lần này cảm giác ấy mãnh liệt nhất và rất rõ, nhưng cảm giác thật vọng không kéo dài lâu.

Thầy Chua: Cái nghe ấy là tâm. Tâm là tự tánh pháp (sabhava - dhamma), không phải "ta". Không phải là "ta nghe" mà chính là tự tính, hay bản chất của tâm là biết. Trước đây thầy có cảm giác "ta" nghe - nhưng bây giờ thầy biết rằng cái nghe không phải là "thầy". Nghe là bản chất của cái biết. Để thấy được tự tính sabhava như thế, thầy cần phải tu tập đúng theo lời giáo huấn của đức Phật. Đây là tuệ thực chứng chân lý tự tính.

Thầy Mike: Lúc ấy con có như lý tác ý (yoniso) và tỉnh giác, mọi sự đều ổn khi con bắt đầu nằm xuống.

Thầy Chua: Tại sao? Tại sao niệm, tuệ và tinh tấn ngang nhau? Như mặt nước tĩnh lặng. Thầy có hiểu không?

Thầy Mike: Trong hai ngày đầu, con tu tập rất nghiêm túc. Sau đó con chỉ cố để đừng nỗ lực quá căng. Vì con mất đến hai ngày không có chuyện gì xảy ra, nên con ngưng tu tập, chỉ trở về trạng thái bình thường.

Thầy Chua: Cái cách thầy tu tập lúc đầu căng quá. Thầy có biết cái gì tiềm ẩn trong cảm giác ấy không?

Thầy Mike: Con nghĩ đó là ô nhiễm phiền não, tức lòng khao khát được thấy pháp.

Thầy Chua: Phải rồi, ham thấy pháp, đi đứng nằm ngồi với lòng khao khát, nhưng không thể thấy được. Và phiền não (vọng tâm) bảo hãy ngưng tu tập vì không thấy pháp xuất hiện. Do đó, khi nằm xuống thầy buông xả lòng tham. Lúc ấy không có phiền não nhiễm ô trong cảm giác - bởi thế tâm nghe xuất hiện. Rồi vọng tưởng nhiễm ô kia lại trở về. Ai cũng bị tình trạng tương tự, vì họ chưa từng cảm thấy như thế - chỉ có "ta", lúc nào cũng "ta". Khi không thấy "ta" đâu cả thì ta đâm hoảng.

Ngày Thứ Mười - 14/2/1986

Thầy Chua: Thầy tu tập đến đâu rồi?

Thầy Mike: Đêm hôm qua con bị nửa tỉnh nửa mê. Khi thức dậy con đâm kinh hãi.

Thầy Chua: Chuyện này rất bình thường đối với người sống ở nơi yên tĩnh. Khi thức giấc họ thường sợ hãi, vì hai nguyên nhân:

- 1) Sống ở nơi yên tĩnh, và
- 2) Trí tuệ muốn lóe lên nhưng lại tắt lịm đi vì quá yếu.

Thầy Mike: Con lại thỉnh thoảng bị vọng tưởng. Khi ít vọng tưởng thì con có thể tập trung vào giây phút hiện tại dễ dàng hơn.

Thầy Chua: Thế là nay thầy đã có nhiều kinh nghiệm trong sự tu tập rồi đấy, chả bù cho lúc mới đến, khi bị vọng tưởng khống chế thầy không vui chút nào. Bây giờ thầy không bực bội vì vọng tưởng, mà chỉ thấy đó là tâm pháp, là tự tính sabhava, chứ không phải là ta. Cho đến bây giờ thầy đã ở đây được một tháng rưỡi. Việc này cũng như nghiên cứu canh nông, phải mất một thời gian mới hiểu được. Sự cân nhắc cẩn thận (yoniso) của thầy cũng khá hơn trước. Yoniso có nghĩa là thầy phải hiểu cách tu tập. Một định nghĩa ngắn về yoniso là hiểu biết cách tu tập, hiểu chân lý về tự tánh. Nếu không hiểu cách tu tập thì thầy sẽ không có yoniso tốt.

Yoniso (sự hiểu biết cách tu tập) ngăn cản nhiễm ô phiền não. Nếu không có yoniso thì phiền não vẫn hoạt động, sẽ khó tu tập. Ngăn chặn phiền não rất khó, vì nó khôn lanh hơn mình, chặn chỗ này nó hiện ra chỗ khác. Nếu ta không nhận diện được nó thì nó sẽ đánh lừa ta, khiến ta nghĩ có lẽ tu cách khác tốt hơn, như tịnh chỉ (*samatha*) chẳng hạn. Nhưng nếu tu pháp này, ta sẽ đạt đến cõi Sắc hoặc Vô Sắc sau khi chết. Phiền não bảo rằng đạt đến các cõi ấy sẽ không bị già, bệnh và chết. Vì thế bạn tu tập định theo phương pháp ấy do phiền não sai sử. Kết quả là tuệ không phát sinh được để chấm dứt khổ.

Ta hãy trở lại với sự tu tập này. Gia sử mỗi khi đổi tư thế, phiền não bảo rằng ta hãy ngồi theo cách này tốt hơn cách kia, vì nó sẽ giúp ta thấy pháp. Và vọng tưởng cũng nghĩ rằng thân đi là tốt hơn thân ngồi. Thầy nghĩ sao? Thân nào tốt hơn trong 4 tư thế?

Thầy Mike: Con không nghĩ gì hết nhưng con thích thân đi.

Thầy Chua: Như vậy là phiền não lừa bịp thầy - vì thầy nghĩ thân đi tốt hơn các kiểu khác, vì trong tư thế này thầy ít bị vọng tưởng hơn. Sự thể là, cả 4 tư thế đều vô thường, khổ, vô ngã. Chúng đều giống nhau. Nếu thầy thích một tư thế thì điều này chứng tỏ vọng tưởng đang xâm chiếm thầy. Chính vọng tưởng thích thân đi.

Điều quan trọng trong sự tu tập là ngộ được khổ, vì khổ cần phải được chứng - trong Tứ Diệu Đế. Khổ là chân lý hiện hữu. Thân ngồi, thân đi, thân đứng, thân nằm, đều khổ. Mỗi tư thế đều phải thay đổi để bớt khổ, đừng quên điều này. Trước hết là phải nhận ra được khổ. Càng thực chứng khổ để thì phiền não càng bị bật gốc, vì khổ là chân lý. Trong Tứ Diệu Đế thì Khổ Đế phải được thực chứng (khổ nên biết). Điều thầy cần phải chứng trước nhất là khổ thọ thông thường (*dukkha - vedana*): Thầy thấy đau nhức trong một tư thế và phải thay đổi. Khổ thọ sinh ra trong tư thế cũ (ví dụ ngồi mãi). Hành khổ (*sankhara - dukkha*) là yếu tố khiến thầy đổi sang tư thế mới. Càng ngộ được điều này sâu xa thì tuệ sẽ thấy được 3 tướng khổ (*dukkha - lakkhana*: *Khổ khổ, hành khổ và hoại khổ. Khổ khổ như khi ngồi lâu sinh mỏi mệt. Hành khổ như khi đổi tư thế cho đỡ khổ. Hoại khổ như khi hết thay đổi gì được nữa -- DG chú*). Khi thấy 3 tướng khổ, trí tuệ càng tiến gần đến sự chứng ngộ chân lý về khổ (*dukkha - sacca*). *Dukkha - sacca* là chân lý theo đó ta không thể thay đổi được cái gì, rằng khổ vốn nội tại trong bản chất sự sống. Phương pháp tu tập là bắt đầu với khổ thọ thông thường (*dukkha - vedana*) vì dễ thấy. Hiện giờ chân lý về Khổ ở ngay trong thầy: Thầy là Ngũ uẩn (danh sắc) và đây là Khổ Đế, *dukkha - sacca*. Thầy muốn được trường tồn, muốn sự vật đừng thay đổi, muốn mọi sự phải ở trong tâm

kiểm soát của mình. Nhưng không thể được, vì đó là pháp tự tính (sabhava - dhamma), không phải đàn ông, không phải đàn bà, không phải tự ngã. Nó là vô thường, khổ, vô ngã. Thân tâm nhất định phải bị già, bệnh, chết. Thầy không tài nào tránh được. Ngoài ra, thầy còn phải chịu nhiều thứ khổ khác, như sầu, bi, khổ ưu não, thân tâm không lúc nào yên.

Tam Tạng Kinh điển có ba phần:

Vinayapitaka (Tạng luật cho Tỳ Kheo)

Suttapitaka (Tạng kinh Phật)

Abhidhammapitaka (Tạng luận)

Mục đích của Abhidhamma là chia chẻ thân và tâm làm nhiều phần để chứng minh sự vô ngã - như 5 uẩn, 12 xứ chẳng hạn. Tóm lại thì chỉ có danh và sắc. Thầy có thấy trong thân và tâm, trong 5 uẩn cái gì là thầy không? Có phải thân là thầy không? Hay cảm thọ? Hay tưởng? Hay Hành? Hay Thức? Khi tức giận anh Frank là thầy tức giận 5 uẩn. Trong 5 uẩn, giận uẩn nào? Từng mỗi uẩn đâu phải nam hay nữ hay Frank, mà chỉ là pháp tự tính, sabhava - dhamma. Ai tạo ra Ngũ uẩn?

Thầy Mike: Phiền não tạo ra ngũ uẩn.

Thầy Chua: Ai tạo ra cái "ta" ngồi, đứng, đi v.v...? Phiền não tà kiến. Để đối phó với phiền não thầy phải biết mặt mũi nó, vì nó đánh lừa thầy rất dễ dàng. Nó làm cho thầy tưởng là có một pháp tu khác có thể diệt trừ vọng tưởng, đạt đến Niết Bàn - vì Niết Bàn là một cõi trời sung sướng. Nó còn xí gạt thầy tin rằng trong cõi thiên đàng hay Niết Bàn ấy không có già, bệnh và chết.

Sự thật Niết Bàn không phải là một nơi chốn. Niết Bàn là đối tượng của tâm (citta), được gọi là Đạo Tâm (magga-citta), và tâm kế tiếp là quả tâm (phala-citta).

Hiện tại khi thầy ngồi thì thân ngồi là đối tượng quán. Nó thuộc thế gian. Từ lúc bắt đầu tu tập cho đến khi giác ngộ cũng thuộc thế gian. Tu tập cho đến lúc không còn xem thân ngồi là đối tượng nữa mà có Niết Bàn làm đối tượng thì tâm (citta) lúc ấy trở thành siêu thế, gọi là đạo tâm và quả tâm. Lúc ấy phiền não nhiễm ô bị tiêu diệt, và Khổ cũng dứt vì trong trạng thái tâm linh (citta) với Niết Bàn làm đối tượng, thì không có phiền não và do vậy không có khổ.

Trong bốn Diệu Đế có hai chân lý thế gian và hai siêu thế. Chân lý về Khổ (dukkha - sacca) và Tập (samudaya - sacca) là thế gian. Diệt Đế (Nirodha - sacca) hay Niết Bàn và Đạo Đế hay Tám Chánh Đạo (Magga - sacca) là siêu thế. Tuy nhiên Bát Chánh Đạo cũng có thể là thế gian. Bây giờ thầy đang tu

tập là còn thuộc thế gian. Thầy tu tập do thấu hiểu được khổ. Khổ là 5 uẩn, hay danh sắc, hay bản thân thầy. Thầy càng ngộ được khổ thì càng nhỏ bớt gốc rễ tham ái, và càng tiến dần đến Diệt Đế Niết Bàn. Điều này có nghĩa là khổ càng được chứng đắc thì Bát Chánh Đạo càng được phát huy. Đây chính là nhiệm vụ của Tứ Diệu Đế, Từ "nhiệm vụ" có nghĩa là Khổ nên biết. Tập (khát ái) nên đoạn. Diệt nên chứng và Bát Chánh Đạo nên tu. Như vậy 4 nhiệm vụ của 4 chân lý đều quy tụ về một khoảnh khắc yana thứ 14 trên lộ trình tâm.

Ngày Thứ Mười Một - 26/2/1986

Thầy Chua: Việc tu tập của thầy đến đâu rồi?

Thầy Mike Đêm qua con ngủ không được vì cứ bị vọng tưởng mãi. Tâm cứ lang thang từ thân nằm đến giảng đường. Con nghĩ đến tất cả các khuôn mặt của những người đến đây. Thầy Chua, Thầy Frank, Cô Vitoon. Con biết đây là vọng tưởng và vọng tưởng ghi nhớ điều này xong liền quay lại thân nằm. Lúc ấy con biết rất rõ thân nằm không phải là mình., mà như là một hình nhân, một thân xác - một xác chết thì đúng hơn - thật rõ ràng. Và xác chết ấy trở nên càng lúc càng rõ rệt. Con sợ quá bám chặt lấy cái giường. Sau đó con ngủ quên đi được một tiếng đồng hồ. Rồi một chuyện khác xảy ra. Con vừa ra khỏi giấc ngủ, đang ở trong tình trạng nửa tỉnh nửa mê, hết như đang nằm mơ giữa ban ngày. Con thấy mình đang soi gương nhưng sao lạ quá, bỗng nhiên khuôn mặt ở trong gương đang phản chiếu lại không phải là gương mặt của con, mà là một tu sĩ Thái. Những nét căn bản thì đúng là của con, một chàng trai, nhưng khi trong giấc mơ con nhận định rõ ràng hơn, thì màu da ấy sạm hơn màu da con, và đôi mắt ấy là đôi mắt của một người Á Đông.. Con giật bắn người, vì giấc mơ có vẻ rất thực như trong chiêm bao ta vẫn thường nghĩ là thực. Con không muốn nhìn tiếp vào khuôn mặt ấy nữa, nhưng dường như có ai cố ghì chặt cái đầu con, không cho nó quay đi chỗ khác. Con tỉnh giấc mà người cứ run bắn lên. Con không biết chuyện gì đã xảy ra, nhưng cảm giác kinh hãi thật mãnh liệt y như đang xem một cuốn phim kinh dị. Ngoài chuyện đó ra thì điều này đến từ con.

Thầy Chua: Cái cách thầy diễn tả lần đầu thầy thấy thân nằm là đúng. Đó là trí tuệ thấy thân nằm không phải là thầy . Thầy thấy tự tính hay chân lý là cái thân không phải tôi. Nhưng giấc mơ thì không phải là tuệ minh sát (vipassana), vì lúc ấy không có tỉnh giác (chánh niệm và tuệ). Muốn thấy được chân lý tối hậu hay tự tính (sabhava) thì phải hoàn toàn tỉnh giác, mà trạng thái này không thể có trong lúc ngủ mơ. Nhưng lần này, như lần đầu, thầy lại sợ hãi. Cái cảm giác kinh dị mà thầy mơ thấy đó đến từ kinh nghiệm ban đầu.

Câu chuyện thầy kể khó xảy ra nơi người không từng tích lũy công đức từ trước (pubbekata - punnata) để thấy được tự tính. Ngay cả một người chưa có tích lũy công đức cũng có thể thấy được chân lý, nhưng phải mất thời gian rất lâu. Nhưng với thầy thì sự thể lại quá nhanh; chỉ mới hơn một tháng mà thầy đã nhanh chóng thấy được tự tính, nhờ đã tu tập từ trước. Hiện tại, thầy đang trên đường đến minh sát tuệ vipassana để chấm dứt khổ.

Đã có nhiều người đến đây nhưng không ai thấy được Pháp mau như thầy. Lần này thầy đã thấy sắc thân không phải là ta. Lần trước thầy thấy tâm không phải là ta. Trước kia thầy nghĩ đây là ta. Nhưng thầy đã thấy thân và tâm riêng rẽ. Một ngày kia thầy sẽ thấy thân tâm cùng một lượt, hầu như đồng thời, chỉ cách nhau một tích tắc, và đây gọi là **nama-rupa-paricchedana**, cái giây phút mà danh sắc hay thân tâm đều tan rã. Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) dạy: *Trước hết bạn thấy sắc như một tấm gương. Khi gương sáng hơn, bạn sẽ thấy người lau gương, đó là danh. Rồi bạn thấy cả hai cùng lúc, gương (thân, rupa) và người lau gương (tâm, nama).*

Chẳng bao lâu thầy sẽ quay về Anh quốc. Tôi rất tiếc thấy thầy ra đi. Hãy mang Pháp theo bên mình chứ đừng để lại đây: Hãy nhớ lấy tự tính, chân lý tối hậu mà thầy đã thấy, vì nó sẽ đưa thầy ra khỏi khổ.

---o0o---

HẾT