

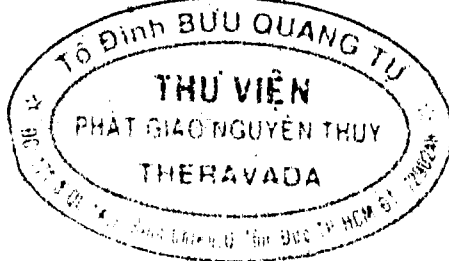
*Thiền sư*  
**Ajahn Chah**

*Kính Biểu*

# **Lẽ Sinh Diệt** **Lý Tu Hành**

**(TẬP 1)**

*Người dịch:*  
**Lê Kim Kha**



**NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC**

### 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 khôi 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 khát 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 thiền 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 chuyển 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 thiền 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 đằng sau cái lẽ sinh diệt vô thường của mọi sự sống mà vị thiền sư cứ nhắc đi nhắc lại hoài trong những bài giảng khác nhau.

*Nhà Bè, mùa Mưa năm 2015 (PL.2559)*

*Lê Kim Kha*

## NỘI DUNG

### Quyển 1

## MỌI SỰ ĐẾN RỒI ĐI

### PHẦN 1:

### CHÁNH KIẾN

1. Hiểu về Tâm	15
2. Hiểu về Pháp (các hiện tượng)	18
3. Đúng Như Lễ Thường	22
4. Nhìn Xuyên Qua Mọi Sự	24
5. Phật và Bồ-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

### PHẦN 2:

### VÔ THƯỜNG

12. Đặt Tâm Dưới Sự Chỉ Thị Của Minh	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

**PHẦN 3:**

**KHỔ**

17. Hiểu về Khổ	67
18. Khai Thị Đệ Tử	79
19. Phôi Phai	82
20. Niềm Yên Ủi Khi Bị Sốt Rét	83
21. Đức Phật Đã Không Chết	89
22. Sinh, Tử, và Giác Ngộ	93

**PHẦN 4:**

**VÔ NGÃ**

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

**PHẦN 5:**

**MỘT SỐ ĐIỂM TRONG THIỀN TẬP**

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 Thiên	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 Đầu, Kỳ Vọng và Thất Vọng	155
<b>PHẦN 6:</b>	
<b>ĐI HẾT CON ĐƯỜNG ĐẠO</b>	
37. Chấm Dứt Mọi Khó Khở	159
38. Tâm Sư Học Đạo	175
39. Con Cua Thông Thái	176
40. Vài Lời Khuyên Cuối Cùng	178
<b>Quyển 2:</b>	
<b>GIÁC THỪA</b>	
41. Học Cách Lắng Nghe	191
42. Những Mảng Rời Của Giáo Lý	194
43. Món Quà Giáo Pháp	205
44. Bản Chất Tự Nhiên Của Giáo Pháp	216
45. Hai Mặt Của Thực Tại	229
46. Việc Tu Tập Cái Tâm	253
47. Sống Chung Rắn Hồ Mang	271

48. Hiểu Được Cái Tâm Tự Nhiên	276
49. Cứ Làm Như Vậy!	304
50. Hỏi và Trả Lời	316

*Quyển 1*

MỌI SỰ ĐẾN RỒI ĐI

## 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 rồi 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 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 liả-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 lơ mờ và lẫn lộn. Nhưng bản thân sự thật (chân lý) thì đâu có lơ mờ 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”*

---

<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.

có nghĩa là chúng ta. Chúng ta được gọi là chúng sinh loài 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 lăng xăng 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 tầm 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 thống 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 ọ 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.

## 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 dồn 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 tầm 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 chúng ngộ từ bên trong. Đó là sự chúng ngộ cái tâm



nguyên thủy, chân tâm. Sau khi chứng 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 lờ;

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 sờ 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 “Mình không nên ghét giận mọi người. Mình 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

---

<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.]

tiêm thuốc, lau rửa băng bó vết thương, cho thuốc. Đó là bác sĩ dự phòng.”

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).

## 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 tréo 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, lìa 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 để 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 chặt 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 phạm 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 hẳn 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 cặn 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 chup 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 lạ 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 nhịn 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 đọng 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 thấp 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 chò 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.

---

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

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 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 dẹp 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 thằn lằn có thể cố chạy theo nó; ta cứ đứng yên và nhìn thấy con thằn lằn 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

### KHỔ

(SỰ BẤT TOẠI NGUYỆN)

## 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 tận 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 giảng son 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 đồng 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 đồng 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 ngơ 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 sủa 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 trừ 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 vấn 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. Công 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 sướng, 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 khỏi sinh ra sướng. Đó là điều chúng ta muốn. Nhưng cái chúng ta muốn không phải là sự bình an thực sự; đó chỉ là khổ và sướng. (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 sướng, 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, nếm trải 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 nôi 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 trường 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 phải 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 sổ' 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 đóng đầy trước khi ta chết.

## Niềm Yên Ủi Khi Bị Sốt Rét

*Những tu sĩ của Ajahn Chah 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 đắng). 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 ngừa 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.

22

## 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 phẫn đấu—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 thúی 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 do 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. Ừ, 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, kiềm 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 dễ 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 hững hờ 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

chuyên 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 cải, 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 lần quần 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 Giáp 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 phạm 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 lăm 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 lầu 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 đầy 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 tồi tệ lắm rồi. Có lẽ đến giờ họ phải ăn đồ thái 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-ngã.

## 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

---

<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 chắt xác, xương, đầu lâu của người chết). Họ đi bộ bằng chân trần để khổ thực, ghé thăm các thiền sư và các thiền viện trên đường du hành.

dường như đều vẫn là 'của tui', và mọi thứ dường như đều 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 tốt 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 lặn 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, sướng 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; sướng, 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 lối nào bị thiệt hại. Khi chúng ta ngồi tĩnh tại, không còn lối 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 thưởng 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 nghĩ 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 thiền 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 nhảy 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 vui 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 hễ 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 gõ tụng kinh hoặc ngồi nghe gõ 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 gõ 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 gõ 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 Chi 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 dừng 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 đâu, 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 quần 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 đều 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 Hơi 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 đó 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 (thiền 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 (*ekaggata*) 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 sượng, có lúc khổ. Có lúc bí tắc, 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.

## 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 lờng 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 thiền 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 chứng 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 chú "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 muống?. Chưa. Chúng ta có thể nói mình no, mặc dù chưa no (bụng chưa đầy). Ăn thêm muống thứ hai và chúng ta sẽ no hơn, nhưng chỉ là no hơn một chút. Nếu chúng ta tiếp tục ăn, từng muống 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 muống cơm cuối cùng. Từng muống 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 muống nhỏ thức ăn đã được ăn vào, từng muống 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 xiềng 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 Đầu 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 giới. 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



37

## 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 ‘bất 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 với 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 ồng trống không. Con ong ở đâu? Khi chúng ta nhìn vào vỏ ồng, chúng ta chẳng thấy ong đâu. Con ong không còn bám trú ở trong 'đồng' vỏ ồng 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 mớ 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 Tỷ 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 néo (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 cửa 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 dự 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

ngiệp 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 mớ 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 si 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 nghiêng rắng 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 đước 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 Giác Pháp, thì chúng ta nhìn thấy những mớ đất, nước, khí, nhiệt. Nhưng còn lâu chúng ta mới nhìn thấy đước 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 mích lòng quý vị. Ai không có được cách nhìn đúng đắn (chánh kiến) về sự sống thì giống như người bị gãy cổ. Giác 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 cụt hứng, 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.

## 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 giờ 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 chở 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.

## 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 chạp, 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 gầy 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 ném trái được thực tiền 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 thiệt 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 khôngạo 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 thể 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, sợ, khoái lạc, đau thương, vui, buồn, tình, 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 chiền, tự viện vài lần, rồi bạn bè họ trêu chọc, nói này nói nọ, chê bai là đùa học đòi, đùa sợ chết, đùa 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 đời. 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 Thiền Tông, các thiền sư thiền 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.

*Quyển 2*

GIÁC THỪA

*(Bodhiyana)*

41

## Học Cách Lắng Nghe

<sup>8</sup>Trong một lần gặp không chính thức vào một buổi chiều tại nơi ở của thiền sư Ajahn Chah, thầy nói rằng: “Khi bạn lắng nghe Giáo Pháp, bạn phải mở rộng trái tim và hòa mình vào giữa trái tim. Đừng cố nghe chỉ để thu thập những điều mình nghe được hoặc cố khắc ghi nó vào trong trí nhớ. Cứ để Giáo Pháp chảy vào trong tim bạn khi nó tự phơi bày, và bạn chỉ cần tiếp tục mở rộng trái tim để đón nhận dòng chảy đó ngay trong giây phút hiện tại. Giáo Pháp tự hiển hiện theo đường lối của nó, chứ không phải nhờ vào nỗ lực cố nghe, cố nhớ của phía người nghe.

“Trương tự vậy, khi bạn giảng giải về Giáo Pháp, bạn cũng không cần dùng sự cố gắng nỗ lực. Giáo Pháp sẽ tự nó trôi chảy từ giây phút hiện tại theo những hoàn cảnh lúc đó. Kể cũng lạ, như tôi biết có nhiều người đến gặp tôi không phải để nghe giảng về Giáo Pháp, nhưng Giáo Pháp lại có mặt. Tự nó hiển hiện. Giáo Pháp tự tuôn chảy ra mà không cần phải cố ý hay cố gắng. Rồi thì bỗng nhiên những người đó thấy rất muốn lắng nghe về Giáo Pháp. Họ nghe Giáo Pháp một cách trôi chảy. Nhưng nếu họ chính thức yêu cầu được nghe bài giảng đó thì bài giảng đó chẳng ra sao đối với họ. Không được gì. Giáo Pháp không xuất hiện theo cách cố ý của ta. Chúng ta làm sao đây? Tôi không biết tại sao, nhưng tôi biết nó là như vậy. Mặc dù có nhiều người với

---

<sup>8</sup> [Giảng vào tháng 9, năm 2521 PL (1978) ở chùa Wat Nong Pah Pong, tên gọi nhanh là Wat Pah Pong].



nhều trình độ tiếp thu khác nhau, còn bạn thì ở một trình độ nào đó, nhưng khi bạn nói, tự Giáo Pháp nó diễn ra trôi chảy.

Nếu bạn phải giảng giải giáo pháp cho người khác, cách tốt nhất là bạn đừng nghĩ về nó. Đơn giản quên nó đi. Bạn càng nghĩ càng tính về cách cách giảng như thế nào, thì nó càng tồi tệ hơn. (Nó thiếu tính tự nhiên). Khó thiết phải không? Đôi lúc bạn đang giảng bày một cách trôi chảy, ai đó đặt một câu hỏi. Từ đó bắt đầu lạc hướng qua đề tài khác. Nhưng bạn vẫn tiếp tục giảng bài trôi chảy. Hình như trong ta có một nguồn lực vô hạn, bạn không bao giờ đuối sức.

“Tôi chẳng nghi ngờ gì về Đức Phật có khả năng hiểu biết từng căn cơ, tính khí và trình độ tiếp nhận của những chúng sinh khác nhau. Đức Phật dùng những cách giảng dạy khác nhau cho những người khác nhau, vì Phật biết được nhu cầu của từng người. Đó cũng là cách giảng dạy ngẫu nhiên và tự nhiên (không soạn bài trước, không tính trước; chỉ tùy duyên, tùy theo nhu cầu của những người nghe lúc đó). Không phải Phật dùng thần thông siêu phàm, đơn giản là Phật rất nhạy cảm với nhu cầu lắng nghe của số đông người đang lắng nghe. Sau khi giảng về một đề tài, Phật thường hỏi mọi người đã từng nghe giáo lý đó trước đây chưa. Mọi người trả lời là chưa từng nghe, Phật nói với họ Phật cũng chưa từng nghe trước đó. (Có nghĩa là Phật cũng chưa bao giờ nghe mình giảng ‘y bài’ như vậy trước đó lần nào).

“Cứ luôn tu tập dù bạn đang làm gì. Tu tập không phụ thuộc vào tư thế, đang ngồi hay đang đi. Thay vì vậy, nó là một sự tỉnh giác liên tục của dòng chảy của tâm thức và những cảm giác của mình. Dù trong bất cứ lúc nào, cứ luôn thiết lập bản thân mình như vậy và luôn luôn tỉnh giác một cách chánh niệm về dòng chảy đó”. Sau đó thiền sư Ajahn

Chah nói thêm: “Tu tập là không đi tới, nhưng có một sự di chuyển về phía trước. Cùng lúc, tu tập là không đi lùi, nhưng có một sự di chuyển lùi. Và cuối cùng, tu tập là không phải dừng lại và đứng yên, nhưng có sự dừng lại và đứng yên. Do vậy có sự đi tới, có sự đi lùi và có sự đứng yên, nhưng ta rất khó nói nó là một trạng thái nào trong ba trạng thái đó. Rồi cứ tiếp tục tu tập cho đến một lúc không còn đi tới, đi lùi hay đứng yên. Chỗ đó là chỗ nào?”

Vào một dịp tình cờ khác, thiền sư nói rằng: “Để định nghĩa về đạo Phật một cách không dùng nhiều từ ngữ, chúng ta có thể nói gọn rằng: “Đừng dính chấp vào thứ gì. Hòa hợp với thực tại, hòa hợp với mọi thứ như chúng là!”.

## Những Mảng Rời Của Giáo Lý

<sup>9</sup>Tất cả quý vị đã tin vào Phật giáo nhiều năm nay nhờ nghe được nhiều giáo lý Phật giáo từ những nguồn kinh sách và giảng dạy khác nhau, đặc biệt là từ những nhà sư, nhà giáo. Nhiều lúc Phật giáo được giảng giải bằng những từ mô phạm, to tát và cao siêu nên Phật tử sau khi nghe rất khó đem ứng dụng vào đời sống. Nhiều lúc khác thì Phật giáo lại được giảng dạy bằng những ngôn từ cấp cao, thuật ngữ, đặc ngữ đến mức mà khi nghe chẳng mấy ai hiểu được, đặc biệt là những lúc họ giảng dạy với nhiều từ ngữ của kinh điển cổ xưa. Cuối cùng, có những lúc giáo lý Phật Pháp được giảng giải một cách cân bằng, không quá trừu tượng hay thâm sâu, không quá to tát cũng không quá chuyên biệt, chỉ vừa đủ vừa đúng cho người nghe hiểu được và họ có thể tu tập để mang lại lợi lạc cho mình. Hôm nay tôi muốn chia sẻ với quý vị những giáo lý thuộc loại tôi đã dùng để chỉ dạy những học trò của tôi trước kia; tôi hy vọng những giáo lý này sẽ mang lại được ít nhiều lợi lạc cho bản thân quý vị lắng nghe hôm nay.

### **Người muốn thấu đạt Phật Pháp:**

Người muốn thấu đạt Phật Pháp trước nhất phải có được lòng tin hay sự tự tin làm chỗ đứng. Người ấy cần phải hiểu rõ ý nghĩa Phật Pháp như sau:

- **Phật:** là “người biết”, người có được sự trong sạch, sự sáng tỏ và sự bình an trong tâm.

---

<sup>9</sup> [Giảng cho Phật tử tại gia tại chùa Wat Pah Pong năm 1972].

• **Giáo Pháp:** những phẩm hạnh trong sạch, sáng tỏ, và bình an có được (khởi sinh) từ giới hạnh đạo đức, thiền định, và trí tuệ [Giới, Định, Tuệ].

Do vậy, người đạt đến (chứng ngộ) Phật Pháp là người tu dưỡng và phát triển Giới, Định, Tuệ bên trong tâm mình.

• **Bước theo con đường Phật Pháp:**

Lẽ thường tình, người muốn về đến nhà không phải là những người ngồi nghĩ suy về sự đi về nhà. Họ phải thực sự thực hiện việc đi về nhà, đi đúng hướng thì mới về đến nhà được. Nếu họ đi sai đường thì họ sẽ gặp khó khăn như sinh lầy, sông ngòi, núi non cách trở, và lạc đường lạc lối. Hoặc có thể đi vào chỗ nguy hiểm và chẳng bao giờ về được đến nhà.

Người về đến nhà có thể yên nghỉ một cách thoải mái. Nhà là nơi nghỉ ngơi của thân và tâm. Giờ họ đã thực sự ở trong nhà. Nhưng nếu có người chỉ đi ngang ngôi nhà đó hoặc chỉ dạo quanh bên ngoài ngôi nhà, người ấy cũng chẳng được lợi lạc gì sau chuyến đi dài.

Tương tự, bước đi trên con đường để đạt đến Phật Pháp là việc mỗi người phải tự làm cho mình, vì chẳng ai có thể làm cho mình, không ai tu giúp mình được. Và chúng ta cần phải đi đúng đường giới, định, tuệ cho đến khi chúng ta tìm thấy chân hạnh phúc của một cái tâm trong sạch, sáng tỏ và bình an. Đó là những kết quả của việc bước đi trên con đường chánh đạo.

Tuy nhiên nếu người chỉ có kiến thức từ sách vở và kinh điển, từ những bài kinh và bài giảng, thì người ấy chỉ có được “bản đồ” của chuyến đi mà thôi. Nếu chỉ có bản đồ mà không đi đâu thì cả trăm kiếp sau cũng chẳng bao giờ đi đến đâu, chẳng bao giờ biết đến sự trong sạch, sự sáng tỏ và sự bình an của tâm có nghĩa là gì. Nếu chỉ có loại kiến thức như

vậy thì cũng uống phí thời gian cuộc đời mà thôi, chưa đạt đến ích lợi thực sự của việc tu hành. Sư thầy chỉ là những người chỉ hướng chỉ đường, còn tu hành hay không là việc của chúng ta. Nếu chúng ta chịu thực hành thì sẽ có được kết quả lợi lạc. Tất cả là do chúng ta.

Giả như có một bác sĩ kê thuốc cho một người bệnh, Trên chai thuốc có ghi rõ hướng dẫn cách dùng. Nếu người bệnh cứ ê a đọc cả trăm lần hướng dẫn nhưng không uống thuốc thì cũng chẳng ích gì, thậm chí bệnh còn nặng hơn hoặc chết. Chỉ đọc chứ không chịu uống thuốc. Rồi trước khi chết còn than phiền ông bác sĩ đó không giỏi, kê thuốc gì mà đọc cả trăm lần vẫn không hết bệnh.

Người bệnh thật là ngu si, chỉ đọc hướng dẫn mà không làm theo hướng dẫn. Chúng ta cũng vậy, cả đời chỉ học, đọc, hiểu, tụng đủ loại kinh kệ [đó là những lời hướng dẫn của Phật] nhưng chẳng mấy ai trong chúng ta chịu làm theo hướng dẫn. Chẳng mấy ai chịu tu tập.

Những lời dạy của Phật là để hướng dẫn chúng ta chữa trị căn bệnh của tâm, làm cho tâm quay trở lại trạng thái tinh khiết lành mạnh “như xưa” của nó. Đức Phật giống như một thầy thuốc hướng dẫn cách trị các căn bệnh của tâm. Thực ra, Phật là vị lương y siêu xuất nhất thế gian.

Trong chúng ta ai cũng có những căn bệnh của tâm, không ngoại trừ ai. Khi bạn có tâm bệnh, bạn có tìm đến Giáo Pháp như là thuốc để giúp điều trị không? Con đường đạo của Phật Pháp không phải dành cho thân. Bạn phải bước đi trên con đường đó bằng tâm thì mới đạt đến những lợi lạc. Có ba loại người tu:

Loại thứ nhất: Họ hiểu rõ họ cần phải tự mình tu tập, và biết cách tu tập. Họ nhận Tam Bảo (Phật, Pháp, Tăng) làm nơi nương tựa và quyết tâm thực hành theo những giáo lý

của Phật một cách chuyên cần. Những người này chỉ mới dẹp bỏ được những tục lệ, lễ nghi mê tín. Họ biết dùng lý lẽ nhân duyên nhân quả để xem xét và tự mình hiểu được bản chất những thứ trên thế gian. Họ thuộc nhóm những người tin theo đạo Phật. Đó là những thiện nam, tín nữ.

Loại thứ hai: Nhóm này gồm những người đã tu tập và đạt đến lòng tin bất thối chuyển vào Phật, Pháp, Tăng. Họ cũng đã đạt đến sự hiểu biết thấu suốt vào bản chất của mọi pháp trên thế gian (những hiện tượng hữu vi).

Những người này đã dần dần loại bỏ những ràng buộc và dính chấp. Họ không còn chấp thủ vào thứ gì và tâm họ hiểu biết sâu sắc về Giáo Pháp. Tùy theo mức độ trừ bỏ những dính chấp (tập khí, gông cùm) và mức độ trí tuệ, họ được gọi là những người Nhập Lưu, Nhất Lai, Bất Lai. Đó là những bậc thánh nhân.

Loại thứ ba: Đây là những người đã tu tập và đã thể nhập vào Phật thân, Phật ngôn và Phật tâm. Họ vượt trên thế gian và đã hoàn toàn phá bỏ tất cả mọi gông cùm dính chấp. Họ được gọi là những bậc A-la-hán, những người đã giải thoát, đó là bậc cao nhất trong các bậc thánh nhân.

#### • Cách Làm Trong Sạch Giới Hạnh Của Một Người

Giới hạnh là những kiêng cử và tự kỷ luật của thân (làm) và miệng (nói). Theo quy tắc đạo Phật, giới hạnh được phân thành nhiều loại cấp khác nhau dành cho những Phật tử tại gia và những Phật tử xuất gia. Tuy nhiên, nói chung, có một đặc tính căn bản—đó là ý định (ý hành). Khi chúng ta luôn để tâm, ý thức, chánh niệm, tự hiểu biết rõ ràng, chúng ta có ý hành đúng đắn (về những điều mình làm). Tu tập sự chánh niệm (*sati*) và sự tự hiểu biết rõ ràng (*sampajañña*) sẽ giúp tạo nên đức hạnh thiện lành.

Giống như lẽ thường, khi chúng ta mặc quần áo dơ, thân chúng ta dơ dáy thì tâm sẽ cảm thấy khó chịu, bức bối. Nhưng nếu chúng ta giữ thân thể sạch sẽ, quần áo sạch sẽ thơm tất thì sẽ làm tâm thấy nhẹ nhàng và dễ chịu. Tương tự, nếu giới hạnh không được giữ sạch, lời nói và hành động của chúng ta sẽ dơ bẩn và điều này làm cho tâm không hạnh phúc, nặng nề và khó chịu. Chúng ta bị tách khỏi sự thực hành đúng đắn và do vậy bị rời xa Giáo Pháp, tâm không thấm vào cốt lõi của Giáo Pháp. Những lời nói và hành động của thân phụ thuộc vào tâm, vì tâm điều khiển lời nói và hành động của thân. (Tâm ý là dẫn đầu, tâm ý là chủ đạo). Đơn giản, tâm được tu tập hướng thiện lành, nó sẽ điều khiển lời nói và hành vi của thân theo hướng thiện lành. Do vậy, chúng ta mới luôn luôn cần tu tập cái tâm của chúng ta là vậy. (Đó là ý nghĩa duy nhất của chữ tu tâm, tức là tu sửa và tu dưỡng tâm).

#### • Tu Tập Sự Định Tâm (Thiền Định)

Tu tập sự định tâm (*samādhi*) là làm cho tâm ổn định và vững mạnh. Điều đó giúp mang lại sự bình an của tâm. Thông thường tâm của ta luôn chuyển động, không ở yên, chạy nhảy liên tục, rất khó mà quản được nó. Tâm cứ chạy theo những phản ứng của các giác quan một cách hoang dại, giống như nước cứ chảy ủa từ cao xuống thấp, bất chấp mọi thứ, không thể uốn thành dòng. Những nhà nông và kỹ sư biết cách quản lý các nguồn nước để phục vụ cho mục đích trồng trọt. Con người khôn hơn hẳn các loài vật, họ biết ngăn đập, làm hồ chứa nước và đào kênh mương dẫn nước theo những luồng chảy—mục đích là phân luồng các hướng chảy của nhiều loại nguồn nước cho ích lợi của mình. Nước dẫn vào chứa trong các hồ chứa lớn có thể để sản xuất ra điện năng. Đó là cách hướng các nguồn nước ở một xứ sở vào

mục đích ích lợi, không để cho đủ loại nước tự do chảy một cách hoang dại từ cao xuống thấp.

Tương tự, nếu tâm cũng được ngăn đập và kiểm soát, được tu tập thường xuyên, thì nó sẽ mang lại nhiều lợi lạc. Phật đã dạy rõ: “Cái tâm đã được kiểm soát sẽ mang lại hạnh phúc đích thực, vì vậy hãy tu tập cho tốt cái tâm của mình để có được những lợi lạc cao nhất”. Hãy nhìn xem xung quanh, chúng ta cũng biết cách huấn luyện những con vật như voi, ngựa, trâu bò để dùng vào những công việc mang ích lợi cho con người. Chỉ khi nào những con vật đó đã được thuần luyện thì mới mang lại ích lợi cho mình.

Tâm cũng vậy, khi nào tâm được huấn luyện thì nó sẽ mang lại hạnh phúc, lợi lạc và phúc lành cho mình. Tâm không được tu tập thì không hạnh phúc. Phật và các thánh đệ tử cũng bắt đầu như chúng ta—từ những cái tâm chưa được tu tập. Nhưng sau đó Phật và những thánh đệ tử đã tu tập tâm để trở thành những người hạnh phúc và giác ngộ để chúng ta kính trọng, điều đó cho thấy sự ích lợi vô song của việc tu tập tâm. Thực vậy, nếu nhìn thấy thế giới cũng hưởng thụ được những ích lợi mà các vị Phật và thánh nhân đã mang lại, ngoài cái lợi ích mà họ đã đạt đến bằng cách tu tập tâm để đạt đến sự giải thoát vượt trên thế gian. Cái tâm được huấn luyện và kiểm soát cũng luôn luôn giúp người ta thành công trong tất cả mọi nghề nghiệp, mọi hoàn cảnh sống. Cái tâm được điều phục sẽ giữ cho sự sống của chúng ta được cân bằng, làm mọi việc dễ hơn, hợp lý hơn và kiểm soát tốt hơn các hành vi công việc. Rốt cuộc hạnh phúc của chúng ta sẽ tăng nhiều hơn khi chúng ta tu tập tâm một cách đúng đắn.

Việc tu tập tâm có thể được làm một cách đúng đắn theo nhiều cách, theo nhiều phương pháp tu hành khác



nhau. Một phương pháp hữu dụng nhất và có thể thực hành bởi tất cả loại người là phương pháp “Chánh niệm về Hơi thở”. Đó là việc phát triển sự chú tâm vào hơi thở vào và hơi thở ra. Trong tu viện này, cách tu tập của chúng tôi là tập trung sự chú tâm vào nơi chóp mũi và tu tập sự tỉnh giác vào hơi thở vào và ra với niệm chú chữ “Đức-Phật” (*Bud-dho*). Nếu người tu muốn sử dụng chữ khác hoặc chỉ đơn thuần chú tâm vào luồng hơi thở vào và ra thì cũng tốt. Cứ điều chỉnh cách thực tập sao cho phù hợp với mình. Điều cốt lõi của việc thiền là sự lưu tâm biết rõ, tức là sự tỉnh giác về hơi thở trong giây phút hiện tại, nhờ đó người tu chú tâm chánh niệm được từng mỗi hơi thở vào và hơi thở ra *ngay khi* nó diễn ra. Còn khi đi thiền thì chúng ta cố gắng chú tâm liên tục vào cái cảm nhận ngay khi bàn chân tiếp xúc với mặt đất.

Cách tu tập chánh niệm này phải được thực hành một cách liên tục, đều đặn, càng lâu càng tốt thì mới mang lại kết quả tốt. Đừng có kiểu thiền tập một chút bữa nay rồi đến một tuần hay hai tuần hay cả tháng sau mới thiền tập lại. Tu tập như vậy sẽ không có kết quả. Phật đã dạy chúng ta phải tu tập đều đặn, tu tập chuyên cần, tu tập liên tục đối với việc tu dưỡng tâm. Để thiền tập, chúng ta cũng nên chọn một nơi yên tĩnh, không bị nhiều quấy nhiễu. Ở trong vườn, dưới bóng cây hay những nơi chúng ta có thể ở một mình là phù hợp nhất. Nếu là tầng hay ni, chúng ta cần có một cái cốc (chòi, phòng), một khu rừng hay một hang động yên tĩnh. Những vùng núi non đặc biệt là nơi thích hợp nhất cho việc tu thiền.

Dù là ở đâu, điều cốt lõi là chúng ta phải nỗ lực để liên tục chú tâm chánh niệm vào hơi thở vào và hơi thở ra. Nếu sự chú tâm lãng xăng qua những thứ khác, cố kéo nó về lại với đối tượng hơi thở. Cố dẹp bỏ hết tất cả mọi ý nghĩ và lo toan. Đừng nghĩ gì hết—chỉ quan sát hơi thở. Nếu chúng ta

nhận biết những ý nghĩ ngay khi chúng khởi sinh và cố gắng quay trở lại chú tâm vào đối tượng thiền (hơi thở), tâm sẽ trở nên yên tĩnh và yên tĩnh hơn. Khi tâm được bình an và tập trung, buông bỏ sự chú tâm vào hơi thở; hơi thở không còn là đối tượng thiền chính nữa. Lúc này người tu bắt đầu xem xét thân và tâm bao gồm năm uẩn (*khandha*): sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Xem xét năm uẩn ngay khi chúng đến và đi, khi chúng khởi sinh và biến mất. Ta sẽ nhìn thấy rõ năm uẩn là vô thường, rằng tính vô thường này khiến chúng là khổ, bất toại nguyện và không đáng để chúng ta ước có. Chúng sinh và diệt theo đường lối của chúng—chẳng có cái ‘ta’ hay ‘linh hồn’ nào điều khiển thân tâm này cả. (Thân tâm chỉ là mớ năm uẩn sinh diệt, có mất, biến đổi, vô thường liên tục trong từng giây khắc). Trong đó thực sự chỉ có tính tự nhiên chuyển động theo lý nhân quả. Tất cả mọi thứ trên thế gian đều có cùng bản chất không bền lâu, không ổn định, luôn biến đổi, bất toại nguyện và không có một bản ngã hay linh hồn cố định nào bên trong đó. Sau khi đã nhìn thấy toàn thể sự hiện hữu dưới ánh sáng này, sự ràng buộc và dính chấp vào (tắm thân) năm uẩn sẽ từ từ phai biến. (Ta không còn chấp có một cái ‘ta’, một ‘thân thể của ta’ hay một ‘tâm hồn cố định của ta’ nào nữa). Ta phá chấp được là nhờ ta nhìn thấy những bản tính đích thực của thế giới (vô thường, khổ và vô ngã). Sự nhìn thấy này được gọi là sự khởi sinh của trí tuệ.

### • Sự Khởi Sinh Của Trí Tuệ

Trí tuệ (*paññā*) là nhìn thấy sự thật từ những biểu hiện của thân và tâm. Khi chúng ta dùng cái tâm đã được tu tập và đạt định để xem xét về tắm thân năm uẩn, chúng ta nhìn thấy rõ rệt rằng thân và tâm là luôn luôn biến đổi, không ổn định và không có linh hồn (vô thường, khổ và vô ngã). Chúng chỉ là những thứ tùy theo những điều kiện khác nhau

mà có và cũng tùy những điều kiện khác nhau mà mất. Sinh diệt tùy duyên. Tất cả chỉ là hữu vi. Khi nhìn tất cả những thứ hữu vi đó bằng trí tuệ thù chúng ta không còn chấp thủ hay chính chấp vào chúng nữa. Dù tiếp nhận bất cứ thứ gì, ta cũng tiếp nhận một cách chánh niệm. Chúng ta không quá mừng vui. Đến khi mọi thứ của ta tan rã hay biến mất, chúng ta không quá đau buồn và khổ sở-- bởi chúng ta đã thấy rõ bản chất vô thường bên trong tất cả mọi thứ trên thế gian. Khi chúng ta gặp bệnh tật đau đớn, chúng ta bình tâm buông xả, vì tâm đã được tu tập và hiểu biết rõ bản chất vô thường của sự sống. *Nơi nương tựa tốt nhất chính là một cái tâm đã được tu tập!*

Tất cả điều đó được gọi là trí tuệ, trí tuệ hiểu biết bản chất đích thực của mọi sự thể khi chúng khởi sinh. Trí tuệ khởi sinh từ (khả năng, trạng thái) chánh niệm và chánh định. Chánh định (sự định tâm) khởi sinh từ cơ sở đạo đức, tức giới hạnh. Tất cả ba mảng này (giới, định, tuệ) thực sự tương quan với nhau, không thể nào tách rời nhau mà thành tựu được gì. Về mặt thực hành nó có thể được nhìn theo kiểu như vầy: trước nhất là việc uốn ép cái tâm để nó chú tâm vào hơi thở. Chỗ này khởi sinh giới hạnh (giới). Khi sự chánh niệm về hơi thở được tu tập một cách đều đặn và liên tục cho đến khi tâm được tĩnh lặng, lúc này khởi sinh sự định tâm (định). Rồi nhờ sự xem xét (quán chiếu) nên nhìn thấy hơi thở là vô thường, khổ và vô ngã, người tu không còn bám chấp vào nó nữa, chỗ này khởi sinh trí tuệ (tuệ). Như vậy, có thể nói việc tu chánh niệm về hơi thở là tiến trình để phát triển giới, định, tuệ. Ba mảng này cùng nhau phát triển.

Khi ba mảng giới, định, tuệ đã được tu tập và phát triển, chúng ta gọi đó là sự tu tập con đường tám phần (Bát Chánh Đạo) của Đức Phật. Tám phần của Bát chánh đạo thuộc về ba mảng giới định tuệ. Bát chánh đạo là con đường

duy nhất để giúp người tu giải trừ khổ. Bát chánh đạo là con đường đạo vượt trên tất cả những con đường khác, bởi vì, nếu tu hành một cách đúng đắn theo nó thì sẽ dẫn ta đến sự bình an, Niết-bàn. Nói cách khác, con đường đạo này đi đến Phật-Pháp một cách đích thực và đúng đắn.

### • Những Ích Lợi Của Việc Tu Tập

Khi chúng ta tu tập thiền như đã nói trên, đạo quả sẽ khởi sinh theo ba giai đoạn sau:

Thứ nhất, đối với những người tu là những “thiện nam, tín nữ”, lòng tin thành tín sẽ tăng lên đối với Phật, Pháp, Tăng (Tam Bảo). Lòng thành tín sẽ trở thành nội lực hỗ trợ cho họ. Song song, họ cũng hiểu biết về lý nhân-quả nằm trong mọi sự, chẳng hạn hành động thiện lành (nghiệp thiện) sẽ mang lại kết quả phúc lành (quả thiện), hành động bất thiện (nghiệp ác) tạo ra kết quả xấu khổ (quả ác). Đối với những người tu loại này, họ sẽ càng ngày làm tăng thêm hạnh phúc và sự bình an cho mình.

Thứ hai, giai đoạn thứ hai là của những người tu đã bước vào dòng thánh đạo siêu thế, đó là những bậc thánh Nhập Lưu, Nhất Lai, Bất Lai. Những người này đã đạt đến lòng tin bất thoái chuyển về Phật, Pháp, Tăng. (Mãi mãi không còn có thể hoàn tục nữa). Họ sống hoan hỷ, hạnh phúc và đang trên đường tiến đến đích là Niết-bàn.

Thứ ba, là giai đoạn của những bậc đã đạt đến Niết-bàn, đó là những bậc A-la-hán (*arahant*), họ đã giải thoát khỏi tất cả mọi sự khổ. Đó là những vị Phật, đã thoát khỏi thế gian, đã hoàn thiện con đường thánh đạo.

Tất cả chúng ta đều có phúc lớn được sinh ra làm người và được có cơ hội nghe học những giáo lý của Đức Phật. Đây là duyên cơ vô cùng quý hiếm mà hàng triệu loài chúng sinh

khác không có được. Do vậy, đừng quá vô tư, vô tâm, vô hướng về cái sự sống ngắn ngủi và sự thoát khỏi khổ đau trong vòng luân hồi sinh tử. Hãy mau mau tu học và phát triển những công đức, làm những điều thiện lành và bước theo con đường đạo ngay từ đầu, đến giữa, cho đến mức độ cao nhất của nó. Đừng để thời giờ trôi qua một cách lãng phí, không mục đích. Hãy cố đạt đến những sự thật trong giáo lý của Phật ngay từ hôm nay. Tôi muốn kết thúc bài nói chuyện này bằng mấy câu ngạn ngữ của người Lào:

“Mãi lo dạo mấy vòng vui chơi

“Ngày qua nhanh đã đến lúc tối trời

“Lòng say khướt, chảy dài nước mắt

“Ngồi nhìn lại mới biết đã quá muộn

“Đường về xa không bước kịp nữa rồi”.

43

## Món Quà Giáo Pháp

<sup>10</sup>Tôi vui lòng vì ông bà đã nhân dịp này ghé đến thăm chùa Wat Pah Pong, và thăm người con trai của ông bà là một tu sĩ ở đây. Tôi xin lỗi không mang có gì để gửi tặng cho ông bà. Nước Pháp chắc chẳng thiếu thứ gì về vật chất, nhưng Giáo Pháp thì vẫn có rất ít ở đó. Tôi đã đích thân đến thăm Pháp và nhận ra ở đó không có Giáo Pháp đích thực nào để dẫn đến sự bình an và tĩnh lặng cho con người. Ở đó chỉ có những thứ làm người ta bận rộn và phiền não.

Nước Pháp đã giàu có, rất nhiều thứ vật chất để thỏa mãn các giác quan, nhiều thứ để nhìn thấy, để nghe thấy, để ngửi, để nếm và để chạm xúc. Tuy nhiên những người không biết Giáo Pháp thì cứ ngu mờ vô minh về tất cả những thứ đó. Hôm nay, tôi muốn gửi tặng ông bà món quà Giáo Pháp để mang về Pháp, coi như là món quà của chùa Wat Pah Pong và chùa Wat Pah Nanachat.

Giáo Pháp là gì? Giáo Pháp là cái có thể xuyên phá những khó khổ và những vấn đề khó khăn của nhân loại, giải trừ chúng dần dần cho đến khi chúng không còn nữa. Đó là cái được gọi là Giáo Pháp và đó là cái cần được tu học trong đời sống hàng ngày của chúng ta, để khi có những cảm nhận của tâm (tâm tướng) khởi sinh trong ta, ta có thể xử lý chúng và vượt qua chúng.

---

<sup>10</sup> [Bài giảng này được nói cho các Tăng, Ni, Phật Tử Người Âu Mỹ tạo Tu viện Rừng Bung Wai, tỉnh Ubon, vào ngày 10-10-1977. Đúng hơn, đây là bài nói chuyện thiền sư Ajahn Chah với cha mẹ của một vị tăng người Pháp đang tu ở Thái Lan, khi họ từ Pháp đến thăm con và chùa].

Những khó khổ là bệnh chung của tất cả chúng ta, cho dù ta đang sống ở Thái Lan, ở Pháp, hay ở đâu. Nếu ta không biết cách giải quyết chúng, chúng ta sẽ luôn luôn bị khổ và phiền não. Cái để giải trừ những khó khổ là trí tuệ và để có được trí tuệ thì chúng ta cần phải tu tập và phát triển cái tâm.

Chủ đề để tu tập không phải là thứ gì xa vời, nó ở ngay đây, ngay trong thân tâm này của chúng ta. Người phương Tây và người Thái đều như nhau, ai cũng có một thân và tâm. Một thân và tâm ngu mờ vô minh có nghĩa là một người ngu mờ vô minh. Một thân và tâm an lạc có nghĩa là một người an lạc.

Thực ra, tâm cũng giống như nước mưa, nó tự nhiên trong suốt. Nếu ta nhỏ giọt màu xanh vào, nó sẽ chuyển thành xanh. Nếu ta nhỏ giọt màu vàng vào, nó sẽ chuyển qua vàng.

Tâm phản ứng tương tự như vậy. Khi có một cảm nhận (tâm tưởng) dễ chịu "nhỏ" vào tâm, tâm thấy dễ chịu (lạc). Khi cảm nhận là khó chịu, tâm thấy khó chịu (khổ). Tâm lúc đó bị "che mờ" vì những cảm nhận sướng và khổ, giống như nước mưa trong bị nhuộm màu xanh và vàng.

Khi nước trong tiếp xúc màu vàng, nó ngã qua màu vàng. Khi tiếp xúc màu xanh, nó chuyển qua xanh. Nó thay đổi màu sắc mọi lúc mọi nơi, tùy theo cái gì tiếp xúc với nó. Nhưng thực ra bản chất nguyên thủy của nó là trong suốt và sạch sẽ. Cái tâm nguyên thủy (tâm gốc, chân tâm) cũng như vậy, bản chất của nó vốn là trong sạch và tinh khiết và không bị che mờ vô minh. Nó không còn trong suốt và trở nên ngu mờ vì nó chạy theo những cảm nhận của tâm (những tâm tưởng); và nó bị lạc vào những trạng thái đó!

Tôi sẽ giải thích rõ hơn chỗ này. Hiện chúng ta đang ngồi trong một khu rừng yên tĩnh. Hiện không có gió và chiếc lá cây đang ở yên. Khi có gió thổi qua, lá phất phơ, chuyển động theo gió. Tâm cũng như chiếc lá. Khi nó tiếp xúc với một cảm nhận của tâm, nó cũng bị "chuyển động" theo tính chất của cảm nhận đó. Và nếu chúng ta càng ít hiểu biết về Giáo Pháp, tâm chúng ta càng liên tục chạy theo những cảm nhận khác nhau trong từng giây khắc. Cảm giác sướng, nó ngã theo sướng. Cảm giác khổ, nó trở thành khổ. Đó là sự ngu mờ, khổ lụy liên tục và liên tục theo những cảm nhận của tâm!

Rốt cuộc con người chỉ là ngu si và tục lụy. Vì sao? Bởi vì họ chẳng hiểu biết! Họ chỉ chạy theo những trạng thái cảm nhận và không biết quan tâm đến cái tâm. Khi cái tâm không có ai quan tâm chăm sóc, nó giống như một đứa trẻ con không cha không mẹ nuôi dạy. Đứa trẻ mồ côi không có nơi nương tựa, không một nơi nương tựa, và nó rất không an toàn, dễ gặp đủ chuyện nguy hại, đau thương.

Cũng như vậy, nếu tâm không được chăm sóc, nếu không có sự tu tập, thuần dưỡng bằng sự hiểu biết đúng đắn (chánh kiến), tâm sẽ dính vào muôn vàng rắc rối, khó khổ và phiền não.

Bữa nay tôi chỉ cho ông bà một phương pháp tu tập cái tâm được gọi là *kammaṭṭhāna*. "*Kamma*" có nghĩa là "hành động" hay nghiệp, và "*thāna*" có nghĩa là "căn bản". (Nghiệp căn). Trong đạo Phật đây là cách làm cho tâm được bình an và tĩnh lặng. Tùy theo quý vị dùng nó để tu tập cái tâm và dùng cái tâm đã được tu tập để điều tra xem xét cái thân.

Cá thể mỗi chúng ta gồm có hai phần: một là phần thân và hai là phần tâm. Chỉ có hai phần này. Phần chúng ta gọi là "thân" (sắc) là phần có thể nhìn thấy bằng mắt thường.



Ngược lại, phần "tâm" (danh) là phần không thể nhìn thấy bằng mắt thường, vì tâm không phải dạng sắc thể. Tâm chỉ có thể được nhìn thấy bằng "con mắt bên trong" hay "con mắt của tâm". Có hai phần như vậy, thân và tâm, luôn luôn và liên tục ở trong trạng thái động vọng, không thể nào kiểm soát được. (Thân thì nếm trải khoái lạc và khổ đau của năm giác quan thân. Tâm thì chạy theo cảm nhận khoái lạc và chạy trốn cảm nhận khổ đau của năm giác quan đó. Tâm là giác quan thứ sáu, sống tục lụy theo những nhận thức sướng khổ của nó theo cảm giác sướng khổ của năm giác quan kia).

Tâm là gì? Tâm thực sự chẳng là "cái gì" cả. Nói theo cách người phàm, nó là cái (đề) cảm nhận hay nhận thức. Cái (đề) cảm nhận, nhận biết, nếm trải tất cả mọi cảm nhận thuộc tâm (tâm tướng) thì ta gọi là cái "tâm". Ngay lúc này có tâm. Khi tôi đang nói với quý vị, tâm nhận biết những điều tôi đang nói. Âm thanh đi vào qua tai và ta nghe được điều gì đang được nói. Cái đang trải nghiệm sự nghe thấy đó thì được gọi là cái "tâm".

Tâm này không có một chủ thể nào, không có một bản thể nào, không có một cái 'ta' nào cả. Tâm không có hình dạng, thể sắc. Nó chỉ đơn thuần trải nghiệm những hoạt động của (thuộc, trong) tâm, tất cả chỉ là vậy! Nếu chúng ta tu dạy tâm này có được cách nhìn đúng đắn (chánh kiến), tâm này sẽ không bị (có, dính) khó khổ nữa. Nó sẽ được bình an.

Tâm là tâm. Đối tượng của tâm là đối tượng của tâm. Đối tượng của tâm không phải là tâm, tâm không phải là đối tượng của tâm. Để hiểu rõ rệt về tâm và những đối tượng của tâm, chúng ta nói rằng tâm là cái nhận biết (cảm nhận, nếm trải) những đối tượng của tâm tiếp xúc vào nó.

Khi hai thứ, tâm và những đối tượng của tâm, tiếp xúc với nhau, sự tiếp xúc sinh ra những cảm giác (cảm thọ, cảm thụ). Có những cảm thọ là tốt, có cảm thọ là xấu, có cảm thọ sướng, có cảm thọ khổ, có nóng, có lạnh, có đắng, có ngọt, có khoái, có đau... đủ các loại! Nếu không có trí tuệ để xử lý (giải quyết, đối trị...) với những cảm thọ khác nhau đó, tâm sẽ bị rắc rối, ngu mờ, bất an, phiền não.

Thiền là cách phát triển (tu tập, tu dưỡng) cái tâm để tạo căn bản để khởi sinh ra trí tuệ. (Đó là lý do duy nhất và quan trọng của thiền tập). Hơi thở là một nền tảng sống thuộc thân. Phật đã dạy về phương pháp "*Chánh niệm về Hơi thở*" [*ānāpānasati*]. Ở đây, chúng ta chọn hơi thở làm đối tượng của tâm để thiền tập. Chúng ta chọn hơi thở làm đối tượng để thiền bởi nó là đơn giản nhất và bởi nó là cốt lõi của thiền từ thời cổ xưa.

Khi có coi hội tốt để ngồi thiền, hãy ngồi xuống, tréo chân: chân phải đặt trên chân trái, bàn tay phải đặt trên bàn tay trái. Giữ lưng thẳng. Tự nói với mình: "Bây giờ ta phải dẹp bỏ mọi thứ gánh nặng và lo toan". Dẹp bỏ tất cả mọi thứ, ngoài hơi thở. Ta không muốn bất cứ thứ gì có thể quấy nhiễu ta nữa. Dẹp hết mọi công việc, suy nghĩ, lo lắng.

Giờ thì cố định sự chú tâm vào hơi thở. Rồi thở vào, thở ra. Khi đang luyện tập sự tỉnh giác vào hơi thở, chúng ta đừng cố ý thở dài hay thở ngắn. Không cố thở mạnh hay thở nhẹ. Cứ để hơi thở đi vào và đi ra một cách bình thường và tự nhiên. Sự "chánh niệm" và "sự tự tỉnh giác về bản thân mình" khởi sinh từ trong tâm sẽ nhận biết rõ từng hơi thở vào và hơi thở ra.

(Chú tâm là hướng tâm vào đối tượng. Luôn luôn chú tâm vào đối tượng là chánh niệm (*sati*). Luôn luôn biết về đối tượng, luôn nhận biết đối tượng, thường biết, rõ biết về đối

tượng gọi là tỉnh giác; sự tự tỉnh giác là sự luôn hiểu biết rõ ràng (*sampajañña*) về đối tượng.)

Thư giãn. Đừng nghĩ suy điều gì. Không cần nghĩ này nghĩ nọ. Việc duy nhất là cố định sự chú tâm vào hơi thở vào và hơi thở ra. Ta chẳng có gì để làm ngoài việc đó! Duy trì sự chú tâm cố định vào hơi thở vào và hơi thở ra khi chúng diễn ra. Tỉnh giác rõ về lúc bắt đầu, lúc giữa và lúc cuối của hơi thở. Khi thở vào, bắt đầu là ngay chóp mũi, giữa là ngay giữa ngực, và cuối là bụng. Khi thở ra thì ngược lại, bắt đầu là từ bụng, giữa là giữa ngực, và cuối là chóp mũi. Khi thở vào, luyện tập (khả năng) tỉnh giác vào hơi thở: 1, ở chóp mũi; 2, ở giữa ngực; 3, ở bụng. Khi thở ra, 1, ở bụng; 2, ở giữa ngực; 3, ở chóp mũi.

Nếu chỉ tập trung sự chú tâm vào ba điểm đó thì sẽ giải tỏa hết mọi suy nghĩ, lo lắng và động vọng. Chỉ cần không nghĩ điều gì khác! (Nguyên lý dễ hiểu là khi người đã hoàn toàn chú tâm vào một đối tượng (hơi thở) thì người đó không còn ý nghĩ nào khác, và nhờ vậy tâm được an định). Cứ giữ sự chú tâm vào hơi thở. Có lẽ những ý nghĩ vẫn còn nhiều, chúng vẫn còn xen vào trong tâm và quấy nhiễu ta. Nhưng đừng quan tâm đến nó. Cứ tiếp tục quay lại đối tượng chú tâm của mình, quay lại chú tâm vào hơi thở. Tâm có thể dính vào việc suy đoán (tò mò, điều tra, tìm hiểu) về những trạng thái của tâm ta, nhưng cứ mặc kệ nó, cứ tiếp tục luyện tập, liên tục tỉnh giác vào chỗ bắt đầu, chỗ giữa, và chỗ cuối của từng hơi thở.

Cuối cùng, tâm sẽ có khả năng luôn luôn tỉnh giác về hơi thở ở ba điểm tiếp xúc đó trong suốt thời gian ngồi thiền. Nếu chúng ta tu tập phương pháp chánh niệm này một thời gian, thân và tâm sẽ quen dần với việc thiền tập đó. Mệt mỏi sẽ biến mất. Thân cảm thấy nhẹ nhàng hơn và hơi thở sẽ

càng lúc càng được tinh tế. Sự chánh niệm và sự tự tỉnh giác sẽ phòng hộ cái tâm và quan sát nó.

Chúng ta cứ tập luyện như vậy cho đến khi tâm được bình an và tĩnh lặng, đến khi nó trở thành một vói hơi thở. Thành một vói hơi thở có nghĩa là nó thấm hút vào hơi thở, hợp nhất vào hơi thở, nó không còn bị tách rời khỏi hơi thở. Lúc này tâm trở nên bình an và không còn ngu mờ và động vọng gì nữa. Tâm nó sẽ nhận biết rõ chỗ bắt đầu, giữa và cuối của từng hơi thở, và nó cố định một cách vững chắc vào hơi thở.

Rồi đến khi tâm đã được an định như vậy, ta cố định sự chú tâm vào hơi thở tại một điểm duy nhất là chóp mũi. Lúc này chúng ta không cần phải theo dõi hơi thở xuống tới bụng và từ bụng lên lại nữa. Chỉ tập trung vào nơi chóp mũi, nơi tiếp xúc với hơi thở vào và hơi thở ra.

Cách tu này được gọi là "làm tĩnh lặng tâm", làm cho tâm thư thái và bình an. Khi sự tĩnh lặng khởi sinh, tâm dừng lại; nó dừng lại với đối tượng duy nhất của nó, đó là hơi thở. Đây là cách được biết là cách làm cho tâm tĩnh lặng và bình an để từ đó phát sinh ra trí tuệ.

Đây là phần bắt đầu, là phần căn bản của việc tu tập của chúng ta. Vì là căn bản nên chúng ta cần phải luyện tập từng ngày, mỗi ngày, bất cứ khi nào có thể ngồi xuống thiền. Dù là đang ở chùa, đang ở nhà, đang ngồi ở đâu rảnh tay, đang ngồi trong xe, đang nằm, đang ngồi nghỉ mệt trên bờ biển, trong khu vườn..., quý vị hãy tỉnh giác chánh niệm và quan sát tâm một cách thường xuyên như vậy, bằng phương pháp này.

Đây là phương pháp tu tập tâm (thiền là tu tập tu dưỡng cái tâm), do vậy phương pháp này nên được tu tập trong mọi tư thế của thân. Không phải chỉ tư thế ngồi, mà

đứng, đi, nằm đều có thể thiền. Mục đích là chúng ta cần biết rõ trạng thái của tâm trong từng giây phút, và, để làm được điều đó, chúng ta phải thường xuyên chánh niệm và tỉnh giác. Tâm đang sướng hay khổ? Tâm đang ngu mờ? Tâm đang bình an? Tìm cách hiểu biết tâm theo cách như vậy sẽ giúp tâm được tĩnh lặng, và khi tâm được tĩnh lặng, trí tuệ sẽ khởi sinh.

Bằng cái tâm tĩnh lặng, ta xem xét điều tra về đối tượng của thiền tập ở đây, đó là thân này, xem xét thân từ đỉnh đầu cho đến ngón chân, rồi từ ngón chân lên đến đỉnh đầu. Cứ xem xét từ trên xuống, từ dưới lên. Cứ làm như vậy. Nhìn xem và quán xét về tóc trên đầu, lông trên thân, móng tay chân, răng, da. Trong cách thiền quán như vậy, chúng ta sẽ nhìn thấy rằng toàn bộ thân này chỉ được kết tạo từ bốn "yếu tố tứ đại": đất, nước, gió, lửa. (Thể cứng, thể lỏng, thể khí, thể nhiệt).

Những phần cứng của thân được làm từ yếu tố đất; phần chất lỏng và chảy trong thân thuộc về yếu tố nước. Hơi thở và khí ra vào, chuyển động trong thân là thuộc yếu tố gió, và nhiệt nóng trong thân thuộc yếu tố lửa.

Kết hợp lại với nhau một cách hữu cơ, chúng tạo thành một cái 'con người'. Tuy nhiên, nếu phân tách thân này ra thành những phần khác nhau, nó chỉ là bốn yếu tố đất, nước, gió, lửa mà thôi. Đức Phật đã tuyên dạy rằng không có một cái 'con người', một 'cá thể', một 'người' thực sự nào bên trong thân này cả; không thực sự có cái người Thái, người Tây, một cá nhân danh tính nào cả. Sự thật rất ráo là chỉ có bốn yếu tố tứ đại—tất cả chỉ là vậy! Chúng ta cứ quan niệm truyền kiếp rằng có một 'con người', một 'cái ta', nhưng trong hiện thực thì không tồn tại một cái gì cố định được gọi là một 'người' hay một cái 'ta' như vậy cả.

Dù có tách rời bốn yếu tố đất, nước, gió, lửa, hoặc kết hợp chúng lại với nhau và đặt tên là một 'con người' thì tất cả chúng cũng đều là vô thường, khổ và vô ngã. Chúng là không chắc chắn, không ổn định, và luôn ở trong trạng thái luôn luôn biến đổi—không chắc chắn và ổn định trong một giây khắc nào cả!

Thân này của chúng ta là không ổn định, không chắc chắn, luôn biến đổi, luôn thay đổi một cách liên tục. Tóc biến đổi, móng tay chan biến đổi, da biến đổi—mọi thứ của thân đều biến đổi!

Tâm của chúng ta cũng vậy, nó luôn luôn thay đổi. Nó không phải là một bản thể hay một ngã cố định. Nó thực sự không phải là cái 'ta' hay 'linh hồn' của ta hay của một người nào cả, cho dù tâm có nghĩ nó là như vậy. Tâm có thể tự giết cái 'tâm' của nó. Tâm có thể nghĩ sướng hoặc nghĩ khổ - nghĩ về đủ thứ! Nó không ổn định. Nếu chúng ta không có trí tuệ nên tin rằng tâm này là của ta, thì nó sẽ luôn luôn đánh lừa ta liên tục. Và ta thì cứ sướng, khổ, khổ sướng liên tục vì mọi thứ, cứ như con rối bị nó giật dây liên tục trong từng giây khắc.

Tâm này là thứ không chắc chắn. Thân này không chắc chắn. Cả hai thứ đều luôn biến đổi, vô thường. Hai thứ cộng lại trở thành nguồn khổ đau. Cả hai thứ đều không có, không chứa, không phải là một cái 'ta', 'bản ngã', hay một 'con người' nào cả. Như Phật đã chỉ rõ, thân tâm này không phải là một 'con người', hay một 'cá thể', hay một 'linh hồn' cố định, cũng không phải là 'ta', 'ông A', hay một 'người' nào cả. Chúng chỉ là những thứ: đất, nước, gió, lửa mà thôi. Chỉ là những yếu tố tứ đại!

Khi tâm nhìn thấy điều này, nó không còn nghĩ hay nắm giữ cái 'ta', không còn những ý nghĩ như 'ta' tốt, 'ta'

đẹp, 'ta' xấu, 'ta' khổ, 'ta' sợ hãi, 'ta' có, 'ta' như vậy, 'ta' như vậy...nữa. Tất cả quan niệm về một cái 'ta' (ngã chấp) và những điều liên quan đến ý niệm về cái 'ta' (thân kiến, ngã kiến) đều không còn nữa.

(Vì sao? Vì tâm đã nhìn thấy được thân này và tâm này không phải là một thứ gì cố định và thường hằng cả. Tâm này và thân này sau một giây khắc chúng đã khác rồi, nên không thể nói rằng có một cái 'ta' cố định bên trong thân này và tâm này).

Và khi đã nhìn thấy được điều này và hiểu được bản chất vô-ngã của thân tâm, ta sẽ nếm trải một trạng thái hòa hợp bình đẳng với tất cả mọi người, bởi ta đã nhìn thấy tất cả nhân loại về căn bản là như nhau. (Thân tâm của mọi người đều như nhau, cũng đều vô thường, khổ và vô ngã). Không có một cái 'ta' nào: vô ngã. Đó chỉ là những yếu tố tứ đại mà thôi.

Khi chúng ta quán xét và nhìn thấy sự vô thường, khổ, và vô ngã, thì lúc đó không còn quan niệm có một cái 'ta', một 'con người', 'ta đây', 'ông ấy', 'chị ấy'... riêng biệt nào cả, không còn 'ngã chấp'. Cái tâm mà nhìn thấy (giác ngộ) được sự thật này sẽ khởi sinh ra sự từ bỏ, sự chán bỏ (*nibbidā*), nó không còn mê chấp vào tấm thân giả lập và giả tạm này nữa. Tâm sẽ nhìn thấy tất cả mọi sự thể đều chỉ là thứ vô thường, khổ và vô ngã.

Lúc đó tâm dừng lại. Tâm là Giáo Pháp. Tham sân si sẽ dần dần giảm bớt, giảm bớt cho đến cuối cùng chúng không còn nữa, chỉ còn lại cái tâm—đó là cái tâm tinh khiết và sáng tỏ: chân tâm. Toàn bộ cách tu tập này được gọi là "thiền tập" (hay tu thiền, thực hành thiền).

Do vậy, tôi mong muốn ông bà nhận lấy món quà Giáo Pháp này, khi về cố gắng học hiểu và quán xét trong sự sống

hàng ngày của mình. Mong ông bà đón nhận món quà này của chùa Wat Pah Pong và chùa Wat Pah Nanachat, như là một sự truyền thừa của chùa gửi cho ông bà. Tất cả những tăng sĩ ở đây, gồm có người con trai của ông bà, cùng tất cả các sư thầy, thành tâm gửi tặng ông bà món quà này để mang về nước Pháp. Nó sẽ chỉ cho ông bà con đường đi đến sự bình an và sáng tỏ. Thân của quý vị có thể bất ổn, nhưng tâm thì không, nó sẽ được bình an tự tại, sau khi đã được tu tập. Dù ở đâu bạn sống vẫn có đầy những người ngu mờ và sự vô minh, bạn sẽ không bị ngu mờ bởi vì tâm của bạn không còn vô minh, tâm đã nhìn thấy rõ mọi sự như chúng là, tâm là Giáo Pháp. Đây là con đường đạo đúng đắn và khả thi.

Mong quý vị luôn nhớ được giáo lý này.

Cầu cho quý vị được an lạc và hạnh phúc.



## Bản Chất Tự Nhiên của Giáo Pháp

<sup>11</sup>Đôi khi, cây đang ra hoa kết nhụy, một cơn gió nhẹ thổi qua, làm các nhụy hoa rụng xuống đất. Một số nhụy vẫn còn trên cây và sau đó lớn thành trái búp non xanh. Một cơn gió khác lại thổi qua, làm một số trái búp rụng xuống đất. Vẫn còn lại một số trái búp có thể lớn thành trái. Sau đó già và chín, trước khi cũng rụng xuống đất.

Và con người cũng vậy. Cũng như nhụy hoa và trái cây sống trong những cơn gió, cũng rụng xuống một lúc nào đó trong cuộc đời. Một số người chết ngay khi còn trong bào thai của mẹ, một số khác chết yếu chỉ sau vài ngày được mẹ sinh ra. Một số người chỉ sống một số năm rồi chết trẻ, chưa kịp lớn lên. Nhiều đàn ông, đàn bà cũng chết trẻ. Nhưng vẫn có những người sống lâu đến lúc già yếu trước khi cũng chết.

Khi quán chiếu về con người, hãy xem xét bản chất của trái cây trước những cơn gió: cả người và trái cây đều không chắc chắn; chẳng biết 'rụng' lúc nào.

Bản chất không-chắc-chắn của mọi thứ cũng có thể được nhìn thấy trong đời sống tu sĩ nơi chùa chiền tự viện. Một số người đến chùa với ý định thọ giới đi tu, nhưng rồi đổi ý quay về. Một số khác thì quyết tâm đi tu, cạo đầu sẵn trước khi đến chùa. Một số khác đã thành sa-di, nhưng vài năm lại quyết định bỏ tu. Một số chỉ thọ giới tu được một

---

<sup>11</sup> [Giảng cho các tăng người phương Tây ở Tu viện (chùa) Rừng Bung Wai trong kỳ An Cư Mùa Mưa năm 1977 ngay sau khi có một tu sĩ bỏ y bỏ chùa đi để hoàn tục].

mùa An Cư (được một tuổi Hạ) rồi bỏ y, hoàn tục. Cũng giống như những nhụy hoa và trái búp trên cành—tất cả đều không chắc chắn!

Tâm của chúng ta cũng vậy. Một nhận thức của tâm (tướng) khởi sinh, thúc kéo cái tâm, làm tâm ngã rụng—cũng như trái cây.

Phật đã hiểu biết rõ cái bản chất không chắc chắn của tất cả mọi thứ trên thế gian. Phật đã quan sát những hiện tượng trái cây trước gió và quán chiếu về tình trạng của các sa-di và Tỷ kheo là những đệ tử của Phật thời đó. Phật tìm thấy họ và trái cây về căn bản có chung bản chất—không chắc chắn! Mà làm sao khác nhau được? Bởi đó là bản chất của tất cả mọi thứ mọi sự trên thế gian.

Do vậy, đối với ai đã biết tu tập với sự tỉnh-giác thì không cần thiết phải có người khác chỉ dạy nhiều nhiều đủ thứ thì mới có thể nhìn thấy và hiểu biết (sự thật). (Vì mọi sự chỉ dạy và hướng dẫn cũng chỉ là tương đối, chứ chúng cũng không phải là chắc-chắn). Ví dụ theo kinh điển, Đức Phật trong một kiếp trước là vị Vua Mahajanaka. Ông chẳng cần phải tu học gì nhiều hết. Tất cả những gì ông vua làm là ngồi quan sát một cây xoài.

Một ngày, khi đang đi thăm khu vườn cùng với đoàn tùy tùng của mình, từ trên ghế ngồi trên lưng voi, nhà vua để ý thấy có nhiều trái chín nằm bên trong những lá cây xoài. Nhưng không kịp dừng lại, nhà vua quyết định sẽ quay lại để hái vài trái ngon. Nhưng nhà vua không biết, những đại thần đi theo thấy xoài thì tham ăn, nên ngay sau đó đã đến hái sạch những trái xoài. Họ dùng sào móc để kéo giựt tất cả các nhánh xoài, làm lá cành rớt đầy xung quanh gốc xoài.

Chiều đó nhà vua quay lại, tưởng tượng trong đầu về những trái xoài thơm ngọt. Nhưng nhà vua giựt mình nhìn

thấy không còn trái xoài nào, là cành bị phá nát, rơi rớt đầy dưới đất.

Nhà vua rất thất vọng và bức tức, nhưng rồi nhà vua nhìn sang cây xoài khác, lá và cành của nó vẫn còn nguyên vẹn. Ông thắc mắc. Rồi ông nhận ra vì nó không có trái. Nếu cây không có trái thì chẳng ai đụng đến, nên lá cành vẫn còn nguyên trên cây, tươi tốt. Bài học này làm cho nhà vua đắm chìm trong suy nghĩ trên suốt đoạn đường về. "Làm vua cũng không sướng, đầy phiền não và khó khăn. Lúc nào cũng phải để ý đến tất cả những thần dân. Điều gì xảy ra nếu một ngày họ sẽ cố tấn công, lật đổ, chiếm ngôi vua?". Đó là điều làm các nhà vua không thể yên ngủ suốt đời; ngay cả khi ngủ cũng nằm mơ thấy mình có thể bị lật đổ bất cứ lúc nào.

Nhà vua lại tâm niệm, cây xoài không trái thì cành lá còn nguyên lành. "Nếu chúng ta cũng giống cây xoài đó, thì 'lá' và 'cành' của chúng ta sẽ không bị làm hại".

Nhà vua đã ngồi xuống và thiền trong phòng của mình. Cuối cùng nhà vua quyết định đi tu, nhân duyên từ bài học về cây xoài. Ông ví mình như cây xoài và kết luận rằng nếu một người trở nên không còn dính líu gì với những cách của thế gian, thì người ấy sẽ thực sự độc lập, tự do, không còn lo lắng hay bị khó khổ. Tâm sẽ không còn bị quấy nhiễu hay phiền não. Quán chiếu như vậy, nhà vua đi tu.

Từ đó về sau, mỗi khi ông đến đâu người ta đều hỏi sư thầy của ông là ai, ông trả lời: "Một cây xoài". Ông không cần phải học hay được dạy nhiều nhiều đủ thứ về giáo lý. Một cây xoài là nguyên nhân của sự Thức Tỉnh (giác ngộ) đến Giáo Pháp hướng vào tâm mình (*Opanayiko-Dhamma*). Và nhờ sự Thức Tỉnh này, nhà vua đã trở thành thầy tu, không

còn nhiều thứ lo lắng, sống giản dị, và sống lánh trần. Ngai vàng đã từ bỏ, tâm cuối cùng đã được bình an.

Chuyện theo kinh, kiếp đó Phật còn là một Bồ-tát tu tập theo cách đó một cách liên tục không ngừng. Cũng giống như nhà vua lúc đó, chúng ta nên biết nhìn và quan sát, bởi mọi thứ trên đời đều sẵn sàng dạy chúng ta.

Chỉ cần có một chút trí tuệ trực giác, chúng ta sẽ có thể nhìn thấu những đường lối của thế gian. Chúng ta sẽ đi đến hiểu rằng mỗi thứ trên thế gian đều là một người thầy của chúng ta. Với trí tuệ, không cần phải hỏi ai, không cần phải học. Chúng ta có thể học từ tự nhiên đủ để giác ngộ, giống như trong câu chuyện vị vua Mahajanaka, bởi mọi thứ đều đi theo đường lối của lẽ tự nhiên. Nó không sai lệch khỏi sự thật tự nhiên.

Đi cùng với trí tuệ là sự tự giác bản thân và kiểm chế bản thân, hai thứ đó có thể dẫn đến những trí tuệ minh sát nhìn thấu suốt hơn vào bên trong những đường lối của tự nhiên. Bằng cách này, chúng ta đi đến hiểu biết sự thật tuyệt đối của tất cả mọi thứ trên thế gian, đó là "*vô thường—khô—vô ngã*" (*anicca-dukkha-anattā*). Lấy ví dụ cây cối, tất cả cây cối trên trái đất đều như nhau, chỉ là Một, nếu ta nhìn thông qua cái thực tại "*vô thường—khô—vô ngã*". Đầu tiên, chúng có mặt, sinh rồi trưởng, và già, thay đổi không ngừng, cuối cùng rồi cũng chết như tất cả các cây khác.

Cũng cách như vậy, người và thú vật được sinh ra, lớn lên và thay đổi không ngừng trong suốt thời gian sống cho đến lúc chết. Những thay đổi và biến đổi nhiều vô số kể xảy ra trong suốt tiến trình từ sinh đến chết cho thấy rõ Đường Lối của Giáo Pháp. Đường lối của tự nhiên, đó là lẽ thật, là chân lý. Nói cách khác, tất cả mọi thứ đều là vô thường, luôn

thay đổi, đi đến hư hoại và tan rã, đó là đường lối tự nhiên của chúng.

Nếu chúng ta có sự tỉnh giác và hiểu biết, nếu chúng ta tu học bằng trí tuệ và sự chánh niệm, thì chúng ta sẽ thấy được Giáo Pháp là thực tại. Vậy là, chúng ta nhìn thấy người người cứ liên tục được sinh ra, thay đổi liên tục, và cuối cùng chết đi. Tất cả mọi người đều bị dính vào vòng luân hồi sinh tử, và bởi lý do này, mọi người trong vũ trụ này là Một. Vậy là, xem xét và nhìn thấy một cách rõ rệt và riêng biệt một người thì cũng giống như xem xét và nhìn thấy mọi người trên thế gian.

Tương tự ý nghĩa trên, tất cả mọi thứ đều là Giáo Pháp. Không phải chỉ riêng những thứ nhìn thấy được bằng mắt thường, mà bao gồm cả những thứ chúng ta nhìn thấy được bằng tâm, bằng 'con mắt' của tâm. Một ý nghĩ khởi sinh, rồi nó thay đổi và biến mất. Đó chỉ đơn giản là một nhận thức của tâm (tưởng), là một pháp của tâm (*nāma dhamma*'), khởi sinh và biến mất. Đó là bản tính đích thực của cái tâm. Nói tóm lại, đây là chân lý tuyệt đúng của Giáo Pháp. Nếu ta không nhìn và quan sát theo cách nhìn này, thì chúng ta không thực sự nhìn thấy sự thật!. Nếu ai nhìn thấy, người ấy sẽ có trí tuệ để lắng nghe Giáo Pháp mà Đức Phật đã nói:

*Phật ở đâu?*

*Phật ở trong Giáo Pháp.*

*Pháp ở đâu?*

*Pháp ở trong Phật.*

*Ngay tại đây, bây giờ!*

*Tăng ở đâu?*

*Tăng ở trong Giáo Pháp.*

Phật, Pháp, Tăng có mặt trong tâm chúng ta, nhưng chúng ta cần phải nhìn thấy Tam Bảo trong tâm một cách rõ

ràng. Một số người chột nói: "À, Phật, Pháp, Tăng có ở trong tâm tôi". Trong khi sự tu tập của họ còn chưa phù hợp hay đúng đắn, thì không thể nói Tam Bảo có mặt trong tâm họ, bởi cái "tâm" đó trước tiên phải là cái tâm hiểu biết Giáo Pháp trước.

Nói đi nói lại về điểm Giáo Pháp, chúng ta sẽ đi đến biết rằng, trên thế gian này chân lý có mặt, và do vậy chúng ta có thể tu tập và chứng ngộ chân lý đó.

Ví dụ những pháp của tâm (danh pháp, *nāma dhamma*), như những cảm giác, ý nghĩ, ý tưởng... đều là không chắc chắn. Khi sân giận khởi sinh, nó lớn lên và thay đổi và cuối cùng biến mất. Hạnh phúc cũng vậy, sướng khởi sinh, biến đổi, rồi biến mất. Chúng là sinh diệt. Chúng là trống không. Chúng chẳng phải là 'cái gì' cả. Đây chính là đường lối của tất cả mọi thứ thuộc vật chất và mọi sự thuộc tâm. Hướng về bên trong, có thân này và tâm này. Bên ngoài thì có cây cối, dây leo và tất cả đường lối sinh diệt của tất cả mọi thứ theo quy luật tự nhiên của vũ trụ. Đó là quy luật về sự không chắc-chắn, về sự sinh, trưởng, hoại, diệt.

Dù là cây, là núi, hay con vật, nó đều là Giáo Pháp, mọi thứ đều là Giáo Pháp. Giáo Pháp ở đâu? Nói ngay ra, cái gì không phải là Giáo Pháp thì không có mặt. Giáo Pháp là tự nhiên. Đây được gọi là Giáo Pháp Tuyệt Đối hay chân pháp (*Sacca Dhamma*). Nếu ai nhìn thấy tự nhiên, người đó thấy Giáo Pháp; ai nhìn thấy Giáo Pháp thì nhìn thấy tự nhiên. Nhìn thấy tự nhiên là hiểu biết Giáo Pháp.

Và do vậy, học nhiều giáo lý để làm gì trong khi thực tại rất ráo của sự sống, trong từng giây phút, trong từng hành vi của nó, chỉ là một vòng luân hồi sinh tử bất tận? Nếu chúng ta chánh niệm và tỉnh giác rõ ràng khi đang ở trong mọi tư thế [ngồi, đứng, đi, nằm], thì sự tự-hiểu-biết sẵn sàng phát

sinh; đó là, sự hiểu biết về sự thật Giáo Pháp đã có sẵn ngay tại đây và bây giờ.

Ngay trong hiện tại, Đức Phật, Phật đích thực, vẫn đang sống, bởi Phật chính là Giáo Pháp, là Chân Pháp (*Sacca Dhamma*). Và Chân Pháp, là phương tiện giúp một người trở thành vị Phật, thì vẫn đang có mặt. Giáo Pháp chẳng bao giờ mất đi ở đâu! Giáo Pháp giúp khởi sinh ra hai loại Phật: Phật trong thân này và Phật trong tâm này.

"Giáo Pháp đích thực chỉ có thể được chứng ngộ bằng việc tu tập", Đức Phật đã từng nói với ngài Ananda như vậy. Ai nhìn thấy Phật là nhìn thấy Giáo Pháp. Điều này nghĩa là sao? Trước kia chưa có vị Phật có mặt, trước đó chỉ có tu sĩ Cồ-đàm Tất-đạt-đa (*Siddhattha Gotama*)<sup>12</sup>, và sau khi giác ngộ Giáo Pháp người ấy trở thành Phật. Nếu chúng ta lý giải theo cách này thì Phật cũng giống chúng ta. Khi chúng ta còn si mê, chúng ta còn là chúng sinh; khi chúng ta thức tỉnh và giác ngộ Giáo Pháp, chúng ta cũng thành Phật. Nên chỗ này được gọi là Phật ở trong tâm, hay Tâm Pháp (*Nāma Dhamma*).

Chúng ta phải chánh niệm về mọi thứ chúng ta làm, bởi chúng ta là kẻ thừa tự của tất cả các nghiệp tốt và xấu của chúng ta. Làm điều tốt thiện, hưởng điều tốt thiện. Làm điều xấu ác, lãnh điều xấu ác. Tất cả mọi chuyện phải làm là quan sát tất cả mọi hành động của mình để hiểu biết về những nghiệp đang làm là gì. Đức Phật đã nhìn ra lẽ thật nhân duyên về nghiệp này, Phật giác ngộ về lẽ thật này và trở thành vị Phật. Tương tự vậy, nếu mỗi người cũng tu tập để

---

<sup>12</sup> [Đây là của Đức Phật lịch sử. Còn Phật thì có nghĩa là "Người biết", "Người giác ngộ", là chỉ trạng thái Giác Ngộ hay Thức Tỉnh.]

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

chứng ngộ lẽ thật này, thì họ cũng thay đổi và có thể thành Phật.

Vậy là, Phật vẫn đang có mặt. Một số người mừng rỡ: "Nếu Phật còn có mặt, tôi có thể tu tập Giáo Pháp!". Thực vậy, Phật vẫn luôn có mặt, Giáo Pháp vẫn luôn có mặt. Bạn hãy yên tâm và nên cố gắng tu tập để nhìn thấy điều đó.

Giáo Pháp mà Đức Phật đã chứng ngộ là Giáo Pháp có mặt thường hằng trên thế gian. Có thể ví như nước ngầm luôn luôn có mặt bên dưới mặt đất. Khi một người bỏ công đào một cái giếng, anh ta phải đào đủ sâu để gặp được mạch nước. Mạch nước ngầm có sẵn ở đó. Anh ta không tự tạo ra nước, nhưng anh ta tìm ra nó. Tương tự vậy, Giáo Pháp đã luôn có mặt khắp thế gian, Phật không phải là người làm ra Giáo Pháp, những Phật đã tìm ra Giáo Pháp, Phật không chế phát hay đặt ra Giáo Pháp. Phật chỉ đơn giản tìm ra và chỉ ra Giáo Pháp đã có sẵn tự bao giờ. Về thực hành thì là, thông qua sự thiền tập Phật đã nhìn thấy những chân lý của Giáo Pháp. Do vậy, chúng ta nói rằng Đức Phật đã giác ngộ, bởi giác ngộ có nghĩa là nhìn thấy Giáo Pháp. Giáo Pháp là sự thật của thế gian này. Nhìn thấy sự thật thế gian, tu sĩ Cồ-đàm Tất-đạt-đa trở thành một vị Phật. Và Giáo Pháp là thứ giúp cho mọi người nhìn thấy để trở thành một vị Phật, thành một người-biết, thành "bậc Giác Ngộ": người hiểu biết Giáo Pháp.

Với sự hiểu biết, chúng ta thấy rằng chúng ta không thực sự quá cách xa Phật, nhưng chúng ta đây đang ngồi trực diện với Phật. Khi chúng ta hiểu biết Giáo Pháp thì lập tức chúng ta nhìn thấy Phật. (Cứ chịu khó tu tập Giáo Pháp rồi khi nhìn thấy Giáo Pháp sẽ nhìn thấy kết quả tu tập là nhìn thấy Phật).



Nếu một người thực sự tu tập thì người ấy sẽ nghe thấy Phật-Pháp khi đang ngồi dưới gốc cây, khi đang nằm, hay khi đang ở trong tư thế nào. Đây không phải là cái mình nghĩ ra. Mà đó là cái khởi sinh từ cái tâm trong sạch. Nhưng không phải chỉ ghi nhớ đúng về điều này là đủ, bởi điều này có được hay không tùy thuộc vào sự tự mình nhìn thấy Giáo Pháp, chứ không phải là điều gì khác. Do vậy, chúng ta phải quyết tâm tu tập để có thể nhìn thấy Giáo Pháp, và sự tu tập của chúng sẽ đến lúc viên thành. Dù đang ngồi, đang đi, đang nằm, chúng ta sẽ nghe thấy Phật-Pháp.

Để tu tập giáo lý này của Phật, Phật đã dạy chúng ta phải sống ở một nơi yên tĩnh để chúng ta có thể tu tập sự tập trung của tâm (định tâm) và kiểm chế những giác quan mắt, tai, mũi, miệng, thân và tâm. Đây là lý nền tảng để thực hành, bởi vì sao, bởi vì đó là những *chỗ* mà tất cả mọi sự khởi sinh, và chỉ tại những *chỗ* đó mà thôi. Vậy là, chúng ta hội tụ tâm (định tâm) và kiểm chế sáu giác quan (phòng hộ sáu căn) để biết điều kiện (duyên) khởi sinh ở đó. Mọi sự tốt xấu, thiện ác đều khởi sinh thông qua sáu giác quan này. Chúng là các cơ quan cảm giác đã có sẵn trong thân (từ khi sinh). Mắt có sẵn để nhìn, tai có sẵn để nghe, mũi để ngửi, miệng để nếm, thân để chạm xúc với nóng, lạnh, cứng, mềm, sướng đau..., và tâm có mặt ngay trong sự khởi sinh của các nhận thức tâm (tâm tướng). Tất cả có mặt ở đó để chúng ta thiết lập sự tu tập xung quanh những *chỗ* đó.

Việc tu tập là dễ nhìn thấy, bởi vì tất cả những điều cần tu (lẽ sinh diệt, lý tu tập, chỗ nền tảng, đối tượng tu tập) đã được Đức Phật thiết lập và truyền lại. Điều này cũng giống như Phật đã bỏ công trồng một vườn cây và mời chúng ta đến để bỏ thêm công ra hái trái, hưởng quả. Chúng ta không cần phải tự mình lập vườn cây nữa.

Cho dù là đức hạnh, thiên định hay trí tuệ (giới, định, tuệ), không cần phải tạo lập, chế tác, hay suy đoán, bởi vì những gì chúng ta cần làm là làm theo những điều mà Đức Phật đã dạy.

(Phật đã làm ra con đường, và Phật đã đi hết con đường đó, và thành Phật. Và Phật chỉ lại con đường đó cho chúng ta. Con đường đó đã được chứng minh là con đường đúng đắn. Vậy là, chúng ta chỉ cần bước đi. Chúng ta không cần phải bỏ công sức, thời gian để phát quang hay tạo lập một con đường nào mới để đi thử. Cũng như công cộng đã tính, thử nghiệm và làm xong con đường chạy thẳng về nhà mình, vậy là mình cứ đi để về đến nhà. Tội gì cứ ngồi nghĩ đến việc tự mình làm con đường nào khác để đi lại. Làm sao làm nổi).

(Nhưng vì sao chúng ta có được sẵn cái vườn cây hay con đường đó?). Chúng ta là những chúng sinh có nhiều công đức và duyên lành được tái sinh làm người, được nghe những giáo lý của Phật. Vườn cây đã có sẵn, những trái quả đang chờ chúng ta bỏ phần công còn lại để hái và thụ hưởng. Mọi thứ đều đã đầy đủ và hoàn thiện bởi Phật. Chỉ thiếu là thiếu người chịu đi đến để hái vài trái ngon lành, thiếu những người có đủ lòng tin để bước vào đó, thiếu người có được lòng tin đó để tu tập theo Phật!

Chúng ta nên biết những công đức và phúc lành được làm người trong kiếp này là vô cùng quý hiếm!. Chúng ta chỉ cần nhìn quanh và thấy những chúng sinh khác đang trong kiếp khổ đau, thấp hèn, ngu si. Hãy lấy những con chó, heo, trâu, bò, giò, bọ và những súc sinh khác làm ví dụ. Chúng không có một cơ hội nào để học hay biết Giáo Pháp, không có cơ hội nào để tu tập Giáo Pháp. Đó là những chúng sinh mang nhiều nghiệp ác, đang chịu nghiệp quả xấu, nên đã bị tái sinh thành những loài thấp hèn, ngu si và đầy đau khổ

như vậy. Khi chúng sinh không có cơ hội nào để học, biết, tu tập Giáo Pháp thì chúng sinh đó không có cơ hội nào để giải thoát khỏi Khổ Đau.

Là người, chúng ta không nên để mình sau này sẽ tái sinh thành loài súc sinh hay ngạ quỷ đầy khổ đau như vậy chỉ vì mình sống không có đạo đức, không giới hạnh và không kiềm chế. Đừng để mình bị rớt vào những cảnh giới tái sinh kinh khủng và khổ đau bất tận đó! Nói thẳng ra, ai trong chúng ta không có hy vọng đạt đến con đường dẫn đến sự Tự do, Giải thoát, đến Niết-bàn, thì người đó cũng không có hy vọng tu dưỡng đức hạnh. Đừng vội nghĩ chúng ta đã hết hy vọng. Chỉ cần nghĩ mình không có hy vọng bước vào con đường đạo để đi đến sự giải thoát, Niết-bàn, thì bạn đã tự mình để mình rớt vào những cảnh giới khổ đau bất tận như những con vật kia kia.

Chúng ta là những chúng sinh được tái sinh vào cõi này có sự có mặt và sự trợ giúp của Đức Phật. Nói vậy có nghĩa chúng ta được sinh vào cõi này trong kiếp này (sau muôn vàn kiếp không thể đếm được ở địa ngục, làm ma quỷ, làm súc sinh...) là đã có quá nhiều công đức, có thể nói là đã có đủ công đức và những tiềm năng (để tu hành, tu tập hướng về phía giải thoát khỏi vòng sinh tử). Nếu chúng ta tu sửa và phát triển sự hiểu biết, ý kiến, quan niệm (chánh kiến) và kiến thức (tri kiến) ngay bây giờ, thì mọi sự sẽ dẫn dắt chúng ta đến hành vi và tu tập theo một cách đúng đắn (chánh đạo) để nhìn thấy và hiểu biết Giáo Pháp ngay trong kiếp này, ngay trong kiếp quý hiếm nhất đang được làm người.

Vậy thì, chúng ta mới là chúng sinh khác so với những chúng sinh khác. Chúng ta cần phải giác ngộ Giáo Pháp. Phật dạy rằng ngay trong phút giây này, Giáo Pháp đang có mặt ngay trước mắt chúng ta. Phật cũng đang ngồi trực diện với

chúng ta ngay đây và bây giờ!. Vậy, còn chờ đến khi nào và đến chỗ nào khác thì các bạn mới muốn nhìn thấy?

Nếu ta không nghĩ đúng đắn thì ta không tu tập đúng đắn, chúng ta sẽ bị rớt xuống lại thành súc sinh, hoặc bị rớt vào địa ngục, thành ma trôi nga quý<sup>13</sup>. Là sao? Chỉ cần nhìn vào tâm mình. Khi sự tức giận (sân) khởi sinh, đó là gì vậy? Đó chỉ là vậy, chỉ cần nhìn nó! Khi sự ngu mờ (si) khởi sinh, nó là gì vậy? Nó chỉ là nó, chỉ cần nhìn nó! Khi thèm muốn (tham) khởi sinh, nó là gì vậy? Nhìn vào nó!

Chúng ta chỉ cần nhìn xem và nhận ra nó là gì; là tham, là sân, hay là si. Nếu ta không nhận ra và hiểu biết một cách rõ ràng những trạng thái tâm đó, thì tâm sẽ thay đổi từ cái tâm con người qua những tâm thức của cảnh giới khác. Tất cả mọi điều kiện đều ở trong trạng thái đang trở-thành (nghiệp hữu, sinh thành). (Ví dụ, tâm sân giận là điều kiện đang trở-thành trạng thái địa ngục của tâm. Tâm tham ăn, ích kỷ là điều kiện sinh-thành quý đói). Sự trở-thành tạo ra sự sinh hay sự hiện hữu được quyết định bởi chính những điều kiện (duyên) hiện tại. Do vậy, chúng ta trở thành (sinh thành) và có mặt (hiện hữu) theo như cách mà các tâm của

---

<sup>13</sup> [Theo Phật giáo có tám nẻo (cảnh giới) mà các chúng sinh sẽ bị/được tái sinh về sau khi chết, tùy thuộc vào những nghiệp xấu tốt của chúng sinh đó. Tám là gồm 3 cảnh giới tiên trời có các cõi chỉ toàn có phúc lành, hạnh phúc. Cảnh giới người có cả khổ đau và hạnh phúc. Cảnh giới quý thần A-tu-la, địa ngục, súc sinh, và nga quý chỉ toàn là khổ đau, đọa đày.

(Thực ra, những cảnh giới này cũng chính là những trạng thái của tâm mà chúng ta trải nghiệm liên tục trong sự sống này của mình). Thiền sư Ajahn Chah luôn nhấn mạnh rằng chúng ta cần phải luôn nhìn thấy những trạng thái tâm *ngay trong hiện tại*. Sinh tử và tái sinh thực sự xảy ra trong từng giây phút hiện tại. Nó xảy ra tùy theo trạng thái tâm của ta ngay trong hiện tại. Chẳng hạn, ta bị tái sinh vào cảnh giới địa ngục khi tâm ta đang giận dữ *ngay bây giờ và tại đây*].

chúng ta tạo ra chúng ta. Nói cách khác, các trạng thái tâm khác nhau của chúng ta là những điều kiện tạo ra sự sinh hay sự hiện hữu của chúng ta.

(Mọi chuyện đều ở chỗ trạng thái của tâm. Ví dụ, nếu sân giận khởi sinh, ta không nhìn xem và không biết nó, ta chạy theo trạng thái đó và dính vào đó, và tâm trạng đó đưa ta vào cảnh giới địa ngục. Ngay trong giây khắc sân giận, ta trở thành và sinh thành vào địa ngục. Nhưng nếu ta nhìn thấy nó là sân và buông bỏ nó, ta không bị trôi theo và không bị sinh vào địa ngục).

## Hai Mặt Của Hiện Thực

<sup>14</sup>Trong đời chúng ta có hai khả năng: hưởng lạc trên thế gian và vượt lên khỏi thế gian. (Thế tục và siêu thế). Phật là người đã tự mình có thể giải thoát khỏi thế gian và vì vậy đã nhận ra con đường giải thoát tâm linh.

Tương tự, có hai loại hiểu biết: sự hiểu biết thế tục và sự hiểu biết về tâm linh, đó là trí tuệ đích thực. Nếu chúng ta chưa tu tập và huấn luyện bản thân, thì dù chúng ta có được hiểu biết gì, đó cũng chỉ kiến thức thế tục, và loại kiến thức đó không giúp giải thoát chúng ta.

Hãy suy nghĩ và nhìn kỹ về điều này! Đức Phật nói rằng mọi thứ trên thế gian làm quay cuồng điên đảo thế gian. Nếu chạy theo thế gian, tâm sẽ bị dính mắc và điên đảo theo thế gian, nó tự làm ô nhiễm nó theo mọi hướng, chẳng bao giờ hài lòng hay bình an. Người thế tục luôn luôn tìm kiếm đủ thứ, đó là những người chẳng bao giờ thấy đủ. Kiến thức phàm tục thực sự chỉ là sự si mê vô minh; nó không phải là loại kiến thức với sự hiểu biết rõ ràng và đúng đắn (chánh kiến), do vậy nó chẳng đi đến đâu (về mặt giải thoát). Loại kiến thức đó chỉ dùng cho việc sinh tồn, chỉ để xoay sở những mục tiêu phàm tục như tích góp của cải, để làm ra tiền bạc, để đạt đến chức vị, bằng cấp, danh vọng, để được khen ngợi và được hưởng dục lạc; đó chỉ là một đống si mê và vô

---

<sup>14</sup> [Bài thuyết giảng này được nói cho nhóm các tăng sĩ sau lễ đọc tụng Giới Luật Tỷ Kheo (*pātimokkha*), tức lễ Tự Tứ, ở chùa Wat Pah Pong trong mùa An Cư Kiết Hạ năm 1976].

minh cứ thúc giục chúng ta lẳng xả vào đời sống phàm tục liên tục và liên tục.

Ngay khi chúng ta đạt được thứ gì, lập tức có mặt sự ghen tỵ, lo lắng và ích kỷ. Và khi chúng ta cảm thấy bị đe dọa và không thể phòng hộ bằng tay chân, chúng ta dùng tâm trí để chế tạo ra đủ loại dụng cụ, vũ khí và thậm chí bom nguyên tử, đạn hạt nhân, chỉ để tàn sát lẫn nhau. Tại sao nhân loại chúng ta lại rơi vào cái vòng lẩn quẩn và khó khổ và bế tắc như vậy?

Đó là đường lối của thế gian. Thế gian cứ quay cuồng vì si mê, dục vọng và tranh chấp. Phật đã nói nếu ai cứ chạy theo thế gian quay cuồng thì chẳng biết khi nào mới kết thúc khổ đau.

Vậy sao không bước vào tu tập vì mục đích giải thoát! Không dễ gì sống theo sự hiểu biết (trí tuệ) đích thực, (vì sự thật phũ phàng về sự sống, về thế gian và về cái 'ta' dễ làm người ta hụt hẫng, bi quan và lo sợ). Nhưng những ai thiết tâm đi tìm con đường đạo và đạo quả và nguyện hướng về phía Niết-bàn thì có thể chịu đựng, chịu khó và chịu nỗ lực tu hành. Đó là những người biết hài lòng và sống với những điều kiện giản dị, không ăn uống nhiều, không ngủ nhiều, không nói nhiều, và sống thanh đạm. Bằng cách sống như vậy, những người đó có thể chấm dứt những điều phàm tục.

Nếu hạt giống (chúng tử) phàm tục chưa được búng nhổ tận gốc thì chúng ta vẫn còn bị phiền khổ và ngu mờ trong vòng luân hồi sinh tử bất tận. Ngay cả đối với những người xuất gia thọ giới vào tăng đoàn trở thành những tăng ni thoát tục, hạt giống phàm tục đó vẫn còn tiếp tục níu kéo, thúc đẩy bên trong họ. Chính nó tạo ra những ý kiến, cách nhìn, nó tô màu và thêm thắt vào trong mọi ý nghĩ của chúng ta—đó là đường lối của nó.

Người ta không nhận ra! Họ nói rằng họ sẽ hoàn thiện mọi thứ trên thế gian này. Họ luôn có kỳ vọng làm xong mọi thứ trên thế gian này. Cũng giống như một vị bộ trưởng (ở Thái Lan) mới nhậm chức luôn luôn nôn nóng bắt tay vào làm và làm mọi thứ với đội ngũ mới của ông. Ông ta nghĩ mình có thể đáp ứng và giải quyết được mọi vấn đề, vì vậy ông ta dẹp bỏ hết mọi thứ mà những người tiền nhiệm đã làm. Dẹp hết, tôi sẽ tự mình làm lại mọi thứ. Cứ như vậy, hết người này xuống đến người khác lên làm bộ trưởng, họ cứ bỏ cái này, đưa vào cái kia, sửa cái này, chỉnh cái khác. Rốt cuộc, chẳng ai trong họ làm xong mọi việc ở đó. Họ đã cố gắng, nhưng chẳng bao giờ hết việc, chẳng bao giờ mọi việc hoàn tất theo ý họ.

Bạn khó bao giờ có thể làm được cái gì làm hài lòng một ai. Chín người mười ý. Người thích ít, người thích nhiều; người thích ngắn, người thích dài; người thích mặn, người thích cay. Để gom mọi người lại với nhau để đồng ý đồng tình về một điều gì đó là điều không thể làm được.

Tất cả chúng ta đều muốn hoàn tất việc gì đó trong đời, nhưng thế gian, với tất cả mọi thứ phức tạp và phức hợp của nó, thì không dễ gì cho chúng ta hoàn tất sự nghiệp mà ta vẫn đang cố làm. Ngay cả Đức Phật đã được sinh ra với rất nhiều cơ hội và lợi thế là một thái tử, nhưng Phật đã nhận thấy không thể nào hoàn thiện một việc gì trong đời sống thế gian này.

### • Cạm Bẫy của Các Giác Quan

Đức Phật nói về dục vọng và sáu thứ làm dục vọng thỏa mãn, đó là: hình sắc, âm thanh, mùi hương, mùi vị, chạm xúc, và những đối tượng của tâm. (Sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp). Dục vọng và tham muốn được sướng, được khổ, được tốt, xấu, và vân vân, nằm bên trong tất cả mọi sự!



Hình sắc... chẳng có gì sánh bằng hình sắc của một người phụ nữ. Không phải vậy sao? Không phải một người phụ nữ quyến rũ làm cho ta muốn nhìn ngắm hay sao? Một người phụ nữ với thân hình quyến rũ bước qua đây ã—bạn chẳng thể nào cưỡng lại không ngắm nhìn!. Còn âm thanh thì sao? Chẳng có thứ âm thanh nào làm xao động tâm tâm mình bằng tiếng nói của một người phụ nữ. Nó đâm xuyên qua trái tim bạn! Mùi hương cũng vậy; mùi của một phụ nữ là lôi cuốn người ta nhất. Chẳng có mùi nào sánh được mùi hương của thân thể một phụ nữ. Mùi vị, mùi vị của những thức ăn thơm ngon nhất cũng không quyến rũ ãn ông bằng mùi vị của ãn bà. Chạm xúc còn hơn nữa; khi bạn chạm xúc với một phụ nữ, bạn sẽ bị kích thích, ãu óc bay bổng, quay cuồng, tim đập không kịp, tâm trí ngu mờ.

Xưa có một thầy bùa ãn từ xứ Taxila thời Ấn Độ cổ xưa. Ông ta ã dạy tất cả mọi kiến thức, bí kíp hành nghề và thần chú cho người học trò của ông. Khi người học trò ã thông thuộc và sẵn sàng ra ãng tự mình hành nghề, vị thầy căn ãn một ãiều cuối cùng: "Ta ã dạy cho anh tất cả mọi thứ ta biết về bùa giải và thần chú hộ mệnh. Khi gặp những loài vật có răng nanh, răng nhọn, ngà to, sừng cong... anh không cần phải sợ. Anh ã ã được hộ mệnh khỏi tất cả những loài nguy hiểm ãó. Nhưng chỉ còn một thứ ta không bảo ãm anh ã ã được phòng hộ, ãó là sắc ãep của ãn bà<sup>15</sup>. Ta không thể giúp gì ã được anh. Chẳng có thứ bùa giải hay thần chú nào có thể ãối trị ã được sắc ãep của phụ nữ, anh phải tự mình bảo trọng".

Những ãối tượng của tâm khởi sinh trong tâm. Chúng phát sinh từ ãục vọng: ãục vọng ã được của cái giàu có, ãục

---

<sup>15</sup> Nguyễn văn trong câu chuyện: "ãó là loài có hai sừng mềm trên ngực".

vọng có được danh vọng, được ăn ngon, được ngủ sướng, (bốn dạng dục vọng trong năm dạng ngũ dục “tài, sắc, danh, thực, thù”), và vì vậy suốt đời cứ chạy theo tìm kiếm mọi thứ. (Người nghèo luôn khát vọng có được những thứ đó. Người giàu cũng không ngừng tìm kiếm tìm thêm những thứ đó cho đến phút gần chết). Nhưng những dạng dục vọng đó vẫn còn nhẹ đô, không sâu nặng, không mạnh bạo, không đủ làm bạn điên dại, quay cuồng và mất trí ngay. Chỉ có thứ dục vọng còn lại, đó là sắc dục hay tính dục, khi nó đã khởi lên, nó làm bạn mất phương hướng, mất cân bằng, mất lý trí, mà người ta hay gọi là si mê. Khi đã dính vào vòng ái dục, ta thậm chí không còn nhớ đến cha mẹ mình, những người đã có công nuôi dưỡng ta!

Đức Phật dạy rằng những đối tượng của giác quan là cạm bẫy—cạm bẫy của ma vương *Māra*.<sup>16</sup> *Māra* nên được hiểu là những thứ làm hại chúng ta. Cạm bẫy là trói buộc chúng ta, giống như một bẫy hầm, bẫy sập, bẫy lưới để bắt chết thú vật, chim, cá. Đó là bẫy của Ma Vương, bẫy của kẻ săn, và kẻ săn là Ma Vương.

Nếu bị dính vào bẫy của kẻ săn thì đó là một tình cảnh đau thương. Thú vật, chim muông, cá tôm một khi đã dính bẫy dính lưới, không còn đường để sống thoát!. (Vì vậy Ma Vương cũng có nghĩa là hiện thân của sự chết chóc).

---

<sup>16</sup> [Ma vương (Mara) trong Phật giáo là hình tượng ma quỷ phá phách cản trở những người đang tu tập đời sống tâm linh thánh thiện bằng cách cám dỗ họ bằng những thứ khoái lạc phàm tục như sắc đẹp và những thứ lừa ảo khác. Thực ra, ‘Ma vương’ là hiện thân của những thói tâm phàm tục, bất thiện, không thiện khéo, chết chóc... cản trở tiến trình tu tập tâm linh của một người. Ma Vương là ‘kẻ’ cố cám dỗ và phá phách Phật ngay trước lúc Phật giác ngộ dưới Cây Bồ-Đề].

Cạm bẫy của những hình sắc, âm thanh, mùi hương, mùi vị, chạm xúc và những đối tượng của tâm cũng giống như vậy. Chúng bẫy dính ta và trói buộc ta ngay tức khắc. Nếu chúng ta dính vào các giác quan thì cũng giống như cá cắn câu biết đâu mà gỡ vậy. Khi người câu đến bắt, dù ta có cố vùng quẫy để thoát ra, ta vẫn không thể nào thoát khỏi được lưỡi câu hàm ếch. Thực ra thì ta không bị bắt như một con cá, mà giống như một con ếch. Cá chỉ bị mắc lưỡi câu ở miệng, nhưng ếch thì bị lưỡi câu móc xuống tận ruột gan. (Cá còn có khi vùng vẫy rách miệng và thoát khỏi lưỡi câu còn sống thêm một thời gian bị thương. Nhưng ếch thì vô phương thoát ra khỏi lưỡi câu, vì lưỡi câu nuốt vào đã móc sâu vào trong ruột, có vùng quẫy thì cũng đứt ruột chết ngay).

Ai bị dính vào các giác quan đều giống vậy. Nhưng họ cứ nghĩ là chuyện nhỏ. Giống như người uống rượu có lá gan vẫn còn sống được ít lâu—nhưng người đó chẳng biết đến lúc gan sẽ bị xơ cứng, nên cứ tiếp tục nhậu nhẹt một cách bất cẩn, rồi đến lúc ngã bệnh và chết trẻ. Anh ta bị dính vào con ma rượu và sau đó là bệnh, đau và chết.

Một người đang đi trên đường, rất khát nước và đang thèm uống nước. Gặp người có nước nói với anh ta rằng: "anh có thể uống nước này nếu muốn, nước này màu trong sạch, mùi trong sạch, vị ngon sạch, nhưng uống vào sẽ bệnh. Tôi phải nói anh trước về điều này, uống vào sẽ bệnh thập tử nhất sinh đó". Người đàn ông đang khát chả thèm nghe. Cứ uống cho đã cơn khát. Anh ta đang khát còn hơn người bệnh bị mổ trong nhà thương đã nhiều ngày không được uống nước vậy, giờ người đó đang gào thét đòi uống nước!

Đó cũng giống như người khát dục, thèm muốn khoái lạc giác quan, chạy theo cảm giác của các giác quan. Phật đã

dạy các giác quan (sáu căn) là những thứ độc hại—những hình sắc, âm thanh, mùi hương, mùi vị, chạm xúc và những đối tượng của tâm; chúng là những cạm bẫy nguy hại. Nhưng nếu người đang khát cháy và chả thèm lắng nghe nước đó là nguy hại; cũng giống như người bệnh kia đang gào thét “nước đâu, đưa nước đây, tôi uống xong chết cũng được!”. Rồi họ cứ uống vào, từng hớp nhỏ, từng hớp lớn, cho đến khi “đã” cơn khát, họ bắt đầu dính bệnh để chết hơn sống. Họ không biết lắng nghe, không biết kiềm chế bởi vì sự thèm muốn đã áp đảo lý trí.

Đó là cách một người sống trong từng giây phút hàng ngày bị dính vào cạm bẫy của khoái lạc giác quan. (Cái sướng của giác quan chỉ là cạm bẫy). Người đó uống với tất cả hình sắc, âm thanh, mùi hương, mùi vị, chạm xúc và những đối tượng của tâm—tất cả chúng đều quá ngon, quá sướng, quá “đã”!. Chúng ta cứ thèm muốn và uống vào những thứ đó một cách không ngừng, rồi đến một ngày chúng ta dính nặng bệnh (bệnh tham, sân, si càng trở nên nặng “đô”), hết thuốc chữa, và chúng ta chết. Mang theo cả những căn bệnh nan y đó. (Đời người là vậy. Sống và chết. Và mang theo một đồng nghiệp và mầm bệnh (chúng tử) tham, sân, si, và tà kiến).

### •Đường Lối Thế Tục và Sự Giải Thoát

Có người đã chết, những người khác rồi cũng chết—đó là cách mọi người bị dính kẹt trên thế gian này, đó là đường lối của thế gian. Trí khôn thế tục là để chạy theo những giác quan và những đối tượng giác quan. (Tiền tài, danh vọng, sắc dục, thức ăn và ngủ, để thỏa mãn nhu cầu khoái lạc của các giác quan). Tuy nhiên, dù khôn trí đến đâu thì đó cũng chỉ là trí khôn thế tục. Dù trí khôn đó có tinh diệu và hiểu quả đến đâu, thì nó vẫn là trí khôn của thế tục. Dù cho sướng

khoái đến mức nào, thì những khoái lạc đó cũng chỉ là khoái lạc đó cũng là hạnh phúc phàm tục. Đó không phải là hạnh phúc của sự giải thoát; loại hạnh phúc đó không giúp ta giải thoát khỏi thế gian.

Chúng tôi trở thành những tăng ni là để thâm nhập vào cái trí tuệ đích thực, để mong giải thoát chúng tôi khỏi những ràng buộc với thế gian ô trược này. Tu hành là để giải thoát khỏi sự ràng buộc đó!. Điều tra quán xét về thân, điều tra quán xét về mọi thứ xung quanh cho đến khi ta trở nên chán ngán và chán chường với tất cả mọi thứ và tâm bắt đầu từ bỏ, chán bỏ, và không còn mê đắm vào bất cứ thứ gì ở trên đời. Sự không còn tham đắm (vô tham, từ bỏ) sẽ không khởi sinh nếu tâm không nhìn thấy được bản chất giả tạm, giả lập, phù du, vô thường, khổ và vô ngã của tất cả mọi sự thể ở trên đời, kể cả thân và tâm của ta.

Chúng tôi đến đây và thọ giới vào tăng đoàn—chúng tôi học, chúng tôi đọc, chúng tôi tu tập, chúng tôi thiền. Chúng tôi đã quyết tâm làm cho tâm kiên định, nhưng điều này cũng không dễ làm. Chúng tôi quyết tâm tu tập một số phương pháp, chúng tôi tâm nguyện sẽ tu tập theo bài bản đó—nhưng chỉ sau vài ngày, thậm chí vài giờ, chúng tôi đã quên mất lời tâm nguyện đó. Rồi sau đó chúng tôi nhớ lại và tiếp tục cố gắng làm cho tâm vững chắc, chúng tôi nghĩ rằng "Đây là lúc phải tu tập rồi, còn chờ đến lúc nào nữa!". Nhưng liền sau đó, chúng tôi bị kéo đi bởi một giác quan nào đó, và tất cả kế hoạch tu tập đều bị "bê". Rồi chúng tôi bắt đầu trở lại từ đầu. Đó là cách mọi chuyện tu hành thường diễn ra. (Nên tôi đã nói đó là việc không dễ làm).

Cũng giống như con đập nước được xây sơ sài, sự tu hành của chúng tôi lúc đầu còn rất yếu. Chúng tôi vẫn không thể nhìn ra cách tu tập thực thụ để tu theo đó. Và cứ như

vậy, chúng tôi cứ tu và chẳng đi đến đâu, tu rồi ‘bê’, tu đi, tu lại...cho đến khi chúng tôi đạt đến trí tuệ thực thụ. Nhưng khi đã đạt đến trí tuệ thực thụ, khi chúng tôi đã thâm nhập nhìn thấy vào sự thật thì chúng tôi mới được tự do và giải thoát khỏi mọi sự trên đời. Chỉ còn lại sự bình an.

Tâm chúng ta không được bình an bởi do những thói tâm cố hữu của chúng ta. Chúng ta kế thừa những thói tâm (tập khí) bởi do những hành động (nghiệp) quá khứ, và vì vậy những thói tâm cứ theo chúng ta suốt đời, suốt kiếp, trong từng giây phút và phủ hại cả đời ta. Chúng ta cố chống chế và tìm cách thoát ra khỏi chúng, nhưng chúng ta bị trói chặt vào chúng và chúng cứ kéo giựt chúng ta. Những thói tâm đó không bao giờ quên căn cơ cố hữu của chúng. Chúng vớ lấy tất cả mọi thứ quen thuộc cố hữu để dùng, cứ theo thói xưa tật cũ đã nằm trong máu, chúng nào tật nấy—đó là cách chúng ta sống. (Chúng ta sống với những thói tâm, thói tật, tánh khí, khuynh hướng, tà kiến, tà chấp...đã được tích tụ từ trong nhiều kiếp quá khứ và một phần trước của kiếp sống này).

Đàn ông và phụ nữ-- phụ nữ làm khó khổ cho đàn ông, đàn ông làm khó khổ cho phụ nữ. Đó là đường lối của mối quan hệ nam giới và nữ giới, vì họ đối ngược với nhau. Nếu nam sống gần nam, có chuyện gì không. Nếu nữ sống gần nữ, có chuyện gì không. (Chắc cũng có đây, nhưng có lẽ cũng ít chuyện hơn khi nam và nữ ở gần nhau). Khi một đàn ông nhìn thấy một phụ nữ, tim anh ta đập như cối giã gạo. Cái gì vậy? Tại sao có những xung lực đó? Rồi người nam đó dính vào luyến ái—nhưng không ai để ý cái giá phải trả sau đó suốt cả đời là gì!

Điều này cũng tương tự với mọi thứ khác. Dù bạn có cố giải thoát mình như thế nào, bạn sẽ chẳng bao giờ làm được,

cho đến khi nào bạn nhìn thấy rõ thế nào là sự khổ đau của sự ràng buộc và giá trị của sự tự do giải thoát. Người ta thường tu theo kiểu chịu khổ, cố giữ giới luật, làm theo rập khuôn một cách mù quáng và không đúng với mục đích theo hướng giải thoát. Trước hết, bạn phải nhìn thấy được giá trị của sự buông-bỏ những tham dục của mình trước khi bạn có thể bắt tay vào tu tập thực sự; chỉ có như vậy thì mới có một sự tu tập thực sự.

Mọi thứ làm phải được làm bằng một sự hiểu biết rõ ràng và sự tỉnh giác. Khi bạn nhìn thấy rõ ràng thì bạn không còn cần phải ép mình chịu khổ trong tu hành như vậy. Bạn gặp khó khăn và chịu khổ trong khi tu là do bạn không hiểu được lý tu hành chỗ này! Sự an lạc chỉ có khi đã làm một cách hoàn thiện mọi việc với thân và tâm của mình. Điều gì còn dang dở sẽ khiến cho bạn cảm thấy không hài lòng. Những điều đó cứ ràng buộc, làm bạn lo lắng mọi lúc mọi nơi. Bạn muốn hoàn thành mọi thứ, nhưng khó mà làm tất cả mọi thứ được hoàn thành.

Lấy ví dụ những người thương buôn hay đến gặp tôi. Họ nói với tôi: "À, khi nào nợ nần đã được trả hết và nhà cửa được đàng hoàng, con sẽ đi tu". Họ cứ nói vậy, nhưng biết bao giờ họ mới làm xong những điều đó một cách tốt ráo cho được? Chẳng bao giờ hết việc, chẳng bao giờ chấm dứt. Họ vay mượn để trả nợ, trả hết cái này, lại vay mượn và trả cho việc làm ăn khác, cứ liên tục như vậy, để gì thoát ra khỏi cái vòng làm ăn. (Những nhà kinh doanh cứ nghĩ khi nào hết nợ nần và hết việc, họ sẽ đi tu. Nhưng những nhà kinh doanh đang phát đạt cũng đâu có bao giờ ngừng lại để đi tu đâu. Họ thậm chí không muốn ngừng công việc một ngày. Nhiều người nằm trên giường bệnh chờ chết còn luyến tiếc duy nhất sự nghiệp đang phát đạt và dở dang. Lấy đâu ra chờ đến lúc họ trả hết nợ và kết thúc mọi việc để đi tu. Con người

là vậy). Đó là đường lối thế gian cứ cảm dỗ, lôi kéo, thúc giục ta. Chúng ta cứ đi trong cái vòng lẩn quẩn mà chẳng bao giờ nhận ra tình cảnh của mình.

### •Tu Tập Đều Đặn

Trong cách tu tập của chúng tôi, chúng tôi chỉ nhìn trực chỉ vào tâm. Khi nào sự tu tập bắt đầu chệnh mảng, chúng tôi nhìn tâm. Nhưng sau khi ổn định lại, sau một thời gian ngắn, việc tu tập cũng lại bị chệnh mảng. Đó là cách việc tu tập cứ kéo xô chúng tôi, lúc được lúc không, lúc tốt lúc xấu. Nhưng một người tu có sự chánh niệm tốt sẽ luôn luôn giữ chắc tâm, thường xuyên thiết lập bản thân mình hướng về việc tu tập nghiêm túc, kéo mình về lại mỗi khi bị chệnh mảng. Luyện tập, thực hành, tu tập và phát triển bản thân theo một cách kiên trì và đều đặn như vậy.

Người có chánh niệm yếu thì dễ buông xuôi, dễ mất cho mọi sự chệnh mảng, người ấy luôn bị thất niệm, trầy trật, trật hướng khỏi con đường. Người ấy không mạnh mẽ để giữ chắc tâm theo hướng tu tập kiên trì. Người ấy dễ bị lôi kéo bởi những tham dục thế tục—thứ này cảm dỗ, thứ kia lôi kéo anh ta khỏi sự tu tập. Người ấy tu, nhưng thực ra sống theo những dục vọng và thói tật của tâm mình, chẳng bao giờ chấm dứt được cái vòng luân hồi phạm tục.

Đi tu không phải là việc dễ làm. Bạn phải quyết tâm, làm cho tâm vững chắc. Bạn phải tin tưởng vào việc tu hành và kết quả tu hành. Phải có lòng tự tin vào việc tu tập, tự tin đủ để tiếp tục việc tu tập mỗi khi bị chệnh mảng, tu tập cho đến khi nào bạn nhìn thấy lẽ thực của mọi sự sống và bạn bắt đầu thấy chán ngán với tham và sân của mình, thấy chán chường với những cảm nhận thích/ghét, sướng/khổ...của tâm mình, và bắt đầu nhìn mọi thứ đúng như chúng đích thực là. Thường thì khi ta bất mãn với thứ ta không thích, nếu ta



thích thứ gì thì ta không để gì buông bỏ nó. Nhưng ta đã tu tập đến mức tâm đã nhìn thấy bản chất thực sự của mọi thứ và của mọi cảm nhận của tâm, nhờ đó bạn trở nên chán chường và từ bỏ cả sự thích và không thích, cả sướng và khổ. Không thiên về bên nào.

Quý vị chưa nhìn ra chính chỗ này là cốt lõi của Giáo Pháp! Giáo Pháp của Phật là thâm sâu và tinh tế. Mới nói ra thì không dễ hiểu ngay. Khi trí tuệ đích thực chưa khởi sinh, ta vẫn chưa thể nhìn thấy giáo pháp đó. Đừng nhìn tới, nhìn lui. Đừng nhìn này thành nọ, đừng phóng tâm này nọ. Khi trải nghiệm sướng, chỉ biết đó chỉ là sướng. Khi trải nghiệm khổ, chỉ cần biết đó chỉ là khổ. Đừng đánh giá hay “để tâm” theo một cảm nhận hay trạng thái nào cả. Bạn không biết rằng, mọi thứ chỉ là vậy, hề có lớn là có nhỏ, có nhỏ là có lớn. Không cần phải bận tâm đối đãi. Bạn chỉ nhìn thấy một mặt của vấn đề, do vậy chẳng bao giờ chấm dứt được mọi sự trong tâm.

Mọi thứ đều có hai mặt; ta phải nhìn cả hai. Rồi, khi sướng khởi sinh, ta không bị lạc tâm; khi khổ khởi sinh, ta không bị lạc tâm. Khi sướng khởi sinh, ta không quên khổ, bởi vì sướng chỉ là mặt kia của khổ, chúng tương quan với nhau.

Ví dụ, thức ăn là có lợi cho tất cả sinh vật để duy trì cơ thể và sự sống. Nhưng thực ra thức ăn cũng chính là nguồn độc hại, vì tất cả những bệnh tật cũng phần lớn do thức ăn mà ra. (Ăn ít cũng bệnh, ăn nhiều cũng bệnh. Ăn không đúng cách càng bệnh nhanh hơn, nặng hơn. Thực ra đa số những món ngon, béo, ngọt, cao lương mỹ vị thường là những món gây ra các bệnh nặng). Khi ta nhận biết sự thuận lợi của thứ gì, ta cũng nhận biết luôn sự khó khổ mà thứ đó mang lại, và ngược lại. Mọi thứ đều có hai mặt. Khi bạn đang

thù ghét, sân hận, bạn nên quán niệm về tình thương, lòng từ bi và sự hiểu biết cùng là đồng loại. Theo cách như vậy, ta sẽ trở nên được cân bằng hơn, và tâm ta sẽ được an định hơn nhiều.

### • Gió Động hay Phuron Động

Có lần tôi đọc một quyển sách của Thiền Tông. Trong Thiền Tông, họ không dạy bằng nhiều chữ nghĩa ngôn từ. (chủ trương bất lập văn tự). Chẳng hạn, khi một thiền sinh ngủ gục khi đang thiền, người thầy đến “quất” một roi xuống lưng. Khi thiền sinh ngủ gục bị đánh, anh ta nhận ra lỗi của mình, và cảm ơn người thầy hay người quản thiền đã đánh mình. Trong Thiền Tông, một người tu được dạy phải nên biết ơn với tất cả mọi cảm thọ vì chúng là cơ hội để mình tu tập tiến bộ.

Một lần có một nhóm nhà sư đang ở trong thiền đường. Bên ngoài sảnh có một tấm phuron (cờ vải) đang bay phất phơ trong gió. Có hai nhà sư tranh luận với nhau, một nhà sư nói đó là do gió động, nhà sư kia thì nói là do phuron động. Họ cứ cãi nhau như vậy mà không ai chịu đồng ý với người kia. Họ bèn hỏi vị sư thầy (đó là Lục tổ Huệ Năng của Thiền Tông Trung Hoa), Huệ Năng liền nói: "Chẳng ai đúng cả. Không phải gió động cũng không phải phuron động, mà là tâm của hai thầy động thôi".

Đây là sự thực hành, không có gì cả, không có gió động cũng không có phuron động. Nếu có phuron thì có gió; nếu có gió thì có phuron. Chúng ta cần quán xét xuyên suốt điều này để nhìn thấy theo đúng như sự thật. Nếu quán xét một cách khéo léo, thì chẳng có gì cả. Tất cả là trống không—tính không; sự không có cờ và không có gió. Đó là cái tính không lớn lao không có cờ, không có gió. Không có sinh, không có già, không có bệnh, không có chết. Cách nhìn bình thường về

phươn và gió chỉ là khái niệm. Hiện thực thì không có gì. Tất cả chỉ là vậy. Chẳng có gì ngoài tính không.

Nếu chúng ta tu tập theo hướng như vậy, chúng ta sẽ đạt đến kết quả và tất cả mọi vấn đề khó khổ đều chấm dứt. Trong cái tính không tuyệt vời đó, Thần Chết sẽ không còn tìm ta nữa. Chẳng còn già, bệnh, chết theo ta nữa. Khi chúng ta nhìn thấy và hiểu rõ theo đúng sự thật, tức bằng chánh kiến, thì chỉ thấy mọi sự chỉ là sự trống không. Rằng không có cái "ta", "chúng ta", "họ", không còn cái "ngã" nào cả.

### • Rừng Cảm Giác

Thế gian với những đường lối bất tận của nó cứ tiếp diễn và tiếp diễn. Nếu chúng ta cố hiểu tất cả thế gian thì điều đó chỉ làm chúng ta quẩn trí và ngu mờ thêm mà thôi. Tuy nhiên, nếu chúng ta quán xét thế gian một cách rõ ràng thì trí tuệ sẽ khởi sinh. Bản thân Đức Phật lịch sử là người hiểu rõ thế gian. Phật có nhiều khả năng ảnh hưởng và dẫn dắt người khác bằng kiến thức thế gian. Phật đã chuyển hóa kiến thức thế gian thành trí tuệ siêu thế, Phật đã thâm nhập và chứng ngộ trí tuệ siêu thế, để trở thành một người siêu xuất thực sự.

Vậy, nếu chúng ta tu tập theo giáo pháp của Phật, đưa giáo pháp vào bên trong để quán xét, thì chúng ta có thể đạt đến một sự hiểu biết hoàn toàn theo một mức độ mới. Khi chúng ta nghe âm thanh, không có âm thanh. Khi ngửi, chúng ta có thể nói không mùi hương. Tất cả các giác quan đều hiện diện, nhưng chúng không phải là thứ gì ổn định. Chúng chỉ là những cảm nhận khởi sinh và biến mất.

Nếu chúng ta hiểu theo đúng hiện thực thì các giác quan không còn là thứ gì nữa. Chúng chỉ là những cảm nhận đến và đi, sinh và diệt. Thực ra, chúng chẳng là "thứ gì" cả. Nếu không có cái 'ta' nào như là một thực thể 'con người' cố

định, thì chẳng có gì là thuộc cái 'ta' cả. Hiểu ra như vậy thì mọi sự khó khổ cũng đâu còn. Khổ cũng được diệt. Chẳng có 'ai' bị dính khổ, vậy thì đâu có cái 'ai' nào phải chịu khổ?

Khi khổ khởi sinh, chúng ta dính theo sự khổ và do vậy chúng ta mới *thực thụ* bị khổ. Tương tự, khi sướng khởi sinh, chúng ta dính theo sự sướng và do đó chúng trải nghiệm sự sướng. Do sự dính chấp theo những cảm giác như vậy làm khởi sinh cái khái niệm về một cái 'ta' (ngã) và do đó những ý nghĩ về cái 'ta' (chúng ta, họ, anh kia, bà kia, ông A...) tiếp tục hiển hiện. Rắc rối là từ đó. Đó là nơi tất cả bắt đầu và rồi chúng mang chúng ta đi quay cuồng trong vòng luân hồi sinh tử bất tận.

(Nếu không có khái niệm cái 'ta' (ngã kiến, ngã chấp) thì không có gì. Chính do có ý nghĩ cái 'ta' nên mới sinh ra mọi thứ cảm giác sướng, khổ, buồn, vui, nóng, lạnh, tranh đấu, tham, sân... Ngã kiến và ngã chấp chỉ là một sự si mê, ngu mờ mà thôi.)

Do vậy, chúng tôi cần đến để thiền tập và sống theo Giáo Pháp. Chúng tôi rời bỏ nhà cửa, cha mẹ, anh em để vào sống trong rừng và tìm thấy sự bình an. Chúng tôi xuất gia đi tu là để hài lòng với bản thân mình, chứ không phải vì sợ hãi, sợ chết, hay vì trốn chạy. Nhưng một số người sống tu quen trong rừng và dần dà bị dính chấp theo lối sống trong rừng; cũng giống như những người ở phố thị thì bị dính theo lối sống phố thị. Họ đánh mất lối sống của mình theo phố thị khi ở phố thị, họ đánh mất lối sống của mình theo rừng khi ở trong rừng.

Đức Phật khen ngợi việc vô sống trong rừng vì đó là nơi yên tĩnh để dễ tu tập giải thoát. Tuy nhiên, Phật không phải muốn chúng ta bị dính hay phụ thuộc vào lối sống ở rừng, hoặc thậm chí bị dính hay tham đắm vào sự tĩnh lặng

và bình an mà chúng ta có được khi ở trong rừng. Mục tiêu chúng ta đến đây là tu tập để trí tuệ khởi sinh. (Đó là mục tiêu của việc tu hành và thiền tập). Ở trong rừng này, chúng tôi có thể cày cấy, gieo trồng hạt giống trí tuệ. Sống ở nơi phố thị đông đúc ồn ào những hạt giống đó khó mọc lên được. Nhưng sau thời gian chúng tôi tu sống trong rừng, chúng tôi có thể trở lại phố thị và có thể sống hài lòng với cảnh trần ở đó và hài lòng với những kích thích giác quan khi ở đó. Sống tu trong rừng có nghĩa là làm cho trí tuệ khởi sinh và phát triển. Sau đó, chúng ta có thể dụng những trí tuệ đó ở bất cứ nơi đâu chúng ta đi đến.

Thói thường, khi các giác quan bị kích thích chúng ta bị kích động và các giác quan trở thành những kẻ quấy động chúng ta. Chúng quấy động chúng ta vì chúng ta vẫn là những kẻ ngu và không có trí tuệ để xử lý chúng. Nhưng thực ra, chúng là những người thầy của chúng ta, nhưng, lại nữa, do chúng ta còn ngu si, nên chúng ta không nhìn thấy điều đó. Trước kia chúng tôi tu sống ở phố chợ nhưng chúng tôi chẳng nghĩ ra các giác quan có thể dạy chúng tôi. Khi đó trí tuệ vẫn chưa có nên chúng tôi cứ coi những giác quan và những đối tượng giác quan là những kẻ thù của chúng tôi, kẻ thù của người tu hành. Khi đã có trí tuệ, các giác quan không còn là kẻ thù của chúng tôi nữa, mà trở thành cánh cửa để đi đến trí tuệ minh sát và sự hiểu biết rõ ràng.

Ví dụ về con gà rừng ở trong khu rừng này. Chúng ta đều biết gà rừng rất sợ người. Tuy nhiên sống lâu ở đây, tôi có thể dạy chúng và học được nhiều từ chúng. Lúc đầu tôi rải gạo ra cho chúng ăn, chúng còn sợ và không dám đến gần. Sau này những con gà thấy quen và đến ăn và hằng ngày vẫn đến chờ để được rải đồ ăn. Bạn thấy không, chúng ta học được điều ở đây—ban đầu gà tưởng gạo là thứ nguy hiểm

với chúng. Thực tế thì không có nguy hiểm gì trong gạo hết. Sau này gà biết được nên đến ăn tự nhiên.

Gà rừng học cách như vậy một cách tự nhiên. Sống trong rừng chúng tôi cũng học cách như vậy. Trước kia chúng tôi nghĩ các giác quan là vấn đề khó khăn, và chúng tôi không biết cách dụng chúng, cho nên chúng mới quấy động chúng tôi. Tuy nhiên, từ kinh nghiệm chúng tôi bắt đầu học cách sống thuận theo với lẽ thật. Chúng tôi học cách dụng theo các giác quan như cách những con gà học cách quen dần với gạo, với người. Khi các giác quan không còn đối nghịch với chúng tôi nữa thì vấn đề khó khăn không còn nữa.

Khi nào chúng ta còn nghĩ, suy xét, điều tra và hiểu biết một cách sai lạc, thì mọi sự sẽ đối nghịch với chúng ta. Nhưng khi chúng ta bắt đầu suy xét, điều tra một cách đúng đắn, thì sự trải nghiệm của ta sẽ mang lại trí tuệ và sự hiểu biết rõ ràng, cũng giống như những con gà rừng sau đó đã hiểu được sự thật về gạo, về người. Tu tập theo cách như vậy được gọi là sự "minh sát" (*vipassanā*). Chúng ta nhìn thấy và hiểu biết sự thật một cách rõ ràng, một cách minh bạch và minh mẫn, đó là trí tuệ minh sát của chúng ta. Những con gà hiểu ra sự thật về người, về gạo, đó là trí tuệ của chúng.

Trong tu tập, chúng ta có các giác quan (sáu căn) làm công cụ, nếu biết dụng chúng một cách đúng đắn, trí tuệ sẽ khởi sinh và chúng ta trở nên giác ngộ Giáo Pháp. Đây là điều mà tất cả mọi thiền sinh phải nên tâm niệm. (Đây là lý tu hành). Nếu chúng ta không nhìn ra lý này, chúng ta cứ lần quần, loay hoay, xung khắc với sự tu hành của mình.

Do vậy, chúng tôi sống ở nơi tĩnh mịch trong rừng núi, chúng tôi tiếp tục tu tập những cảm thọ vi tế và chuẩn bị nền tảng cho việc tu dưỡng trí tuệ. Đừng nghĩ rằng sống tu ở

trong rừng tâm được bình an là đủ, là tu xong. Đó không phải là mục tiêu! Hãy luôn nhớ rằng mọi sự ta làm và tu tập là để gieo trồng những hạt giống trí tuệ.

Khi trí tuệ chín muồi và ta bắt đầu hiểu biết theo đúng lẽ thật của thế giới thì ta sẽ không còn trôi lên hụp xuống theo mọi sự xảy ra trong sự sống của ta. Thói thường, khi ta có một trạng thái dễ chịu, chúng ta phản ứng theo một cách; khi chúng ta có một trạng thái khó chịu, chúng ta phản ứng theo một cách khác. Khi chúng ta thích cái gì, chúng ta vui lên; khi chúng ta không thích cái gì, chúng ta xiu xuống. Cứ như vậy, chúng ta cứ luôn xung khắc với những kẻ thù. Khi mọi thứ không còn đối nghịch với chúng ta, mọi thứ trở nên ổn định và cân bằng. Chẳng còn gì lên và xuống, vui và buồn, cao và thấp, thích hay ghét, sướng và khổ gì nữa. Chúng ta hiểu rõ những lẽ thực của thế giới và biết rõ đó chỉ là cách mọi thứ diễn ra theo tự nhiên. (Còn lên xuống, buồn vui, sướng khổ, thích ghét...chỉ là do cái cảm nhận của thân (thân thọ) và nhận thức của tâm (tâm tưởng) của chúng ta mà thôi). Đó chỉ là "pháp của thế gian".

"Pháp thế gian" (*dhamma*)<sup>17</sup> thay đổi để trở thành con đường "đạo"<sup>18</sup>. Pháp thế gian có tám cách. Con đường đạo (Bát chánh đạo) cũng có tám phần. Hễ khi nào còn những

---

<sup>17</sup> (Nhân tiện, *Dhamma* (viết Hoa) có nghĩa là: Giáo Pháp, Phật Pháp. Còn *dhamma* (viết thường) có nghĩa là: pháp, các hiện tượng tự nhiên, lẽ thật, chân lý, sự thật, quy luật tự nhiên của thế gian).

[Pháp thế gian bao gồm tám trạng thái thăng trầm của thế tục: được/mất, vinh/nhục, sướng/khổ, khen/chê.]

<sup>18</sup> [Con đường "đạo" ở đây là Bát Chánh Đạo, gồm tám phần: Chánh kiến, chánh tư duy; Chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng; Chánh tin tấn, chánh định, chánh niệm.]

pháp thế gian thì vẫn còn có con đường đạo. Khi chúng ta sống với sự hiểu biết rõ ràng, thì tất cả mọi trải nghiệm thế tục của chúng ta trở thành sự thực hành của con đường tám phần (Bát chánh đạo) đó. Khi sự hiểu biết đúng đắn (chánh kiến) khởi sinh, sự giải thoát (khởi khổ đau) đang nằm ngay trước mắt chúng ta. Chúng ta không thể nào tìm thấy sự giải thoát bằng cách chạy đi tìm kiếm chỗ kia chỗ nọ!

Do vậy, đừng cố hấp tấp hay cố ép sự tu tập của mình. Cứ thiền tập một cách nhẹ nhàng, từ từ, từng bước, từng bước. Đối với sự bình an, nếu bạn được bình an, chấp nhận nó. Nếu bạn không được bình an, chấp nhận nó. Đó là bản tính tự nhiên của tâm. Chúng ta phải tìm cách tu tập phù hợp cho mình và kiên trì thực hành theo đó.

Thường thì trí tuệ không dễ khởi sinh!. Tôi đã thường nghĩ rằng, đối với sự tu tập của tôi, khi không phát sinh trí tuệ thì tôi có thể thúc ép mình tu tập để có đạt được trí tuệ. Nhưng điều đó không có tác dụng gì, vẫn không đạt được gì đâu. Sau đó, sau khi đã xem xét kỹ càng, tôi thấy rằng để quán xét về những thứ mình không có điều không thể làm. Vậy thì cách nào là tốt nhất? Cách tốt hơn là cứ tu tập với một sự buông xả, thư thái. Nếu chẳng có gì làm chúng ta lo lắng thì cũng chẳng có gì cần giải pháp. Nếu chẳng có khó khăn gì, chúng ta cũng chẳng cần phải giải quyết. Chỉ khi nào có vấn đề khó khăn, thì ta mới cần giải quyết nó! Đừng cố đi tìm thứ gì đặc biệt, mang nghĩa cao siêu to tát, chỉ cần sống một cách bình thường. Nhưng biết rõ tâm mình là gì!. Sống một cách chánh niệm, tỉnh giác và hiểu biết rõ ràng. Hãy để trí tuệ tự khởi sinh và dẫn dắt chúng ta, đừng dính sâu vào những trạng thái của mình. Luôn chú tâm và tỉnh giác!. Nếu chẳng có gì, tốt thôi; nếu có gì khởi sinh, quán xét và chánh niệm về nó.



### • **Hướng Về Trung Tâm, Hướng Về Tâm**

Thử quan sát con nhện. Con nhện giăng tơ thành mạng nhện và ngồi ở giữa trung tâm mạng nhện, yên lặng và bất động (tĩnh lặng và tĩnh tại). Lát sau có con ruồi bay qua và đậu lên mạng nhện. "Bụp!" – con nhện nhún mạng và cuộn dính con ruồi vào mạng nhện. Nó bắt dính con ruồi ở đó và tiếp tục quay lại trung tâm mạng nhện ngồi yên lặng và bất động.

Quan sát con nhện làm vậy có thể làm khởi sinh trí tuệ trong ta. Sáu giác quan có tâm là trung tâm với mắt, tai, mũi, miệng, lưỡi và thân ở xung quanh. Khi một giác quan bị kích thích, ví dụ như khi có hình sắc tiếp xúc với mắt, nó kích hoạt và truyền đến tâm. Tâm là cái biết, là cái biết về hình sắc đó. Chỉ điều này cũng có thể khởi sinh trí tuệ. Đơn giản là vậy.

Giống như con nhện trên mạng nhện, chúng ta phải sống giữ mình hướng vào chính mình. Ngay khi con nhện cảm giác một con côn trùng tiếp chạm vào mạng nhện, nó lập tức chụp bắt ngay, bắt kịp, và tiếp tục quay về ngồi giữa trung tâm mạng nhện. Cách đó cũng không hề khác cách cái tâm của chúng ta phản ứng. "Hướng về tâm" có nghĩa là sống một cách chánh niệm với sự hiểu biết rõ ràng, luôn luôn tỉnh thức và làm mọi thứ với một sự chính xác và đúng đắn—đây là trung tâm của chúng ta. Không cần phải làm gì nhiều; chúng ta chỉ cần cẩn thận sống theo cách như vậy. Nhưng điều đó cũng không có nghĩa là chúng ta sống 'vô tư', không để tâm, không chú tâm; không cần phải ngồi thiền hay đi thiền gì cả; và rồi quên hết việc tu tập của mình. Đó là sự chệnh mảng. Chúng ta không thể chệnh mảng! Chúng ta phải luôn luôn tỉnh thức, giống như con nhện đợi bắt con mồi để làm thức ăn.

Đó là những gì chúng ta phải biết—ngồi và quán sát về con nhện. Chỉ cần như vậy trí tuệ cũng khởi sinh ngay. Tâm chúng ta có thể ví như con nhện; những trạng thái và tâm tưởng của chúng ta thì giống như những con côn trùng khác nhau. Tất cả chỉ là vậy!. Khi các giác quan ‘chụp bắt’ các đối tượng và liên tục kích thích cái tâm; khi bất kỳ giác quan nào tiếp xúc với thứ gì, nó liền lập tức truyền đến cái tâm. Rồi cái tâm điều tra, xem xét đối tượng đó một cách thấu suốt, sau đó tâm quay trở lại trung tâm. Đây là cách chúng ta sống (an trú)—tỉnh thức, hành động với một sự chính xác và luôn luôn hiểu biết một cách chánh niệm bằng trí tuệ. Chỉ cần như vậy và sự tu tập của chúng ta sẽ thành tựu.

Chỗ này rất quan trọng! Đó không phải là chúng ta phải ngồi thiền suốt ngày suốt đêm, hoặc phải đi thiền suốt ngày suốt đêm. Nếu hiểu như vậy thì bạn đã tự chuốc lấy khó khăn cho mình. Chúng ta cứ làm như có thể, tùy theo sức lực và năng lực của mình, dùng khả năng của mình một cách phù hợp.

Điều rất quan trọng là phải biết rõ về tâm và các giác quan của mình. Biết rõ cách nó sinh và diệt, cách nó đến và đi, cách nó khởi sinh và biến mất. Hiểu rõ điều này một cách thấu suốt! Theo ngôn ngữ của Giáo Pháp chúng ta cũng có thể nói rằng, giống như con nhện đang bẫy bắt những côn trùng khác nhau, tâm cũng đang trói buộc các giác quan bằng lý “vô thường-khổ-vô ngã” (*anicca-dukkha-anattā*). Chúng có thể chạy đâu? Chúng ta ‘giữ’ chúng để làm thức ăn, những thức ăn đó được giữ đó để làm thực dưỡng<sup>19</sup>. Như vậy là đủ; không cần phải làm gì nữa, chỉ cần làm như vậy!.

---

<sup>19</sup> [Thực dưỡng để quán xét, chánh niệm; để nuôi dưỡng trí tuệ.]

(Ý là: chỉ cần hướng vào trung tâm, hướng về cái tâm của mình. Đối với mọi đối tượng kích thích các giác quan và các giác quan truyền kích thích về tâm, tâm chỉ cần 'bắt lấy' và quán xét bằng sự hiểu biết về lẽ thật "vô thường-khổ-vô ngã"; và sau đó tâm trở lại vị trí trung ương của mình trong sự tĩnh lặng và tĩnh tại. Cứ minh sát như vậy, giống như con nhện ở trung tâm mạng nhện đã làm).

Đây là cách nuôi dưỡng (thực dưỡng) cho cái tâm của chúng ta, là thực dưỡng cho người tỉnh giác và hiểu biết.

Nếu chúng ta biết được mọi thứ đó đều là vô thường, đều bị trói chặt trong sự khổ và chẳng có thứ nào là 'ta' (vô thường, khổ và vô ngã), thì chúng ta có điên khùng mới còn chạy theo thứ đó nữa! Nếu chúng ta không thấy rõ bản chất của mọi thứ theo cách này, chúng ta còn bị khổ hoài. Khi chúng ta nhìn kỹ và nhìn thấy mọi thứ đích thực là vô thường, thì ngay cả chúng trông có vẻ chắc chắn, ngon lành, đáng chạy theo đi nữa, chúng đích thực không phải là như vậy. Sao chúng ta còn tham muốn những thứ đó trong khi ta đã biết rõ bản chất của chúng là khổ đau và đau khổ? Chúng không phải là 'ta', không phải là 'của ta', chẳng có gì thuộc về 'ta' hay 'của ta' gì hết. Vậy thì mình chạy theo chúng làm gì? Mọi khó khổ sẽ chấm dứt ở đây (khi chúng ta không còn chạy theo thứ gì ở thế gian nữa). Đây chính là chỗ kết thúc khổ. Chứ còn chỗ nào khác để làm việc này?

Chỉ cần nhìn vào con nhện và quay vào trong bên trong tâm mình. Khi tâm đã nhìn thấy bản tính vô thường-khổ-vô ngã, nó sẽ buông bỏ mọi thứ và giải tỏa chính nó. Nó không còn dính theo khổ hay sướng. Đây chính là thực dưỡng của cái tâm của người đang tu tập và đang thực sự huấn luyện tâm mình. Chỉ có vậy, đơn giản là vậy! Bạn không cần tìm kiếm ở nơi nào! Do vậy, dù bạn có đang làm gì, bạn đang ở

đâu, không cần phải bận tâm này nọ. Bằng cách thực hành theo lý như vậy, động lực và năng lượng tu tập của bạn sẽ tiếp tục tăng trưởng và chín chắn.

### • Trốn Thoát

Động lực (cái đà) tu tập như vậy sẽ giúp chúng ta đi đến và đạt đến sự tự do giải thoát khỏi vòng luân hồi sinh tử. Chúng ta hiện chưa thể thoát khỏi vòng sinh tử đó bởi vì chúng ta vẫn còn dính chấp vào tham muốn và dục vọng. Chúng ta không còn làm những việc bất thiện thất đức, nhưng như vậy thì chúng ta chỉ mới sống được đúng theo Giáo Pháp về mặt giới hạnh mà thôi. Ví dụ nhiều người vẫn còn tụng niệm cầu xin cho mình khỏi bị chia cách với những người mình yêu thương và những thứ gì yêu thích. Kiểu tụng niệm đó cứ như con nít. Đó là cách và ý của những người còn chưa chịu buông bỏ.

Bản chất tham dục của con người là: muốn mọi thứ trở thành theo cách mình muốn chứ không muốn mọi thứ theo cách tự nhiên của chúng. Chúng ta cứ muốn được trường thọ, muốn không bị chết, muốn không bị bệnh: điều đó là trái với tự nhiên. Tự nhiên của sự sống là sinh, già, bệnh, chết. Đó, con người cứ kỳ vọng (ảo vọng) và tham muốn như vậy, cho đến khi mọi sự không diễn ra theo như ảo vọng và tham muốn của họ, họ trở nên khổ sở, sầu muộn, thậm chí điên tiếc. Họ có thể nói gì? Chẳng nói gì được, bởi đó là lẽ thật tự nhiên của mọi sự sống! Đó là sự thật. Chúng ta hãy chỉ thẳng vào cái tham muốn của con người.

Khi nói về tham dục, chúng ta biết rằng ai cũng có những tham dục và muốn những tham dục đó được thỏa mãn. Nhưng chẳng có ai chịu dừng tham muốn, chẳng có ai muốn thoát khỏi những tham muốn đó. Do vậy, chúng ta phải cố tu tập từ từ từng bước để dần dần rửa sạch bớt

những tham dục. Những người tu tập chuyên cần, đều đặn, liên tục, không thoái chí, không lạc lối, không chệnh mảng, và luôn giữ phong cách nhẹ nhàng và kiềm chế, luôn luôn vững tâm, đó là những người sẽ đi đến sự thấy biết và giác ngộ. Dù cho có chuyện gì khởi sinh, dù đang thăng trầm trong tám pháp thế gian, họ vẫn vững tâm và không bị lay chuyển.

46

## Việc Tu Tập Cái Tâm

<sup>20</sup>Vào thời của các thiền sư Ajahn Mun<sup>21</sup> và Ajahn Sao<sup>22</sup>, cuộc sống giản đơn hơn nhiều, rất ít phức tạp hơn thời bây giờ. Vào thời đó, những nhà sư có rất ít phận sự và lễ nghi phải làm. Họ sống trong rừng, vừa tu vừa đi, không ở cố định lâu một nơi nào. (Giống như cách tăng đoàn thời Đức Phật). Nhờ vậy, họ có thể dành hết thời gian vào việc tu hành và thiền tập.

Thời đó họ khó gặp những thứ tiện nghi xa xỉ như ngày nay, đơn giản là thời đó chẳng có gì. Mọi người đều phải tự chế cho mình từng cái ly uống nước, chén, đĩa...và những Phật tử thí chủ cũng hiếm khi ghé đến thăm. Họ cũng chẳng trông đợi gì từ bên ngoài và họ rất hài lòng với những gì họ có. Người tu có thể sống, thở và thiền!

Các tu sĩ thời đó chịu đựng nhiều thứ khổ cực cho thân mình. Họ bị sốt rét và đến xin thuốc, sư phụ nói rằng: "Thầy không cần thuốc! Cứ lo tu đi". Nhưng, đơn giản thời đó cũng

---

<sup>20</sup> [Bài giảng này được nói cho một nhóm tăng ni gốc Âu Mỹ tại chùa Wat Bovornives, thủ đô Bangkok, tháng 3, 1977].

<sup>21</sup> [Ajahn Mun: có lẽ là vị thiền sư được tôn kính nhất và có ảnh hưởng nhất trong thế kỷ 20 ở Thái Lan. Dưới sự dẫn dắt của ngài, phái Thiền Trong Rừng, tu theo giới khổ hạnh (*dhutanga kammattāna*) trở thành một truyền thống quan trọng trong việc chấn hưng việc tu tập thiền Phật giáo ở Thái Lan. Hầu hết những thiền sư vừa mất hoặc những thiền sư hiện tại của Thái Lan đều trực tiếp là đệ tử của thầy Ajahn Mun, hoặc gián tiếp chịu ảnh hưởng từ giáo lý của vị sư phụ này. Thiền sư Ajahn Mun qua đời tháng 11, 1949].

<sup>22</sup> [Ajahn Sao là sư phụ của Ajahn Mun].

chẳng có thuốc thang gì như bây giờ. Họ chỉ có những rễ cây, lá cây trong rừng hái về làm thuốc để trị bệnh. Trong cảnh như vậy, người tu hành phải có nhiều sức kiên nhẫn và chịu đựng khó khổ; họ không để tâm đến những bệnh đau nếu chưa nặng. Còn bây giờ khi mới hơi bệnh chút xíu là các thầy đã vọt đến nhà thương ngay!

Thời gian đó, nhiều lúc họ phải đi bộ mười đến mười hai cây số để khát thực. Họ phải đi ngay khi trời rạng sáng và có thể trở về khoảng 11-12 giờ. Họ cũng chẳng khát thực được nhiều nhờ thức ăn gì, chỉ vài miếng cơm, ít muối và ớt. Nhưng dù họ có khát thực được gì để ăn hay không, họ cũng vui lòng. Thời đó là như vậy. Không ai dám than phiền vì đói khát hay mệt mỏi; đơn giản là họ không còn thói quen hay khuynh hướng than phiền, nhưng chỉ lo học cách tự chăm sóc bản thân. Họ tu tập trong rừng với sự kiên trì và chịu đựng khó khổ cùng với những hiểm nguy rình rập xung quanh. Có nhiều loài thú hoang hung dữ trong rừng, nhiều khó khăn về thân và tâm trong việc tu theo khổ hạnh (giới đầu-đà, *dhutanga*) của những tu sĩ trong rừng. Thực vậy, sự kiên nhẫn và chịu đựng của những tu sĩ ngày đó thật xuất chúng bởi hoàn cảnh bắt buộc họ phải kham nhẫn như vậy.

Thời bây giờ, những hoàn cảnh thì bắt chúng ta theo hướng ngược lại. Thời xưa người ta đi chân trần; rồi đi bằng xe bò, rồi bây giờ thì đi bằng xe máy, xe hơi. Ý muốn và kỳ vọng tăng lên, đến nỗi bây giờ đi xe hơi không có máy lạnh người ta cũng không thèm đi, không thể đi được nếu không có máy lạnh! Đức hạnh kiên nhẫn và chịu khổ xưa kia bây giờ cứ yếu dần đi. Những chuẩn mực về thiền tập cũng càng ngày càng lỏng lẻo, ít nghiêm hơn, đến nỗi ngày nay nhiều người thiền cứ làm theo ý kiến và ý muốn của riêng mình. Khi những trưởng lão kể về cảnh tu hành ngày xưa, họ nghe cứ như nghe chuyện cổ tích hay thần thoại vậy. Họ nghe một

cách hồ hững và họ chẳng hiểu gì. Những chuyện ngày xưa chẳng thấm vào tai người tu thời bây giờ!

Nếu chúng ta muốn tu tập theo truyền thống của người xưa, mỗi tu sĩ phải ở học tu với sư phụ của mình ít nhất năm năm. Một số ngày phải im lặng, không nói chuyện với bất cứ ai. Đừng để mình mở miệng nói nhiều. Đừng đọc sách! Hãy đọc trái tim (tâm) mình. Ví dụ ở chùa Wat Pah Pong. Ngày nay có nhiều sinh viên đã học xong đại học đến đây xin thọ giới để tu. Tôi cố ngăn việc họ đã đến đây nhưng cứ tiêu phí thời giờ vào việc đọc kinh sách giáo lý, họ cứ luôn luôn đọc kinh sách. Họ đã có quá nhiều cơ hội đọc sách, nhưng hiếm khi họ đọc cái tâm của mình. Vậy khi họ đến đây để tu theo truyền thống tu thiền của Thái Lan thì họ phải nên đóng hết sách vở, cầm nang. Trong khi họ thọ giới để tu tập, họ có cơ hội tuyệt vời để đọc cái tâm mình.

Lắng nghe trái tim mình thật là một điều thú vị. (Thiền sư thường dùng nghĩa trái tim và tâm là một). Cái tâm chưa được tu tập cứ chạy lăng xăng, lòng vòng theo những thói quen (tập khí) chưa được tu sửa. Nó cứ động vọng, nhảy lên nhảy xuống, bởi vì nó chưa được tu tập. Vậy hãy tu tập cái tâm! Thiền Phật giáo là nhắm đến cái tâm; để tu dưỡng, phát triển cái tâm, tu dưỡng và phát triển cái tâm của chính mình. Điều này là rất quan trọng. Việc tu tập cái tâm là trọng tâm của đạo Phật. Đạo Phật là 'tôn giáo' của tâm. Chỉ có vậy! Người tu tập để phát triển tâm chính là người đang thực hành đạo Phật.

Tâm của chúng ta sống trong một hang động, và gì nữa trong hang động đó có một con cạp đói hung dữ. Cái tâm chưa thuần hóa của chúng ta khi không có được cái nó muốn, nó sẽ gây rối. Ta phải khép nó vào lý luật bằng việc thiền tập, bằng sự định tâm (*samādhi*). Việc này được gọi là



"việc tu tập cái tâm". Lúc đầu, nền tảng tu tập là thiết lập giới hạnh đạo đức (*sīla*). *Sīla* là tu tập những hành vi và lời nói. Tu tập chánh nghiệp và chánh ngữ. Điều này làm sinh ra sự xung khắc và khó xử. Vì sao, bởi vì ta không để cho bản thân làm như theo những điều nó muốn làm và nói, nên xảy ra sự xung đột với bản thân.

Ăn ít! Ngủ ít! Nói ít! Bất cứ thứ gì thuộc những thói quen phàm tục thì đều bị hãm bớt lại, người tu cưỡng lại sức mạnh của những thói quen đó. Đừng cứ thích gì làm nấy, đừng chạy theo những ý nghĩ (ý hành) thúc giục này nọ. Đừng chạy theo nó một cách mù quáng và hèn hạ. Ta phải liên tục đi ngược lại dòng chảy si mê và ngu mờ đó. Việc này gọi là "kỷ luật" (kiêng cử, kiềm chế, giới hạnh). Khi ta kiềm chế cái tâm, thường thì nó bắt chấp và bắt đầu chống cự. Nó trở nên bị kiềm chế và đè nén. Khi tâm đang bị ngăn cản không cho làm những điều nó muốn thì nó bắt đầu lảng xảng và chống cự. Khổ (*dukkha*)<sup>23</sup> có mặt rõ ràng đối với chúng ta trong từng giây phút.

---

<sup>23</sup> [*Dukkha*: khổ, chỉ về sự bất toại nguyện, sự bất thành, sự không hoàn hảo, sự bất an... là bản chất bên trong mọi hiện tượng có điều kiện (pháp hữu vi), bởi do chúng luôn luôn thay đổi, biến đổi, vô thường, và luôn luôn tạo ra sự khổ.

*Dukkha*, khổ chỉ về tất cả mọi mức độ khó chịu, không dễ chịu, từ những đau đớn và khổ đau thô tế như già, bệnh, chết, cho đến những cảm giác vi tế như xa hay mất những người và thứ mình yêu quý, gặp phải hay ở gần những người và thứ mình không ưa, cho đến những trạng thái tinh tế của tâm như ngu mờ, đờ đẫn, chán chường, bất an, giận dữ, v.v.

Đây là một trong những khái niệm dễ bị hiểu lầm nhất và hiểu thiếu nhất, nhưng là một khái niệm quan trọng nhất để học hiểu và tu dưỡng tâm linh theo đạo Phật].

Khổ này, *dukkha* này, là sự thật thứ nhất mà Phật đã chỉ ra. Đó là một chân lý. Hầu hết mọi người đều muốn tránh khổ. Họ không muốn khổ, không muốn bị khổ, không muốn gặp bất kỳ loại khổ nào. Đích thực thì chính sự khổ đau mới mang lại trí tuệ; nó làm cho ta quán xét và chánh niệm về khổ, về *dukkha*. Sướng (*sukha*) thì thường khiến ta nhắm mắt, đóng tai. Sướng không bao giờ giúp chúng ta tu dưỡng tính nhẫn nhục và chịu đựng. Nó chẳng bao giờ để ta tu tập tính kiên nhẫn. Tiện nghi và sướng khoái làm cho chúng ta thêm ý lại, bất cần, chệnh mảng, lạc lối. Trong hai thứ sướng khổ (*dukkha* và *sukkha*), *dukkha* là dễ nhìn thấy nhất. Do vậy, chúng ta phải đặt sự khổ lên trên để tu tập và chấm dứt khổ. Chúng ta cần phải biết rõ khổ, *dukkha*, là gì trước khi chúng ta bước vào tu tập thiền.

Trước tiên, chúng ta cần tu tập cái tâm theo cách như vậy. Bạn có thể chưa hiểu điều gì đang xảy ra hoặc chưa hiểu lý của việc mình tập làm, nhưng khi sư thầy nói bạn làm điều gì, bạn cứ nên làm theo. (Hãy tin vào sư thầy chỉ dạy về bước căn bản). Bạn sẽ tu dưỡng hạnh kiên nhẫn và chịu khó. Bất cứ điều gì xảy đến, bạn cứ chịu khó, bởi vì đó là cách nó diễn ra. Ví dụ, khi bạn bắt đầu tu tập sự định tâm (*samādhi*), bạn muốn đạt được sự tĩnh lặng và bình an. Nhưng bạn không làm được. Bạn không làm được gì bởi bạn chưa bao giờ thực tập theo cách đó. Tâm bạn nói rằng: "Tôi sẽ ngồi xuống thiền cho đến khi nào đạt đến sự tĩnh lặng". Nhưng rồi sự tĩnh lặng chẳng có được, bạn thấy khổ, vì thất vọng. Và khi thấy khổ, bạn đứng dậy và bỏ đi! Thực tập kiểu đó thì không thể gọi là "sự tu tập cái tâm". Đó là sự "bỏ cuộc".

Thay vì si mê chạy theo những trạng thái khác nhau của mình, ta huấn luyện bản thân bằng Giáo Pháp của Đức Phật. Dù thấy lười biếng hay siêng năng, cứ tu tập tiếp. Đây là cách tốt hơn. Chứ cái cách chạy theo những trạng thái của

thân tâm mình thì chẳng bao giờ tu tập gì được để đạt đến Giáo Pháp. Nếu ta tu tập Giáo Pháp thì dù thân tâm có đang ở trong trạng thái nào, ta cứ tu tập, tiếp tục tu một cách đều đặn. Cách bỏ mặc hay ngã theo những trạng thái của thân tâm không phải là cách của Phật. Khi chúng ta cứ chạy theo quan điểm và ý kiến riêng của mình về Giáo Pháp, thì chúng ta sẽ không bao giờ nhìn thấy được rõ ràng điều gì là đúng, điều gì là sai. Ta không thấy biết về tâm. Ta không thấy biết về chính mình.

Do vậy, nếu tu tập theo kiểu riêng, theo ý kiến riêng của mình, thì đó là cách chậm nhất. Tu tập theo Giáo Pháp là con đường trực chỉ nhanh nhất. Đang lười biếng, tu; đang thấy siêng, tu. Ta luôn tỉnh giác về thời gian và nơi chốn. Cách này được gọi là "sự tu tập cái tâm".

Nếu cứ chạy theo quan điểm và ý kiến riêng của mình và tu tập theo kiểu của mình, bạn sẽ đi đến nghi ngờ đủ thứ và nghi ngờ đủ kiểu. Bạn cứ nghĩ: "Chắc mình có ít công đức quá. Mình không chút vận may. Nên mình không tu được. Mình tu bao nhiêu năm rồi vẫn chưa giác ngộ được gì. Mình vẫn chưa nhìn thấy Giáo Pháp gì cả". Tu tập theo kiểu đó không thể gọi là "sự phát triển tâm". Đó chỉ là sự "phát triển tai nạn".

Nếu, bây giờ bạn như thế này, nhưng sau khi tu tập thiền tập bạn vẫn không biết gì, không nhìn thấy gì, không cải tạo được bản thân, thì đó là do bạn đã tu tập một cách sai lạc. Bạn không tu theo Giáo Pháp của Phật. (Nếu ai cũng tự mình tu được theo cách của mình thì Phật đã bỏ công sức 45 năm ra để giảng dạy Giáo Pháp để làm gì? Nếu ai cũng tự mình tu tập và giải thoát được thì họ cần gì phải theo đạo của Phật?. Và nếu đã tin Phật và theo đạo Phật, nhưng lại tu tập theo cách của riêng mình, thì điều đó là không hợp lý).

Đức Phật đã dạy rằng: "Này Ananda, hãy tu tập nhiều! Tu tập một cách đều đặn! Sau đó mọi nghi ngờ, mọi điều không chắc chắn của mình sẽ biến mất". Những nghi ngờ sẽ không bao giờ biến mất bằng sự suy nghĩ, bằng sự lý giải lý thuyết, bằng sự phỏng đoán, hay bằng sự thảo luận. Những nghi ngờ cũng không biến mất bằng cách không làm gì cả. Tất cả mọi sự chướng ngại và ô nhiễm đều biến mất bằng sự tu tập và phát triển cái tâm, chỉ bằng sự tu tập đúng đắn.

Cách tu tập và phát triển cái tâm mà Phật đã dạy là ngược lại hoàn toàn với cách của thế gian, bởi giáo lý của Phật là xuất phát từ một cái tâm tinh khiết và thanh tịnh. Một cái tâm tinh khiết, không còn dính ô nhiễm, là Con Đường của Phật và các vị thánh đệ tử.

Nếu bạn tu tập theo Giáo Pháp thì phải hướng tâm theo Giáo Pháp. Đừng hướng Giáo Pháp theo mình. Khi bắt đầu tu tập theo Giáo Pháp, khổ sẽ khởi sinh. Chẳng ai thoát khỏi khổ hết. Nên khi bạn bắt đầu tu tập, khổ đã có mặt ngay đó.

Nhiệm vụ của người thiền là chú tâm chánh niệm, tập trung và hài lòng. Những điều này dừng chúng ta lại. Chúng dừng những thói quen của tâm của những người chưa tu tập trước đó. Nhưng tại sao chúng ta phải dừng những thói quen lại? Vì nếu chúng ta không tu tập cái tâm, nó vẫn luôn hoang dại và chạy theo thói quen tự nhiên của nó. (Lưu ý: những thói quen tự nhiên cố hữu của cái tâm chưa được tu tập là khác với bản chất tự nhiên của chân tâm, "tâm xưa", tâm nguyên thủy, theo định nghĩa của Đức Phật. Bản chất của chân tâm là không có gì, trong sạch và sáng tỏ, không bị ô nhiễm, không có "thói quen" nào hết. Còn thói quen tự nhiên đang nói là những thói quen (tập khí) của cái tâm của chúng ta, cái tâm chưa được tu tập). Chúng ta có thể thuần hóa

những thói tâm tự nhiên đó và dùng nó vào việc có ích. Chỗ này có thể ví như các cây. Nếu chúng ta để các cây cối như chúng đang mọc tự nhiên ở trong rừng thì chúng ta không thể dùng chúng để xây nhà, làm cửa, làm vật dụng được. Chúng ta không thể biến chúng thành ván, thành thanh để xây nhà. Các thợ mộc thợ cưa phải chặt cây đem về đo đạc, cưa ra thành ván, thành thanh rồi mới xây nhà, đóng thành các đồ đạc. Sau đó, họ có thể xây nên ngôi nhà nhanh chóng.

Thiền và việc phát triển tâm cũng giống như vậy. Bạn phải lấy cái tâm chưa tu tập, giống như người ta lấy cây thô về, sau đó nắn sửa, huấn luyện cái tâm để nó được tinh tế hơn, giống như cưa gỗ thô thành những ván thành thanh tinh chế hơn, và sau đó dùng chúng một cách hữu dụng. Khi tâm được tu tập tinh tế hơn, nó sẽ càng tinh giác về nó hơn và nhạy bén (hiểu biết nhanh) hơn với mọi trạng thái khởi sinh trong nó. Mọi thứ đều ở trong trạng thái tự nhiên, thô sơ của nó. Chúng ta hiểu tự nhiên, rồi chúng ta thay đổi nó, và tách ly khỏi nó, chúng ta có thể buông bỏ nó. Rồi chúng ta không còn phải bị khổ nữa. (Chúng ta đã chỉnh sửa, thay đổi cái tâm tự nhiên thô sơ thành cái tâm tinh tế và nhạy bén, sau đó dùng nó để đối trị và hiểu biết mọi sự sinh diệt, và sau khi đã hiểu biết, ta có thể buông bỏ mọi sự, và ta không còn bị khổ vì ta không còn dính theo mọi sự nữa).

Bản chất của tâm chúng ta là hễ khi nó chấp hay dính theo thứ gì thì sân si sẽ có mặt. Đầu tiên, nó cứ lảng xăng, chạy nhảy, chỗ này, chỗ nọ. Khi chúng ta quan sát về sự sân, chúng ta có thể nghĩ rằng khó mà điều phục cái tâm sân, nên chúng ta khổ. Chúng ta không hiểu cách của tâm. Chúng ta luôn có những ý nghĩ và cảm giác này nọ khi đang tu tập, khi đang cố đạt đến sự bình an. Đó là cách sẽ xảy ra khi bạn tu tập.

Khi chúng ta quán xét nhiều lần về bản chất cái tâm, chúng ta sẽ đi đến hiểu rằng tâm này là như vậy, không thể khác đi được. Chúng ta sẽ biết đường lối của tâm chỉ là vậy, như nó là. Đó là bản chất của nó. Nếu chúng ta hiểu được như vậy, chúng ta không còn những ý nghĩ hay cảm giác này nọ về nó nữa (vì ta đã biết 'tây' nó chỉ là như vậy). Khi tâm thực sự hiểu biết, nó buông bỏ mọi sự. Những suy nghĩ và cảm giác thì có thể vẫn còn đó, nhưng những suy nghĩ và cảm giác đã bị tước đi sức mạnh, không còn ảnh hưởng gì đến tâm nữa.

Điều này tương tự như một đứa trẻ thích chơi đùa nghịch ngợm, làm ta khó chịu đến mức ta có thể đánh đít hay la rầy nó. Chúng ta nên hiểu biết rằng chơi đùa là bản chất tự nhiên của trẻ con. (Nhiều phụ huynh xưa nay ít hiểu được như vậy). Nếu đã hiểu được vậy, chúng ta sẽ để yên cho trẻ chơi đùa theo tính của nó. Như vậy thì sự khó chịu của chúng ta cũng không còn. Tại sao không còn khó chịu? Bởi vì chúng ta đã chấp nhận tính cách tự nhiên của trẻ con. Cách nhìn của ta đã thay đổi và ta biết chấp nhận với bản chất tự nhiên của mọi sự trên đời. Chúng ta buông bỏ và tâm ta sẽ được bình an. Chúng ta đã có "sự hiểu biết đúng đắn" (chánh kiến).

Nếu chúng ta có sự hiểu biết sai lầm (tà kiến) thì dù chúng ta có ở trong hang động sâu, tối, vắng tanh, thì tâm ta cũng động vọng và khổ như thường. Dù có sống trên mây trên trời thì cũng vậy. Tâm chỉ được bình an khi có "chánh kiến". Được vậy thì chẳng còn gì bí ẩn để giải quyết và chẳng còn gì khó khổ nữa.

Đây là cách tu hành. Đây là cách tâm sẽ được bình an! Bạn buông bỏ. Bạn đừng để tâm. Bạn tách ly. Khi có cảm giác

dính chấp, ta tách ly khỏi nó, bởi chúng ta đã biết cái cảm giác đó chỉ là đơn giản là một cảm giác như nó là. Nó thực sự không xảy đến để quấy nhiễu chúng ta. Chúng ta cứ nghĩ cảm giác đó là quấy rầy, làm khổ, hay làm khó chịu chúng ta, nhưng thực sự thì nó chỉ là nó, nó chẳng làm gì cả. Nếu chúng ta có nghĩ này, nghĩ nọ, gán cho cảm giác đó là này là nọ, thì nó cũng chỉ là nó, chỉ là một cảm giác. Nhưng nếu chúng ta buông bỏ, thì hiện thực hình sắc chỉ là hình sắc, âm thanh chỉ là âm thanh, mùi hương chỉ là mùi hương, mùi vị chỉ là mùi vị, chạm xúc chỉ là chạm xúc, và tâm chỉ là tâm. Cũng giống như dầu và nước. Đổ hai thứ vào một chai, chúng không hòa tan lẫn nhau bởi vì tính chất của chúng khác nhau.

Dầu và nước khác nhau giống như người ngu si và kẻ trí hiền khác nhau vậy. Phật đã sống với đủ các thứ hình sắc, âm thanh, mùi hương, mùi vị, chạm xúc và tâm ý. Phật là vị A-la-hán đầu tiên [bậc giác ngộ], nên Phật sống quay lưng lại với mọi thứ chứ không ngã theo (chạy theo, dính, chấp theo) mọi thứ. Phật quay lưng và tách ly từng chút, từng chút từ khi Phật đã hiểu được tâm chỉ là tâm, ý nghĩ chỉ là ý nghĩ như chúng là. Phật không lẫn lộn hay hòa trộn những thứ đó với nhau. (Như người ta không lẫn lộn dầu và nước).

Tâm chỉ là tâm; ý nghĩ (hành) và cảm giác (thọ) chỉ là ý nghĩ và cảm giác. Cứ để mọi thứ tự nhiên như nó chúng là! Cứ để hình sắc chỉ là hình sắc, âm thanh chỉ là âm thanh, ý nghĩ chỉ là ý nghĩ, cảm giác chỉ là cảm giác. Việc gì ta phải dính mắc vào chúng? Nếu chúng ta biết nghĩ và cảm giác theo cách như vậy, thì sẽ tạo ra sự tách ly, sự quay lưng, sự buông bỏ với mọi thứ. Những ý nghĩ và cảm giác của chúng ta để một bên và tâm chúng ta để một bên. Giống như dầu và nước—dù có tiếp xúc nhau trong cùng một chai, nhưng dầu

là dầu, nước là nước. Dầu mặc kệ nước dù nước (có trong, có đục, có chua, có mặn, có thơm, có ngon) như thế nào.

Đức Phật và những thánh đệ tử đã giác ngộ của Phật thời đó đã sống chung với những người bình thường, phàm phu, chưa giác ngộ. Họ không những đã sống chung với mọi người phàm phu mà họ còn chỉ dạy cho những người phàm phu ngu tối cách (tu tập) để trở thành người thánh thiện, hiền trí và giác ngộ. Phật và các thánh đệ tử làm được như vậy vì họ đã biết rõ cách tu tập. Họ biết rõ mọi chuyện chỉ là vấn đề tâm, mọi khó khổ đều nằm chỗ tâm, như tôi đã nói nhiều lần với quý vị.

Do vậy, dù bạn đã tu tập đến đâu, đừng để tâm nghi ngờ về điều đó. Dù chúng ta có bỏ nhà xuất gia chạy đến chùa để tu, thì việc đó không nên là sự chạy trốn để bị lạc vào sự ngu mờ, ngu si. Cũng không nên là vì sợ chết hay sợ sệt gì đó mà bỏ nhà đi tu. Sự bỏ nhà đi tu là để tu sửa cái tâm, để huấn luyện cái tâm, để có thể làm chủ được chính mình. Nếu hiểu như vậy thì mới nên đi tu, thì mới có thể tu tập theo Giáo Pháp. Giáo Pháp sẽ càng ngày càng rõ ràng hơn. Người hiểu biết Giáo Pháp, thì hiểu biết chính mình; người hiểu biết chính mình, thì hiểu biết Giáo Pháp. Thời nay, thấy thì chỉ có những điển tích (kinh điển) vô tri vô giác của Giáo Pháp trở thành những quy tắc được chấp nhận. Nhưng đúng thực thì Giáo Pháp có mặt khắp nơi (chứ không phải chỉ ở trong kinh điển hay theo kinh điển). Không cần phải trốn chạy đến nơi nào khác. Thay vì vậy, nên trốn chạy bằng trí tuệ. Trốn chạy bằng trí khôn. Trốn chạy bằng kỹ năng tu tập thiện xảo. Đừng chạy trốn bằng sự ngu si, vô minh. Nếu bạn muốn bình an, thì đó nên là sự bình an từ trí tuệ. Như vậy là đủ!



Khi chúng ta nhìn thấy Giáo Pháp thì sẽ có con đường đúng đắn, có chánh đạo. Những ô nhiễm chỉ là những ô nhiễm. Khi chúng ta quay lưng, tách ly khỏi chúng, thì những ô nhiễm chỉ là những ô nhiễm, như chúng đích thực là, lúc đó chúng chỉ đơn thuần là những đối tượng đối với chúng ta mà thôi. Khi chúng ta ở trên đường chánh đạo, chúng ta khó bị lầm lẫn hay dính nhiễm, ta đi thênh thang và tự do mọi lúc mọi nơi.

Phật dạy: "*Này các Tỳ kheo. Các thầy đừng dính vào bất kỳ pháp nào*". Ở đây các pháp (*dhamma*) nghĩa là gì?. Các pháp là tất cả mọi hiện tượng, mọi thứ, mọi sự thể; không có thứ gì không phải là pháp. Yêu và ghét là các pháp, sướng và khổ là các pháp, thích và ghét là các pháp; tất cả mọi sự, tất cả mọi thứ, dù có nghĩa hay vô nghĩa, đều là các pháp. Khi chúng ta tu tập Giáo Pháp, khi chúng ta hiểu biết, thì chúng ta buông bỏ. Và như vậy chúng ta có thể tu theo giáo lý của Phật là không dính chấp vào bất kỳ pháp nào.

Tất cả mọi trạng thái đều sinh ra từ tâm này của chúng ta, đó là những trạng thái của tâm, chúng luôn luôn ở trong trạng thái biến đổi. Đức Phật dạy không dính vào bất kỳ trạng thái nào trong đó. Phật dạy các học trò phải tách ly, quay lưng lại, không dính chấp vào tất cả những trạng thái đó và không tu tập (với mục đích, với tham chấp) để đạt đến bất kỳ trạng thái nào trong đó.

Nếu chúng ta tu theo lời dạy của Phật, chúng ta đi đúng. Chúng ta đi đúng đắn nhưng cũng sẽ gặp rắc rối. Không phải giáo lý của Phật là sai, là gây rắc rối, nhưng những ô nhiễm của chúng ta gây rắc rối, trở ngại. Những ô nhiễm chưa được nhìn thấy một cách đúng đắn, những ô nhiễm từ lâu làm mờ mắt tâm ta, mới gây ra rắc rối cho chúng ta. Rắc rối từ ô nhiễm của chúng ta chẳng liên quan gì

đến giáo lý của Phật. (Mà giáo lý của Phật là để dạy cách xử lý và tu sửa và tiêu diệt những ô nhiễm đó). Chúng ta có thể nói như vậy, nếu bạn dính líu vào con đường đạo của Phật thì không gây ra khổ, bởi con đường đạo đó đơn giản là sự "buông bỏ" tất cả mọi thứ, tất cả mọi sự, tất cả mọi trạng thái, tất cả mọi *pháp*!

Tận cùng ý nghĩa rốt ráo của việc tu tập thiền Phật giáo, Phật đã dạy đó là tu tập sự "buông bỏ". Đừng dính thứ gì. Đừng mang thứ gì! Tách ly! Buông bỏ!. Thấy điều gì sai, buông bỏ. Thấy điều gì đúng, buông bỏ. Thấy tốt, buông bỏ. Chữ "buông bỏ" không có nghĩa là chỉ buông bỏ chứ không tu tập gì. Buông bỏ đâu dễ làm như bạn nghĩ. Buông bỏ đòi hỏi một sự tu tập cả đời. Nó có nghĩa là ta phải tu tập theo phương pháp "buông bỏ". Đức Phật đã dạy bài bản rằng chúng ta phải quán xét về tất cả mọi *pháp* (*dhamma*) để phát triển con đường đạo bằng cách quán xét (xem xét, điều tra, tìm hiểu, quán chiếu, quán niệm đều có một nghĩa thực hành ở đây) về thân và tâm của chúng ta. Giáo Pháp là ngay ở chỗ này, không phải ở đâu xa. Nó ở ngay đây!. (Tu tập theo Phật Pháp là quán xét ngay bên trong thân và tâm của mình để nhìn thấy sự thật của mọi sự sống). Nó ở ngay bên trong cái thân này và tâm này của chúng ta.

Do vậy, các thiền sinh phải tu tập một cách nhiệt thành. Làm cho tâm mở rộng hơn và sáng tỏ hơn. Làm cho tâm được tự do và độc lập. Làm một việc thiện (công đức), đừng mang nó theo trong tâm. Kiên cố né tránh được việc ác, đừng mang theo việc đó trong tâm. Buông bỏ hết. Phật dạy chúng ta sống ngay trong giây phút *hiện tại*, ngay *bây giờ và tại đây*. Đừng để mình lạc vào quá khứ hay tương lai.

Giáo lý mà người ta ít hiểu biết nhất, làm đối nghịch với ý kiến của nhiều người nhất, có lẽ là giáo lý về sự "buông

bỏ", tức là sự "làm bằng một cái tâm trống rỗng". Nói như vậy là nói theo "ngôn ngữ Giáo Pháp". Nói theo cách thông thường thì như vậy: giống ta mang vác một tảng đá nặng. Sau một lúc thấy mệt nhưng không biết cách buông bỏ nó. Vì vậy, cứ chịu đựng gánh nặng đó cả đời. Nếu ai đó kêu ta bỏ nó đi, ta lại nói nếu bỏ đi thì ta chẳng có gì. Nếu ai đó phân tách chỉ ra cho ta những lợi lạc có được sau khi 'giục' bỏ tảng đá đó đi, ta vẫn không chịu tin, cứ nghĩ rằng "nếu giục tảng đá đi, ta chẳng còn có gì". Vậy là ta cứ mang vác gánh nặng đó cả đời cho đến khi ta mệt, yếu, bệnh và kiệt sức, không còn chịu được nữa, thì lúc đó mới chịu buông bỏ nó.

Nếu chịu buông bỏ nó, ta sẽ lập tức trải nghiệm một cảm giác dễ chịu và giải thoát tuyệt vời, đó là những lợi lạc có được từ sự buông bỏ. Lập tức cảm thấy nhẹ hơn, tốt hơn, nhìn ra sự mang vác gánh nặng đó là khổ sở như thế nào. Trước khi quăng bỏ tảng đá có lẽ ta chưa biết được những lợi lạc của việc quăng bỏ nó đi. Do vậy, nếu có ai khuyên ta buông bỏ, một kẻ ngu si chưa giác ngộ như ta có thể sẽ không nghe theo, vì không nhìn ra sự lợi lạc của việc buông bỏ. Ta cứ mù quáng và cố chấp mang vác những gánh nặng suốt đời, cho đến khi nó quá nặng không còn chịu được nữa, ta mới chịu buông bỏ. (Còn tốt hơn một số người vẫn không chịu buông bỏ thứ gì ngay cả khi đang nằm chờ chết trong phút chốc trên giường bệnh).

Nhiều gánh nặng ta cứ cố chấp mang vác cho đến khi kiệt sức mới chịu buông bỏ, thì dù đã muộn, nhưng ta vẫn trải nghiệm được sự lợi lạc và tự do sau khi buông bỏ nó. (Trễ vẫn còn hơn không). Đó là kinh nghiệm ta cần phải học. Lần sau, khi ta phải gánh vác những gánh nặng khác, ta hãy nhớ lại kinh nghiệm đó, và nhờ đó ta có thể quyết định buông bỏ sớm hơn, dễ hơn.

Cái tự ngã, cái cảm nhận về cái 'ta' của chúng ta, cũng giống như tảng đá nặng đó. (Phật cũng nói đó là một trong những cái gông cùm ta mang suốt đời, suốt bao đời, cho đến khi giác ngộ mới hết). Cũng như tảng đá, khi chúng ta nghĩ mình phải 'giục bỏ' cái tự ngã là 'ta', là cái 'của ta', thì mình sẽ còn gì cả. (Người đời sợ mình sẽ không còn một cái 'ta' hay một 'linh hồn ta' trong thân thể này, và nếu vậy thì mình là 'ái' bây giờ. Phật đã không trả lời thẳng câu hỏi này). Nhưng nếu chúng ta chịu buông bỏ cái 'ta', chúng ta sẽ lập tức trải nghiệm một sự nhẹ nhàng, thanh thản, hạnh phúc có được từ sự buông bỏ đó; giống như sự nhẹ nhàng, sáng khoái và sung sướng sau khi đã bỏ đi tảng đá nặng. Đó là niềm hạnh phúc có được từ sự từ bỏ, từ bỏ sự dính chấp.

Khi tu tập cái tâm, bạn không nên dính chấp vào những điều khen chê. Thế gian ai cũng muốn được khen và muốn không bị chê. Cách của đạo của Phật là chấp nhận khen nếu đó là phù hợp, chấp nhận chê nếu đó là đúng. Ví dụ, khi nuôi dạy trẻ con, tốt nhất là đừng chửi mắng con nhiều. Nhiều người cứ chửi mắng rồn rảng cả ngày. Bậc hiền trí thì biết lúc nào nên la rầy, lúc nào nên khen. Tâm chúng ta cũng vậy. Hãy dùng trí khôn để biết tâm. Dùng kỹ năng thiện khéo để chăm sóc tâm. Thì sau đó bạn sẽ trở thành người khôn khéo trong việc chăm dạy tâm. Và khi tâm được khôn khéo, nó có thể trừ bỏ những khổ đau cho chúng ta. Khổ đau nằm ngay bên trong tâm này của chúng ta. Những khổ đau là phức tạp, nó tạo ra những trạng thái tâm và làm cho tâm nặng nề. Khổ đau sinh ra từ trong tâm này. Nó cũng chết tại trong tâm này. Diệt trừ khổ là diệt trừ tại tâm này.

Cách của tâm là như vậy. Lúc có ý nghĩ tốt, lúc có ý nghĩ xấu. Lúc nghĩ này, lúc nghĩ nọ. Bản chất của tâm là đánh lừa. Đừng tin vào nó!. Thay vì vậy, ta chỉ cần nhìn thẳng vào những trạng thái của tâm. Cứ nhận biết những

trạng thái đó như chúng là. Dù nó có tốt, xấu, hay gì gì đi nữa, đó là cách của nó, nó là vậy. Nếu ta chấp nê hay dính líu theo những trạng thái tâm đó, chúng sẽ trở thành này nọ, nhiều hơn, ít hơn, tốt hơn, xấu hơn, dễ chịu hơn, khó chịu hơn... hơn là mức độ đích thực như-chúng-là của chúng. Nếu chúng ta dính chấp vào chúng, ta cứ như bị cắn và do vậy ta cảm thấy khổ. (Ví như con chó nhà bên cứ sủa, ta không cần để ý nó làm gì. Nhưng nếu chúng ta không bỏ qua, cứ lắng nghe và bực tức, ta sẽ khổ vì nó. Mặc dù nó không hề biết hay cố ý làm ta khổ. Khổ là do ta dính chấp vào tiếng sủa của nó).

Nếu có cách nhìn đúng (chánh kiến) thì chỉ có sự bình an. Rồi chánh định (*samādhi*) được sinh ra và trí tuệ có mặt. Dù ta đang ngồi hay nằm, luôn có sự bình an. Bình an khắp nơi, dù ta đang ở đâu.

Do vậy hôm nay các vị đệ tử đến đây để nghe Giáo Pháp. Các vị có thể hiểu ít nhiều, có cái chưa hiểu. Để các vị hiểu dễ dàng hơn, tôi nói về việc tu tập thiền. Dù bạn có nghĩ thiền là đúng hay sai, bạn hãy nên thử tập và suy xét về nó.

Là một người thầy, tôi cũng đã từng ở trong hoàn cảnh của các bạn. Tôi cũng thèm nghe Giáo Pháp, vì tôi đi đâu cũng giảng về Giáo Pháp nhưng tôi không có cơ hội nghe Giáo Pháp. Do vậy, giờ quý vị thực sự lắng nghe từ một sư thầy. Thời gian qua nhanh khi quý vị đang ngồi và nghe. Quý vị đối Giáo Pháp nên quý vị muốn nghe. Trước tiên, nói Giáo Pháp (pháp thí) cho người khác là một niềm vui, nhưng ngay sau đó, niềm vui cũng không còn. Vì thấy quý vị bắt đầu mệt mỏi và chán. Khi quý vị thực sự muốn nghe thì quý vị mới dễ nghe và dễ hiểu những lời giảng. Khi nào già đi, người ta thường thèm nghe Giáo Pháp hơn, vì của nó lúc đó thắm hơn, ngon hơn.

Khi làm một sư thầy, các thầy làm gương của họ, làm người tu hành gương mẫu cho những tăng ni và Phật tử khác. Các thầy là tấm gương của các học trò đệ tử của mình. Lúc đó, các thầy không còn nghĩ về mình nữa. Các thầy làm gương cho mọi người noi theo, vì vậy đừng quên chính mình. Đừng nghĩ gì cho mình, nhưng đừng quên chính mình. (Đừng nghĩ mình là sư thầy, là tấm gương, là cao tăng. Chỉ cần đừng quên chính mình thì mình sẽ tự trở thành người chân tu và là tấm gương cho các Phật tử noi theo). Nếu những ý nghĩ mình là này là nọ có khởi sinh, bỏ qua nó. Nếu làm như vậy, các thầy sẽ trở thành người hiểu biết đúng về mình.

Có cả triệu cách để tu tập Giáo Pháp. Nói về thiền tập thì nói không bao giờ hết (vì đó chỉ là mượn ngôn ngữ để giảng bày, chứ đâu phải đích thực là sự tu tập và nhìn thấy đâu mà nó đơn giản). Có quá nhiều điều khi nói bằng lời có thể làm chúng ta nghi ngờ. Cứ dẹp sạch hết mọi điều, lúc đó bạn sẽ hết nghi ngờ! Khi bạn hiểu được nguyên lý chỗ này, tức hiểu biết đúng đắn nguyên lý chỗ này, thì dù bạn đang ngồi hay đi, bạn vẫn có sự bình an. Khi bạn ngồi thiền, đó là lúc là nơi mang lại sự tỉnh giác của bạn. Nhưng không phải chỉ có lúc ngồi thiền, mọi chỗ mọi lúc đều là nơi tu tập. Sự tỉnh giác có thể có mặt mọi lúc và trong mọi tư thế. Sự chánh niệm cũng vậy. Chúng ta có thể thấy rõ mọi sự sinh-diệt của thân và tâm mọi lúc, và chúng ta không tích giữ chúng lại trong tâm. Bỏ qua, liên tục buông bỏ mọi thứ sinh-diệt. Nếu thương đến, cứ quay về lại tâm. Nếu tham đến, cứ quay lại tâm. Nếu sân đến, cứ quay lại tâm. Nếu chúng đi, cứ tiễn chúng đi, không giữ lại gì hết. Quay về lại tâm. Nhìn mọi sự đến, quay về lại nhà. Nhìn mọi sự đi, quay về lại nhà. Cứ tu như vậy, rồi bạn sẽ trở thành một ngôi nhà trống không. Hoặc nói theo cách khác, đây là cái tâm trống không, một cái

tâm trống không và không còn một thứ ô nhiễm, bất thiện nào. Chúng ta gọi là một "cái tâm trống không", nhưng nó không phải là trống không theo nghĩa là "không có gì", nó trống không theo nghĩa là "không còn chút ô nhiễm nào", nhưng chứa đầy trí tuệ. Như vậy bạn làm gì, bạn làm với trí tuệ. Bạn nghĩ bằng trí tuệ. Ở đó chỉ có trí tuệ.

Đây là giáo lý hôm nay tôi nói với các thầy. Tôi có thu âm lại trong băng ghi âm. Nếu việc nghe Giáo Pháp giúp tâm bạn thấy bình an, như vậy cũng đủ rồi. Các thầy không cần phải nhớ lấy điều gì cả. Một số các thầy có thể không tin những giáo lý này. Nếu các thầy muốn làm cho tâm bình an, chỉ cần lắng nghe, nghe xong cứ để mọi điều trôi qua, đừng cố nghiền ngẫm, suy gẫm, ôn nhớ những điều lý thuyết, nếu làm vậy thì chẳng khác gì cái băng ghi âm. Khi nào cần, cứ bật lên lại, mọi thứ vẫn còn đó (không cần phải liên tục ôn nhớ, chạy theo tất cả những gì đã nghe). Đừng sợ lâu ngày sẽ không có gì trong băng. Khi nào cần bật lên, mọi thứ đã ở trong đó.

Tôi muốn gửi bài giáo lý này đến các vị Tỷ kheo và mọi người. Một số các thầy ở đây chỉ biết sơ sơ tiếng Thái mà tôi đang nói, nhưng điều đó không sao. Các thầy có thể học được ngôn ngữ của Giáo Pháp. Như vậy là đủ rồi!

47

## Sống Chung Rắn Hồ Mang

<sup>24</sup>Đây là câu chuyện ngắn nói ra để lợi ích cho một vị đệ tử mới đến tu nhưng sắp quay về lại nước Anh. Mong rằng câu chuyện này sẽ giúp cho chị hiểu được giáo lý mà chị đã tu học ở chùa Wat Pah Pong này. Nói đơn giản hơn, đây là nói về cách tu tập để giải thoát khỏi vòng luân hồi sinh tử.

Để tu tập cách này, chị cần phải coi tất cả mọi hành vi khác nhau của tâm, tất cả mọi thứ chị thích hay không thích, là như nhau, giống như cách chị coi một con rắn hồ mang vậy. Rắn hồ mang là rất độc, độc đủ để giết chết ta khi nó cắn ta. Và ở đây, rắn được ví như những trạng thái tâm của chúng ta; trạng thái ta thích cũng là độc hại, trạng thái ta không thích cũng là độc hại. Chúng cản trở, không cho tâm được tự do và cản trở sự hiểu biết của chúng ta về sự thật (chân lý) mà Phật đã chỉ ra.

Do vậy, điều cần thiết là phải cố duy trì chánh niệm suốt ngày đêm. Dù chị đang làm gì, đang đứng, đang ngồi, đang nằm, đang nói, hay đang làm gì, chị phải làm với sự chánh niệm. Khi chị có thể thiết lập sự chánh niệm, chị sẽ thấy có “sự hiểu biết rõ ràng” (sự tự tỉnh giác) khởi sinh cùng chánh niệm. Và hai điều kiện chánh niệm (*sati*) và sự hiểu biết rõ ràng (*sampajañña*) sẽ tạo ra trí tuệ. Như vậy, chánh niệm, sự hiểu biết rõ ràng và trí tuệ sẽ cùng làm việc với

---

<sup>24</sup> [Bài nói chuyện là những lời dạy cuối cùng thiền sư Ajahn Chah dành cho một nữ Phật tử lớn tuổi người Anh, bà đã đến tu học hai tháng (cuối năm 1978, đầu năm 1979) dưới sự dẫn dắt của thầy].



nhau, và chị sẽ trở thành người *tỉnh thức* suốt cả thời gian ngày và đêm.

Những giáo lý của Phật đã để lại cho chúng ta hôm nay không phải là những giáo lý chỉ để nghe hay để hiểu cho biết, cho có kiến thức. Mà đó là những giáo lý dùng để tu tập để thấy biết tâm của mình. Dù chúng ta đi đâu hay làm gì, chúng ta luôn có những giáo lý này. "Có những giáo lý này" hoặc "có được sự thật" có nghĩa là dù chúng ta làm gì hay nói gì, chúng ta làm và nói bằng suy nghĩ và quán xét, chúng ta nghĩ và quán xét với trí tuệ. Chúng ta nói rằng ai có sự chánh niệm và sự hiểu biết rõ ràng được kết hợp với nhau với trí tuệ, thì người đó đang gần với Phật.

Khi chị rời khỏi đây, chị nên thực tập để mang mọi thứ về lại trong tâm. Nhìn vào tâm bằng sự chánh niệm và sự hiểu biết rõ ràng và phát triển trí tuệ. Với ba điều kiện đó thì sẽ khởi sinh sự "buông bỏ". Chị sẽ nhìn thấy sự khởi sinh và biến mất liên tục của tất cả mọi hiện tượng.

Chị sẽ biết được sự khởi sinh và biến mất (sinh diệt) chính là hoạt động của tâm. Khi có thứ gì khởi sinh thì nó biến mất, và theo sau là thứ khác khởi sinh và biến mất. Theo Cách của Giáo Pháp chúng ta gọi sự khởi sinh và biến mất là sự sinh và chết, là sự sinh-diệt; và đó chính là mọi sự-- mọi sự chỉ là vậy! Khi khổ khởi sinh, nó biến mất, và, khi khổ biến mất, nó lại khởi sinh<sup>25</sup>. Chỉ có khổ khởi sinh và biến mất. Khi chị nhìn thấy điều đó nhiều lần, chị sẽ có khả năng biết rõ lẽ sinh diệt đó một cách thường trực; và, khi sự thấy biết là thường trực, chị sẽ thấy lẽ thật đó luôn luôn có mặt. Mọi thứ

---

<sup>25</sup> [Khổ (*dukkha*) ở đây là bản chất bất toại nguyện của tất cả mọi pháp hữu vi, chứ không chỉ là sự khổ đối nghĩa với sướng.]

chỉ là sinh và diệt, đến và đi. Chẳng có gì được mang theo, chỉ là sự khởi sinh và biến mất—tất cả chỉ là vậy.

Kiểu thấy biết như vậy sẽ làm khởi sinh một cảm giác tĩnh lặng buông bỏ đối với thế giới. Khi đã có được cảm giác buông bỏ thì chẳng còn gì đáng để ta tham muốn nữa; vì sự thật chỉ có sự sinh diệt, một người được sinh ra để rồi chết đi mà thôi. Đó là lúc tâm đạt đến chỗ "buông bỏ", buông bỏ mọi thứ để chúng diễn ra theo đường lối tự nhiên của chúng. Mọi thứ khởi sinh và biến mất trong tâm chúng ta, và chúng ta biết rõ điều đó. Khi sướng khởi sinh, ta biết rõ; khi khổ khởi sinh, ta biết rõ. Sự biết rõ về sướng, biết rõ về khổ đích thực là gì thì có nghĩa là ta không nhận chúng là của ta. Với sướng và khổ, chúng ta biết rõ chúng, và không nhận chúng là của chúng ta. Khi chúng ta không còn nhận lấy sướng khổ, không còn dính chấp vào sướng khổ, chúng ta chỉ đơn thuần để mọi thứ diễn ra theo cách tự nhiên của chúng.

Vậy chúng ta nói rằng hành vi của tâm giống như rắn độc. Nếu chúng ta đừng đụng gì đến nó, nó sẽ tự nhiên đi theo cách của nó. Dù nó là rất độc hại nhưng ta không bị ảnh hưởng gì; nếu chúng ta không đến gần hay nắm bắt nó, thì nó không cắn ta. Rắn hổ mang sẽ đi theo cách của nó. Chúng ta cứ làm như vậy. Đó là cách khôn ngoan nếu bạn để yên nó. Cứ để yên với mọi thứ tốt. Cứ để yên với mọi thứ xấu—để yên với mọi sự theo cách tự nhiên của nó. Để yên với mọi sự thích hay không thích của chi, cũng như cách chi để yên không động gì đến rắn hổ mang.

Vậy, người khôn ngoan sẽ giữ thái độ như vậy đối với những trạng thái khác nhau khởi sinh trong tâm. Khi sự tốt khởi sinh, cứ để yên nó tốt, nhưng ta biết rõ về nó. Ta hiểu rõ bản chất (sinh diệt) của nó. Khi có sự không tốt khởi sinh, cứ để yên nó không tốt, ta để yên với bản chất (sinh diệt) của

nó. Đừng nắm bắt, dính líu theo nó, vì chúng ta chẳng tham muốn gì. Ta không muốn tốt, không muốn xấu, không muốn thiện, không muốn ác. Ta cũng không muốn nặng, không muốn nhẹ, không tham muốn sướng, không tham muốn khổ. Theo cách như vậy, khi sự tham muốn của chúng ta đã tận hết, sự bình an sẽ được thiết lập vững chắc.

Khi chúng ta có được loại bình an như vậy được thiết lập, chúng ta có thể nương tựa vào đó. Chúng ta nói rằng sự bình an đó khởi sinh nhờ phá bỏ hết sự ngu mờ. Sự ngu mờ, ngu si, vô minh đã chấm dứt. Đức Phật gọi đó là sự đạt đến giác ngộ cuối cùng là "sự tắt ngấm", giống như cách ngọn lửa đã tắt ngấm. Ta đã dập tắt và làm nguội sạch lửa nóng. Đó là sự giác ngộ, niết-bàn. Niết-bàn được tìm thấy bên trong vòng luân hồi sinh tử *samsāra*. Giác ngộ và si mê (sinh tử) nằm trong cùng một chỗ, giác và mê cũng giống như nóng và lạnh. Mê nằm trong chỗ giác, giác có được từ chỗ mê. Khi đang mê, không có giác, khi có giác, mê không còn. Niết bàn và luân hồi sinh tử cũng vậy. Còn luân hồi sinh tử là không thấy Niết-bàn. Khi Niết-bàn thì không còn luân hồi sinh tử.

Chúng ta được khuyên dạy để chấm dứt vòng luân hồi sinh tử, làm dừng lại cái vòng quay bất tận si mê và vô minh. Việc chấm dứt vô minh là dập tắt ngọn lửa. Khi lửa bên ngoài được dập tắt, nơi đó trở thành mát nguội. Khi lửa bên trong của tham, sân, si đã bị thổi tắt, nơi đó trở nên mát dịu.

Đó là tính chất của sự giác ngộ; đó là sự tắt ngấm của lửa, là sự làm mát dịu nơi cháy nóng. Đó là sự bình an. Đó là sự chấm dứt vòng luân hồi sinh tử. Khi chỉ đạt đến sự giác ngộ, mọi sự diễn ra như vậy. Đó là sự chấm dứt mọi tham, sân, si quay cuồng điên đảo trong tâm trong bao nhiêu kiếp sinh tử. Chúng ta thường gọi đây là nơi hạnh phúc (an lạc) để mọi người nhắm đến như lý tưởng để tu tập đạt đến,

nhưng thực ra trạng thái đó cao hơn, vượt xa trên chữ hạnh phúc an lạc đó. Nó vượt trên cả lạc và khổ. Đó là một sự bình an hoàn hảo.

Vậy, khi chị về nước, chị nhớ mang theo giáo lý này với chị và suy xét về nó một cách kỹ càng. Thời gian chị ở đây cũng không dễ dàng lắm và tôi cũng không có nhiều cơ hội để hướng dẫn cho chị, nhưng đó cũng là thời gian chị có thể học được của việc tu tập đích thực của chúng ta có nghĩa là gì. Cầu mong cho sự tu tập của chị sẽ dẫn chị đến an lạc; cầu mong những lời này giúp chị lớn lên cùng chân lý. Cầu mong chị mau thoát khỏi khổ đau của vòng sinh tử.

## Hiểu Được Cái Tâm Tự Nhiên

<sup>26</sup>Cách thực hành của chúng ta là nhìn sâu sát vào mọi sự thể và thấy chúng một cách rõ ràng. Chúng ta tu chuyên cần và kiên trì, chứ không vội vã hay cố ép. Nếu làm ngược lại thì sẽ chậm tiến. Vấn đề là phải dần dần cảm giác bắt kịp cách tu của mình và hòa hợp với mọi thứ.

Đối với hầu hết chúng ta, khi chúng ta bắt đầu tu thì chẳng có gì ngoài sự mong cầu. Chúng ta bắt đầu tu tập vì mong muốn. Lúc đó, sự mong cầu của chúng ta là một sự mong muốn sai lạc. Thực vậy, đó là do ngu mờ. Đó là sự mong cầu cộng với sự hiểu biết sai lạc.

Ngược lại, khi sự mong cầu không đi kèm với sự hiểu biết sai lạc thì ta gọi đó là sự mong muốn bằng trí tuệ (*paññā*)<sup>27</sup>. Đó không phải là ngu mờ-- đó là sự mong muốn với một sự hiểu biết đúng đắn. Trong trường hợp này, chúng ta nói rằng đó là nhờ công đức ba-la-mật (*pāramī*) của mỗi người được tích lũy trong quá khứ. Tuy nhiên, không phải ai cũng được như vậy. Một số người không muốn có sự mong

---

<sup>26</sup> [Đây là bài nói chuyện không chính thức sau giờ tụng kinh buổi chiều giữa kỳ an cư Kiết Hạ năm 1978, nói cho một nhóm Tỷ kheo vừa mới thọ giới].

<sup>27</sup> [Trí tuệ (*pañña*, Bát-nhã) mang ý nghĩa sâu rộng hơn là loại trí tuệ hay trí thức thông thường, đó là sự nhìn thấy thấu suốt (minh sát) vào Giáo Pháp. Mặc dù có lúc được dùng với ý nghĩa đôi chút khác nhau, nhưng ý nghĩa chung là sự hiểu biết tăng dần về Giáo Pháp được tích lũy thông qua quá trình tu tập đến một mức trí tuệ minh sát thâm sâu và giác ngộ.]

*Panna*: Trí tuệ minh sát; trí tuệ nhìn thấy chân lý, lẽ thật của sự sống; trí tuệ để giác ngộ; trí tuệ giác ngộ, trí tuệ bát-nhã (HV).

cầu, hoặc họ cũng chẳng muốn không có sự mong cầu. Tuy nhiên, nếu không có sự mong cầu thì không có gì để tu tập.

Chúng ta có thể tự mình nhìn thấy điều này cho mình. Phật và các vị thánh đệ tử đã tu tập để diệt trừ những ô nhiễm của mình. Chúng ta cũng phải muốn tu tập và muốn diệt trừ những ô nhiễm của mình. Chúng ta phải mong cầu có được sự bình an của tâm và không muốn mình bị ngu mờ. Tuy nhiên, nếu sự mong cầu bị trộn lẫn với sự hiểu biết sai lạc (tà kiến), thì nó chỉ mang lại thêm khó khăn khó khổ cho chúng ta mà thôi.

Mọi người, kể cả Đức Phật, cũng bắt đầu tu như vậy, cũng bắt đầu tu bằng sự mong cầu — mong muốn có được sự bình an của tâm và mong muốn không bị ngu mờ, mong muốn không bị khổ. Hai cái mong muốn đó thực ra chỉ là một thứ. Nếu không hiểu biết đúng đắn, thì hai loại mong muốn đó, mong muốn không bị ngu mờ và mong muốn không bị khổ, chỉ là những loại ô nhiễm. Chúng chỉ là một cách mong muốn ngu si — đó là sự mong cầu không có trí tuệ.

Khi tu tập, chúng ta nhận thấy sự mong cầu này là sự tham đắm hoặc sự hành xác. Đây chính là chỗ xung khắc mà vị thầy của chúng ta, Đức Phật, cũng đã từng bị dính; đây là chỗ khó khăn, chỗ dính danh, tiến thoái lưỡng nan. Ban đầu, Phật đã tu theo nhiều cách tu để rồi chỉ kết thúc bằng hai cực đoan như vậy. Và thời bây giờ chúng ta cũng bị dính y như vậy. Chúng ta vẫn còn dính vào hai mặt đối đãi (nhị nguyên), cứ chạy theo hai cực đoan, và rốt cuộc chúng ta cứ trôi lên, sụt xuống, liên tục bị rút ra khỏi con đường Đạo.

*Tuy nhiên, đó là cách chúng ta phải trải qua lúc đầu tu tập.* Chúng ta bắt đầu là những kẻ phạm tục, là những chúng sinh với đầy ô nhiễm bất thiện, với sự mong cầu không có trí

tuệ đi kèm, với sự mong muốn mà không có sự hiểu biết đúng đắn. Nếu chúng ta không có sự hiểu biết đúng đắn (chánh kiến) thì hai thứ mong cầu nói trên sẽ cản trở chúng ta. Cho dù mong cầu hay không mong cầu, đó cũng là dục vọng (*tanhā*). Nếu chúng ta không hiểu biết đúng về hai điều đó thì chúng ta sẽ không biết xử lý khi chúng khởi sinh. Chúng ta sẽ cảm thấy đi tới cũng sai mà đi lùi lại cũng sai, và nhưng cũng không thể dừng lại. Chúng ta làm gì cũng thấy mình thêm mong muốn này nọ. Đó là do thiếu trí tuệ và do dục vọng.

Ngay chính chỗ này, chỗ mong cầu và không mong cầu này, mà chúng ta có thể hiểu được Giáo Pháp. Giáo Pháp mà chúng ta đang tìm kiếm đang có mặt ở ngay đây, nhưng chúng ta không nhìn thấy nó. Hơn nữa, chúng ta kiên nhẫn nỗ lực để dừng tham muốn. Chúng ta muốn mọi thứ phải như vậy, như vậy, và không được khác đi. Hoặc chúng ta muốn mọi thứ không được như vậy, không được như vậy, và phải như cách khác. Thực sự hai cách mong muốn đều như nhau. Chúng chỉ là hai mặt của sự đối đãi. (Chúng ta muốn tâm được bình an và muốn tâm không bị ngu mờ chỉ là cách 'muốn' như nhau; muốn được giải thoát và không muốn bị khổ là cách 'muốn' như nhau).

Có lẽ chúng ta không nhận ra rằng Phật và các vị thánh đệ tử cũng đã từng có loại mong muốn như vậy. Tuy nhiên, Phật hiểu rõ về sự mong cầu và không mong cầu. Phật hiểu được chúng chỉ là hành vi của tâm, chúng chỉ là những thứ chớp nhá, khởi sinh và biến mất. Những loại mong muốn đó diễn ra liên tục suốt thời gian. Khi có trí tuệ, chúng ta không nhận lầm mình với những sự mong muốn đó—chúng ta không bị dính mắc vào chúng. Dù đó là mong cầu hay không mong cầu, chúng ta chỉ đơn giản nhìn nó như vậy. Về thực tại, nó chỉ là hành vi (hoạt động) của cái tâm tự nhiên mà

thôi. Khi chúng ta nhìn sâu sát, chúng ta sẽ nhìn thấy rõ ràng rằng đó chỉ là cách tự nhiên của nó.

### • Trí Tuệ của Trải Nghiệm Hàng Ngày

Ngay tại đây việc thực hành thiền quán sẽ dẫn chúng ta đến sự hiểu biết. Lấy ví dụ có một ngư dân đang kéo lưới có một con cá lớn trong đó. Các thầy nghĩ ông ta cảm thấy ra sao về việc kéo con cá lớn đó? Nếu ông ta sợ con cá chạy mất, ông ta vội vã kéo nhanh lưới, chụp nắm tùm lum thì con cá sẽ tuột mất khỏi lưới—ông ta đã quá vội.

Ngày xưa người ta khuyên dạy chúng ta phải làm mọi sự một cách từ từ, chậm mà chắc. Việc tu hành cũng vậy, chúng ta tu tập từ từ và đều đặn, chúng ta dần dần “cảm giác được cách tu” của mình như vậy, từ từ tiến bộ, không bị lạc mất bước đi. Nhiều lúc chúng ta cảm thấy ta không muốn tu tập. Có thể chúng ta không muốn nhìn xem, hoặc không muốn biết, nhưng cứ nên kiên trì. Ta tiếp tục cảm nhận việc tu của mình. Đây là việc tu tập: nếu cảm thấy thích tu, thì ta tu tập và nếu không cảm thấy thích tu tập, thì ta vẫn cứ tu tập. Hứng hay không hứng chúng ta vẫn tu tập. Cứ kiên trì như vậy.

Nếu chúng ta nhiệt thành trong việc tu tập, sức mạnh của lòng tin thành tín đó sẽ tạo năng lượng cho việc ta đang làm. Nhưng ở giai đoạn này chúng ta vẫn chưa có trí tuệ. Dù cho nỗ lực hết sức, việc tu tập vẫn chưa mang lại nhiều lợi ích. Có thể chúng ta còn phải tu tập một thời gian lâu và cảm giác rằng mình chẳng đi đến đâu, chẳng tìm thấy con đường Đạo. Ta cảm giác như mình không thể tìm thấy sự bình an và tĩnh lặng, hoặc như ta chưa được trang bị đầy đủ để tu hành. Hoặc ta cảm giác như con đường Đạo là điều không thể làm được nữa. Do vậy ta thoái chí và bỏ tu!



Ngay lúc này, chúng ta phải rất rất cẩn thận. Chúng ta phải dùng sự kiên nhẫn và sự chịu khó rất lớn. Giống như việc kéo một con cá lớn vậy—ta phải từ từ cảm nhận từng bước tu. Phải cẩn thận. Không cần phải kéo mạnh, làm mạnh hay cố sức, chỉ cần từ từ cảm nhận, không ngừng, để cuối cùng chúng ta có thể kéo được con cá lớn. Chúng ta cứ tu tập từ từ, đều đặn, kiên trì, rồi sẽ đến lúc ta đạt đến mọi thứ.

Đó là cách chúng ta quán niệm. Nếu chúng ta không có kiến thức hay học thức về những mặt lý thuyết của giáo lý, chúng ta cứ quán sát mọi sự theo trải nghiệm hàng ngày của ta. Chúng ta dùng kiến thức mà mình đã có được, kiến thức có được từ những kinh nghiệm hàng ngày. Loại kiến thức này là tự nhiên đối với tâm. Đúng thực ra, dù chúng ta có học về loại kiến thức này hay không, chúng ta đã có sẵn thực tại của tâm ngay tại đây rồi. Tâm là tâm cho dù chúng ta có học về nó hay chưa. Đó là lý tại sao chúng ta vẫn thường nói rằng dù Đức Phật có sinh ra trên thế gian này hay không thì mọi thứ vẫn diễn ra nhưng chúng là. Mọi thứ đều có mặt theo lẽ tự nhiên của chúng. Lẽ tự nhiên là tất hữu, nó không thay đổi hay khác đi cho dù có Phật hay không có Phật khám phá ra nó. Đó chỉ là cách tự nhiên của tự nhiên, của mọi pháp. Lẽ thật này được gọi là chân lý, tức chân pháp (*Sacca Dhamma*). Tuy nhiên, nếu ta chúng ta không hiểu biết về chân pháp, thì chúng ta không thể nào chứng ngộ chân pháp.

Vậy chúng ta cứ quán niệm theo cách như vậy. Nếu chúng ta không giỏi về kinh điển, chúng ta cứ lấy tâm mình để học và đọc hiểu nó. Cứ quán niệm một cách liên tục [nguyên văn nói: cứ nói chuyện với bản thân mình] và sự hiểu biết về bản tính tự nhiên của tâm sẽ dần dần tăng lên. Đừng cố ép, đừng thúc ép thứ gì.

### • **Nỗ Lực Chuyên Cần**

Cho đến khi nào chúng ta có khả năng dừng tâm lại, cho đến khi chúng ta đạt đến sự tĩnh lặng, tâm vẫn cứ tiếp diễn theo cách xưa nay của nó. Đó là lý do các sư thầy thường nói: "Cứ tu, cứ tiếp tục tu tập!". Có thể chúng ta nghĩ rằng: "Nếu ta chưa hiểu, làm sao ta tu được?". Nhưng nếu chúng ta không chịu tu tập một cách đúng đắn thì trí tuệ không khởi sinh (nên cũng chẳng hiểu biết gì về sự tu tập của mình sẽ đi đến đâu). Do vậy, chúng tôi vẫn cứ khuyên mọi người hãy tu tập và chuyên cần tu tập. Nếu chúng ta tu tập liên tục không ngừng, thì chúng ta sẽ bắt đầu nghĩ về việc mình đang tu cái gì. Chúng ta bắt đầu xem xét về việc tu tập.

Chẳng có gì xảy ra nhanh chóng, nên lúc đầu tu tập chúng ta không thể thấy được ngay kết quả. Việc tu tập phải kiên trì và liên tục giống như người xưa cọ sát hai thanh tre khô cho đến khi tạo ra lửa vậy. Tôi thường dùng ví dụ đó để dạy về cách tu. Người xưa nhìn thấy lửa bên trong các thanh tre khô. Nhưng nếu người ấy cố sức, vội vã cọ sát các thanh tre, lửa không phát sinh nhanh. Rồi nếu người ấy ngừng tay, sau đó lại cọ sát lại, thì cũng không tạo ra lửa, bởi khi ngừng tay gián đoạn người ấy phải bắt đầu lại với hai thanh tre nguội lạnh, và tất cả bắt đầu lại từ số không. Người xưa phải rất kiên nhẫn, cọ sát liên tục các thanh tre khô, không ngừng, đều đặn, cho đến khi các thanh tre tích nhiệt và tạo ra lửa.

(Việc tu tập cũng vậy, nếu người tu vội vã, nôn nóng, thúc ép thì không tạo ra kết quả gì. Nếu người tu tu không chuyên cần, không liên tục, lúc tu lúc không, thì cũng chẳng tạo ra được kết quả gì. Chỉ có người tu chuyên cần, đều đặn, liên tục, không gián đoạn thì đến một lúc nào đó người ấy đạt đến kết quả, trí tuệ khởi sinh).

Ai cũng mong muốn có được lửa nhanh, nhưng giục tất bất đạt. Loại kinh nghiệm này làm cho các thiền sinh nản chí tu tập, và do vậy họ cứ bất an thay đổi cách tu tập này sang cách tu tập khác. Và loại kinh nghiệm này cũng giống kinh nghiệm của chúng tôi. Ai cũng trải qua vậy. Tại sao? Tại vì chúng ta đều vẫn còn dính sâu trong những ô nhiễm. Phật ngày xưa cũng có những ô nhiễm, nhưng Phật có nhiều trí tuệ về chuyện này. Khi còn là những người phàm chưa giác ngộ, Phật và các vị A-la-hán thì cũng như chúng ta. Khi chúng ta còn là kẻ phàm phu thì chúng ta chưa nghĩ một cách đúng đắn. Do vậy, mỗi khi có tham muốn khởi sinh thì chúng ta không nhìn thấy nó, và khi không có tham muốn khởi sinh chúng ta cũng không nhìn thấy nó. Lúc thì chúng ta cảm thấy động vọng, lúc thì ta cảm thấy hài lòng. Khi chúng ta không có tham muốn, chúng ta có một kiểu hài lòng nhưng chúng ta cũng có một kiểu ngu mờ. Khi có tham muốn, nó có thể là sự hài lòng hoặc là sự ngu mờ. Tất cả cứ lẫn lộn qua lại như vậy.

### •Hiểu Biết Mình và Hiểu Biết Người

Đức Phật dạy chúng ta quán xét về thân, ví dụ: tóc, lông, móng, răng, da...toàn bộ cơ thể. Hãy nhìn thử! Chúng ta được dạy phải xem xét điều tra ngay tại chỗ này. Nếu chúng ta không nhìn thấy một cách rõ ràng những bộ phận đó ngay trong thân của mình, thì ta cũng chẳng hiểu biết gì về người khác. Chúng ta nhìn thấy gì về người khác và bản thân mình. Tuy nhiên, nếu chúng ta hiểu biết và nhìn thấy rõ ràng bản chất của thân ta, thì sự nghi ngờ và nghi vấn về người khác sẽ không còn. Điều này là bởi thân và tâm (sắc và danh, *rūpa* và *nāma*) của mọi người là tương tự như nhau, cùng một loại. Không cần phải đi xem xét, mổ xẻ người khác thì mới hiểu về họ, ta biết họ cũng giống như ta mà thôi, nếu ta hiểu biết rõ về bản thân ta. Nếu ta có loại hiểu biết như

vậy, gánh nặng của ta sẽ voi nhẹ đi. Không có loại hiểu biết này, tất cả mọi sự chúng ta làm đều làm cho gánh nặng càng thêm nặng. Không hiểu biết như vậy, ta cứ đi xăm soi, điều tra, xem xét về mọi người trên cả thế gian này để hiểu biết về họ. Điều đó quá khó làm. Rồi ta sẽ trở nên nản chí.

Giới Luật (*Vinaya*) nhà Phật cũng tương tự như vậy. Khi chúng ta nhìn vào Giới Luật Tỳ kheo, chúng ta thấy quá khó để thực hiện. Chúng ta phải học từng giới luật, kiêng giữ từng giới luật, xem xét việc tu hành của chúng ta với từng giới luật. Nếu chúng ta cứ nghĩ như vậy, chúng ta sẽ la lên: "Ồ, không thể nào thực hiện được!". Khi chúng ta đọc từng điều luật được đánh số và ý nghĩa của chúng, nếu chúng ta cứ chạy theo suy nghĩ về chúng, chúng ta có thể cho rằng toàn bộ số lượng điều luật đó là vượt qua khả năng thực hiện của chúng ta. Mọi người ai cũng nghĩ vậy, khi nhìn số lượng các điều luật trong Giới Luật Tỳ kheo.

Kinh điển nói rằng chúng ta phải xem xét chính mình so với từng mỗi giới luật và tuân giữ theo chúng một cách nghiêm khắc. Chúng ta phải hiểu biết hết các giới luật và tuân giữ theo chúng một cách hoàn hảo. Điều này cũng giống như nói rằng để hiểu biết hết tất cả mọi người chúng ta phải đi xăm soi, xem xét, điều tra tuyệt đối từng người. Đây là một thái độ quá nặng nề. Và điều nặng nề này là do bởi chúng ta cứ 'y kinh điển nghĩa'. Điều này giống như chúng ta học sách giáo khoa thì chúng ta phải làm theo y như nó. Một số thầy cô dạy theo cách như vậy—phải làm như sách

vỏ đã ghi. Nhưng thực tế thì điều đó không thực hiện được là mấy.<sup>28</sup>

Thực là, nếu chúng ta học lý thuyết theo kiểu đó thì sự thực hành của chúng ta cũng chẳng đi đến đâu. Thực tế, lòng tin của chúng ta sẽ biến mất, lòng tin vào con đường Đạo cũng bị tiêu diệt. Điều này là do chúng ta chưa hiểu rõ. Khi nào ta có trí tuệ, ta sẽ nhìn thấy toàn bộ thế gian này thực sự cũng giống một người mà thôi. Tất cả mọi người đều giống nhau. Do vậy, chỉ cần quán xét và hiểu biết về thân và tâm mình. Khi đã hiểu biết về bản chất của thân và tâm mình, thì ta có thể hiểu biết về bản chất của thân và tâm của người khác. Và nhờ vậy, theo cách đó, gánh nặng về sự tu tập của chúng ta trở nên nhẹ nhàng hơn.

Đức Phật đã dạy phải tự mình dạy và hướng dẫn chính mình—không ai có thể làm điều đó cho ta. *Khi ta quán xét và hiểu biết về bản chất sự sống của chính mình, thì ta có thể hiểu biết bản chất của tất cả mọi sự sống khác. Mọi người thực sự là như nhau.* Chúng ta đều được ‘tạo ra’ như nhau và cùng một ‘loại’—chỉ khác nhau một chút bóng dáng. Cũng giống như nhiều thứ thuốc giảm đau, thực ra có cùng dược chất, ví dụ chất paracetamol, chúng chỉ khác nhau về tên gọi, nhãn hiệu, hình dáng viên thuốc. Thực ra chúng chẳng khác nhau.

Các thầy sẽ thấy rằng cách nhìn này sẽ càng ngày càng dễ hơn khi các thầy biết quy về một mối để quán xét. Chúng tôi gọi điều này là "*cảm giác được cách tu của mình*" ("*bắt*" được cách tu), và đó là cách chúng ta bắt đầu tu tập. Chúng ta sẽ trở nên thiện thảo tu tập như vậy. Chúng ta cứ tu, liên

---

<sup>28</sup> [Trong lần giảng khác về chỗ này, thiên sư Ajahn Chah nói rằng: nếu chúng ta biết phòng hộ tâm của mình thì coi như chúng ta đã tự tuân giữ tất cả số lượng các giới luật].

tục tu cho đến khi nào sự hiểu biết này khởi sinh, và khi sự hiểu biết này khởi sinh, chúng ta có thể nhìn thấy hiện-thực một cách rõ ràng.

### • Lý Thuyết và Thực Hành

Do vậy, chúng ta tiếp tục thực hành cho đến khi chúng ta có một cảm giác về điều đó. Sau một thời gian, tùy thuộc vào những căn cơ và khả năng của mỗi người, một loại hiểu biết mới sẽ khởi sinh. Điều này chúng ta gọi là sự điều tra về mọi sự, sự điều tra các pháp (trạch pháp, *dhamma-vicaya*), và đây là một trong bảy yếu tố giúp giác ngộ (thất giác chi) khởi sinh trong tâm. Điều tra pháp là một yếu tố trong bảy yếu tố đó. Các yếu tố khác là: chánh niệm, năng lực tinh tấn, hoan hỷ, tĩnh lặng, chánh định và buông xả.

Nếu chúng ta học về bảy yếu tố giúp giác ngộ thì chúng ta biết kinh sách viết gì nói gì, nhưng chúng ta không thể nào thấy được những yếu tố giác ngộ đích thực là gì. Những yếu tố giác ngộ đích thực khởi sinh ở trong tâm. Do vậy, Phật đã chỉ cho chúng ta tất cả những giáo lý khác nhau. Tất cả các bậc giác ngộ đều dạy con đường thoát khỏi khổ và những lời dạy của họ đã được ghi chép lại được gọi là những giáo lý. Và những giáo lý đó được rút ra từ việc thực hành, nhưng sau khi được ghi chép lại thì chúng chỉ là sách vở.

Những yếu tố giác ngộ đích thực đã biến mất bởi chúng ta không biết về chúng bên trong chúng ta, chúng ta không nhìn thấy chúng bên trong tâm chúng ta. Nếu chúng có khởi sinh thì khởi sinh từ việc tu tập, thực hành. Mà nếu chúng khởi sinh từ việc tu tập thì chúng là những yếu tố dẫn đến giác ngộ Giáo Pháp và chúng ta có thể coi sự khởi sinh đích thực của chúng là dấu hiệu xác định việc tu tập của chúng ta là đang đúng hướng. Nếu chúng ta tu tập không đúng đắn, những yếu tố giác ngộ đó chẳng bao giờ khởi sinh.

Nếu chúng ta tu tập đúng đắn, thì chúng ta có thể nhìn thấy Giáo Pháp. Do vậy, chúng tôi nói rằng cứ tu, cứ tu tập liên tục, và dần dần “cảm giác được cách tu của mình” thông qua sự tìm hiểu, điều tra các pháp. Ta cảm giác được việc tu tập của mình bằng việc trạch pháp liên tục. Tìm hiểu, suy xét, quán xét liên tục ngay chỗ này, trong thân tâm này, đừng nghĩ sẽ tìm thấy gì ở nơi khác.

Một trong những đệ tử thâm niên của tôi đã từng học tiếng Pali ở một chùa trước khi đến đây tu. Thầy ấy đã không học giỏi tiếng Pali ở chùa đó nên thầy ấy nghĩ rằng chỉ có những người ngồi thiền mới có thể nhìn thấy và hiểu biết mọi pháp, do vậy thầy ấy đến đây tu thiền theo cách ở đây. Thầy ấy đến chùa Wat Pah Pong này với ý định ngồi thiền để sau đó có khả năng dịch các kinh điển Pali. Thầy ấy nghĩ như vậy. Tôi giải thích cách tu tập ở đây là vậy, nhưng thầy ấy hiểu lầm ý tôi hoàn toàn. Thầy ấy nghĩ rằng ngồi thiền là dễ dàng và sẽ nhìn thấy mọi pháp một cách rõ ràng.

Nếu chúng ta nói về sự hiểu biết Giáo Pháp thì các tầng ni học giáo lý và các tầng ni thực hành đều dùng những ngôn từ giống nhau. Nhưng sự hiểu biết thực sự từ việc học giáo lý kinh điển và từ việc tu tập thực hành không phải là giống nhau, cái thứ hai là sâu sắc hơn. Đó là sự hiểu biết từ việc tu tập thực hành, nó sâu sắc hơn sự hiểu biết từ giáo lý. Sự hiểu biết từ việc tu hành dẫn đến sự từ bỏ, sự buông bỏ. Chúng ta đeo đuổi việc tu tập cho đến khi đạt đến sự buông bỏ hoàn toàn—khi nào còn chưa đạt đến đó, chúng ta vẫn kiên trì quán xét, quán niệm, thiền quán như vậy. Nếu tham, sân và ghét khởi sinh trong tâm, chúng ta không làm ngo với chúng. Chúng ta không rời bỏ chúng mà đón nhận chúng, rồi điều tra quán xét xem nó khởi sinh cách nào và khởi sinh từ đâu. Nếu những trạng thái đó đã có trong tâm từ trước, thì chúng ta sẽ điều tra quán xét coi chúng làm khó chúng ta ra

sao. Chúng ta nhìn thấy chúng một cách rõ ràng và hiểu rõ những khó khăn mà chúng ta tự gây ra cho chính mình khi chúng ta cứ chạy theo và tin theo những trạng thái đó. (Chúng ta làm khổ mình vì chạy theo những trạng thái vui, buồn, tham, sân, ghét, chán đó). Loại hiểu biết và nhìn thấy như vậy để đi đến buông bỏ không thể tìm thấy ở đâu khác hay ở bên ngoài, mà ngay bên trong cái chân tâm này của chúng ta.

Vì chỗ này mà những người giỏi giáo lý và những người tu tập thường hiểu lầm nhau. Thường thì người đề cao giáo lý hay nói theo kiểu: "Những tăng ni chỉ chuyên thiền tập là chỉ tu theo thiên ý của mình. Họ không có căn bản giáo lý". Thực là, theo một ý nghĩa, hai việc tu học giáo lý và tu tập thực hành chính xác là một. Chỉ giống như hai mặt của bàn tay mình mà thôi. Nếu lật bàn tay lên thì có vẻ như mu bàn tay không có; nếu úp bàn tay thì có vẻ như lòng bàn tay không có. Thực ra, mu bàn tay không biến mất, nó chỉ bị che khuất bên dưới bàn tay. Nhưng khi chúng ta nói chúng ta không nhìn thấy nó, điều đó không có nghĩa là nó không có hay biến mất, nó chỉ nằm khuất bên dưới mà ta không nhìn thấy. Khi trở bàn tay lại, thì điều tương tự cũng xảy ra với lòng bàn tay; ta chỉ nhìn thấy mu bàn tay, và tưởng rằng lòng bàn tay không có hay biến mất; thực ra lòng bàn tay chỉ bị che khuất bên dưới mà thôi.

Chúng ta nên ghi nhớ trong tâm điều này khi chúng ta suy xét về sự tu tập của mình. Nếu chúng ta nghĩ sự tu tập của mình "không có" hay "biến mất", chúng ta sẽ từ bỏ thực hành và chuyển sang tu học theo giáo lý để mong có kết quả. Nhưng dù các thầy có tu học về Giáo Pháp đến đâu, thì các thầy cũng chẳng hiểu biết gì, bởi các thầy sẽ không hiểu biết đúng theo sự thật. Nếu chúng ta thực sự hiểu biết bản chất đích thực của Giáo Pháp, thì điều đó sẽ dẫn chúng ta đạt đến



sự buông bỏ. Cốt lõi ở đây là sự buông bỏ, sự phá bỏ những kiến chấp và dính mắc (*upādāna*), không còn dính mắc, không còn chấp thủ nữa; hoặc nếu còn ít nhiều dính mắc thì nó sẽ càng ngày càng ít đi, ít đi, phai biến đi. Đó là sự khác biệt giữa hai cách tu học giáo lý và cách tu tập giáo lý. (Một cái là học giáo lý để mong hiểu biết Giáo Pháp; một cái là thực hành Giáo Pháp để tự tâm hiểu biết Giáo Pháp. Sự hiểu biết thứ hai nếu có được là sự hiểu biết dẫn đến sự buông bỏ).

Khi chúng ta nói về học, chúng ta có thể hiểu nôm na như vậy: mắt là một đề tài để học, tai là một đề tài để học—mọi thứ là đề tài để học. Chúng ta có thể biết hình sắc là như vậy và như vậy, nhưng chúng ta vẫn dính mắc vào sắc và không biết đường thoát ra. Chúng ta có thể phân biệt âm thanh, nhưng chúng ta vẫn dính mắc vào nó (hay, dở, ồn, êm dịu...). Những hình sắc, âm thanh, mùi hương, mùi vị, những chạm xúc và những tâm tưởng đều là cái bẫy bắt dính tất cả chúng sinh vào chúng.

Điều tra, suy xét về những thứ đó là cách tu tập Giáo Pháp của chúng ta ở đây. Khi có một cảm giác (thọ) khởi sinh, chúng ta dùng sự hiểu biết để trân trọng nó. Nếu chúng ta có tu học giáo lý bài bản, chúng ta sẽ lập tức chuyển tâm qua nó và nhìn xem nó khởi sinh ra sao, từ đâu, rồi trở thành cái gì, như vậy, như vậy...vân vân. Còn nếu chúng ta không học giáo lý bài bản, thì chúng ta cứ để cho cái tâm tự nhiên xử lý với cảm thọ đó. Chỗ này là Giáo Pháp của chúng ta. Nếu chúng ta có trí tuệ, chúng ta có thể xem xét cái tâm tự nhiên này của chúng ta và dùng nó như một đối tượng để học. Đó cũng là một cách như nhau. Cái tâm tự nhiên của chúng ta là lý thuyết. Phật đã dạy chúng ta đón nhận tất cả mọi ý nghĩ và cảm thọ khởi sinh và điều tra suy xét về chúng. Dùng cái thực-tại của cái tâm tự nhiên của chúng ta làm lý thuyết. Chúng ta dựa vào thực-tại đó.

(Tâm tự nhiên xử lý theo cách của nó khi nó có một ý nghĩ hay cảm thọ. Ta cứ nhìn theo nó, lấy cái tâm tự nhiên đó để làm đề mục quán xét (thiền quán). Chúng ta cứ khách quan quan sát cái tâm tự nhiên đó hành vi theo cách tự nhiên của nó).

### •Thiền Minh Sát (Vipassanā)

Nếu chúng ta có lòng tin thì dù chúng ta có học hiểu về giáo lý hay không, điều đó không thành vấn đề. Nếu cái tâm tin-tưởng của chúng ta dẫn dắt chúng ta đến việc tu hành, dẫn dắt chúng ta thường xuyên tu dưỡng năng lực tinh tấn và tính kiên nhẫn, thì có học giáo lý hay không không là vấn đề. Chúng ta có sự chánh niệm là nền tảng cho việc tu tập của mình. Chúng ta chánh niệm vào tất cả mọi tư thế của thân, dù đang ngồi, đang đứng, đang đi, hay đang nằm. Và nếu có sự chánh niệm (*sati*) thì sẽ luôn có sự hiểu biết rõ ràng (*sampajañña*, tự tỉnh giác) đi theo nó. Sự chánh niệm và sự hiểu biết rõ ràng sẽ cùng khởi sinh với nhau. Tuy nhiên, chúng khởi sinh rất nhanh, chúng ta khó mà nói chúng là riêng nhau. Nhưng, khi nào có mất sự chánh niệm, thì khi đó có mất sự hiểu biết rõ ràng.

Khi tâm chúng ta vững vàng và ổn định, sự chánh niệm sẽ có mặt nhanh chóng và dễ dàng, và lúc đó cũng là lúc chúng ta có trí tuệ. Mặc dù vậy, đôi lúc trí tuệ không có đủ hoặc không khởi sinh đúng lúc. Nhiều lúc có mặt sự chánh niệm và sự hiểu biết rõ ràng, nhưng chỉ riêng hai thứ đó thì không đủ để kiểm soát tình huống. Thông thường, nếu sự chánh niệm và sự hiểu biết rõ ràng là một nền tảng của tâm, thì trí tuệ sẽ có mặt ở đó để trợ giúp. Tuy nhiên, chúng ta cần phải tu dưỡng trí tuệ đó một cách đều đặn, liên tục bằng phương cách thiền minh sát. Về thực hành là, bất kỳ sự gì khởi sinh trong tâm có thể là đối tượng của chánh niệm và

của sự hiểu biết rõ ràng. Nhưng chúng ta phải nhìn thấy đúng theo lẽ thật 'vô thường, khổ và vô ngã' (*anicca, dukkha, anattā*). Lẽ thực về *vô-thường* là căn bản, là cơ sở của các lẽ thực kia. *Khổ* là chỉ về bản tính bất toại nguyện của mọi sự sống. Và *vô-ngã* có nghĩa là không có một bản ngã, không có một tự tính bên trong tất cả mọi hiện tượng và sự thể của sự sống. Chúng ta nhìn thấy đơn giản chỉ là một cảm nhận khởi sinh, rằng nó không có cái bản ngã hay tự tính nào trong đó, nó hiện lên rồi biến mất, nó khởi sinh và biến diệt theo cách tự nhiên của nó. (Chẳng có ai điều khiển cái sự khởi sinh và biến mất đó). Tất cả chỉ là vậy, sinh diệt, sinh diệt! Một số người còn ngu mờ, không có trí tuệ sẽ lỡ mất cơ hội đó, họ không biết tận dụng cái cảm nhận sinh diệt đó để phát huy trí tuệ hiểu biết về lẽ sinh-diệt của mọi sự sống.

Nếu trí tuệ có mặt thì chắc chắn sự chánh niệm và sự hiểu biết rõ ràng đang có mặt ngay đó với nó. Tuy nhiên, trong thời gian tu tập ban đầu trí tuệ có thể không rõ rệt, không có mặt rõ ràng. Do đó, sự chánh niệm và sự hiểu biết rõ ràng chưa thể bắt kịp từng đối tượng, nhưng rồi trí tuệ sẽ có mặt để trợ giúp. Trí tuệ có thể nhìn thấy chất lượng của sự chánh niệm đang có ở đó (mạnh hay yếu) và nhìn thấy loại cảm thọ nào đã khởi sinh (sướng hay khổ, tham hay sân, thiện hay bất thiện, mạnh hay yếu...). Hoặc là, nói theo cách chung nhất, dù sự chánh niệm đang có mặt ở đó hoặc cảm thọ đang khởi sinh đó là thuộc loại gì, thì tất cả chúng đều là Giáo Pháp.

Phật đã dùng cách tu thiền minh sát làm nền tảng của mình. Phật nhìn ra rằng chính sự chánh niệm và sự hiểu biết rõ ràng đều là không chắc chắn và không ổn định. Mọi thứ đều không ổn định, nhưng chúng ta cứ muốn mọi thứ ổn định và trường tồn cho nên chúng ta khổ. Chúng ta cứ muốn mọi sự như theo ý mình, rồi chúng ta phải bị khổ bởi mọi sự

đâu diễn ra theo ý của mình, chúng diễn ra theo đường lối tự nhiên của chúng. Đó là do tác động của cái tâm chưa trong sạch, tác động của cái tâm chưa có trí tuệ.

Khi tu tập, chúng ta thường hay bị dính vào cái ý 'muốn việc tu được dễ dàng', muốn sự tu tập phải theo ý muốn hay mong cầu của mình. Chúng ta không cần đi đâu xa để hiểu được thái độ mong muốn kiểu này. Chỉ cần nhìn vào thân này! Đó có phải là cách chúng ta muốn nó như vậy không? Một phút ta muốn nó như vậy, phút sau ta muốn nó như kia. Nhưng, chúng ta có bao giờ có được nó như ý muốn của ta không? Bản chất của thân và tâm của chúng ta cũng như vậy, nó chẳng bao giờ theo ý ai. Đơn giản, nó diễn ra theo lẽ tự nhiên của nó.

Điểm này trong tu tập rất dễ bị bỏ quên. Thói thường, bất cứ thứ gì ta cảm thấy không hòa hợp với ta, ta từ đây nó đi; bất cứ thứ gì không làm vui lòng chúng ta, chúng ta chối bỏ nó, kháng cự với nó. Chúng ta không chịu dừng (tâm) lại để suy nghĩ rằng cách mình thích hay không thích về mọi sự thể là thực sự đúng đắn hay không! Chúng ta cứ nghĩ (chấp thủ, tà kiến, ngu mờ) rằng thứ gì không hòa hợp với ta (không làm mình sướng, vui, dễ chịu) là sai, xấu, dở; và thứ gì hòa hợp với ta (làm ta sướng, vui, dễ chịu) thì là đúng, tốt, hay.

Chính đây là nơi dục vọng khởi sinh. Mỗi khi chúng ta nhận kích thích thông qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm, thì một cảm thọ thích hay không thích khởi sinh. Điều này cho thấy tâm còn đầy những dính mắc. Do vậy, Phật đã chỉ dạy cho chúng ta về lẽ "vô thường". Phật chỉ cho chúng ta cách quán xét về mọi sự thể và hiện tượng. Nếu chúng ta cứ chấp thủ vào một thứ gì là thường hằng bất biến, thì điều đó chỉ làm chúng ta khổ mà thôi, (bởi vì làm gì có thứ gì thường

hàng bất biến trên thế gian này). Chẳng có lý do gì chúng ta cứ mong muốn có mọi thứ như theo ý của chúng ta; chẳng có lý do gì chúng ta phải nhìn nhận mọi sự thể theo ý thích hay không thích của chúng ta. (Mọi sự thể thì đang ở ngoài tự nhiên, chúng đang ở trong trạng thái biến đổi tự nhiên của chúng, nhưng chúng ta cứ bắt chúng lại, và nhận lầm chúng theo ý thích hay không thích của ta, theo dục vọng của chúng ta. Điều đó là sai với bản chất tự nhiên thực sự của chúng). Bắt mọi sự hay nhìn nhận mọi thứ theo ý của ta là điều không thể. Chúng ta đâu có cái 'quyền' đó hay 'năng lực' đó. Dù chúng ta có thích thứ gì theo ý mình, thì nó vẫn diễn ra theo cách tự nhiên của nó. Dù ta có ghét thứ gì, nó vẫn là nó, nó vẫn có mặt và biến đổi theo đường lối tự nhiên của nó như tự bao giờ. Cứ tham muốn, mong muốn, mong cầu, dục vọng theo kiểu như vậy thì không phải là cách để giải thoát khỏi khổ.

Ở đây chúng ta có thể nhìn thấy cách cái tâm ngu mờ hiểu biết theo một cách, và cách cái tâm không còn ngu mờ hiểu biết theo cách khác. Khi cái tâm có trí tuệ đón nhận một cảm nhận, ví dụ, nó sẽ nhìn thấy đó là thứ không đáng để dính chấp, không đáng để nắm giữ và không đáng để nhận lấy đó là cảm nhận 'của ta'. Cách này cho thấy trí tuệ có mặt. Nếu không có trí tuệ, chúng ta chỉ đơn thuần chạy theo sự ngu mờ của mình, (cứ chạy theo những cảm nhận đó và nhận lầm chúng là 'mình'). Sự ngu mờ đó là không nhìn thấy bản chất 'vô thường, khổ và vô ngã' (của cái cảm nhận đó). Ngu mờ là cứ coi những thứ mình thích là tốt và đúng; coi những thứ mình ghét là xấu và bậy. Cách như vậy chẳng bao giờ đạt đến Giáo Pháp—trí tuệ chẳng bao giờ khởi sinh. *Nhưng nếu chúng ta nhìn thấy rõ sự ngu mờ của chúng ta thì trí tuệ khởi sinh.*

Đức Phật đã thiết lập vững chắc trong tâm cách tu tập thiền minh sát và dùng nó để điều tra quán xét tất cả những nhận thức khác nhau của tâm. Bất cứ thứ gì khởi sinh trong tâm, Phật điều tra quán xét như vậy: ngay cả khi ta thích nó, nó cũng là không chắc chắn. Nó là khổ, bởi mọi thứ đều luôn luôn khởi sinh và biến mất không theo tác động của tâm. Tất cả mọi thứ đều không phải là ta, không phải của ta, không thuộc về ta. Phật đã dạy chúng ta nhìn xem chúng đúng như chúng là. Đó là nguyên lý và nguyên tắc của thiền minh sát.

Sau đó chúng ta hiểu rằng ta không thể làm gì để tạo ra những trạng thái tâm theo ý muốn của ta. Cả trạng thái tốt và trạng thái xấu đều xảy đến. Có thứ hữu ích, có thứ không. Nếu chúng ta không hiểu biết một cách đúng đắn về mọi thứ thì chúng ta không thể nào phán đoán một cách đúng đắn. Do vậy, ta cứ chạy theo dục vọng hoặc trốn chạy vì dục vọng.

Có lúc ta thấy vui, có lúc ta thấy buồn, nhưng điều đó là tự nhiên. Có lúc chúng ta thấy hài lòng, có lúc chúng ta thấy thất vọng. Cái gì ta thích ta chấp nó là tốt, và thứ gì ta không thích ta chấp nó là xấu. Cứ như vậy thì chúng ta càng ngày càng tự cách xa với Giáo Pháp. Khi có điều gì xảy đến, ta không thể hiểu ra hay nhận ra Giáo Pháp, và do vậy chúng ta cứ mãi ngu mờ về mọi thứ. Tham muốn càng tăng bởi tâm chúng ta chẳng có gì ngoài sự ngu mờ.

Đây là cách chúng ta bàn về cái tâm. Không cần phải đi đâu xa mới hiểu được. Đơn giản chúng ta nhìn vào tâm và thấy nó không phải là một thứ thường hằng, ổn định, nhất quán. Chúng ta thấy nó là vô thường, và do đó là khổ và bất toại nguyện, không phải là một 'cái gì' cố định (như kiểu một linh hồn như mọi người vẫn lầm tưởng). Nếu cứ tu tập theo phương pháp này, chúng ta gọi đó là phương pháp minh sát

(có nghĩa là nhìn thấy mọi sự thể một cách rõ ràng, minh mẫn, thấu suốt). Đó là *vipassanā*, là thiền minh sát. Nói nôm na hơn, đó là nhận biết những gì có mặt trong tâm ta, và bằng cách nhận biết từng thứ có mặt trong tâm như vậy, chúng ta phát triển trí tuệ.

### •Thiền Định (Samatha)

Cách tu tập thiền định của chúng ta là như vậy: chúng ta thiết lập sự tu tập “sự chánh niệm vào hơi-thở vào ra” trở thành một nền tảng hay một phương tiện để kiểm soát tâm. Bằng cách đặt tâm chú tâm theo luồng hơi thở, thì tâm sẽ nó sẽ trở nên vững vàng, tĩnh lặng và tĩnh tại (mạnh mẽ, yên lặng và bất động). Cách tu tập làm cho tâm được tĩnh lặng như vậy được gọi là thiền định (*samatha*). Điều cần thiết là phải thực tập nhiều cách tu tập này; bởi tâm này luôn đầy sự động vọng và bất an. Nó rất là ngu mờ và lầm lẫn. Rất khó nói tâm đã ngu mờ và động vọng như vậy đã bao nhiêu năm hay bao nhiêu kiếp sống. Nếu chúng ta ngồi xuống và quán sát chúng ta sẽ thấy có cả đồng thứ làm cho tâm không bình an và tĩnh lặng, cả đồng thứ làm cho tâm lầm lẫn và ngu mờ!

Vì lẽ này, Phật đã dạy chúng ta phải tìm một đề mục thiền phù hợp với căn cơ của mình, tìm một cách tu tập phù hợp với tính khí của mình. Ví dụ, việc ngồi quán sát liên tục về những bộ phận của thân này: tóc, lông, móng, răng và da, là một cách làm cho tâm rất tĩnh lặng. Tâm có thể rất bình an với cách tu tập này. Nếu việc quán niệm về năm bộ phận đầu tiên đó của tâm giúp tâm được bình lặng, thì năm bộ phận đó hẳn là những đối tượng phù hợp cho việc quán niệm đối với căn cơ của ta. Cái gì phù hợp theo cách như vậy thì chúng ta có thể coi đó là cách tu tập của mình và dùng nó để chinh phục những ô nhiễm trong tâm. (Nếu làm cho tâm được bình lặng và bất động, thì trước nhất ta có thể không

chế những ô nhiễm không còn khởi sinh trong tâm. Đó là giá trị của thiên định).

Một ví dụ khác, theo kinh mà Phật đã chỉ dạy, đó là cách quán niệm hay quán tưởng về sự chết. Đối với những ai còn quá nặng tham, sân, si, khó ở, khó chịu với mọi thứ và mọi người, người đó nên lấy đề tài cái chết làm đề mục để thiền. Chúng ta đi đến hiểu biết mọi người đều phải chết, dù ai giàu hay nghèo, dù ai tốt hay xấu. Tất cả mọi người đều phải chết! Tu tập cách đó giúp hiểu biết về lẽ thực này sẽ giúp khởi sinh sự chán bỏ, sự không còn tham chấp vào cuộc đời này nữa. (Không còn bảo vệ cái 'ta' và chiến đấu bằng mọi giá cho cái 'ta' đoán mệnh này nữa). Càng tu tập (thiền quán) về lẽ thực này, tâm càng được tĩnh lặng. Đó là nhờ có cách tu tập phù hợp và đúng đắn. Nếu cách thiền định (đối tượng, đề mục thiền) không phù hợp với căn cơ của chúng ta, thì nó sẽ không tạo ra thái độ chán bỏ hay từ bỏ. (Ví dụ thiền về sự chết mà người thiền vẫn không "thấm nhuần" lẽ thực về cái chết thì làm sao người ấy chịu buông bỏ tham, sân, si hoặc chịu chán bỏ cái 'ta' và những cái 'của ta'). Nếu đối tượng thiền là đúng phù hợp với ta thì sự chán bỏ sẽ khởi sinh thường xuyên, không mấy khó khăn, và chúng ta sẽ luôn suy nghĩ và thấm nhuần về sự chán bỏ đó.

Về chỗ này, ta có thể nhìn thấy trong sự sống hàng ngày. Khi những Phật tử tại gia mang đồ ăn đến chùa cũng dường cho các tăng, chúng tôi nếm tất cả các món để biết những món nào chúng tôi thích. Và sau đó chúng tôi biết món nào phù hợp nhất với khẩu vị của chúng tôi. Ví dụ này, chúng tôi chọn những món chúng tôi thích, và sau đó chúng tôi chọn ra món nào là thích hợp nhất. Lúc đó chúng tôi không cần đụng đến những món còn lại (chẳng hạn, để nguyên cho người khác ăn, vì những món đó có thể rất phù hợp với khẩu vị của người khác).



Việc tu tập thiền định bằng cách chú tâm vào hơi-thở vào và ra là ví dụ về một loại thiền phù hợp cho hầu hết tất cả chúng ta. (Giống như cơm là món chính phù hợp cho hầu hết mọi người vậy, bên cạnh những món khác nhau phù hợp cho mỗi người khác nhau). Đường như khi chúng ta cứ tu nhiều cách tu khác nhau, chúng ta không cảm thấy thấy tốt. Nhưng khi chúng ta ngồi xuống và quan sát hơi-thở chúng ta cảm thấy tốt, chúng ta có thể nhìn thấy hơi thở một cách rõ ràng. Không cần phải đi tìm ở đâu xa, chúng ta có thể dùng cái gần gũi nhất của ta, và cách đó chắc là tốt nhất. Chỉ cần quan sát hơi-thở. Nó đi vào, đi ra—chúng ta cứ quan sát nó. Chúng ta cứ liên tục quan sát hơi thở đi vào đi ra trong một thời gian thì tâm sẽ từ từ lắng lặn xuống. Những hành vi khác của tâm vẫn còn khởi sinh, nhưng chúng ta cảm thấy chúng ở xa. Giống như chúng ta đã sống cách xa khỏi chúng và không còn cảm thấy gần với chúng nữa. Chúng ta không còn tiếp xúc mạnh với chúng nữa, hoặc có lẽ không còn tiếp xúc với chúng nữa.

Khi chúng ta đã “bắc” được cách tu tập chánh niệm về hơi-thở như vậy, sự tu tập sẽ trở nên dễ dàng. Nếu chúng ta tiếp tục tu tập phương pháp này chúng ta sẽ đạt được những trải nghiệm và trở nên thiện tạo trong việc hiểu biết bản chất của hơi-thở. Chúng ta biết được hơi thở dài và hơi thở ngắn là gì.

Theo một cách nhìn khác, chúng ta có thể nói về hơi thở như thức ăn. Khi đang ngồi hoặc đang đi, chúng ta thở; khi đang ngủ, chúng ta thở; khi đang thức, chúng ta thở. Nếu chúng ta không thở, ta chết. Người ta thường chỉ nghĩ về những thứ thức ăn khác, nếu không ăn trong vài giờ, vài ngày, chưa chắc chúng ta phải chết. Nhưng nếu chúng ta không thở trong một chốc lát, hay trong năm mười phút,

chúng ta chết ngay. Hãy thử đi!. Vậy “thức ăn hơi-thở” mới là quan trọng nhất.

Người bắt đầu chú tâm đến hơi thở, bắt đầu tu tập chánh niệm vào hơi thở sẽ có được sự hiểu biết đó. Kiến thức có được từ sự tu tập này đúng thực là rất hay. Nếu chúng ta không quán xét theo (chánh niệm) về hơi thở, chúng ta sẽ không biết được hơi thở là một loại thức ăn quan trọng nhất, thực là, chúng ta phải “ăn” dưỡng khí liên tục liên tục, và không ngừng...thở vào, thở ra suốt mọi thời gian. Thêm nữa, ta nhận ra rằng khi chúng ta càng tu tập chánh niệm về hơi thở, ta càng thu được nhiều lợi lạc từ việc tu tập đó, và hơi thở càng lúc càng trở nên tế nhị. Hơi thở càng trở nên vi tế đến nỗi ta cứ nghĩ là ta ngừng thở, hoặc như hơi thở đã ngừng lại. Thực ra, hơi thở đi qua các lỗ chân lông trên da. Điều này chúng ta gọi là “sự thở vi tế”. Khi tâm ta đã hoàn toàn tĩnh lặng, hơi thở bình thường sẽ ‘ngừng’ thở theo cách như vậy. Chúng ta không cần phải sợ hay hốt hoảng về điều này. Nếu hơi thở không còn thì ta nên làm gì? Chỉ cần nhận biết nó như vậy! Nhận biết rõ sự không còn hơi thở, chỉ cần làm vậy. Đây là cách tu tập đúng đắn.

Ở đây chúng ta đang nói về phương pháp thiền định (*samatha*), cách tu để tạo ra sự tĩnh lặng của tâm, đó là sự định tâm. Nếu đối tượng thiền ta chọn là đúng đắn và phù hợp, nó sẽ dẫn chúng ta đến loại trải nghiệm như vậy. Đây là bước khởi đầu, nhưng tu tập như vậy cũng đủ để chúng ta tu tiến suốt con đường, hoặc ít nhất cũng đạt đến chỗ chúng ta có thể nhìn thấy rõ ràng và tiếp tục tu tập với một lòng tin tưởng về phương pháp tu tập này. Nếu chúng ta tiếp tục quán niệm theo phương pháp này, năng lượng sẽ sản sinh trong ta. Giống như nước trong lu. Chúng ta tiếp tục đổ nước vào và giữ nước đầy. Nỗ lực tu tập hằng ngày theo cách như

vậy, đừng để nước bị lửng hay voi cạn trong lu. Cứ luôn luôn quay lại tu tập. Chúng ta sẽ thấy rất tốt lành và bình an.

Sự bình an có được từ sự nhất-điểm của tâm. Tuy nhiên, trạng thái nhất-điểm này của tâm cũng rất nhiều khô, rắc rối, bởi chúng ta không muốn những trạng thái tâm khác xen vào quấy nhiễu ta. Thực ra, trạng thái khác của tâm cũng xảy đến, mà bản thân nó cũng có thể là trạng thái nhất-điểm của tâm. Cũng giống như khi ta nhìn những đàn ông và phụ nữ khắp nơi, nhưng chúng ta không có cùng cảm giác mà chúng ta có đối với cha và mẹ mình. Thực là, mọi người đàn ông đều giống như cha mình và mọi người phụ nữ cũng giống như mẹ mình, nhưng do ta không cảm giác về họ như cảm giác về cha và về mẹ mình. Chúng ta cảm giác cha mẹ quan trọng hơn, vì cha mẹ có giá trị với ta nhiều hơn mọi người.

Ta nên có cách nhìn khách quan và công bằng hơn đối với trạng thái nhất-điểm của tâm. Giống như cách chúng ta nên nhìn mọi người với cảm giác giống như cha mẹ mình. Tất cả mọi hành vi khởi sinh thì chúng ta trân trọng như nhau, mọi trạng thái tâm đều được coi như nhau. Chúng ta không ngừng xem xét từng mỗi trạng thái, xem xét từng cái một cách 'vô tư', đơn giản chúng ta nhận biết sự có mặt của chúng và đừng nên thiên vị trạng thái nào.

### •Tháo Gỡ Nút Thắt

Khi sự tu tập thiền định của chúng ta đạt đến sự tĩnh lặng, tâm sẽ được trong sáng và sáng tỏ. Hoạt động của tâm sẽ dần dần ít đi. Những nhận thức khác nhau của tâm (tâm tưởng) sẽ trở nên ít đi. Lúc này khởi sinh sự bình an và hạnh phúc lớn lao, nhưng chúng ta có thể bị dính mắc (tham đắm) vào niềm hỷ lạc đó. Chúng ta nên quán niệm rằng trạng thái hỷ lạc đó cũng là không chắc chắn. Hỷ lạc là không chắc chắn và vô thường, bất hạnh và khổ đau cũng là không chắc

chấn và vô thường: chúng ta cũng nên quán niệm như vậy. Chúng ta hiểu biết rõ tất cả mọi cảm thọ khác nhau đều không tồn tại lâu và không đáng để chúng ta bám chấp vào chúng. Chúng ta nhìn thấy mọi thứ theo cách như vậy, bởi vì cách đó là trí tuệ. Chúng ta hiểu biết mọi sự theo cách như vậy đúng theo bản chất sinh-diệt tự nhiên của chúng.

Nếu chúng ta có được loại hiểu biết như vậy thì điều đó giống như nắm chắc một đầu dây thừng tạo nên nút thắt. Nếu ta kéo ra đúng hướng, nút thắt sẽ lỏng ra, bung ra và bị tháo ra. Không còn bị thắt rồi thắt chặt ở đó nữa. Điều này cũng sự hiểu ra rằng mọi thứ không phải nhất thiết luôn luôn là vậy, là vậy. Trước đó, chúng ta cứ nghĩ mọi thứ luôn luôn là như vậy, nên chúng ta cứ chấp cứng như vậy, và do đó cứ như càng ngày càng siết chặt thêm nút thắt, càng thêm khó gỡ. Những nút thắt là sự dính mắc và khổ ở trên đời. Sống theo kiểu bị dính mắc ràng buộc như vậy là khổ đau. Vì vậy, chúng ta phải tháo gỡ nút thắt để bớt bị xiết chặt, bớt bị khổ đau. Tại sao chúng ta cần phải tháo lỏng nút thắt? Bởi vì nó bị thắt chặt!. Nếu chúng ta không thắt chặt, không bị dính chặt vào chúng, chúng ta có thể tháo gỡ và tự do khỏi chúng. Mọi trạng thái đều là vô thường và có thể được thay đổi. Không phải các nút thắt là bế tắc, là bó tay, là khổ mãi mãi.

Chúng ta dùng giáo lý về vô thường làm căn bản tu hành. Chúng ta nhìn thấy sự sống và khổ đều không cố định, luôn luôn thay đổi. Chúng ta thấy chúng không phải là thứ ổn định để chúng ta bám giữ. Tuyệt đối không có gì là thường hằng cả. Với loại hiểu biết này, chúng ta dần dần không còn tin vào (hay chạy theo) những trạng thái và những cảm thọ khác nhau xảy đến trong tâm. Sự hiểu sai lầm (tà kiến) cũng sẽ dần dần giảm bớt tương ứng với mức độ bớt tin của chúng ta. Điều này giống với ý nghĩa của việc

tháo gỡ nút thắt. Nó sẽ càng lúc càng nói lỏng ra. Sự dính mắc, ràng buộc, chấp thủ, tà kiến sẽ dần dần được gỡ bỏ.

### • Sự Chán Bỏ

Khi ta đi đến nhìn thấy tính 'vô thường, khổ và vô ngã' bên trong ta, trong tấm thân và tâm này, trong thế giới này, thì lúc đó chúng ta sẽ thấy một loại sự chán-bỏ khởi sinh trong tâm. Nó không phải là sự chán bỏ chán chường thông thường, không phải là sự chán nhìn, chán ăn, chán làm... mang tính tiêu cực theo nghĩa thông thường. Những cái chán đó không phải là sự chán bỏ thực sự, vì trong đó vẫn còn cả đồng dính mắc và ràng buộc và tham chấp, vì trong đó người chán vẫn chưa hiểu biết gì về những lẽ thực của sự sống. Trong những cái chán thông thường, chúng ta vẫn còn tức giận, ghét bỏ, sân, si và vẫn còn dính chấp vào những thứ làm chúng ta khổ sở và chán chường.

Loại chán-bỏ mà Đức Phật đã nói là một tình trạng chán-bỏ không có sân giận, tham chấp hay tham dục gì trong đó. Sự chán-bỏ đó khởi sinh từ việc nhìn thấy mọi sự thể và mọi sự sống đều là vô thường. Khi cảm giác dễ chịu khởi sinh, chúng ta nhìn thấy và biết nó không tồn tại lâu. Đó là sự chán bỏ ta có được. Đó là sự chán-bỏ, sự từ bỏ (*nibbidā*), sự không còn mê chấp vào thứ gì trên thế gian. Điều đó có nghĩa là không còn dính líu với dục vọng và si mê nữa. Chúng ta nhìn thấy chẳng có thứ gì đáng để tham muốn nữa. Dù mọi sự có làm ta vui hay buồn, có làm ta sướng hay khổ, có diễn ra theo ý ta hay không... điều đó cũng chẳng ảnh hưởng gì đến ta, vì chúng ta không nhận chúng là gì của 'ta' cả. Chúng ta chẳng coi chúng là một chút giá trị nào. Đó chỉ là những thứ vô thường, có rồi mất, đến đi, sinh diệt, phù du, tạm bợ, bất toại nguyện.

Tu tập theo hướng tâm như vậy không tạo ra lý do để mọi thứ gây khó khổ cho chúng ta. Chúng ta đã nhìn thấy khổ đau và đã nhìn thấy sự chạy theo (dính chấp) những trạng thái tâm không thể nào tạo ra niềm hạnh phúc đích thực nào. Cách đó chỉ tạo ra sự dính mắc và ràng buộc và tham đắm vào những thứ hạnh phúc và bất hạnh, sướng và khổ, và dính chấp theo sự thích và không thích vốn là nguồn gốc của mọi sự khổ. (Còn dính chấp là còn khổ). Khi chúng ta còn chấp nê đối đãi như vậy, chúng ta không có được một thái độ bình-tâm và buông-xả đối với mọi sự. Ta cứ dính lúu, thích trạng thái này, ghét trạng thái kia; tham chỗ này, sân chỗ kia. Nếu chúng ta cứ thích và không thích thì hạnh phúc và bất hạnh cũng đều là khổ. Đây là loại gông cùm tạo ra khổ đau. Đức Phật dạy bất cứ thứ gì bản thân nó là bất toại nguyện thì sẽ gây khó khổ cho chúng ta.

#### • Tứ Diệu Đế

Chúng ta đã từng nghe giáo lý của Phật là hiểu biết về khổ và hiểu biết nguyên nhân tạo ra khổ. Và thêm nữa, chúng ta hiểu biết về sự tự do khỏi khổ và con đường dẫn đến sự tự do đó. Phật dạy chúng ta chỉ cần biết về bốn điều này. Khi chúng ta hiểu biết về bốn điều này, chúng ta sẽ có thể nhận biết khổ đau khi nó khởi sinh và biết rõ về nguyên nhân của nó. Chúng ta biết khổ không phải tự dung mà có! Khi chúng ta muốn giải thoát khỏi khổ đau thì chúng ta phải trừ diệt nguyên nhân gây ra khổ.

Vì sao chúng ta có cảm giác khổ, cảm giác bất toại nguyện? Chúng ta sẽ nhìn thấy: sở dĩ chúng ta khổ là do chúng ta còn dính mắc vào đủ loại sự thích và không thích liên tục liên tục. Chúng ta đi đến hiểu biết rằng chúng ta bị khổ là do những hành động (nghiệp) của chúng ta. Chúng ta khổ vì chúng ta gán này gán nọ, gán giá trị vào những thứ vô

thường và vô giá trị. Do vậy chúng ta nói: Biết về khổ, biết về nguyên nhân khổ, biết về sự thoát khổ, và biết về con đường Đạo dẫn đến sự thoát khổ. Khi chúng ta hiểu biết về khổ, chúng ta tiếp tục tháo gỡ nút thắt. Nhưng chúng ta phải nhớ tháo gỡ nó bằng cách kéo ra theo hướng đúng đắn. Nói cách khác, chúng ta phải biết rõ đó là cách mọi sự có mặt, biết cách của nút thắt thì mới gỡ được nút thắt. Sự dính chấp, ràng buộc, tà kiến sẽ bị phá bỏ. Đây là cách tu tập để chấm dứt mọi sự khổ của chúng ta.

Biết (sự thật) về khổ, biết nguyên nhân (nguồn gốc) khổ, biết về sự tự do (giải thoát) khỏi khổ, và biết về con đường (đạo) dẫn đến chấm dứt khổ. Đây là con đường đạo (*maggā*). Con đường chánh đạo là có tám phần hữu quan với nhau: hiểu biết đúng đắn (chánh kiến), suy nghĩ đúng đắn (chánh tư duy), lời nói đúng đắn (chánh ngữ), hành động đúng đắn (chánh nghiệp), công việc nghề nghiệp đúng đắn (chánh mạng), tu tập sự chú tâm tỉnh giác đúng đắn (chánh niệm), và tu tập sự định tâm đúng đắn (chánh định). Khi chúng ta có cách nhìn đúng đắn (chánh kiến) về mọi sự vật và hiện tượng thì ta có được con đường (đạo). (Chánh kiến đi đầu trong chánh đạo. Tà kiến thì đi hoài trong tà đạo và vòng luân hồi sinh tử). Những phần trong Bát Chánh Đạo có thể dẫn đến chấm dứt mọi sự khổ và sinh tử luân hồi. Tám phần đó dẫn chúng ta đạt đến đức hạnh (giới), sự định tâm (định) và sự hiểu biết minh sát, trí tuệ (tuệ). Tám phần đó tạo thành ba mảng của con đường đạo, đó là giới-định-tuệ (*sīla, samādhi, paññā*).

Chúng ta phải hiểu biết một cách rõ ràng về bốn điều. Ta phải muốn hiểu biết rõ. Ta phải muốn nhìn thấy bốn điều sự thật đó bằng thực-tại. Khi chúng ta nhìn thấy bốn sự thật đó trong thực-tại đúng là chân lý không thể chối cãi được, ta gọi bốn chân lý đó là Chân Pháp (*Sacca Dhamma*). Dù chúng

ta có nhìn vào trong, nhìn trước, nhìn trái, hay nhìn phải, tất cả những gì ta nhìn thấy luôn là Chân Pháp. Có nghĩa là chúng ta chỉ nhìn thấy mọi sự *đúng thực như chúng là*, nhìn thấy mọi sự diễn ra theo cách tự nhiên của chúng. Đối với ai đã đạt đến Giáo Pháp (*Dhamma*), ai đã thực sự hiểu biết Giáo Pháp, thì dù người đó có đi đâu, mọi sự sẽ đều là Giáo Pháp.



## Cứ Làm Như Vậy!

<sup>29</sup>Cứ thực tập thở ra-thở vào như vậy. Đừng quan tâm đến thứ gì khác. Cho dù có ai đang chống mông lên trời chống đầu xuống đất trước mặt bạn. Đừng thêm chú ý đến đó. Cứ ở yên với hơi thở-vào và hơi thở-ra. Tập trung sự chú tâm vào hơi thở. Cứ làm như vậy. Cứ tập như vậy.

Đừng để ý thứ gì. Không cần phải nghĩ đến việc đạt được thứ gì. Đừng để ý thứ gì. Chỉ đơn thuần biết hơi thở-vào và hơi thở-ra. Hơi thở-vào và hơi thở-ra. Thầm đọc (niệm) chữ *Bud* khi thở vào; niệm chữ *aho* khi thở ra. (Giống niệm chữ *Đức* khi thở vào, niệm chữ *Phật* khi thở ra). Cứ an trú vào hơi thở theo cách như vậy cho đến khi bạn ý thức (tỉnh giác) được về hơi thở vào và ý thức được về hơi thở ra... tỉnh giác về hơi thở vào và tỉnh giác về hơi thở ra. Ý thức tỉnh giác theo cách như vậy cho đến khi tâm được bình an, không còn bị kích thích, không còn bị quấy động, chỉ còn lại hơi thở đi vào và đi ra. Để yên cho tâm ở trong trạng thái này. Chưa cần có mục tiêu gì cả. Đây chính là trạng thái đầu tiên của giai đoạn tu tập đầu tiên.

Nếu tâm được dễ chịu, nếu tâm được bình an thì tự nhiên nó sẽ tỉnh giác. Khi bạn cứ tiếp tục thực tập như vậy, hơi thở sẽ dần dần dịu êm, nhẹ đi. Thân trở nên dễ chịu, dễ ở; tâm trở nên dễ chịu, ngoan ngoãn. Đó là tiến trình tự nhiên. Sự ngồi cũng dễ chịu: bạn không đồ dẫn, không gục

---

<sup>29</sup> [Đây là bài nói chuyện trực tiếp bằng tiếng Lào tại chùa Wat Pah Pong vào ngày đầu tiên của kỳ An Cư Kiết Hạ, tháng 7, 1978, nói với một nhóm Tỷ kheo vừa mới thọ giới].

đầu, không buồn ngủ. Tâm có một sự trôi chảy, nhạy bén với bất cứ việc gì nó làm. Nó tĩnh tại. Nó được bình an. Và khi bạn rời khỏi trạng thái đạt định (*samādhi*), bạn tự hỏi mình rằng: 'Ồ, đó là cái gì vậy?'. Bạn tưởng nhớ lại trạng thái bình an mà bạn mới vừa trải nghiệm. Và bạn chẳng bao giờ quên trạng thái đó.

Hai thứ theo ta sau đó được gọi là sự nhớ, hay sự "niệm" (*sati*): khả năng tưởng nhớ, niệm lực, khả năng chú tâm và "sự hiểu biết rõ ràng" (*sampajañña*): sự tự tỉnh giác, sự luôn ý thức, sự thường biết. (Sati là niệm, vì chúng ta luôn nói về sự tu tập sự chú tâm một cách đúng đắn, nên thường dùng luôn chữ "chánh niệm"). Khi ta đang làm gì, khi ta đang nói, khi ta đang đi, khi ta đang đi khất thực, khi ta đang ăn, khi ta đang uống, khi ta đang rửa chén..., ta luôn ý thức (tỉnh giác) về điều đang làm. Chánh niệm một cách liên tục. Chú tâm liên tục. Thường biết, luôn ý thức rõ về mọi điều mình đang làm.

Khi thực tập cách đi thiền (đi kinh hành, *cankama*), hãy chọn một lối đi, ví dụ từ một cây này đến một cây kia, khoảng 20-30m. Đi thiền cũng tương tự như ngồi thiền. Tập trung sự chú tâm tỉnh giác: "Bây giờ tôi sẽ nỗ lực. Với sự chánh niệm mạnh mẽ và sự hiểu biết rõ ràng, tôi sẽ làm cho tâm tôi được bình an". Đối tượng tập trung là tùy chọn bởi mỗi người. Chọn đối tượng nào phù hợp với mình. Một số người phóng trải tâm từ (*mettā*) đến mọi người và chúng sinh, rồi bắt đầu nhắc bàn chân phải, bước đi theo bước bình thường, dùng chữ chú niệm 'Bud-dho' (Đức-Phật) theo mỗi nhịp bước chân. Tiếp tục chú tâm vào đối tượng đó. Nếu tâm bị kích thích, thì dừng lại, làm tâm an tĩnh lại, rồi tiếp tục bước đi. Tiếp tục và liên tục tự tỉnh giác, hiểu biết rõ ràng. Tỉnh giác từ vào chỗ bắt đầu đoạn đường, tỉnh giác vào từng chỗ của đoạn đường, từ bắt đầu, giữa, và kết thúc đoạn

đường. Làm cho sự hiểu biết này liên tục và rõ ràng trong suốt đoạn đường đi thiền.

Đây là một phương pháp, tập trung vào bước đi kinh hành. Đi thiền có nghĩa là đi qua và đi lại trên một đoạn đường. Thấy vậy chứ không dễ tập đâu. Nhiều người nhìn chúng ta đi thiền, đi qua đi lại, họ nghĩ chúng ta khùng. Họ không biết đi thiền giúp khởi sinh trí tuệ lớn lao. Đi qua và đi lại. Nếu mệt, ta cứ dừng lại và làm tâm an tĩnh. Tập trung vào làm cho hơi thở thoải mái, dễ chịu. Khi tâm được dễ chịu, thoải mái, thì ta chuyển sự chú tâm về lại bước chân.

Những tư thế thiền sẽ tự nhiên hoán đổi lẫn nhau. Đứng, đi, ngồi, nằm. Chúng ta tự thay đổi, thay phiên. Chúng ta không thể đứng hoài, hay ngồi hoài, hay nằm hoài, hay đi hoài. Chúng ta phải phân bổ thời lượng thích hợp cho những tư thế khác nhau, làm cho các tư thế thiền đều mang lại ích lợi cho việc tu thiền của mình. Đó là hành động, đó là hành thiền, thực hành thiền. Chúng ta thực hành liên tục. Đó là việc không dễ dàng lắm đâu.

Để dễ hình dung, hãy lấy một cái ly và đặt xuống đây khoảng hai phút. Sau hai phút đặt cái ly ra trước. Sau hai phút, đặt cái ly về lại đây. Cứ làm như vậy. Cứ làm như vậy cho đến khi bạn bắt đầu thấy mệt chán, đến khi bạn nghi ngờ, đến khi trí tuệ khởi sinh. "Tôi đang nghĩ gì vậy, sao cứ đặt ly chỗ này, rồi đặt qua chỗ kia, rồi đặt lại chỗ này, giống như đồ khùng vậy". Tâm sẽ nghĩ theo cách thói quen chạy theo hiện tượng của nó. Nó không quan tâm ai nói gì. Nó chỉ liên tục cầm đặt cái ly ở đây, đặt lên trước, đẩy lại ở đây. Cứ mỗi hai phút, ừ vậy—không phải năm phút. Ngay khi khoảng hai phút kết thúc, nó cầm ly đặt lại chỗ đây, sau hai phút nó cầm ly đặt lên phía trước. Tập trung vào đó. Đó là vấn đề hành động.

Nhìn vào hơi thở-vào và hơi thở-ra như nhau. Ngồi với bàn chân phải đặt lên chân trái, ngồi thẳng, quan sát hơi thở vào đến tận lúc nó biến mất dưới bụng. Sau khi hết hơi thở vào, để hơi thở ra đi ra cho đến khi không còn trong phổi. Đừng thúc hay ép hơi thở. Dù hơi thở có ngắn, có dài, có mạnh, hay mềm, cứ để nó tự nhiên như nó là. Cứ ngồi và quan sát sự thở vào và sự thở ra, làm cho thân tâm dễ chịu bằng sự quan sát đó. Đừng để tâm bị lạc đi chỗ khác. Nếu tâm bị lạc hay lảng xang qua thứ khác, thì dừng lại, xem nó đang chú tâm đến cái gì, xem tại sao nó không còn chú tâm theo hơi thở nữa. Theo hơi thở và kéo nó quay trở lại chú tâm vào hơi thở. Cứ luôn kéo tâm về lại hơi thở, và một điều chắc chắn, một ngày nào đó bạn sẽ thấy được phần thưởng cho việc tập luyện đó. Cứ tập luyện như vậy, cứ tu tập như vậy, cứ tập chú tâm vào hơi thở như vậy. Cứ làm một cách vô tư, vô sự, như thể bạn chẳng đạt được điều gì, như thể chẳng điều gì hay ho hay kỳ diệu sẽ xảy ra cả, như thể bạn không biết ai đang làm như vậy, nhưng, cứ thực tập như vậy!. Cứ như lúa ở trong bồ. Bạn cứ lấy lúa ra quăng rải khắp đồng, chẳng cần nghĩ ngợi gì cả. Rồi đến khi lúa mạ mọc lên, bạn nhổ và cấy xuống ruộng, cây lúa lớn lên, đến ngày nào đó lúa nở ra lúa gạo ngọt ngào. Chắc chắn là như vậy.

Việc thiền tập cũng vậy. Cứ ngồi xuống. Đôi lúc các bạn tự hỏi: "Tại sao ta cứ ngồi quan sát hơi thở một cách chú tâm như vậy. Dù có quan sát hay không, hơi thở vẫn tự thở vào thở ra như tự hồi nào đến giờ mà".

Là vậy, bởi bạn luôn luôn tìm kiếm thứ gì đó để suy nghĩ. Đó là một cách nhìn. Đó là một sự thể hiện của tâm. Quên nó đi, đừng tìm kiếm suy nghĩ gì nữa. Chỉ cần tập làm như vậy, tập chú tâm vào hơi thở liên tục, thì bạn sẽ thấy tâm được bình an.

Khi tâm được bình an, hơi thở sẽ dần dần êm nhẹ và gần như biến mất, thân sẽ được thư giãn, tâm trở nên vi tế. Tất cả chúng đều ở trong trạng thái cân bằng cho đến lúc dường như không còn hơi thở, nhưng bạn chẳng bị sao cả. Khi bạn tu tập đến lúc này, hơi thở dường như biến mất, đừng hoảng hốt, đừng đứng dậy bỏ chạy vì nghĩ rằng mình đã ngưng thở. Tình trạng đó chỉ có nghĩa là tâm đang ở trong trạng thái bình an. Bạn không cần phải làm gì cả. Chỉ cần ngồi đó và nhìn, dù đó là gì.

Đôi lúc bạn có thể phân vân: "Ê, ta có còn thở không?". Chỗ này là sai. Đó là cái tâm vẫn đang suy nghĩ. Bất cứ điều gì xảy ra, cứ để mặc nó xảy ra theo lẽ tự nhiên của nó, cảm giác khởi sinh ra sao cứ để mặc nó. Chỉ cần nhận biết nó, nhìn nó, quan sát nó. Nhưng đừng bị ngu mờ hay bị tác động bởi nó. Chỉ cần làm vậy, chỉ cần làm vậy. Chỉ cần tập luyện như vậy. Tập luyện một cách đều đặn, liên tục. Sau khi ăn, chỉnh y chỉnh áo một chút và bước ra đi thiền. Tiếp tục nghĩ và niệm '*Buddho, Buddho*' (Đức Phật, Đức Phật). Nghĩ về chữ chú niệm đó suốt thời gian đi thiền. Tập trung vào chữ '*Buddho*' (Đức Phật) khi bước đi. Bước mòn đường luôn, đi mòn đường cho đến khi nó trở thành một cái mương, sâu đến ống chân ta, sâu đến đầu gối ta. Ta cứ bước đi. Ta cứ tập luyện đi thiền.

Nói vậy không có nghĩa là cứ đi qua đi lại một cách nhàm chán, hãy suy nghĩ về điều này, hãy suy nghĩ việc đi thiền là gì mà bản thân Đức Phật cũng đã tu tập. (Phật cũng đã thường xuyên đi thiền ngay cả ngay sau khi Phật đã giác ngộ nơi gốc cây Bồ-Đề... và suốt mấy chục năm sau đó). Hãy nghĩ đến đoạn đường đi thiền, chứ đừng chạy vào phòng hay cốc của mình nhìn xuống tấm nệm êm ấm, quá hấp dẫn, và nằm xuống lăn ra ngủ như một con heo. Nếu ngủ như vậy thì việc tu tập của bạn sẽ chẳng đi đến đâu, vì đâu có làm gì

đến nơi đến chốn. (Nếu tu tập chệnh mảng, không đều đặn, không liên tục, không nỗ lực, mau nản chí như vậy, thì chẳng ai đạt đến kết quả gì cả; tu như vậy cũng chẳng tốt hơn người không đi tu là bao nhiêu).

Cứ làm vậy cho đến khi nào bạn thấy chán ngán và thấy lười biếng đến mức nào. Cứ nhìn xem sự lười biếng đó cho đến khi chấm dứt được nó. Khi nào sự chán ngán và lười biếng có mặt, bạn phải trải qua nó từ đầu đến cuối thì mới có thể vượt qua được nó. Không phải như kiểu bạn chỉ cần nhắm đọc chữ "bình an" và ngồi xuống thiền thì tâm sẽ được bình an trong tích tắc đâu, và khi sự bình an không có được, bạn chán chường, lười biếng, và bỏ cuộc. Nếu trường hợp tu tập của bạn như vậy, bạn sẽ chẳng bao giờ được bình an.

Nói thì dễ, làm thì rất khó. Cũng giống như những tu sĩ chuẩn bị bỏ y hoàn tục thì nói rằng: "Làm ruộng có vẻ dễ hơn đối với tôi. Thôi tôi thà quay về quê làm ruộng". Họ bắt đầu làm ruộng mà chẳng biết ất giáp gì về trâu bò, cái cày, cái cuốc, việc cày đất, bừa đất. Họ nhận ra họ đã nói làm ruộng có vẻ dễ, nhưng khi họ làm thiệt thì mới biết là quá khó nhọc.

Ai cũng muốn đi tìm sự bình an theo kiểu như vậy. Thực là, sự bình an có sẵn ở đó, chỉ là họ chưa biết thôi. Họ có thể chạy tìm kiếm nó, họ có thể nói về nó, nhưng thực là họ chẳng biết gì về nó.

Do vậy, cứ làm, cứ thực hành. Tu tập như vậy như vậy cho đến khi bạn biết mình đã bắt nhịp hòa hợp với hơi thở, biết tập trung vào hơi thở dùng chữ niệm chú '*Buddho*' (*Đức Phật*). Chỉ cần được như vậy. Đừng để cái tâm lăng xăng chỗ này chỗ nọ. Ngay lúc này, chỉ cần biết như vậy. Cứ tập luyện như vậy. Bạn có thể nghĩ làm vậy chẳng có kết quả gì đâu. Ngay cả khi nghĩ vậy, bạn cứ tiếp tục tập luyện. Cứ thực tập như vậy và bạn sẽ biết hơi thở sẽ ra sao.

Được không, vậy cứ thử tập luyện!. Nếu bạn ngồi xuống tu tập theo cách như vậy và tâm chưa quen với việc đó, thì tâm vẫn đạt đến trạng thái tốt nhất của nó, tâm cũng 'tốt' thôi. Khi tâm được bình an thì sự hiểu biết rõ ràng (sự tự tỉnh giác) sẽ khởi sinh một cách tự nhiên. Rồi lúc đó bạn muốn ngồi thiền cả đêm, bạn cũng chẳng thấy gì khó, bởi vì tâm đang tự thưởng thức nó, (thưởng thức trạng thái bình an và tự tỉnh giác của nó). Khi bạn đã tu tập sâu hơn, khi bạn đã thuần thục về cách thiền này, có lẽ bạn thấy mình muốn nói chuyện tu tập với bạn bè mình từ sáng cho đến lúc tối người ta lừa bò về chuồng. Đó là cách sự tu tập như vậy diễn ra, đôi lúc bạn hứng thú đến vậy đó.

Giống chuyện trước đây khi Por Sang còn là người đang xin được thọ giới vào Tăng đoàn. Một đêm nọ sau khi anh ta đi thiền và bắt đầu ngồi xuống. Tâm của anh ta trở nên sáng suốt và nhảy bén. Anh ta cứ muốn giảng bày về Giáo Pháp. Anh ta không thể cưỡng lại. Tôi nghe tiếng ai đó đang thuyết giảng ở trong khóm tre gần đó, thực sự như đang hát ra. Tôi nghĩ "Giờ này mà nghe như có ai đang thuyết pháp vậy, hay là tiếng ai đang rầy la điều gì?". Tiếng nói không ngừng. Do vậy, tôi cầm đèn pin và đi đến chỗ đó. Tôi đã đoán đúng. Trong khóm tre đó là Por Sang đang ngồi trên chân bên ngọn đèn lồng và đang nói rất nhanh tôi không nghe theo kịp.

Tôi gọi anh ta: "Por Sang, anh bị điên hay sao vậy?". Anh ta trả lời: "Con không biết đó là gì, con cứ muốn nói về Giáo Pháp. Con ngồi xuống và cứ muốn nói, con đi và cứ muốn nói. Con chỉ muốn giảng bày về Giáo Pháp suốt đêm. Con không biết khi nào chuyện này mới hết".

Tôi tự nghĩ: "Khi người ta thực hành Giáo Pháp thì không có giới hạn nào cho những sự việc có thể xảy ra". (Có

nhều sự việc và trạng thái rất kỳ diệu đều có thể xảy ra đối với người tu).

Vậy, cứ tu tập, đừng ngưng, đừng bỏ dở. Đừng chạy theo những tâm trạng hay cảm giác của mình. (Đừng dính theo thói tâm là: nôn nóng, chán chường, lười biếng, bi quan, thấy khó, hứa hẹn ngày sau sẽ tu lại...). Cứ làm ngược lại với thói tâm của mình. Cứ tu tập khi mình thấy siêng năng và cứ tu tập cả khi mình thấy lười biếng, chán nản. (Đó là cách tu tập, chẳng có bí quyết nào khác!). Tu tập khi đang ngồi và tu tập khi đang đi. Tu tập khi đang nằm; khi nằm, tập trung sự chú tâm vào hơi-thở và tự nói với mình rằng: "Tôi sẽ không vùi mình vào cảm giác sướng khoái khi nằm". Dạy tâm mình như vậy. Khi nào thức dậy thì ngồi dậy ngay, và tiếp tục nỗ lực thực hành.

Khi ăn, tự nói với mình: "Ta ăn thức ăn này, không phải vì tham dục thèm khát, mà coi nó như thuốc để nuôi dưỡng thân này một ngày và một đêm, chỉ để ta có thể tiếp tục tu tập".

Khi bạn nằm xuống thì dạy tâm mình ngay. Khi bạn bắt đầu ăn thì dạy tâm mình ngay. Giữ đúng thái độ đó một cách thường trực. Nếu bạn sắp đứng dậy thì tỉnh giác về việc đó. Nếu bạn sắp nằm xuống, tỉnh giác về việc đó. Khi đang làm bất cứ việc gì, tỉnh giác về việc đó. Khi nằm xuống để ngủ, nằm nghiêng bên phải và chú tâm vào hơi thở, dùng niệm chú 'Buddho' (Đức Phật) cho đến khi bạn ngủ đi. Làm như vậy thì khi bạn thức dậy thì cứ như Đức Phật vẫn luôn ở đó trong suốt thời gian bạn ngủ, không hề bị gián đoạn. Để có được sự bình an, để cho sự bình an khởi sinh, để cho tâm được bình an, ta cần phải luôn luôn chánh niệm mọi lúc mọi nơi (từ sau khi thức dậy cho đến trước khi ngủ). Đừng nhìn



vào người khác. Đừng để ý hoặc xía vô chuyện người khác; chỉ cần để ý quan tâm đến việc của mình.

Khi bạn thực tập việc ngồi thiền, ngồi thẳng lưng; đừng chú ý đầu về trước, đừng ngả đầu ra sau. Giữ một tư thế ngồi thẳng bằng và cân bằng, giống như tượng Phật vậy. Tập làm như vậy rồi thì tâm ta sẽ trong sáng và sáng tỏ.

Cố chịu giữ tư thế ngồi càng lâu càng tốt cho đến khi không còn chịu được nữa thì mới nhích đổi tư thế. Nếu ngồi bị đau, cứ để nó đau. Đừng vội vàng loay hoay chuyển đổi tư thế. Đừng bao giờ lụp chụp, nản chí, đừng bao giờ nghĩ: "Ừm, vậy đủ rồi. Thôi đi nghỉ". Hãy cố kiên nhẫn cho đến khi sự đau đến lúc đau nhất, rồi cố chịu thêm nữa.

Chịu đau, chịu đau cho đến khi ta không còn giữ được niệm chú '*Buddho*' (Đức Phật), theo nhịp hơi thở. Sau đó, hãy lấy ngay cái trạng thái đau nhất đó làm đối tượng chú tâm của mình. "Ồ! Đau. Đau. Đau, Đau thiệt". Lúc đó ta có thể lấy sự đau đó làm đối tượng thiền thay vì hơi thở hay chữ chú '*Buddho*' (Đức Phật). Tập trung chú tâm vào sự đau đó một cách liên tục. Tiếp tục ngồi. Khi sự đau đạt đến đỉnh đau nhất, hãy nhìn xem điều gì xảy ra.

Phật đã nói sự đau tự nó khởi sinh và tự biến mất. Nó tự sinh, tự diệt. Cứ để nó diệt; (rồi sẽ hết đau), đừng bỏ cuộc. Nhiều khi bạn đuối sức, đổ mồ hôi. Như có một chuỗi hạt, như hạt bắp, lăn xuống qua vùng đường ngực. Nhưng khi bạn trải qua sự đau một lần, thì bạn sẽ biết rõ về nó. Cứ làm vậy. Đừng cố thúc ép mình. Cứ luyện tập đều đặn và chắc như vậy.

Tỉnh giác khi đang ăn. Ta nhai và nuốt. Thức ăn đi đâu? Biết rõ thức ăn nào hợp với mình và thức ăn nào không hợp với mình. Cố lường lượng thức ăn. Khi ăn nhìn thức ăn và khi nghĩ rằng mình sẽ no sau khi đưa vào miệng năm lần

nữa thì ta ngừng lại và uống nước; như vậy là ta đã ăn một lượng thức ăn vừa đủ.

Tập như vậy. Coi thử mình tập như vậy được không. Nhưng đó là cách mà ta thường không làm trước đó. Trước kia, khi mình cảm thấy no, mình lại thường ăn ráng 'lùa' thêm năm lần vào miệng nữa. Đó là do cái tâm xúi ta như vậy, đó là thói tâm. Tâm chẳng biết cách dạy bản thân nó.

Phật đã dạy chúng ta phải để ý khi chúng ta ăn. Nếu biết mình ăn thêm năm lần vào miệng nữa mình sẽ no thì ngừng lại, và uống nước. Như vậy là vừa đủ no. (Đừng để quá no rồi mới ngừng, và sau đó uống thêm nước thì sẽ bị no tức bụng). Ăn uống vừa đủ no thì sau đó ngồi hay đi cũng cảm thấy nhẹ người, không bị nặng bụng, mệt não. Ăn uống vừa phải như vậy giúp cho thân tâm thiền mau tiến bộ. Nhưng thói thường chẳng ai muốn làm điều tốt như vậy. Ai cũng muốn 'lùa' thêm năm lần bảy lượt nữa vào miệng sau khi đã cảm thấy no. Đó là những người vẫn còn tham dục và còn đây ô nhiễm; còn tham ăn, tham uống là còn làm ngược lại lời khuyên dạy của Phật. Những người thường quên tâm nguyện và lý do tu tập của mình thì thường không thể giữ được sự ăn uống điều độ, vừa đủ. Các thầy hãy nên để ý cái tâm mình.

Nên cảnh giác với sự ngủ của mình. Sự thành công của bạn phụ thuộc vào sự tỉnh-giác của những phương tiện thiện xảo. Nhiều lúc giờ ngủ của bạn bị thay đổi khác nhau theo mỗi ngày, có đêm ngủ đúng giờ, có đêm ngủ trễ. Nhưng hãy cố tập như vậy: dù bạn đi ngủ mấy giờ, khi ngủ thì ngủ một giấc liền!. Và khi nào thức dậy, thì ngồi dậy ra khỏi giường ngay!. (Đừng để tâm tiếp tục thường thức, thèm muốn cái cảm giác nằm ngủ trên giường). Đừng bao giờ nằm ngủ lại. Dù mỗi lần đi ngủ ngủ nhiều hay ngủ ít, chỉ ngủ một giấc

liền. Hạ quyết tâm rằng: ngay sau khi thức dậy, dù chưa ngủ đủ giấc, vẫn cứ ngồi dậy và ra khỏi chỗ nằm, rửa mặt, và bắt đầu đi thiền kinh hành hoặc ngồi thiền. Nên biết rõ cách luyện tập bản thân mình theo cách như vậy. Đó không phải là chuyện ta biết chỉ nhờ nghe người khác nói. Ta phải biết rõ nhờ vào việc tự mình luyện tập bản thân, nhờ tự thân thực hành, nhờ tu tập theo cách như vậy.

Việc tu tập cái tâm là việc khó làm. Khi bạn đang ngồi thiền, hãy để tâm mình với một đối tượng duy nhất!. Hãy để tâm an trú vào duy nhất là hơi thở vào và ra, và làm như vậy tâm sẽ dần dần được an tĩnh. Khi tâm ta đang lăng xăng động vọng là lúc nó đang có nhiều đối tượng. Ví dụ, ngay khi bạn ngồi xuống, bạn có nhớ nhà không?. Một số người bỗng nhớ (thèm) món mì kiểu Tàu. Ngày đầu sau khi thọ giới vào chùa, bạn cảm thấy rất đói bụng phải không? Bạn muốn ăn, muốn uống như bình thường. Bạn thèm nhớ đến rất nhiều món ăn ngon. Tâm trí bạn thèm nhớ như điên. Nếu điều đó xảy ra, cứ để tâm trí như vậy. Nhưng đến khi nào bạn vượt qua được sự thèm muốn đó, nó sẽ tự biến mất.

Cứ tu như vậy! Các thầy có từng đi thiền chưa? Khi đi thiền thì đi ra sao? Tâm của các thầy có lăng xăng không? Nếu nó lăng xăng thì đứng lại và để tâm quay về lại. Nếu nó lăng xăng quá nhiều thì đừng thở. Giữ hơi thở cho đến khi nào bỗng phổi căng tức. Lúc đó tâm sẽ tự nó quay về hướng tâm vào đó. Không cần biết, nếu nó quá lăng xăng chạy nhảy khắp nơi, các bạn cứ nín thở. Khi phổi bắt đầu tức, tâm sẽ quay về lại. Các thầy phải tạo năng lượng cho tâm. Huấn luyện tâm không phải giống như huấn luyện thú. Tâm thực sự khó huấn luyện hơn nhiều. Đừng dễ bị nản chí, đừng dễ bị thất vọng. Khi nín giữ hơi thở, các thầy sẽ không thể nghĩ về bất cứ thứ gì khác, và tâm sẽ quay trở về lại với mình.

Giống như nước trong chai này. Khi chúng ta đổ nghiêng từ từ thì nước nhỏ ra theo giọt. Nhưng nếu chúng ta dốc đứng chai đổ ra, nước sẽ chảy thành dòng liên tục, chứ không phải theo từng giọt riêng như lúc đầu. Sự chánh niệm của chúng ta cũng vậy. Nếu chúng ta gia tăng nỗ lực, tu tập một cách đều đặn và liên tục, thì sự chánh niệm của chúng ta sẽ 'chảy' liên tục như dòng nước. Dù chúng ta đang đứng, đang đi, đang nằm hay đang ngồi, trí hiểu biết của chúng ta sẽ không bị gián đoạn, giống như một dòng chảy liên tục.

Sự tu tập tâm cũng giống như vậy. Sau một thời gian đầu tu tập, tâm chỉ là nghĩ này nghĩ nọ. Nó bị kích thích, bị kích động và sự chánh niệm không được liên tục. Nhưng dù lúc đó tâm cứ nghĩ gì, cứ mặc kệ nó, chỉ cần nỗ lực thực tập như đã nói. Cũng giống như những giọt nước đổ sẽ dần dần trở nên đều đặn cho đến khi chúng hợp lại với nhau trở thành một dòng nước chảy. Lúc đó, trí hiểu biết của chúng ta sẽ bao trùm. Đứng, ngồi, đi hay nằm, dù bạn đang làm gì, sự hiểu biết đó sẽ hộ phòng cho bạn.

Này các thầy (vừa mới thọ giới vào chùa), hãy bắt đầu ngay từ bây giờ. Hãy thử thực tập. Nhưng đừng hấp tấp, vội vã. Nếu chỉ ngồi không chờ nhìn thấy kết quả chỉ phung phí thời gian trôi qua mà thôi. Do vậy hãy chú tâm, hãy thận trọng. Nếu các thầy cố quá thì các thầy cũng không thành công, giục tốc bất đạt. Nhưng nếu cứ lơ là, chảnh mông, trì hoãn, khát thời thì các thầy cũng không thành công gì.

## Hỏi và Trả Lời

**<sup>30</sup>Hỏi:**

Thưa thầy, con đang rất nỗ lực cố gắng tu tập nhưng dường như con chẳng đi tới đâu.

**Trả lời:**

Chỗ này rất quan trọng. Đừng cố đi đến đâu hay đạt đến đâu trong khi tu tập. Chính cái tham muốn được giải thoát hay được giác ngộ đã ngăn cản sự giải thoát của thầy. Thầy có thể nỗ lực hết sức theo ý mình, tu tập một cách nhiệt thành cả ngày lẫn đêm, nhưng nếu trong tâm vẫn còn tham muốn chứng đắc gì gì đó, thì thầy khó tìm thấy sự bình an. Năng lượng từ sự tham muốn đó sẽ là nguyên nhân tạo ra sự nghi ngờ và bất an (là hai trong mấy thứ gông cùm chướng ngại cho việc tu tập). Dù cho thầy có cố công tu tập nhiều bao nhiêu hay lâu bao nhiêu, trí tuệ vẫn không bao giờ khởi sinh từ sự tham muốn chứng đắc. Do vậy, hãy buông bỏ. Chỉ cần ngồi quan sát cái tâm và thân một cách chánh niệm, nhưng đừng cố đắc đạt điều gì cả. Đừng dính danh theo mong muốn, ngay cả khi mục đích tu tập là để giác ngộ.

**Hỏi:**

Còn về việc ngủ thì sao? Con nên ngủ bao nhiêu?

**Trả lời:**

---

<sup>30</sup> Những vấn đáp này được ghi lại trong một số ngày giảng pháp, trong giờ thiền sư trả lời các câu hỏi của các tăng sĩ gốc phương Tây, vào năm 1972.

Đừng hỏi tôi, tôi không thể nói được cho thầy. Thời lượng trung bình tốt là khoảng bốn giờ trong một đêm. Nhưng điều quan trọng là thầy để ý và biết về bản thân mình. Nếu thầy cố ngủ quá ít thì thân sẽ không được khỏe và sự chánh niệm khó mà duy trì. Còn ngủ quá nhiều thì làm cho tâm bị đờ đẫn, ngu mờ và bất an. Hãy tự tìm ra thời lượng cân bằng tự nhiên của bản thân mình. Quan sát một cách kỹ càng thân và tâm và theo dõi nhu cầu ngủ của mình cho đến khi thầy tìm ra thời lượng nào là tốt nhất cho mình. Nếu thầy thức dậy nhưng lăn qua ngủ rảng thì đó là điều ô nhiễm. (Tâm vẫn còn thèm thích việc ngủ). Hãy lập tức thiết lập chánh niệm ngay sau khi mở mắt dậy.

**Hỏi:**

Còn về ăn thì sao? Con nên ăn bao nhiêu?

**Trả lời:**

Việc ăn cũng như ngủ thôi. Thầy phải tự biết nhu cầu của bản thân mình. Thức ăn được ăn để đáp ứng nhu cầu của thân. Hãy nhìn thức ăn như là thuốc. Nếu các thầy ăn nhiều quá thì các thầy chỉ thấy buồn ngủ sau khi ăn và các thầy mập lên từng ngày. Hãy bớt lại! Xem xét lại thân và tâm mình. Không phải là nhịn ăn hay kiêng cử. Nhưng nên thử lượng thức ăn mình ăn vào bao nhiêu là nhiều, là ít, là vừa. Tự tìm ra lượng thức ăn cân bằng tự nhiên của bản thân mình. Hãy lấy các loại đồ ăn bỏ vào bình bát theo cách người tu khắc thực. Sau đó bạn có thể dễ dàng suy đoán lượng thức ăn vừa đủ để ăn. Hãy để ý quan sát mình một cách kỹ càng khi ăn. Biết rõ mình. Cốt lõi của việc tu tập chúng ta chỉ là như vậy. (Luôn quan sát mình một cách chánh niệm). Không cần phải làm những việc đặc biệt. Chỉ cần quan sát. Rồi các

thầy sẽ biết rõ lượng thức ăn nào là cân bằng tự nhiên cho việc tu tập thân tâm của mình.

**Hỏi:**

Tâm của người Á Đông và người phương Tây có khác nhau không?

**Trả lời:**

Về căn bản thì không có khác nhau. Phong tục, lối sống và ngôn ngữ bề ngoài nhìn thì thấy khác nhau, nhưng tâm của nhân loại thì đều mang những tính chất giống nhau. Tham và sân thì xứ nào cũng có. Khổ và sự hết khổ ở mọi người thì cũng như nhau.

**Hỏi:**

Có nên học hay nghiên cứu nhiều kinh điển như là một phần cần thiết của việc tu hành?

**Trả lời:**

Giáo Pháp của Đức Phật không nằm trong sách vở. Nếu các thầy thực sự muốn tự mình nhìn thấy những điều Phật đã nói thì các thầy không cần phải lằng xăng lo học về kinh sách. Chỉ cần quan sát cái tâm của mình. Xem xét để thấy cách những cảm giác đến và đi, cách những suy nghĩ đến và đi, và đừng dính mắc theo thứ gì trong chúng nó. Chỉ cần chánh niệm vào bất kỳ thứ gì mình nhìn thấy nó đang khởi sinh và biến mất. Đây chính là cách đi đến những sự thật như Đức Phật đã nói. Cứ tự nhiên. Mọi thứ mình làm trong đời sống ngay tại đây chính là cơ hội để tu tập. Đây chính là Giáo Pháp. Giáo Pháp là ở đây. Khi làm những việc thường nhật, hãy cố chánh niệm. Khi đang chùi rửa nhà tắm, bồn

cầu, hãy chánh niệm, đừng cảm giác là ta đang chùi rửa cho người khác. Ngay khi đang đổ bột phân, đang chùi rửa bồn cầu là có Giáo Pháp ngay đó. Đừng nghĩ chỉ có khi ngồi trên thiền và thiền thì mới là tu hành. Một số các thầy thường than rằng mình không đủ thời gian để thiền tập. Vậy các thầy có đủ thời gian để thờ không?. Chỗ này chính là sự thiền của các thầy, đó là: Sự chánh niệm, sự tự nhiên trong bất kỳ mọi việc mình đang làm.

**Hỏi:**

Tại sao chúng ta không có thảo luận hay hỏi đáp hàng-ngày với sư phụ hay sư huynh?

**Trả lời:**

Nếu có câu hỏi, thắc mắc thì các thầy cứ thoải mái đến hỏi các vị đó vào bất cứ lúc nào. Nếu tôi trả lời từng câu hỏi nhỏ của các thầy, thì các thầy sẽ chẳng bao giờ hiểu được tiến trình nghi ngờ trong tâm mình. Điều cốt lõi là thầy phải học cách xem xét chính mình, tự hỏi-đáp với chính mình và về chính mình. Lắng nghe kỹ càng lời giảng dạy trong vài ngày, sau đó dùng những giáo lý đó để đối chiếu, so sánh với sự tu tập của mình. Thấy nó có giống không? Hay nó khác? Tại sao mình có nghi ngờ? Chỉ có cách tự quán xét về chính mình thì thầy sẽ có thể tự mình hiểu được.

**Hỏi:**

Đôi lúc con thắc mắc về các giới luật Tỳ kheo. Liệu việc con vô tình giết chết những côn trùng là điều xấu ác hay không?

**Trả lời:**



*Giới (sīla)*, giới luật và đức hạnh là căn bản không thể thiếu đối với việc tu hành, nhưng các thầy không nên dính chấp một cách mù quáng vào những điều luật đó. Đối với việc sát sanh hay việc phạm các giới khác, điều quan trọng là ý (tâm ý, ý định, ý muốn, ý hành). Biết về tâm mình là điều quan trọng. Biết giữ giới luật thì sẽ trợ giúp tốt cho việc tu tập, nhưng có một số thầy vì quá lo lắng, canh cánh, lo sợ về nhiều giới luật nên bị bất an, mất ngủ. Giới luật không nên bị mang vác như một gánh nặng. Đối với việc tu hành ở đây, giới luật là nền tảng, giới luật tốt cộng thêm những quy định và 13 giới luật khổ hạnh khất sĩ (13 điều luật *dhutanga*, giới đầu-đà). Cần luôn chú tâm chánh niệm về những quy định lớn nhỏ trong chùa cũng như 227 giới luật căn bản của Tỳ kheo, điều đó sẽ mang lại nhiều lợi ích cho việc tu hành nói chung. (331 giới luật đối với Tỳ kheo ni). Điều đó làm cuộc sống rất đơn giản. Không nên lo lắng về việc mình phải hành vi hành xử ra sao, nhờ đó thầy tránh khỏi các suy nghĩ này nọ và thay vì vậy, chỉ đơn thuần chánh niệm. Giới luật giúp chúng ta ở đây sống hòa hợp với nhau; cả tăng đoàn được êm xuôi. Tất cả mọi người đều hành xử như nhau. Giới luật và đức hạnh là những viên đá bậc cấp để bước lên đến thiên định và trí tuệ. Bằng cách áp dụng một cách phù hợp và đúng mực các giới luật Tỳ kheo và 13 giới khổ hạnh khất sĩ, chúng ta được “ghép” vào một lối sống giản dị, thanh đạm, không được có tài sản của cải gì để đáng lo. Do vậy, ở đây chúng ta có đầy đủ sự tu tập theo cách của Phật: tránh điều ác, làm điều thiện; sống thanh đạm, chỉ giữ những thứ cần thiết (nhu yếu); làm trong sạch tâm. Điều cốt lõi bằng bạc là, luôn để ý quán sát tâm và thân của mình trong mọi tư thế: ngồi, đứng, đi, nằm—hiểu biết rõ về bản thân mình.

**Hỏi:**

Con có thể làm gì khi có những nghi ngờ? Có nhiều ngày con bị suy sụp vì những nghi ngờ về cách tu tập, hoặc về sự tiến bộ của mình, hoặc về sự phụ của mình.

**Trả lời:**

Nghi ngờ là chuyện tự nhiên, thường tình. Mọi người đều bắt đầu bằng những nghi ngờ. Các thầy có thể học hỏi nhiều từ chúng. Điều quan trọng là mình không nên nhận lấy những nghi ngờ đó là mình: tức là, không bị dính mắc vào chúng. Nếu bị dính vào chúng, chúng sẽ cuốn tâm trí mình vào vòng xoáy bất tận. Thay vì vậy, hãy quan sát toàn bộ tiến trình nghi ngờ, toàn bộ quá trình thắc mắc phân vân đó. Nhìn coi nghi ngờ đó là ai. Nhìn coi nghi ngờ đó đến từ đâu. Nhìn coi nghi ngờ đến và đi. Rồi mình sẽ không còn bị là nạn nhân của những nghi ngờ đó nữa. Ta có thể nhìn thấy các tất cả mọi sự đến và đi. Buông bỏ hết những thứ mình bị dính vào. Buông bỏ những nghi ngờ và chỉ đơn thuần ngồi quan sát mọi thứ. (Quán sát, chỉ cần quán sát. Đừng nghĩ ngợi hay nghi ngờ rằng quán sát có đạt được gì hay không đạt được gì). Đó chính là cách chấm dứt nghi ngờ.

**Hỏi:**

Còn về những phương pháp tu tập khác thì sao? Thời bây giờ dường như có rất nhiều sư thầy và rất nhiều pháp môn khác nhau về tu thiền nên nhiều người cũng bối rối.

**Trả lời:**

Chuyện đó giống như đi vào thành thị vậy. Chúng ta có thể vào thành từ hướng bắc, hướng nam, hướng đông nam, từ nhiều con đường khác nhau. Thường thì những pháp môn tu chỉ khác nhau về bên ngoài. *Dù bạn có đi đường này hay đường kia, đi chậm hay đi nhanh, nhưng nếu bạn biết chánh-niệm*

thì tất cả đều như nhau. Một điều cốt lõi mà chúng ta phải nói đi nói lại nhiều lần đó là: Tất cả những cách tu tập tốt thì cuối cùng sẽ dẫn đến sự không-còn-dính-chấp. (Pháp môn nào không dẫn đến buông bỏ sự dính chấp thì có lẽ đó là không tốt). Rốt cuộc, tất cả mọi hệ thống (phương pháp, pháp môn) tu thiền đều phải nhắm đến sự buông-bỏ. Buông bỏ luôn cả sự dính chấp vào người thầy (sư phụ). Nếu một pháp môn tu tập dẫn đến sự lìa bỏ, sự không còn dính chấp, thì đó là cách tu tập đúng đắn.

Các thầy có thể muốn đi xứ này xứ nọ, thăm viếng và học hỏi những sư thầy khác và những pháp môn khác. Một số các thầy chắc đã làm điều này. Sự mong muốn đó là điều tự nhiên, thường tình. Điều đó cũng tốt. Tốt vì trước sau gì các thầy cũng nhận ra rằng: dù ta có hỏi đáp một ngàn câu hỏi và dù ta có nhiều kiến thức của những pháp môn trường phái khác nhau, thì những thứ đó cũng chẳng hề dẫn dắt ta đến sự thật chân lý. Rồi cuối cùng ta cũng thấy chán ngán, bất mãn mà thôi. Cuối cùng các thầy cũng thấy rằng: chỉ bằng cách dừng lại và quán xét cái tâm của mình thì ta mới có thể tìm thấy những sự thật mà Đức Phật đã chỉ ra. Không cần phải đi tìm kiếm từ bên ngoài. Rốt cuộc rồi ta cũng phải quay lại đối diện và nhìn vào bản chất đích thực của chính mình. Chính tại đây ta mới có thể hiểu biết về Giáo Pháp.

### Hỏi:

Con thưa thầy, rất nhiều lần con thấy nhiều Tỳ kheo ở đây không tu tập gì. Họ có vẻ tà tà lơ là và không chánh niệm. Điều này làm con băn khoăn.

### Trả lời:

Để ý dòm ngó đến những người khác là điều không đúng. Điều này sẽ không giúp thầy tu tập tốt. Nếu thầy thấy bản khoăn, khó chịu, hãy quán sát sự khó chịu đang có mặt trong tâm mình. Nếu những người khác không giữ tốt thanh quy giới luật thanh ở đây, hoặc họ không phải là những tu sĩ tốt thì điều đó cũng không phải để cho thầy phán xét. Thầy sẽ không phát huy được trí tuệ nào từ việc để ý dòm ngó những người khác. Giới luật Tỳ kheo là một công cụ dùng để trợ giúp cho việc tu thiền của chúng ta. Nó không phải là vũ khí chúng ta dùng để chỉ trích, phê bình hay bắt lỗi người khác. Không ai có thể tu tập giúp cho ta, hoặc ta cũng chẳng bao giờ tu tập tu sửa giúp cho người khác. Chỉ cần chánh niệm về những việc của mình. Đây mới chính là cách tu tập.

### Hỏi:

Thưa thầy, con đã cực kỳ cố gắng cẩn thận để tu tập sự kiểm chế giác quan (các căn). Con luôn giữ mắt nhìn thấp và chánh niệm vào mọi hành động nhỏ nhất của mình. Chẳng hạn, khi ăn con ăn chậm rãi và cố nhìn xem từng sự tiếp xúc: nhai, nếm, nuốt... Con chánh niệm từng bước một cách ý thức và kỹ càng. Như vậy con có đang tu tập đúng đắn không?

### Trả lời:

Kiểm chế giác quan (phòng hộ các căn) là cách tu tập đúng đắn. Chúng ta nên chánh niệm về việc này trong suốt ngày. Nhưng đừng làm quá lối! Cứ đi và ăn và làm một cách tự nhiên. Và sau đó tu tập phát triển sự chánh niệm tự nhiên về mọi thứ đang diễn ra bên trong mình. Đừng ép sự thiền của mình hay miễn cưỡng bản thân mình vào những khuôn khổ cứng nhắc, thiếu tự nhiên. Gượng ép theo khuôn khổ là một dạng khác của tham dục. Hãy kiên nhẫn. Kiên nhẫn và

chịu khó là điều cần thiết. Nếu ta hành động một cách tự nhiên và luôn chánh niệm thì trí tuệ cũng sẽ khởi sinh một cách tự nhiên.

**Hỏi:**

Có cần thiết phải ngồi trong một khoảng thời gian rất lâu không?

**Trả lời:**

Không, ngồi nhiều tiếng đồng hồ là không cần thiết. Nhiều người vẫn hay nghĩ rằng ngồi thiền càng lâu thì càng thêm trí tuệ. Tôi đã từng thấy mấy con gà ngồi miết mấy ngày ở trong ổ mà có thấy con nào trở nên khôn ngoan hơn bình thường đâu! *Trí tuệ khởi sinh từ việc chánh niệm trong tất cả mọi tư thế!* Sự tu tập của chúng ta phải bắt đầu ngay sau khi chúng ta thức dậy vào buổi sáng. Nó sẽ liên tục cho đến lúc ta ngủ vào buổi tối. Đừng quan trọng mình ngồi thiền được bao nhiêu. Điều quan trọng là phải luôn giữ mình quan sát chánh niệm cho dù mình đang làm gì hoặc mình đang đi vào phòng vệ sinh.

Mỗi người có nhịp độ riêng tự nhiên của mình. Có người sẽ chết vào độ tuổi năm mươi, số khác chết vào độ sáu mươi lăm, và có số chết vào độ tuổi chín mươi. Do vậy, tương tự, sự tu tập của mỗi người là không giống hệt nhau. Đừng lo về chuyện đó. Cố gắng chánh niệm và cứ để cho mọi sự diễn ra theo tiến trình tự nhiên của chúng. Làm vậy tâm ta sẽ trở nên tĩnh lặng hơn và tĩnh lặng hơn trong bất kỳ hoàn cảnh nào. Nó sẽ trở thành giống như một hồ nước trong suốt tĩnh lặng ở trong rừng. Rồi thì tất cả các loài thú kỳ diệu và quý hiếm sẽ đến uống nước ở hồ. Ta sẽ nhìn thấy một cách rõ rệt bản chất của tất cả mọi thứ [mọi thứ hữu vi, *sankhārās*] trên thế gian

này. Ta sẽ nhìn thấy nhiều thứ kỳ diệu và kỳ lạ đến và đi. Nhưng ta thì vẫn luôn tĩnh lặng và tĩnh tại.<sup>31</sup> Những thứ khó khổ sẽ khởi sinh và ta sẽ lập tức nhìn thấu rõ chúng. Đây chính là niềm hạnh phúc của Đức Phật.

### Hỏi:

Thưa thầy, con cứ luôn có rất nhiều ý nghĩ. Tâm con cứ lăng xăng chạy nhảy liên tục ngay cả khi con đang cố gắng chánh niệm.

### Trả lời:

Đừng lo lắng chuyện đó. Cứ cố giữ tâm mình có mặt trong hiện tại. Dù có bất cứ thứ gì (ý nghĩ nào) khởi lên trong tâm, chỉ cần nhìn nó. Mặc kệ nó, buông bỏ nó. Thậm chí đừng cố dẹp bỏ hay xua đuổi những ý nghĩ. Đừng làm gì hết. Rồi tâm sẽ đi đến trạng thái tự nhiên của nó. Không phân biệt xấu tốt, nóng lạnh, nhanh chậm. Không tôi, không anh, không có 'ai' cả. Khi ta đang đi khát thực, không cần phải làm gì đặc biệt. Chỉ đơn thuần bước đi và nhìn xem thứ gì đang có mặt. Không dính chấp vào việc ở cách ly hay sống ẩn dật. Dù đang ở đâu, cứ hiểu bằng cách hành sự một cách tự nhiên và luôn quan sát mình. Nếu có nghi ngờ khởi sinh, cứ nhìn xem nó đến và đi, nó sinh và diệt. Rất đơn giản như vậy. Không nắm giữ điều gì, không nắm chấp sự gì. Cứ như

---

<sup>31</sup> Ấn dụ về hồ nước tĩnh lặng trong rừng và những loài thú kỳ diệu và kỳ lạ xuất hiện đã được thiền sư dùng trong những lần giảng khác để mô tả về các trạng thái thiền định và trí tuệ. Xem thêm quyển "*Mặt Hồ Tĩnh Lặng*" của thiền sư Ajahn Chah.

Trong một quyển sách nổi tiếng về thiền (tên tiếng Việt "*Thiền Theo Cách Phật Dạy Sẽ Đi Đến Giải Thoát*"), thiền sư Ajahn Brahm cũng đã dùng lại ví dụ này của sư phụ mình để mô tả về trạng thái của các tầng thiền định.

bạn đang bước đi trên đường. Đôi lúc bạn gặp phải những chướng ngại. Khi gặp những ô nhiễm ô trược, cứ nhìn chúng khởi sinh và vượt qua chúng bằng cách để mặc chúng biến qua. Chỉ nhìn xem, và buông bỏ. Đừng quay đầu nhìn lại hay nghĩ lại về những chướng ngại mình đã vượt qua. Đừng lo lắng về những thứ chướng ngại bạn chưa gặp phải. Bám vào hiện tại, an trú trong hiện tại, chỉ biết hiện tại. Đừng lo lắng về chiều dài của con đường hay suy nghĩ về đích đến của con đường. Mọi thứ đều luôn thay đổi. Cái gì mình đã đi qua, đừng dính chấp hay để ý đến nó nữa. Cứ làm như vậy, rồi cuối cùng cái tâm cũng sẽ đạt đến sự cân bằng tự nhiên của nó, đó là nơi sự tu tập trở nên tự động. Tất cả mọi thứ sẽ tự đến và tự đi như chúng là.

### Hỏi:

Thầy có bao giờ coi qua giáo lý trong Pháp Bảo Đàn Kinh của ngài Lục Tổ Huệ Năng (Hui Neng) của Thiên Tông Trung Hoa chưa?

### Trả lời:

Trí tuệ của ngài Huệ Năng là rất sắc bén, thấu suốt. Đó là giáo lý rất thâm sâu, không dễ gì hiểu được đối với người sơ cơ. Nhưng nếu các thầy tu tập theo pháp môn của mình và với sự kiên trì, nếu các thầy tu tập sự không-dính-chấp (phá chấp), thì cuối cùng các thầy cũng hiểu được nó thôi. Ngày trước tôi có một đệ tử sống trong túp lều tranh. Mùa mưa năm đó mưa dầm dề liên tục và một bữa kia gió mạnh thổi bay một nửa mái lều. Thầy ấy chẳng buồn sửa lại nó, cứ để mưa xối vào. Sau vài ngày, tôi hỏi thầy ấy về túp lều ra sao. Thầy ấy nói thầy ấy đang tu tập sự không-dính-chấp. (Nhưng theo tôi), đó thực ra là sự không-dính-chấp không có trí tuệ. (Sự cố tình không-dính-chấp, đó chỉ là sự dính danh).

Điều đó cũng giống như sự không-thèm-phản ứng (sự bình thản vô trí) của một con trâu mà thôi (không trí tuệ). (Con trâu cứ bình thản nằm, đi, gặm cỏ, phớt lờ mọi chuyện xảy ra xung quanh, nhưng điều đó không có nghĩa là con trâu có trí tuệ phá chấp). Nếu bạn sống một đời sống tốt lành và sống một cách giản đơn, nếu bạn kiên nhẫn và không còn vị kỷ, thì bạn sẽ hiểu được trí tuệ của Huệ Năng.

**Hỏi:**

Thầy đã nói rằng thực ra thiền định (*samatha*) và thiền tuệ minh sát (*vipassanā*) chỉ là một. Xin thầy giải thích thêm cho chúng con?

**Trả lời:**

Điều này rất đơn giản. Sự định tâm hay thiền định (*samatha*) và thiền tuệ minh sát (*vipassanā*) cùng làm việc với nhau. Trước tiên tâm trở nên tĩnh tại nhờ việc hướng sự chú tâm vào một đối tượng thiền. Tâm được tĩnh lặng chỉ khi bạn đang ngồi thiền nhắm mắt. Sự tĩnh lặng hay sự định-tâm được tạo ra bằng cách này được gọi là thiền định. Thiền định (*samatha*) và cuối cùng đạt đến trạng thái định tâm (*samādhi*) như vậy sẽ là nguyên nhân giúp trí tuệ hay trí tuệ minh sát (*vipassanā*) khởi sinh. Sau khi đạt đến trí tuệ thì tâm bạn luôn tĩnh tại cho dù bạn đang ngồi thiền nhắm mắt hay đang đi quanh ngoài phố chợ. Giống như vậy. Lúc xưa bạn là đứa bé nhỏ. Giờ bạn đã thành người lớn. Đứa bé và người lớn đó là cùng một người phải không? Bạn có thể nói đúng vậy, nhưng bạn cũng có thể nhìn theo một cách khác và nói rằng đó là hai 'người' khác nhau. Tương tự, thiền định và thiền tuệ minh sát cũng có thể được coi là hai thứ khác nhau. Hoặc như thức ăn và phân, Thức ăn và phân có thể được coi là cùng một thứ, hoặc có thể coi là hai thứ khác nhau. Đừng vội



tin vào lời tôi đang nói, hãy tu tập thiền tập và bạn sẽ tự mình hiểu ra điều đó. Không cần làm đặc biệt, không cần xác định cách này là thiền định hay thiền tuệ gì gì cả. Nếu bạn xem xét cách mà định và tuệ khởi sinh, bạn sẽ tự mình biết rõ. Thời bây giờ người ta cứ bám chấp vào từ ngữ. Họ gọi cách thiền của mình là thiền tuệ, thiền minh sát. Họ coi thường thiền định. (Đó là một phái). Hoặc họ tự gọi cách tu của mình là thiền định. Họ lại nói phải tu thiền định trước, rồi mới tu thiền tuệ minh sát. (Phái khác thì nói vậy). Tất cả những cách nói như vậy đều là ngớ ngẩn. Đừng để tâm đến những cách gọi như vậy. Cứ tu tập cái tâm một cách đúng đắn, và rồi bạn sẽ tự mình hiểu rõ cái gì là thiền định, cái gì là thiền tuệ, hay “thiền chỉ là thiền”.

### Hỏi:

Trong cuộc tu tập, có phải điều cần thiết là chúng ta phải tu được khả năng chứng nhập tầng thiền định?

### Trả lời:

Không, trạng thái tầng thiền định là không cần thiết phải có. Bạn phải thiết lập được mức độ tĩnh-lặng và nhất-điểm của tâm. Rồi bạn dùng nó để xem xét bản thân mình. Không cần làm điều gì đặc biệt. Nếu có đạt đến tầng thiền định, điều đó cũng tốt. Nhưng đừng cố chấp là phải tu được tầng thiền định. Một số người cứ cố chấp về điều này, nghĩ rằng cần phải đạt đến trạng thái tầng thiền định thì mới tu tiếp được đến trí tuệ được. Tầng thiền định là một trò chơi lớn. Nhưng bạn cần nên biết giới hạn đúng đắn của nó. Nếu bạn khôn khéo, có trí tuệ, thì bạn sẽ biết được những công dụng và giới hạn của tầng thiền định. Cũng như cách bạn biết rõ những giới hạn của những đứa trẻ so với một người lớn.

(Những đứa trẻ không cần phải phát triển đến mức độ siêu thường thì mới có thể trở thành một người trưởng thành tốt sau này. Những đứa trẻ quá siêu việt lạ thường chưa chắc sẽ trở thành một người lớn khôn, hiền trí sau đó).

**Hỏi:**

Tại sao chúng ta phải sống theo giới luật khất sĩ, chẳng hạn như chỉ ăn từ bình bát dùng để khất thực?

**Trả lời:**

Những giới luật khất sĩ (gồm 13 điều luật *dhutanga*) là để giúp chúng ta cắt bỏ những tham dục và ô nhiễm (từ những việc ăn, uống, ngủ, nghỉ, tư thế trong cuộc sống tu hành hàng ngày). Bằng cách tuân thủ theo những điều luật, ví dụ như phải ăn từ bình bát khất thực của mình, giúp cho chúng ta càng thêm chánh niệm về thức ăn như là thuốc để dưỡng thân (chứ không phải để thỏa mãn tham muốn ăn uống, khoái lạc). Nếu chúng ta không còn những ô nhiễm và thèm muốn khoái lạc, thì ăn cách nào cũng không còn là vấn đề. Nhưng ở đây chúng ta dùng hình thức này để giúp cho việc tu tập của chúng ta hiệu quả hơn. *Thực ra Đức Phật đã không đưa 13 giới luật khất sĩ khổ hạnh vào Giới Luật Tỳ Kheo như là những điều bắt buộc; 13 giới khất sĩ khổ hạnh là nằm ngoài, là để tự chọn. Phật chỉ gợi ý và các Tỳ kheo nào thực sự muốn tu tập nghiêm túc và mau tiến bộ thì tự chọn thêm 13 giới luật khất sĩ khổ hạnh đó để kiềm chế các ô nhiễm trong các hành động ăn, uống, ngủ, nghỉ của mình.* Nếu ai không thích chọn thì thôi. Đừng để ý người khác tu tập ra sao. Hãy tự quan sát tâm của mình và nhìn xem điều gì là lợi lạc cho mình. Ví dụ, điều luật rằng chúng ta ở đây phải chấp nhận bất kỳ căn lều (cốc) nào được phân cho mình là một quy định có ích cho người tu ở đây. Nó giúp các tu sĩ không bị dính chấp vào nơi ở của mình.

(Khác với những nơi khác, các thầy tu coi cái cốc, cái phòng, hay chùa của mình như là 'nhà' của mình hay 'tài sản' của mình vậy. Họ thậm chí không muốn ai vào đó ở hoặc không muốn chia sẻ với bạn tu hoặc thậm chí không muốn rời đi khỏi chỗ đó. Điều đó là sự dính mắc ràng buộc, một dạng tham dục). Ở đây, nếu tu sĩ nào đi nơi khác (vì học hành, vì Phật sự) và quay về, họ phải nhận một *kuti* (cốc, phòng) khác. Đây là cách tu tập của chúng tôi ở đây—không dính mắc vào bất cứ thứ gì.

### Hỏi:

Thưa thầy, quy định là phải bỏ tất cả thức ăn vào trong bình bát rồi mới ăn. Nếu quy định này là quan trọng, vậy tại sao thầy không làm theo đúng như vậy để làm gương cho các học trò ở đây?

### Trả lời:

Đúng rồi, một sư thầy phải nên làm gương cho các học trò noi theo. Tôi không buồn gì khi thầy chỉ trích tôi như vậy. Thầy cứ việc hỏi những điều thầy thắc mắc. Nhưng điều quan trọng là đừng nên dính chấp vào sư thầy hay sư phụ. Nếu bề ngoài tôi tuyệt đối hoàn thiện, thì điều đó chắc sẽ là tệ hại. Vì nếu tôi tuyệt đối hoàn thiện thì mọi người sẽ quá ràng buộc theo tôi, suốt ngày dính chấp vào sư phụ. Ngay cả Đức Phật đôi lúc nói với các đệ tử làm như vậy, nhưng bản thân Phật thì lại làm khác đi. Sự nghi ngờ của thầy về sư phụ như vậy là có thể giúp ích cho thầy. Thầy nên quán sát phản ứng của mình. Theo thầy (theo giới luật) thì liệu tôi có thể lấy thức ăn từ trong bình bát để ra đĩa và đem đi mời những Phật tử tại gia đang làm việc xung quanh chùa này, hay không?

Trí tuệ là do mình tự quan sát và tu dưỡng. Học làm theo những điều gì tốt ở sư thầy. Quan trọng là phải luôn biết tỉnh giác về việc tu tập của mình. Nếu tôi nằm nghỉ trong khi tất cả các thầy phải ngồi, điều đó các thầy có bức tức hay không? Nếu tôi gọi màu xanh là đỏ, đàn ông là đàn bà, quý thầy có làm theo tôi một cách mù quáng như vậy không?. Một trong những sư phụ trước kia của tôi ăn rất nhanh. Sư phụ ấy còn nhai rộp rộp ra tiếng khi ăn. Nhưng sư phụ ấy lại bắt chúng tôi phải ăn một cách chậm rãi và chánh niệm. Tôi từng nhìn sư ấy ăn và tôi rất bức bối. Tôi tự thấy khổ, còn sư ấy thì không! Vì tôi cứ lo nhìn bên ngoài. Sau đó tôi học được bài học. Nhiều người lái xe rất nhanh, nhưng rất cẩn thận, vì họ đã rất thiện khéo. Nhiều người lái xe chậm rì, nhưng hay gây ra tai nạn. Đừng cố chấp vào những điều luật, quy định, vào những gì *bên ngoài* bản thân mình. Nếu chúng ta để ý nhìn xem người khác 10% thời gian và nhìn vào quan sát mình 90% thời gian thì có lẽ là cách tu tập phù hợp nhất. Trước kia, ban đầu tôi cứ để ý hòm ngó sư phụ tôi là Ajahn Tong Raht và có rất nhiều nghi ngờ về vị sư thầy của mình. Nhiều người thậm chí nghĩ sư ấy bị khùng. Sư ấy hay làm những điều lạ kỳ và hà khắc với những đệ tử của mình. Bên ngoài sư có vẻ như giận dữ, nhưng bên trong thì chẳng có gì. Chẳng có 'ái' ở trong đó. Sư ấy rất lỗi lạc. Sư luôn an trú sáng suốt và chánh niệm cho đến ngày sư chết.

Nhìn ra bên ngoài bản thân là phân biệt, so sánh, đối đãi. Ta sẽ chẳng bao giờ tìm thấy an lạc theo cách hướng ngoại đó. Hoặc chúng ta cũng chẳng tìm thấy lợi lạc gì nếu cứ bỏ phí thời gian để nhìn ngắm một người hoàn thiện hay một vị sư thầy hoàn thiện. Phật đã dạy kỹ chúng ta là phải nên hướng nội nhìn vào Giáo Pháp, sự thật, chứ không phải hướng ngoại nhìn ra người khác.

**Hỏi:**

Làm sao chúng con có thể vượt qua sắc dục trong thời gian tu tập? Đôi lúc con thấy mình như là kẻ nô lệ cho nhục dục của mình.

**Trả lời:**

Nhục dục nên được cân bằng bằng cách quán niệm về sự ghóm ghiếc của thân. Sự dính mắc vào sắc dục là một bên và chúng ta nên giữ trong tâm mình đầu bên kia. (Đầu nhục dục càng nặng thì ta càng phải kiềm giữ đầu bên này càng mạnh để tạo sự cân bằng, để ta khỏi bị hất tung lên). Hãy coi thân thể như một xác chết và nhìn vào tiến trình thối rữa của nó, hoặc nghĩ đến những thứ sẽ bị thối rữa như da, thịt, mỡ, phổi, phèo, phân cứng, và vân vân. Hãy ghi nhớ những điều đó và hình dung (quán tưởng) về sự ghóm ghiếc này của thân thể mỗi khi nhục dục nổi lên. Cách này sẽ giúp ta thoát khỏi nhục dục. (Quán niệm, quán tưởng, thiền quán về 32 bộ phận của thân và về tứ thi).

**Hỏi:**

Về sân giận thì sao? Con phải làm gì khi thấy sân giận khởi sinh?

**Trả lời:**

Thầy phải dùng tâm từ (*metta*). Khi có sân khởi sinh trong tâm trong khi thiền, hãy cân bằng nó bằng cách phát huy cảm giác về tâm từ. Nếu có người ta làm gì sai với mình hay đang nổi giận với mình, đừng tự mình nổi giận. Nếu mình nổi giận theo thì mình còn ngu si hơn cả họ. Hãy khôn ngoan. Giữ trong tâm lòng thương xót, bi mẫn dành cho họ, vì họ làm điều xấu hay sân giận là họ đang bị khổ. Đổ đầy trong tâm bằng lòng từ như thể họ là anh em ruột thịt của

mình. Tập trung, chú tâm vào cái cảm-giác tâm từ như là một đối tượng thiền. (Thiền về cảm thọ đó). Phóng trải cảm giác từ tâm đó cho tất cả mọi chúng sinh trên thế gian. Lòng thù hận, sân giận chỉ có thể được chinh phục bằng tâm từ.

Đôi khi ta gặp những tăng khác đối xử một cách xấu. Ta có thể bị tức giận. Đây là sự khổ, khổ một cách không cần thiết. Đó không phải là Giáo Pháp của chúng ta. Các thầy có thể nghĩ như vậy: "Vị tăng đó có thể không nghiêm túc bằng ta. Những tăng đó không phải là những thiền sinh nghiêm túc. Những tăng đó là không phải là tăng tốt". Nghĩ như vậy thì đó là một đồng ô nhiễm về phần mình. Đừng so sánh như vậy. Đừng phân biệt như vậy. Buông bỏ mọi ý kiến ngay khi mình quan sát sự ý kiến của mình, và hướng vào quan sát bản thân mình. Đây mới là Giáo Pháp của chúng ta. Ta không thể nào bắt, khiến, trông đợi hay muốn người khác hành sự mọi thứ giống mình hay theo ý mình. Sự muốn kiểu đó chỉ làm ta khổ mà thôi. Đó là lỗi thông thường mà các thiền sinh hay bị dính phải, và việc để ý phán xét người khác chẳng bao giờ tạo ra trí tuệ. Cứ đơn thuần quan sát bản thân mình, những cảm giác của mình. Đây là cách rồi các thầy sẽ hiểu.

### Hỏi:

Con hay cảm thấy buồn ngủ. Điều đó làm cho con khó thiền tập.

### Trả lời:

Có nhiều cách đối trị vượt qua sự buồn ngủ. Nếu bạn đang ngồi trong bóng tối, chuyển ra ngồi chỗ có ánh sáng. Mở mắt ra. Đứng dậy và đi rửa mặt hay đi tắm rửa. Nếu bị buồn ngủ, thay đổi tư thế. Đi thiền nhiều hơn. Đi lùi bước.

Do sợ sẽ tông trúng nhiều thứ sẽ giữ bạn tỉnh táo. Nếu làm như vậy cũng buồn ngủ thì đứng yên, làm thông suốt cái tâm và tưởng tượng lúc đó là ban ngày sáng rõ. Hoặc đến trên cạnh một móm đá hoặc trên thành một giếng sâu. Bạn sẽ không dám ngủ đâu! Nếu không còn cách nào có tác dụng, thì cứ đi ngủ. Nằm xuống một cách cẩn thận và cố gắng tỉnh giác cho đến lúc ngủ. Rồi ngay thức giấc, thì ngồi dậy ngay. Đừng nhìn đồng hồ hay lẩn qua, nường lại. Bắt đầu chánh niệm từ lúc bạn thức dậy. Nếu thấy mình hay bị buồn ngủ suốt ngày thì cố gắng ăn ít lại. Xem xét bản thân mình. Ngay khi cảm thấy nếu ăn thêm năm muỗng nữa sẽ no thì nên ngừng ăn. Sau đó uống nước tráng miệng vào để vừa đủ no. Rồi ra ngồi nghỉ (để tiêu hóa thức ăn). Quan sát sự buồn ngủ và sự đói của mình. Hãy học cách cân bằng trọng ăn uống. Khi sự tu tập của bạn càng tiến bộ thì tự nhiên bạn sẽ cảm thấy có thêm năng lượng và nhờ đó bạn sẽ tự động ăn ít lại. Nhưng trước mắt bạn phải luôn điều chỉnh bản thân trong việc ăn uống sao cho phù hợp, vừa đủ để tránh làm buồn ngủ và tránh những trở ngại khác cho việc tu tập hàng ngày.

### Hỏi:

Tại sao chúng ta phải quỳ lạy úp mặt xuống đất nhiều như vậy?

### Trả lời:

Lễ lạy là rất quan trọng. Đó là một nghi thức bên ngoài, nhưng là một phần của việc tu tập ở đây. Nghi thức này nên được thực hiện một cách đúng đắn. Hạ trán xuống sàn nhà. Để hai khủy tay gần hai đầu gối và lòng bàn tay úp lên sàn nhà cách mỗi bên đầu khoảng năm, sáu phân. Cúi lạy một cách chậm rãi, chánh niệm về thân. Đây là cách tốt để đối trị tính tự cao tự đại của mình. Chúng ta nên cúi lạy thường

xuyên. Nên lễ lạy như vậy ba lần mỗi ngày thì có thể ghi nhớ trong tâm những phẩm hạnh của Đức Phật, Giáo Pháp, và Tăng Đoàn, đó là những phẩm hạnh của cái tâm trong sạch, sáng tỏ và bình an. Do vậy chúng ta dùng nghi thức ngoại biệt này để huấn luyện bản thân mình. Thân và tâm trở nên hòa hợp. Đừng có sai lầm chỉ lo nhìn ngó người khác vái lạy. Nếu có một sa-di lễ lạy không thẳng thớm, hoặc có một vị tăng già tỏ ra không chánh niệm khi lễ lạy Tam Bảo thì đó cũng không phải là chuyện để ta dòm ngó hay phán xét. Người ta có thể rất khó huấn luyện. Một số học hành rất nhanh, có người học chậm, hành cũng chậm. Phán xét người khác chỉ làm tăng tính tự cao tự đại của mình mà thôi. Thay vì vậy, chỉ cần hướng vào quan sát bản thân mình. Quý lạy thường xuyên (theo nghi thức ở chùa), dẹp bỏ tính tự cao tự đại của mình.

Những người đã thực sự chan hòa với Giáo Pháp thì sẽ vượt trên xa khỏi những nghi thức bên ngoài. Mọi thứ họ làm đều là một cách lễ lạy. Khi đi, họ lễ lạy; khi ăn, họ lễ lạy; khi đi tiêu, họ lễ lạy. Điều đó là do họ đã vượt qua tính vị kỷ bản thân.

**Hỏi:**

Vấn đề khó khăn lớn nhất của các đệ tử mới của thầy là gì?

**Trả lời:**

Những ý kiến. Đó là những quan điểm và những ý tưởng về tất cả mọi sự. Về bản thân họ, về việc tu tập, về giáo lý của Đức Phật. Nhiều người đến đây tu họ xuất phát từ thành phần cao hơn (giàu có, trí thức...) ở ngoài đời. Đó là những thương gia giàu có, những cử nhân, tiến sĩ, những giáo sư và



cả quan chức. Tâm của họ đầy ắp những ý kiến và tư tưởng khác nhau về mọi thứ. Họ đã quá khôn ngoan, lanh lợi, từng trải nên khó có thể nghe học liền từ người khác. Tâm của họ giống cái ly dính chứa đầy nước dơ, nước cũ, nên cái ly đó không dùng được. Chỉ khi nào trút bỏ và làm sạch cái ly đó thì nó mới dùng được để chứa thứ nước mới. Họ cần phải dẹp hết tất cả mọi ý kiến và thành kiến đang chứa đầy ở trong tâm, xả trống cái tâm, thì như vậy họ mới bắt đầu nhìn thấy. Sự tu tập của chúng ta là vượt trên sự khôn lanh và vượt trên sự ngu ngốc. Nếu bạn cứ nghĩ "Ta là người khôn ngoan, Ta giàu có, Ta là quan trọng, Ta hiểu biết mọi thứ về triết lý Phật giáo", thì đó là vấn đề khó khăn. Bạn đã che lấp sự thật bằng cái "ngã" của mình. Tất cả những gì bạn nhìn thấy là cái ngã, cái 'ta', cái 'của ta'. Nhưng đạo Phật là sự buông-bỏ cái 'ta', là tu tập để phá ngã. Đó là sự trống không, là tính không, Niết-bàn.

### Hỏi:

Những ô nhiễm (trong tâm) như tham và sân chỉ là ảo hay chúng là có thực?

### Trả lời:

Là cả hai. Những ô nhiễm chúng ta gọi là tham dục, hay sân giận, hay si mê (tham, sân, si), đó chỉ là những cái tên bề ngoài, là những biểu hiện. Đơn giản như khi chúng ta gọi cái bình bát là lớn, nhỏ, đẹp hay gì gì đó vậy. Đó không phải là thực tại. Đó chỉ là khái niệm mà chúng ta đã tạo ra từ dục vọng (*tanha*) của chúng ta.

(Vì chúng ta ý muốn về lớn nhỏ, đẹp xấu, này nọ, nên chúng ta tạo ra những khái niệm để uốn theo những dục vọng đó. Ví dụ, vì chúng ta nghĩ bình bát như vậy mới là đẹp

theo ý ta, cho nên ta tạo ra khái niệm như vậy là đẹp, và những kiểu bình bát khác đó là xấu, chỉ là do ý muốn của chúng ta).

Khi chúng ta cái bình bát to hơn, ta gọi cái này là nhỏ. Dục vọng khiến ta phân biệt này nọ. Nhưng dù vậy, sự thật vẫn là sự thật, thực tại vẫn là thực tại, vẫn chỉ là như-nó-là. Nhìn theo cách như vậy. Bạn có phải là một 'người' không? Bạn có thể trả lời "Phải". 'Người' là cái bề ngoài. Nhưng thực ra bạn là một sự kết hợp của nhiều yếu tố (tứ đại) hoặc của năm tập hợp (uẩn) vốn luôn luôn thay đổi. Nếu tâm tự do, nó không phân biệt đối đãi gì cả. Không lớn và nhỏ, không anh và tôi, không này và nọ. Chẳng có gì cả: không có bản ngã nào cả, vô ngã (*anattā*). Nói đến tận cùng luôn, thực ra cũng chẳng có ngã hay vô ngã gì gì cả.

### Hỏi:

Thầy có thể giải thích thêm về nghiệp (*kamma*) giùm các con?

### Trả lời:

Nghiệp là hành động. Nghiệp là dính chấp. Thân, miệng và tâm đều tạo ra nghiệp khi chúng ta còn dính chấp. Chúng ta tạo ra những thói quen (tập khí). Những thói quen đó làm chúng ta khổ sau đó. Đó là kết quả của sự dính chấp của chúng ta, của những ô nhiễm trước đây và trước kia của chúng ta. Tất cả mọi sự dính chấp đều dẫn đến tạo nghiệp. Giả sử như bạn là một kẻ trộm trước khi bạn trở thành một Tỳ kheo. Bạn đã từng ăn cắp, làm cho người mất bị khổ, làm cho cha mẹ mình thấy khổ nhục. Bây giờ đã là một thầy tu, khi nghĩ lại về hành động ăn cắp đó bạn cảm thấy tội tệ và đến giờ vẫn thấy khổ vì hành động ăn cắp đó. Nên nhớ,

không phải chỉ có hành động của thân, mà lời nói và hành động của tâm (ý) cũng tạo điều kiện cho các nghiệp quả sau đó. Nếu bạn từng làm chuyện tốt trong quá khứ, giờ nhớ lại bạn sẽ thấy hạnh phúc. Trạng thái hạnh phúc này của tâm là kết quả của nghiệp đã làm. Tất cả mọi điều đều do nguyên nhân mà khởi sinh ngay trong tích tắc hay trong tương lai. Nhưng chúng ta không cần phải bận tâm suy nghĩ về quá khứ, hay hiện tại, hay tương lai. Chỉ đơn giản quan sát thân này và tâm này của chúng ta. Hãy tự mình hiểu rõ về nghiệp của mình. Quan sát cái tâm. Tu tập và bạn sẽ thấy được rõ ràng. Tuy nhiên, cũng nên chắc là bạn hãy để nghiệp của người khác cho họ, đừng dính vào hay xía vào nghiệp của người khác. Nếu tôi uống thuốc độc, tôi dính độc. Bạn không cần phải chia sẻ chất độc đó với tôi! Chỉ cần nhận lấy những gì tốt mà người thầy đã đưa ra. Rồi thì bạn sẽ được bình an, tâm bạn sẽ được như tâm của người thầy. Nếu sau này suy xét về chỗ này, bạn sẽ thấy rõ. Ngay cả bây giờ bạn không hiểu điều tôi đang nói, nhưng sau này tu tập, nó sẽ trở nên rõ ràng với bạn. Bạn sẽ tự mình biết rõ. Đây được gọi là Giáo Pháp.

Khi còn nhỏ, cha mẹ thường răn dạy, la rầy và nổi giận với chúng ta. Thực ra cha mẹ chỉ muốn tốt cho con. Lâu ngày lớn dần lên chúng ta mới hiểu được lẽ này. Khi cha mẹ và thầy cô la rầy, chúng ta thấy bực tức. Sau này lớn lên ta hiểu tại sao họ làm vậy. Cũng vậy, có những điều bạn sẽ hiểu ra sau một thời gian dài tu tập. Những người quá khôn lanh thường bỏ tu sau một thời gian ngắn. Bởi họ chẳng bao giờ chịu học (vì họ nghĩ họ biết nhiều rồi). Bạn phải dẹp bỏ cái khôn lanh và trí thức đó của mình. Nếu bạn nghĩ bạn giỏi hơn những người khác, bạn chỉ sẽ khổ và khổ hoài mà thôi. Thật là đáng thương. Không cần phải bực tức hay thất vọng

nữa. Hãy bắt đầu tu tập thực sự. Đó là chỉ cần quan sát cái tâm và thân của mình.

**Hỏi:**

Đôi lúc con cảm thấy dường như từ khi con trở thành một Tỳ kheo con càng có thêm nhiều khó khăn và khổ sở?. Hay đi tu là phải gặp khó khổ?

**Trả lời:**

Tôi biết một số các thầy ở đây xuất tâm từ nơi có nhiều tiện nghi ăn ở và nhiều sự tự do bên ngoài. Nếu so với những điều kiện tiện nghi đó thì ở đây các thầy như đang sống trong điều kiện khắc khổ. Rồi trong việc tu hành, tôi lại bắt các thầy phải ngồi và đợi hàng nhiều giờ. Thức ăn thì khác với mọi thứ được ăn ở nhà mình. Nhưng mọi người đều phải cố trải qua những thứ ở đây. Đây là sự khổ dẫn đến mục tiêu chấm dứt khổ. Đây là cách chúng ta tu học. Khi các thầy thấy bực tức và thấy tiếc cho bản thân mình, thì đó là cơ hội để học hiểu tâm mình. Phật đã gọi chính những ô nhiễm là những người thầy của chúng ta.

Tất cả các học trò ở đây đều giống như con cháu của tôi. Tôi chỉ có lòng từ bi và sự tốt lành là ở trong tâm. Nếu sự có mặt của tôi làm cho các thầy khổ, điều đó tốt cho các thầy. Tôi biết một số các thầy từng là người học cao và trí thức. Những người có ít học vấn và ít kiến thức ngoài đời thì tu tập dễ dàng. Nhưng đối với những tu sĩ người phương Tây như các thầy thì gặp nhiều khó khăn hơn về tiện nghi, ăn ở, ngôn ngữ. Các thầy phải biết nhẫn nhục, kiên trì. Kiên nhẫn và chịu khó là cốt lõi của việc tu tập. Khi tôi còn là thầy tu trẻ tuổi tôi không gặp phải vấn đề khó khổ như vậy. Tôi nói tiếng Thái và ăn đồ Thái ở đây dễ dàng. Thậm chí như vậy

mà cũng đã có đôi lúc tôi thấy tuyệt vọng. Tôi đã từng chán nản, mất kiên nhẫn, muốn bỏ y hoàn tục, thậm chí muốn tự tử. Những điều đó chỉ là do suy nghĩ còn lằm lạp. Tuy nhiên, khi nào các thầy nhìn thấy sự thật thì các thầy không còn những suy nghĩ và thành kiến sai lầm như vậy nữa. Lúc đó mọi thứ sẽ trở nên bình an.

**Hỏi:**

Thưa thầy, con đã tu tập lâu và đã phát triển những trạng thái rất bình an của tâm. Giờ thì con nên làm gì tiếp?

**Trả lời:**

Vậy là tốt. Cứ làm cho tâm được bình an và tập trung (định). Dùng sự định tâm đó để quán xét thân và tâm. Khi tâm không được bình an thì vẫn cứ quán sát nó. Rồi thầy sẽ biết sự bình an thực sự là gì. Tại sao? Bởi lúc đó thầy sẽ thấy được tính vô thường. Ngay cả sự bình an bạn cũng thấy ra nó là vô thường. Do vậy, nếu ta dính chấp vào trạng thái bình an của tâm thì chúng ta sẽ bị khổ mỗi khi tâm không được bình an. Ta sẽ bị khổ khi không có những trạng thái bình an đó. Cứ buông bỏ mọi thứ, ngay cả đó là sự bình an.

**Hỏi:**

Có lần con nghe thầy nói rằng thầy sợ nhất những đệ tử tu tập quá siêng năng, vậy là sao?

**Trả lời:**

Đúng rồi. Tôi sợ. Tôi sợ họ quá nghiêm túc, nghiêm trang. Họ cố tu hết sức, nhưng trí tuệ thì không có. Họ tự đẩy mình vào sự khổ một cách không cần thiết. Một số các thầy đã nhất tâm nhất nguyện phải tu để được giác ngộ. Họ

nghiến răng, nhắm mắt, gồng mình tu tập suốt ngày đêm. Tu quá mức. Tất cả mọi người đều giống nhau: Họ không hiểu bản chất của mọi thứ hữu vi (*sankhārā*). Tất cả mọi thứ tạo-tác (hữu vi, hành), tâm và thân, đều là vô thường. Chỉ cần quan sát nhìn và không dính mắc vào mọi thứ. Những người khác nghĩ rằng họ hiểu biết. Họ khen chê, họ nhìn xem, họ đánh giá. Cũng chẳng sao. Họ có quyền có những ý kiến. Sự phân biệt đối đãi là nguy hiểm. Giống như con đường với nhiều khúc cua gấp. Nếu chúng ta cứ nghĩ những người khác là tốt hơn mình, tệ hơn mình, hay giống mình, thì chúng ta đã cua lệch bánh xe khỏi con đường. Nếu chúng ta còn phân biệt đối đãi, chúng ta sẽ còn khổ hoài.

### Hỏi:

Con đã thiền tập nhiều năm. Tâm của con mở rộng và bình an trong mọi hoàn cảnh sống. Bây giờ con muốn quay lại tu tập những tầng thiền định thâm cao. Như vậy có được không, thưa thầy?

### Trả lời:

Vậy cũng tốt. Đó là cách luyện tập tâm có ích. Nếu thầy đã có trí tuệ, thầy sẽ không bị dính mắc hay tham đắm vào những tầng thiền định đó. Điều này cũng giống như cái sự muốn ngồi thiền tập lâu hơn vậy. Điều đó cũng tốt, nhưng việc thiền tập là khác với tư thế, nó không phải phụ thuộc vào một tư thế ngồi hay tư thế nào. Vấn đề cốt lõi là phải nhìn vào tâm. Chỗ này mới là trí tuệ. Khi ta đã quán xét tâm và hiểu được tâm, thì ta có trí tuệ để hiểu được những giới hạn của thiền định, hoặc của kinh sách nói chung. Nếu thầy đã tu tập lâu và đã hiểu rõ về sự không-dính-chấp, thì thầy có thể quay lại với kinh sách (đọc lại, coi lại, ôn lại). Lúc đó những kinh sách giống như những món tráng miệng ngọt

ngào. Chúng có thể giúp thầy để thầy chỉ dạy giáo lý lại cho những người khác một cách bài bản hơn. Hoặc thầy có thể quay lại tu tập các tầng thiền định (như đã từng tu qua trước kia). Thầy có trí tuệ để biết không nên dính mắc hay tham đắm vào bất kỳ thứ gì. Như vậy là ổn.

**Hỏi:**

Thưa thầy, thầy có thể nói lại một số điểm chính mà thầy đã giảng cho chúng con trong mấy buổi hôm nay?

**Trả lời:**

Chúng ta phải quán xét về chính mình. Biết mình là ai. Biết thân này và tâm này bằng cách chỉ cần quán xét. Khi ngồi, khi ngủ, khi ăn, ta biết những giới hạn (kiêng cử, kiềm chế) của mình. Dùng trí tuệ. Tu hành không phải để đắc đạt được cái gì. Chỉ cần biết chánh niệm về mỗi mọi thứ đang diễn ra là gì. Toàn bộ sự thiền tập của chúng ta là nhìn trực chỉ vào cái tâm của mình.

Chúng ta sẽ nhìn thấy khổ, thấy nguyên nhân khổ, và sự chấm dứt khổ. Nhưng chúng ta phải có kiên-nhẫn; có nhiều sự chịu khó và kiên nhẫn. Dần dần, tiệm tiến, rồi ta sẽ học được. Phật đã dạy các đệ tử nên ở tu học với sư thầy ít nhất năm năm. Người tu phải biết học những giá trị của sự cho đi (bố thí), của tính kiên nhẫn và của sự tận tâm, hết lòng vì tu tập.

Đừng tu tập một cách quá khắc khe, khuôn khổ. Đừng dính chấp vào những nghi thức khuôn khổ bề ngoài. Quán xét về người khác là không tốt. Chỉ cần tự nhiên và đơn thuần quan sát mọi sự của mình. Những giới luật Tỳ Kheo và những thanh quy thiền môn ở đây là rất quan trọng. Chúng tạo ra một môi trường giản dị và hòa hợp để tu tập. Sử dụng

các giới luật một cách tốt lành. Nhưng nhớ rằng, cốt lõi của Giới luật Tỳ kheo là quan sát tâm ý (ý hành), là quán xét cái tâm. Chúng ta cần có trí tuệ. Đừng phân biệt, đối đãi. Các thầy có thấy mình nên bực tức với một cái cây nhỏ trong rừng chỉ vì nó không cao, không to, hay không thẳng như những cây khác, hay không? Điều đó là lãng xẹt. Đừng phán đoán, đánh giá về người khác. Nhân loại khác biệt nhau, nhân loại chín người mười loại. Không cần phải mang cái gánh nặng chỉ vì muốn thay đổi hay đồng hóa tất cả họ. Do vậy, phải luôn nhẫn nhục, kiên nhẫn. Tu tập đức hạnh. Sống giản dị và tự nhiên. Quan sát cái tâm. Đó chính là cách tu tập của chúng ta. Nó sẽ dẫn bạn đến sự không còn ích kỷ. Dẫn đến sự bình an.



*Thiền sư*  
**Ajahn Chah**

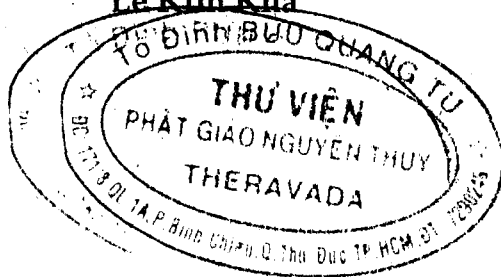
*Kính Biếu*

# **Lẽ Sinh Diệt Lý Tu Hành**

**(TẬP 2)**

*Người dịch:*

**Lê Kim Kha**



**NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC**

## NỘI DUNG

### *Quyển 3:*

### VỊ GIẢI THOÁT

51. Tu Tập Tâm Này	9
52. Về Thiền Tập	11
53. Con Đường Hòa Hợp	19
54. Con Đường Trung Đạo Bên Trong	27
55. Sự Bình An Là Trên Hết	39
56. Mở Con Mắt Giáo Pháp	55
57. Quy Ước Thế Gian và Sự Giải Thoát	77
59. Chánh Kiến—Đó Là Nơi Mát Lành	96
60. Vài Lời Cuối (cho phần <i>Quyển 3</i> )	103

### *Quyển 4:*

### GIÁO PHÁP SỐNG

61. Làm Cho Tâm Thiện Lành	109
62. Tại Sao Chúng Ta Ở Đây?	122
63. Ngôi Nhà Thực Sự Của Chúng Ta	139
64. Bốn Chân Lý (Tứ Diệu Đế)	158
65. Thiền Tập	172
66. Sống Trong Thế Gian Bằng Giáo Pháp	188
67. "Tuccho Pothila" — Vị Thầy Kinh Sách Suông	200

68. Nước Tỉnh Lặng Mà Chảy	221
69. Đi Về Phía Vô Vi	241

*Quyển 5:*

**THỨC ĂN CHO TÂM**

70. Giáo Pháp Chiến Đấu	271
71. Hiểu Về Giới Luật	279
72. Duy Trì Chuẩn Mục	298
73. Tu Tập Đúng Đắn– Tu Tập Đều Đặn	313
74. Chánh Định, Sự Lánh Trần Bên Trong Trần	336
75. Chìm Trong Biển Dục Lạc	357
76. Cái Chết Trong Đêm	372
77. Tiếp Xúc Giác Quan– Nguồn Suối Trí Tuệ	399
78. “Không Chắc Chắn!”–Tiêu Chí Của Bạc Thánh Nhân	423
79. Chuyển Hóa Vượt Lên Trên	446

*Quyển 3*

VỊ GIẢI THOÁT

## Tu Tập Tâm Đây

<sup>1</sup>Tu tập tâm thực ra là... chẳng làm gì nhiều đối với tâm này. Đơn giản là nó tự sáng tỏ bên trong và tự chiếu sáng nó. Về bản chất tự nhiên, nó là bình an. Lý do tâm không cảm thấy bình an ngay lúc này là do nó bị trôi lạc theo/vào những trạng thái của chính nó. Đó không phải là bản thân nó tạo tác gì cho nó cả. Đó là nó chỉ đơn thuần an trú vào bản tính tự nhiên của nó, chỉ là vậy thôi. Có lúc tâm thấy bình an, có lúc tâm thấy không bình an, thì chỉ là do nó bị đánh lừa bởi những trạng thái đó của nó. Cái tâm chưa được tu tập thì thiếu trí tuệ. Nó ngu mờ. Những trạng thái (sướng, khổ, vui, buồn...) xảy đến và đánh lừa nó chạy theo những sự sướng, khổ, khổ, sướng, vui, buồn...trong từng giây khắc. Vui rồi buồn. Buồn rồi vui. Nhưng trạng thái tự nhiên của cái tâm nguyên thủy (chân tâm) thì không phải là vui hay buồn gì cả. Cái trải nghiệm vui, trải nghiệm buồn đó không phải là cái tâm nguyên thủy, mà đó chỉ là những trạng thái đã đánh lừa nó. Tâm bị lạc mất, bị kéo đi bởi những trạng thái đó, nhưng nó không hề biết chuyện gì đang xảy ra với nó. Và kết quả là, chúng ta cảm nhận sướng và cảm nhận khổ theo nó, bởi do cái tâm chưa được tu tập. Nó vẫn chưa được khôn ngoan. Và chúng ta cứ liên tục nghĩ rằng đó là tâm ta đang sướng hoặc tâm ta đang khổ, nhưng đích thực chỉ là cái tâm đó đang bị lạc mất theo những trạng thái sướng, khổ...khác nhau mà thôi.

Điểm cần ghi nhớ, bản chất tự nhiên đích thực của tâm chúng ta là bình an. (Giống như bản chất tự nhiên của một

---

<sup>1</sup> [Bài giảng này đã được dịch và in nhiều lần với tựa đề "Về Cái Tâm Đây"].

trái banh là nổi và ở yên trên mặt nước. Nhưng nó luôn bị trắm chìm, ngàn nổi, lênh đênh, nhấp nhô, trôi giạt liên tục là do bởi tác động bên ngoài của gió, sóng, nước, dòng chảy). Nó vốn là tĩnh tại và tĩnh lặng giống như một chiếc lá không bị thổi bởi gió. Nhưng khi gió thổi thì nó phát phơ, động đậy. Và tâm giống như vậy, nó động vọng là do những trạng thái—nó dính theo những ý nghĩ. Nếu tâm không bị dính theo (chạy theo) những trạng thái đó thì nó không bị động vọng, phát phơ này nọ, theo những trạng thái đó. Nếu tâm “hiểu biết” được bản chất (sinh diệt) đích thực của các ý nghĩ, thì nó sẽ ở yên, nó sẽ không dính mắc theo chúng. Trạng thái tự nhiên nguyên thủy của tâm là bình lặng. Và lý do tu tập của chúng ta là làm sao để có thể nhìn thấy tâm ở trong trạng thái bình lặng tự nhiên nguyên thủy vốn có của nó. Chúng ta nghĩ rằng tâm tự nó thực sự thấy sướng, thấy khổ, thấy khoái, thấy đau, thấy vui, thấy buồn. Nhưng, thực sự thì tâm không tạo ra bất kỳ sự sướng, khổ, vui, buồn... nào cả. Những ý nghĩ (vọng tưởng) đã khởi lên và đánh lừa tâm và tâm bị dính theo chúng. Do vậy, chúng ta thực sự phải tu sửa và huấn luyện cái tâm để nó phát huy trí tuệ. Phát huy trí tuệ để ta hiểu rõ bản chất đích thực của các ý nghĩ (nhận thức, vọng tưởng) thay vì cứ chạy theo chúng một cách ngu mờ, mù quáng.

Tâm này về bản chất là bình an. Hiểu rõ về lẽ thực này để chúng ta cùng nhau thực hiện việc tu thiền khó khăn này một cách đúng lý.

## VỀ THIỀN TẬP

<sup>2</sup>Làm cho tâm tĩnh lặng là tìm ra điểm cân-bằng đúng đắn. Nếu chúng ta quá cố thúc cái tâm, nó sẽ đi lối điểm cân bằng đó; nhưng nếu chúng ta cố gắng không đủ, thì nó sẽ không tới được điểm cân bằng đó.

Thông thường, tâm của chúng ta (người phàm) là không tĩnh tại và tĩnh lặng, nó cứ động vọng, lăng xăng mọi lúc mọi nơi. Chúng ta phải làm cho tâm mạnh mẽ. Làm cho tâm mạnh và làm cho thân mạnh là không giống nhau. Để làm cho thân mạnh ta phải tập thể dục, gồng gánh, vận động để kết quả làm cho nó mạnh chắc hơn. Nhưng làm cho tâm mạnh có nghĩa là làm cho nó bình an, chứ không phải đi suy nghĩ này nọ. Đối với hầu hết kẻ phàm phu như chúng ta, tâm đã chưa từng được bình an, nó cũng chưa bao giờ có được năng lực tập trung (định tâm, *samādhi*)<sup>3</sup>, do vậy chúng ta phải thiết lập nó ở trong một giới hạn. Chúng ta ngồi thiền, ở cùng với cái “người biết”.

Nếu chúng ta cố ép hơi thở quá dài hay quá ngắn, chúng ta mất cân bằng, tâm sẽ không được bình an. Giống như khi chúng ta bắt đầu đập bàn đập máy may. Đầu tiên chúng ta phải thử, nhấp, nhịp sao cho bắt nhịp được với đà của bàn đập, sau khi nhịp và đà đã hòa hợp cân bằng chúng ta mới có thể may đồ thoải mái một cách nhẹ nhàng. Theo dõi hơi thở cũng vậy. Chúng ta không quan tâm nó ngắn hay

---

<sup>2</sup> [Bài giảng này được nói bằng phương ngữ miền Đông Bắc của Thái Lan (Lào), được ghi lại trong một băng ghi âm sau này mới được phát hiện].

<sup>3</sup> (*Samadhi* (định) là trạng thái tâm tĩnh lặng và tập trung, các tâm hội tụ nhất điểm, là trạng thái có được từ việc tu tập thiền định).

dài, yếu hay mạnh ra sao, chỉ cần nhận biết nó. Đơn giản là cứ để mặc nó, chỉ cần nhận biết theo nhịp thở tự nhiên của nó.

Khi nào được cân bằng, chúng ta lấy hơi thở làm đối tượng thiền của ta. Khi thở vào, điểm bắt đầu hơi thở là ngay chóp mũi, điểm giữa là ngay giữa ngực và điểm cuối là ở bụng. Đây là con đường hơi thở vào. Khi chúng ta thở ra, chỗ bắt đầu là bụng, chỗ giữa là giữa ngực, và chỗ cuối là ngay chóp mũi. Cứ đơn thuần nhận biết hơi thở ở chóp mũi, giữa ngực và bụng (theo hơi thở vào), rồi từ bụng, đến chỗ giữa ngực và chóp mũi (theo hơi thở ra). Chúng ta chú tâm nhận biết ba điểm tiếp xúc này của hơi thở để làm cho tâm mạnh vững, làm hạn chế các hành vi khác của tâm, nhờ đó sự chú tâm chánh-niệm và sự tự-tĩnh giác có thể khởi sinh và phát huy dễ dàng.

Khi sự chú tâm đã an trú được vào ba điểm này, lúc đó chúng ta không cần chú tâm vào chúng nữa, mà chỉ cần nhận biết sự vào và sự ra của hơi thở, tập trung sự chú tâm vào duy nhất nơi chóp mũi (hoặc điểm giữa môi trên), nơi mà luồng hơi thở đi vào và đi ra. Chúng ta không cần theo hơi thở xuống ngực và bụng như lúc đầu, lúc này chỉ cần thiết lập sự chú tâm chánh niệm vào duy nhất chóp mũi trước mặt ta, và nhận biết hơi thở tại một điểm duy nhất này. Đi vào, đi ra, đi vào, đi ra.

Không cần phải nghĩ đến điều gì đặc biệt. Lúc này chỉ tập trung vào công việc đơn giản này, duy trì sự có mặt liên tục của tâm. Không cần phải làm gì thêm nữa, chỉ đơn giản thở vào, thở ra.

Khi tâm trở nên tĩnh lặng, hơi thở được tinh lọc. Tâm và thân trở nên nhẹ nhàng. Đây là trạng thái đúng của tiến trình thiền tập.



Khi ngòi thiền tâm trở nên được thanh lọc, nhưng dù tâm có ở trong trạng thái nào thì chúng ta vẫn cứ chú tâm và tỉnh giác vào nó, vẫn liên tục nhìn nó, biết nó. Hành vi của tâm đang ở đó, cùng với sự tĩnh lặng. Có *vitakka*, được gọi là *tâm* (HV). *Vitakka* là hành động đưa tâm (hướng tâm) vào đề mục để quán xét (đề mục thiền, đối tượng thiền). Nếu không có đủ sự chú tâm chánh niệm thì không có nhiều *vitakka*. Rồi có *vicāra*, được gọi là *tứ* (HV). *Vicāra* là quán xét xung quanh đề mục đó. Nhiều loại nhận thức (tâm tưởng) yếu mờ khác nhau có thể vẫn còn tiếp tục khởi sinh lúc này lúc khác, nhưng sự tự-tỉnh-giác (*sampajanna*) là cái quan trọng—nhờ nó, mỗi thứ gì đang diễn ra chúng ta đều biết rõ về thứ đó một cách liên tục.<sup>4</sup> Khi chúng ta tu tập sâu hơn, chúng ta sẽ thường trực tỉnh giác về trạng thái thiền của chúng ta, biết rõ tâm có được thiết lập một cách vững chắc hay không. Do vậy, sự tập trung (định) và sự tỉnh giác (chánh niệm) đều có mặt.

Có một cái tâm bình an không có nghĩa là không có gì đang diễn ra, những tâm tưởng (nhận thức) vẫn khởi sinh trong đó. Ví dụ, khi chúng ta nói về mức độ bình an thứ nhất của tâm (tầng thiền định thứ nhất), chúng ta nói nó có năm yếu tố. Cùng với *vitakka* (tâm) và *vicāra* (tứ), có yếu tố *pīti* (hỷ) khởi sinh trên nền tảng quán niệm và rồi có yếu tố *sukha* ( lạc). Tất cả bốn yếu tố này nằm trong một cái tâm đã được thiết lập trong sự tĩnh lặng. Chúng chỉ như là “một” trạng thái.

Yếu tố thứ năm là *ekaggatā* (sự nhất-điểm). Bạn có thể thắc mắc làm sao chúng ta có được sự hội tụ nhất-điểm của tâm trong khi trong tâm cũng đang có bốn yếu tố kia. Điều này là do bởi tất cả chúng đã hợp nhất với nhau trên nền

---

<sup>4</sup> (Xin nói lại, chánh niệm (*sati*) là sự chú tâm, thường nhớ, giữ niệm; và sự hiểu biết rõ ràng (*sampajanna*) là sự rõ biết, thường biết, tự-tỉnh-giác).

tảng sự tĩnh lặng. Tất cả chúng hợp lại được gọi là một trạng thái định-tâm (*samādhī*). Năm yếu tố đó không phải là những trạng thái tâm thường ngày của chúng ta, chúng là những yếu-tố của trạng thái tầng thiền định. Có năm yếu tố (đặc tính) đó, nhưng chúng không quấy nhiễu nền tảng tĩnh lặng. Có *vitakka* (tầm) kéo tâm đến đối tượng (đề mục) quán niệm, nhưng nó không làm quấy nhiễu tâm. Có *vicāra* (tứ) quán niệm xung quanh đối tượng quán niệm, và có yếu tố hoan hỷ (hỷ) và hạnh phúc ( lạc) khởi sinh, nhưng chúng không quấy nhiễu tâm. Vì vậy, tâm là “một” với những yếu tố này. Tầng thiền định (*jhana*) bình an thứ nhất là như vậy.

Chúng ta không cần phải gọi tên là các tầng nhất thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền... chỉ đơn giản gọi nó là “một cái tâm bình an”. Khi tâm càng lúc càng tĩnh lặng hơn nó sẽ buông bỏ *vitakka* và *vicāra* (tầm và tứ), chỉ còn lại yếu tố *pīti* và *sukha* (hỷ và lạc). Tại sao tâm dẹp bỏ tầm và tứ? Bởi khi tâm càng được thanh lọc tinh-tế hơn, những hành vi tầm và tứ trở nên quá thô-tế đối với tâm. (Đường lối của thiền định là từ từ đi đến một cái tâm thanh lọc hơn và tinh tế hơn!). Ở giai đoạn thiền này, khi tâm dẹp bỏ tầm và tứ, những cảm giác hân hoan tột cùng (hỷ) có thể khởi sinh, nước mắt có thể chảy dài vì mừng vui. Nhưng đến khi tâm càng đạt định thâm sâu hơn, thì yếu tố hoan hỷ (hỷ) này cũng bị dẹp bỏ, chỉ còn lại yếu tố hạnh phúc (lạc) và sự nhất-điểm của tâm. Rồi cuối cùng tâm cũng dẹp bỏ luôn yếu tố hạnh phúc (lạc), chỉ còn lại một cái tâm được thanh lọc tinh-tế nhất. Trạng thái tâm lúc này chỉ còn có hai yếu tố là sự buông-xả (*upekkha*) và sự nhất-điểm (*ekaggata*). Tất cả các yếu tố khác đều đã bị dẹp bỏ. Tâm tĩnh tại, bất động.

Một khi tâm bình an thì điều đó (sự bất động của tâm) có thể xảy ra. Ta không cần nghĩ nhiều về điều đó, nó tự xảy ra khi những yếu tố nhân duyên chín muồi. Đây được gọi là

năng lượng của một cái tâm bình an. Trong trạng thái này tâm không bị đờ đẫn, ngu mờ; năm chướng ngại [tham, sân, bất an và lo lắng, đờ đẫn và ngu mờ, và nghi ngờ] đều đã biến mất. Nhưng nếu năng lượng không đủ mạnh và sự chánh niệm còn yếu, thì nhiều lúc sẽ khởi sinh những nhận thức (tâm tướng) gây phiền não. Tâm thì bình an nhưng dường như nó vẫn còn “một lớp mơ mờ” bên trong sự tĩnh lặng. Nhưng đó cũng không phải là sự đờ đẫn hay buồn ngủ thông thường, mà đó là một số tâm tướng sẽ hiện lên— có thể ta sẽ nghe thấy một âm thanh hoặc nhìn thấy một con chó hay thứ gì đó. Nó không rõ ràng, nhưng đó cũng không phải trạng thái giấc mơ. Điều này là do năm yếu tố nói trên đã bị mất cân bằng và yếu đi.

Tâm có xu hướng giở trò giả-thật bên trong những tầng tĩnh lặng. Khi tâm ở trong trạng thái này, những tâm ảnh (*nimitta*) nhiều lúc khởi sinh thông qua bất kỳ giác quan nào đó, và người thiền không thể nào nhận ra chính xác thứ gì đang diễn ra. “Ta đang ngủ? Không. Đó là mơ? Không, đó không phải là mơ...”. Những nhận thức (tướng) này khởi sinh ngay giữa sự tĩnh lặng; nhưng nếu tâm thực sự tĩnh lặng và trong suốt thì chúng ta sẽ không nghi ngờ hay đặt câu hỏi gì về những tâm tướng hay tâm ảnh đó khi chúng khởi sinh. Những câu hỏi như “Ta đang bị trôi? Ta đang ngủ hay sao? Ta đang bị lạc tâm?...” sẽ không khởi lên, bởi vì những câu hỏi đó là đặc điểm của một cái tâm vẫn còn đang nghi ngờ. Câu hỏi “Tôi đang ngủ hay tỉnh thức”... là tâm đang còn bối rối, ngu mờ. Đó là cái tâm đang bị lạc lối bên trong chính nó. Nó giống như mặt trăng đi vào sau đám mây. Ta vẫn còn nhìn thấy trăng nhưng mây đã làm nó mờ đi. Nó không giống mặt trăng thoát ra khỏi đám mây mù, sáng rõ và tỏa sáng. Khi tâm được bình an và được thiết lập vững chắc trong sự chánh-niệm và sự hiểu-biết-rõ-ràng thì ta sẽ không còn nghi ngờ hay băn khoăn gì về những hiện tượng khác

nhau khởi sinh trong tâm. Tâm sẽ thực sự vượt trên những chướng ngại. Ta sẽ thấy biết một cách rõ rệt mỗi sự xảy ra trong tâm như nó là. Ta không còn nghi ngờ nghi vấn bởi vì tâm đang trong suốt và sáng tỏ. Cái tâm đạt đến trạng thái định (*samadhi*) là như vậy đó.

Một số người thấy khó đạt định bởi vì họ không có những khuynh hướng đúng đắn. Họ có định, nhưng nó không mạnh, không chắc. Tuy nhiên, một người có thể đạt sự bình an bằng cách dùng trí tuệ, bằng cách suy xét (quán xét, quán niệm) và nhìn thấy sự-thật của mọi sự. Đây là cách dùng trí-tuệ (minh sát) thay vì định-lực (thiền định). Chẳng hạn, không cần thiết phải ngồi xuống thiền thì mới có được sự tĩnh lặng trong tu hành. Chỉ cần hỏi chính mình "Đây là gì" ...và suy xét và giải quyết vấn đề ngay tại đó!. Một người có trí tuệ là như vậy. Người ấy không cần phải có định lực cao sâu, mặc dù cần phải có một mức định lực nào đó: chỉ cần một mức định lực cần thiết đủ để phát triển trí tuệ. Điều đó giống như việc trồng lúa và trồng bắp vậy. Người ta có thể cần ăn gạo nhiều hơn ăn bắp. (Có nơi trồng nhiều bắp, có nơi họ trồng chủ lực nhiều lúa hơn, vì họ ăn nhiều gạo hơn). Sự tu tập của chúng ta cũng vậy: chúng ta có thể dựa chủ lực vào trí-tuệ (hơn là định-lực) để giải quyết những vấn đề. Khi ta nhìn thấy sự thật, thì sự bình an sẽ khởi sinh.

Hai cách tu tập là không giống nhau. Một số người có trí tuệ minh sát và mạnh về trí tuệ, nhưng họ không có nhiều định lực. Khi họ ngồi thiền họ không được bình an cho lắm. Họ thường nghĩ nhiều, quán sát cái này, suy xét cái kia...cho đến cuối cùng, họ quán xét một cách rõ ràng về sự khổ và sướng, và họ nhìn thấy sự thật bên trong chúng. Một số nghiêng về cách tu tập này hơn là thiền định. Khi đang đứng, đang đi, đang ngồi hay đang nằm, sự giác ngộ có thể xảy ra. Bằng việc nhìn-thấy, bằng việc buông-bỏ, họ đạt đến

sự bình an. Đạt đến sự bình an thông qua sự thấy biết sự thật, thông qua sự vượt qua nghi ngờ; họ vượt qua nghi ngờ bởi do họ đã tự thân nhìn thấy sự thật cho chính mình.

Một số người ít trí tuệ nhưng họ có khả năng định-tâm rất mạnh. Họ có thể nhập định sâu một cách nhanh chóng, nhưng không có nhiều trí tuệ, họ không bắt kịp những ô nhiễm của họ (khi chúng khởi sinh trong tâm), họ không biết về chúng. Nên họ không giải quyết được những vấn đề.

*Nhưng dù chúng ta có thiền theo bất cứ cách nào, điều quan trọng của thiền là dẹp bỏ những cách nghĩ sai lầm (tà kiến), để còn lại cách nhìn đúng đắn (chánh kiến). Chúng ta cần loại bỏ sự bất ổn, để còn lại sự bình an!*

Thực ra, cách tu nào cũng dẫn đến một nơi. Đó chỉ là hai-mặt của việc tu tập, nhưng hai thứ đó, định và tuệ, đi chung với nhau. Chúng ta không thể tu cái này và bỏ cái kia. Thiết là không có chuyện như vậy. Định và tuệ phải đi chung với nhau. (Đó là lẽ tự nhiên của việc thiền tập đúng đắn).

Cái đang quan sát những thứ khác nhau khởi sinh trong tâm trong khi ngồi thiền thì được gọi là sự chánh-niệm (*sati*). Sự chánh niệm này là điều kiện, thông qua tiến trình tu tập, giúp cho những yếu tố khác khởi sinh. Chánh niệm là sống. Khi chúng ta không có chánh niệm, chúng ta vô tâm, buông thả thì cũng giống như ta đang chết. Nếu chúng ta không có chánh niệm, lời nói và hành động của chúng ta không có ý nghĩa. Chánh niệm đơn giản chỉ là sự nhớ, niệm, hằng nhớ, thường nhớ. Nó là nguyên nhân làm khởi sinh sự-hiểu-biết-rõ-ràng (sự tự-tỉnh-giác) và trí tuệ. Những đức hạnh chúng ta đã tu tập cũng không hoàn hảo nếu thiếu sự chánh niệm. Chánh niệm là cái quan sát chúng ta khi ta đang đứng, đang đi, đang ngồi, và đang nằm. Ngay cả khi ta không còn ở trong chánh định (đã thoát ra khỏi trạng thái định *samadhi*,

đã ra khỏi tầng thiền định *jhana*), thì sự chánh niệm cũng phải nên có mặt xuyên suốt.

Bất cứ điều gì ta làm, ta phải quan tâm. Một cảm nhận hổ thẹn (do thấy mình sai trái)<sup>5</sup> sẽ khởi sinh. Chúng ta sẽ thấy hổ thẹn về những điều mình làm là không đúng. Khi sự hổ thẹn tăng lên thì niệm nhớ cũng tăng lên. Khi sự chánh niệm tăng lên thì sự vô tâm vô ý thức sẽ bớt đi. Ngay cả khi chúng ta không đang ngồi thiền, những yếu tố này vẫn có mặt trong tâm.

Và điều này khởi sinh nhờ có tu tập chánh niệm (*sati*). Hãy tu tập sự chánh niệm! Đây chính là cái quan sát việc chúng ta đang làm trong hiện tại. Chánh niệm có giá trị đích thực. Chúng ta cần biết rõ chính mình trong suốt thời gian. Nếu chúng ta hiểu biết rõ chính mình theo cách này, sự đúng-phải sẽ vượt lên trên sự sai-trái, chánh sẽ vượt trội trên tà, con đường đạo sẽ trở nên rõ ràng, và nguyên nhân của tất cả mọi sự hổ thẹn (thấy mình sai trái) sẽ tan mất. Trí tuệ sẽ khởi sinh.

Chúng ta sẽ gom tất cả mọi việc tu hành theo công thức của Phật: tu dưỡng đức hạnh, thiền định, trí tuệ [giới, định, tuệ]. Để tập trung, tự trọng, tự cân nhắc, tự kiểm soát, thì tu tập *giới hạnh* đạo đức. Để cho tâm được thiết lập vững chắc trong sự kiểm soát đó, thì tu tập sự định tâm, tức *thiền định*. Để được hoàn thiện, để có sự hiểu biết bao trùm bên trong mọi hành vi mình đang làm, thì tu tập *trí tuệ*. Nói tóm lại, tu hành bao gồm giới, định, tuệ; hoặc nói cách khác, đó là con đường đạo (Bát Chánh Đạo). Không có con đường nào khác.

---

<sup>5</sup> [Sự thấy hổ thẹn (thấy sai lỗi) là dựa trên sự hiểu biết về nhân quả, chứ không phải sự hổ thẹn do cảm xúc].

## Con Đường Hòa Hợp

“Hôm nay, tôi muốn hỏi tất cả quý vị: “Quý vị đã chắc chưa, quý vị đã chắc chắn về việc tu thiền chưa?”. Tôi hỏi vậy bởi thời bây giờ có nhiều thầy dạy thiền, có thầy là nhà sư và có thầy người tại gia, và tôi sợ rằng quý vị sẽ luôn lung lạc hoặc hoài nghi. Chúng ta phải hiểu rõ thì mới có thể làm cho tâm bình an và vững mạnh.

Chúng ta hiểu rõ con đường tám phần (Bát Chánh Đạo) là bao gồm ba mảng: giới, định, tuệ. Tất cả con đường đơn giản là vậy. Việc tu tập của chúng ta là làm sao cho con đường đạo đó khởi sinh bên trong ta.

Khi ngồi thiền, chúng ta được dạy là nhắm mắt lại, không nhìn ngó thứ gì khác, bởi lúc này chúng ta đang nhìn một cách trực tiếp vào cái tâm. Khi chúng ta nhắm mắt, sự chú tâm của chúng ta hướng vào trong. Chúng ta thiết lập sự chú tâm vào hơi-thở, tập trung tất cả cảm giác của ta vào đó, hướng sự chánh niệm của ta vào đó. Khi những yếu tố của con đường đạo hòa hợp với nhau thì chúng ta có thể nhìn thấy hơi thở, những cảm giác, tâm và những đối tượng của tâm ‘đúng như chúng là’. Ở đây chúng ta nhìn thấy “điểm tập trung” (tiêu điểm), nơi mà sự định tâm (*samādhi*) và những yếu tố khác của con đường hội tụ về lại nhau một cách hòa hợp.

Khi chúng ta ngồi thiền, theo dõi theo hơi thở, hãy tự nghĩ rằng ngay lúc này mình đang ngồi một mình. Không có ai đang ngồi quanh ta, chẳng có gì cả. Phát huy cái cảm giác

---

<sup>6</sup> [Đây là một bài kết hợp của hai bài nói chuyện vào năm 1979 và 1977 ở Anh Quốc].

rằng ta đang ngồi một mình cho đến khi tâm buông bỏ hết mọi thứ bên ngoài, tập trung duy nhất vào hơi thở. Nếu bạn cứ nghĩ: "Người này đang ngồi đây, người kia đang ngồi kia" thì không có được bình an, tâm không hướng vào trong. Chỉ cần dẹp mọi thứ đó qua một bên cho đến khi bạn cảm thấy không-ai ngồi quanh bạn, cho đến khi không-có-gì xung quanh bạn, cho đến khi bạn không còn lảng xảng hay để ý những thứ xung quanh.

Cứ để hơi thở tự nhiên, đừng bắt nó thở dài hay ngắn hay gì gì đó, chỉ ngồi và quan sát hơi thở đi vào và đi ra. Khi tâm buông bỏ tất cả mọi nhận thức bên ngoài, thì tiếng xe chạy hay âm thanh khác cũng không còn quấy nhiễu ta. Không còn gì, dù là hình sắc hay âm thanh, còn quấy nhiễu ta nữa, bởi tâm không còn tiếp nhận chúng. Sự chú tâm của ta sẽ hội tụ nơi hơi thở.

Nếu tâm còn bị rối và không thể tập trung vào hơi thở, hãy hít vào thật sâu, sâu đến mức có thể, rồi thở ra hết cho đến khi không còn gì. Làm như vậy ba lần, rồi thiết lập lại sự chú tâm. Tâm sẽ trở nên yên lặng.

Tâm được yên lặng trong một chốc lát là chuyện bình thường; nhưng rồi nó lại lảng xảng và rối động trở lại. Lúc này, ta lại tập trung, hít thật sâu lại như trước, rồi thiết lập sự chú tâm vào lại hơi thở. Cứ làm như vậy, cứ luyện tập như vậy. Tập luyện như vậy nhiều lần bạn sẽ trở nên thông thạo với cách đó, tâm sẽ buông bỏ mọi thứ bên ngoài. Những nhận thức bên ngoài không thể chạm đến tâm nữa. Lúc này sự chánh niệm (*sati*) đã được thiết lập vững vàng.

Khi tâm càng được thanh lọc tinh tế hơn, thì hơi thở cũng trở nên tinh tế hơn. Những cảm giác sẽ dần dần trở nên tinh nhẹ hơn, thân và tâm sẽ thấy nhẹ hơn. Sự chú tâm của ta chỉ hướng vào bên trong, ta nhìn thấy hơi thở-vào và hơi thở-ra một cách rõ rệt, ta nhìn thấy tất cả mọi nhận thức một cách



rõ rệt. Lúc này ta sẽ nhìn thấy sự hòa hợp của giới, định, tuệ. Đây được gọi là con đường hòa hợp. Khi có sự hòa hợp này, tâm của ta sẽ không còn bối rối, nó sẽ hợp nhất thành một. Đây được gọi là sự định-tâm (*samādhi*).

Sau khi quan sát hơi thở một lúc lâu, hơi thở sẽ trở nên rất tinh tế; dần dần sẽ không còn sự tỉnh giác vào hơi thở, mà chỉ còn lại đơn thuần một sự tỉnh giác thuần túy. Hơi thở có thể trở nên rất vi tế gần như biến mất! Dường như chúng ta 'chỉ đang ngồi' đó chứ không có hơi thở nào hết. Thực là, hơi thở vẫn có đó, nhưng nó quá vi tế, quá nhẹ như thể nó không còn nữa. Điều này là do tâm đã đạt đến trạng thái tinh tế nhất, chỉ còn có một sự thuần tỉnh giác. Nó đã vượt qua hơi thở. Sự-biết rằng hơi thở đã biến mất đã được thiết lập. Vậy thì lấy gì để làm đối tượng thiền lúc này? Chúng ta lấy ngay sự-biết đó làm đối tượng thiền, đó là sự-biết hay sự tỉnh-giác rằng hơi thở đã biến mất.

Một số điều bất ngờ có thể xảy ra trong lúc này; chúng có thể xảy ra đối với một số người, nhưng có thể không xảy ra đối với người khác. Nếu chúng xảy đến, ta phải có sự chánh niệm vững chắc và mạnh mẽ. Một số người thiền khi thấy hơi thở biến mất liền hoảng sợ, họ sợ rằng mình đã chết. Chúng ta cần hiểu biết rõ tình huống này như nó là: đó chỉ là điều tự nhiên chứ không phải chết chóc gì hết. Chúng ta chỉ cần nhận biết rằng hơi thở không còn và lấy sự-biết đó làm đối tượng chú tâm tỉnh giác của chúng ta.

Chúng ta có thể nói chính đây là loại định (*samādhi*) chắc chắn nhất, vững chắc nhất: chỉ có duy nhất một trạng thái tâm vững chắc và bất động. Có lẽ lúc này thân cũng trở nên rất nhẹ nhàng như thể không có thân nào hết vậy. Chúng ta cảm giác như mình đang ngồi trên chân không, hoàn toàn trống không. Mặc dù cảm giác này là lạ thường,

nhưng chỉ cần biết rằng điều đó không có gì phải lo lắng. Thiết lập tâm một cách vững chắc như vậy.

Khi tâm được hợp nhất một cách vững chắc, không còn nhận thức giác quan nào quấy nhiễu tâm nữa, người thiền có thể duy trì trạng thái định-tâm đó bao nhiêu lâu tùy theo ý mình. Không còn những cảm giác đau khổ quấy nhiễu chúng ta. Khi sự định-tâm (*samādhi*) đã đạt đến mức này, chúng ta có thể thoát ra khỏi nó vào một thời điểm mà mình đã chọn. Nhưng chúng ta thoát ra khỏi trạng thái định-tâm (*samādhi*) (tức tầng thiền định *jhana*) là thoát ra một cách sáng khoái, hạnh phúc, chứ không phải bởi vì chúng ta thấy chán chê nó hoặc vì mệt mỏi. Chúng ta thoát ra vì chúng ta đã nhập định đủ trong giờ thiền này, chúng ta cảm thấy sáng khoái và thư thái, chúng ta không bị chút khó khổ nào hết.

Nếu chúng ta phát triển loại định này thì khi ta ngồi thiền, ví dụ 30 phút hay 1 tiếng, tâm sẽ được mát mẻ và yên tĩnh trong suốt mấy ngày sau. Khi tâm đã được mát mẻ và yên tĩnh như vậy, thì nó là sạch sẽ. Bất cứ thứ gì ta trải nghiệm, tâm sẽ lập tức nhận biết và điều tra về thứ đó. Đây là kết quả của sự định-tâm (*samādhi*).

Giới hạnh có một chức năng, thiền định có chức năng khác, và trí tuệ có chức năng khác. Ba yếu tố này giống như một vòng tròn. Chúng ta có thể nhìn thấy tất cả chúng bên trong một cái tâm bình an. Khi tâm được tĩnh lặng, nó có được sự hội-tụ và sự kiểm-chế nhờ có trí tuệ và năng lượng định tâm. Khi tâm càng được hội tụ (gom lại) hơn, thì nó càng trở nên tinh tế hơn, nhờ đó nó càng quay lại hỗ trợ sức mạnh cho giới hạnh tăng lên trong sự tinh khiết. Khi giới hạnh được tinh khiết (trong sạch) hơn, nó lại giúp phát triển sự tập trung và định tâm. Khi sự định-tâm được thiết lập một cách vững chắc, nó sẽ giúp làm khởi sinh ra trí tuệ. Giới,

định, tuệ trợ giúp lẫn nhau, chúng liên quan tương tức với nhau như vậy.

Cuối cùng, con đường đạo trở thành một và vận hành suốt mọi lúc mọi nơi. Chúng ta nên chú ý giữ gìn cái sức mạnh có được từ con đường đạo đó (tức sức mạnh của định, chánh định), bởi vì đó là sức mạnh dẫn đến sự thâm nhập minh sát và trí tuệ.

### Về Những Nguy Hại Của Sự Định-Tâm (*Samādhi*)

Sự định-tâm (*samādhi*) có khả năng làm hại hay làm lợi cho người thiền, chúng ta không thể nói nó chỉ toàn có hại hoặc chỉ toàn có lợi. Đối với những người không có trí, nó là có hại. Nhưng đối với người có trí, nó thực sự có lợi, vì nó sẽ dẫn đến trí tuệ minh sát.

Sự nguy hại có thể đối với người thiền chính là khi thâm nhập vào trạng thái định sâu [tầng thiền định, *jhāna*], lúc này định (*samādhi*) rất sâu và kéo dài. Loại định sâu này (tầng thiền định) mang lại sự bình an lớn lao, tuyệt trần. Khi có sự bình an thì có hạnh phúc (lạc). Nhưng khi có hạnh phúc thì dễ khởi sinh sự tham đắm và dính mắc vào đó. Người thiền không còn muốn suy xét (quán niệm) về bất kỳ điều gì khác, người thiền chỉ muốn đắm mình vào cái cảm giác sướng khoái dễ chịu ngất ngây đó. Khi chúng ta đã tu tập lâu năm, chúng ta có thể thành thạo với việc nhập định một cách rất nhanh chóng. Ngay khi chúng ta bắt đầu nhận biết đối tượng thiền của ta, tâm nhập vào tĩnh lặng, và chúng ta không còn muốn thoát ra để điều tra suy xét (quán xét, quán chiếu, quán niệm) về bất kỳ điều gì nữa. Chúng ta bị dính kẹt vào 'cánh giới' hỷ lạc ngất ngây đó. Đây là chỗ nguy hại đối với những ai đang thiền tập ở giai đoạn đó.

Chúng ta cần phải dùng trạng thái cận-định (*upacāra samādhi*): Ở đây, khi ta nhập định, và rồi khi tâm đã đủ định

sâu, chúng ta thoát ra và quán sát và xem xét hoạt động bên ngoài<sup>7</sup>. Nhìn xem hoạt động bên ngoài (với cái tâm đạt định-sâu) sẽ làm khởi sinh ra trí tuệ. Chỗ này hơi khó hiểu, bởi vì hành động đó trông giống như sự hướng ngoại, giống như sự nghĩ suy này nọ, giống như sự vọng tưởng thường ngày của cái tâm bình thường của chúng ta. Khi có suy nghĩ hay ý nghĩ, chúng ta có thể cho rằng tâm không được bình an, (về lý là vậy), nhưng thực ra sự suy nghĩ đó đang nằm trong một sự tĩnh lặng, nằm trong trạng thái định. Có sự quán xét, nhưng nó không làm quấy nhiễu trạng thái định. Chúng ta có thể đưa ý nghĩ (tư tưởng) lên để điều tra suy xét nó, đó không phải là sự nghĩ ngợi vô mục đích hay chỉ là sự nghĩ đoán này nọ. Mà đó chính là *“sự tỉnh giác bên trong sự tĩnh lặng và sự tĩnh lặng nằm trong sự tỉnh giác”*. (*Sự rõ biết trong định, định với sự rõ biết*). Nếu đó là sự nghĩ suy và vọng tưởng bình thường thì tâm đâu có được bình an như vậy, nó sẽ bị quấy nhiễu và động vọng ngay. Nhưng ở đây tôi đang không nói về sự suy nghĩ bình thường, mà về một cảm giác khởi sinh từ cái tâm bình an đó. Đây được gọi là *“sự quán-xét”* (suy xét, quán chiếu). Trí tuệ khởi sinh ở đây, ngay chỗ sự quán-xét này.

Như vậy, trạng thái đạt định có thể là định đúng đắn (chánh định) hoặc có thể là định sai lạc (tà định). Định sai lạc có nghĩa là tâm tiến vào nhập định và không còn sự tỉnh giác rõ biết nào hết. Người thiền có thể ngồi đó nhập định 2 tiếng đồng hồ hoặc cả ngày, nhưng tâm chẳng biết nó đang ở đâu hoặc điều gì đang xảy ra. Nó chẳng biết gì hết. Có sự tĩnh lặng, có định, nhưng tất cả chỉ có vậy. Điều đó cũng giống

<sup>7</sup> [*“Hoạt động bên ngoài”*: những hoạt động nhận thức của các giác quan. Chữ này dùng để phân biệt với cái *“Bất động bên trong”* của trạng thái định-sâu hay tầng thiền định, lúc mà tâm không còn hướng ra những hoạt động nhận thức bên ngoài của các giác quan (như tâm bình thường của chúng ta)].

như ta có một con dao đã được mài luyện sắc bén và cứng chắc nhưng ta chẳng biết dùng nó để cắt gọt thứ gì hữu ích. Đây là loại định ngu mờ, chìm đắm, nó không có nhiều sự tự-tỉnh-giác, không có sự rõ-biết (*sampajanna*). Người thiền có thể (sau đó) nghĩ rằng mình đã đạt đến sự tốt cùng, nên người thiền 'không thèm' nhìn xem hay xem xét bất kỳ thứ gì khác nữa. Tầng thiền định này có thể trở thành một kẻ thù của mình mà người đó không hay. Trí tuệ không thể nào khởi sinh bởi đâu có sự tỉnh-giác hay rõ-biết về cái đúng, cái sai.

Định đúng đắn (chánh định) là định có đi kèm sự tỉnh-giác, sự rõ-biết. Chánh định là có đầy đủ sự chánh niệm (*sati*) và sự hiểu biết rõ ràng (sự rõ biết, sự tự tỉnh giác, *sampajanna*). Nếu là chánh định thì dù là định-sâu ở mức nào cũng luôn có sự tỉnh giác. Chánh định là luôn có đầy đủ sự chánh niệm và sự hiểu biết rõ ràng. Đây là loại định có khả năng làm khởi sinh trí tuệ, người thiền không thể bị 'chìm đắm' hay bị 'lạc hồn' trong đó. Người thiền tập nên hiểu rõ chỗ này. Bạn không làm gì được nếu không có sự tỉnh giác, sự tỉnh giác này phải có mặt từ ngay lúc đầu cho đến cuối. Loại định này thì không có nguy hại.

Quý vị có thể thắc mắc: ích lợi là chỗ nào?, làm sao trí tuệ có thể khởi sinh từ trạng thái đạt định đó? Khi chánh định đã được phát triển, thì trí tuệ luôn có cơ hội khởi sinh. Khi mắt nhìn thấy hình sắc, tai nghe âm thanh, mũi ngửi mùi hương, lưỡi nếm mùi vị, thân đụng chạm xúc, hoặc tâm trải nghiệm những nhận thức thuộc tâm - trong mọi tư thế - thì tâm luôn an trú với một sự hiểu-biết đầy đủ về bản chất đích thực của các nhận thức giác quan (tướng) đó, nhưng nó không chạy theo những nhận thức hay tâm tướng đó.

Khi tâm có trí tuệ, nó không còn 'chọn lấy' này nọ, (tức không còn chạy theo thứ này thứ nọ, nhận khổ, nhận sướng,

thích, ghét...). Khi đó, trong bất kỳ tư thế nào, ta cũng hoàn toàn rõ-biết về sự khởi sinh của sướng và khổ. Đây được gọi là sự tu tập đúng đắn, sự rõ-biết có mặt trong tất cả mọi tư thế. Chữ "tất cả mọi tư thế" không chỉ dùng để chỉ các tư thế của thân, mà ở đây chỉ luôn về tâm, cái tâm có sự chánh niệm và sự hiểu biết rõ ràng về sự thật mọi lúc, mọi nơi. Khi định được tu tập và phát triển một cách đúng đắn, trí tuệ khởi sinh như vậy. Đây được gọi là 'trí tuệ minh sát', 'trí tuệ thâm nhập', là sự hiểu-biết về sự thật.

Có hai loại bình an—loại thô tế và loại vi tế. *Loại bình an có được từ trạng thái định* là loại còn thô tế. Khi tâm được bình an thì khởi sinh niềm hỷ lạc, hạnh phúc. Rồi tâm coi sự hạnh phúc đó là sự bình an. Nhưng hạnh phúc và không hạnh phúc, sướng và khổ chính là sự trở-thành và sự sinh. (Còn đối đãi sướng-khổ là còn sự trở thành và sự sinh, theo lý của vòng Duyên Khởi). Do vậy, ngay đó vẫn còn chưa thoát ra khỏi vòng luân hồi sinh tử (*samsāra*), bởi chúng ta vẫn còn dính chấp vào sướng-khổ. Do vậy, hạnh phúc đó không phải là bình an, và sự bình an kiểu đó chưa phải là hạnh phúc đích thực.

Loại bình an khác là *loại bình an có được từ trí tuệ*. Khi có trí tuệ, chúng ta không nhầm lẫn giữa yếu tố hạnh phúc (lạc) với sự bình an; chúng ta rõ biết về cái tâm quán sát và rõ biết về bản chất sướng khổ thì mới là sự bình an. Sự bình an khởi sinh từ trí tuệ *không phải* là hạnh phúc, *nhưng chính cái nhìn thấy sự thật về sướng khổ mới là sự bình an*. (Cái đó là cái tâm thấy-biết). Sự dính mắc vào sướng khổ không còn khởi sinh, vì cái tâm thấy biết đã vượt lên trên sự dính mắc đối đãi đó. Đây mới chính là mục tiêu đích thực của việc thiền tập, của Thiên Phật giáo.

## Con Đường Trung Đạo Bên Trong

<sup>8</sup>Giáo lý đạo Phật là hướng về dẹp bỏ điều xấu ác, làm điều tốt lành. Rồi, khi những điều xấu ác được từ bỏ và những điều thiện lành được tạo lập, chúng ta cần phải bỏ luôn cả hai điều xấu ác và thiện lành. (Không nghĩ thiện, không nghĩ ác). Chúng ta đã từng nghe đủ về thiện về ác nhiều lắm rồi, nên hôm nay tôi nói thêm về con đường Trung Đạo, đó là con đường vượt trên cả hai thứ thiện và ác đó.

Tất cả những bài thuyết Pháp và giáo lý của Đức Phật đều có chung một mục tiêu—đó là chỉ ra con đường giải thoát khỏi khổ cho những người chưa giải thoát khỏi khổ. Những giáo lý có mục đích mang lại cho chúng ta sự hiểu biết đúng đắn (chánh kiến). Nếu chúng ta không có chánh kiến, thì chúng ta không thể đạt đến sự bình an.

Khi các vị Phật đã thành giác ngộ và bắt đầu chỉ giáo, họ đã nói rõ có hai cực đoan—đó là tham đắm vào khoái lạc và dẫn thân vào khổ hạnh. (Một cách là ham sướng, một cách là khổ hạnh). Hai cách đó chỉ là sự mê muội, mê đắm. Những ai mê đắm vào khoái lạc giác quan hay sự đau đớn giác quan thì tâm luôn đều luôn bị xáo động, không bao giờ đạt đến sự bình an. Hai cách đó là những con đường lẫn lộn quấn cuốn xoay trong vòng luân hồi sinh tử.

Bậc Giác Ngộ đã nhìn thấy tất cả mọi chúng sinh đều đang bị dính kẹt vào hai cực đoan này, chưa bao giờ nhìn thấy lối đi ở giữa—con đường Trung Đạo của Giáo Pháp, vì vậy Phật đã chỉ ra hai cực đoan đó để thấy những điều nguy

---

<sup>8</sup> [Được giảng bằng phương ngữ vùng Đông Bắc Thái Lan (Lào) cho các Tăng, Ni và Phật tử vào năm 1970].

hại mà chúng mang lại. Bởi do chúng ta vẫn còn bị dính vào đó, bởi do chúng ta vẫn còn tham muốn, nên chúng ta liên tục sống theo cách hai cực đoan đó. Phật đã tuyên bố rằng hai cực đoan đó là hai cách độc hại, không phải cách của người thiên trí, không phải cách dẫn đến sự bình an. Một hướng chỉ tham đắm dục lạc đơn giản là cách buông thả bản thân, và một hướng chỉ dẫn thân vào đau đớn hành xác đơn giản chỉ là cách căng xé bản thân.

Nếu bạn điều tra quán xét, từng lúc từng lúc, bạn sẽ nhìn thấy rằng sự căng xé bản thân dẫn đến sân giận, đó là cách dẫn đến phiền não, ưu sầu. Chạy theo hướng này chỉ gặp toàn khó khổ và tuyệt vọng. Còn thả mình theo khoái lạc nhục dục thì cũng dẫn đến bất toại nguyện. Nếu bạn vượt lên khỏi thứ hạnh phúc từ khoái lạc, thì bạn mới có được sự hạnh phúc đúng đắn và bình an. Hai cách, hạnh phúc hay đau khổ, đều không phải là những trạng thái bình an. Đức Phật dạy phải từ bỏ cả hai cực đoan sướng khoái và khổ đau đó. Đây chính là cách tu đúng đắn. Đây là con đường Trung Đạo.

Chữ 'Trung Đạo' không phải chỉ về thân và lời nói, mà chỉ về tâm. Khi một nhận thức (tưởng, tâm tưởng) khởi sinh mà ta không thích, nó tác động đến tâm và sinh ra sự ngu rồi. Tâm bị phiền rồi, tâm bị 'quấy động'—đó không phải là cách đúng. Khi có một nhận thức (tưởng, tâm tưởng) khởi sinh mà ta thích, tâm chạy theo khoái lạc—đó cũng không phải là cách đúng.

Người phạm chúng ta không ai muốn khổ, chúng ta muốn sướng. Nhưng thực ra, sướng chỉ là một dạng tinh tế của khổ mà thôi. Khổ bản thân nó là một dạng thô tế. Chúng ta có thể ví nó như một con rắn. Đầu rắn là khổ đau, đuôi rắn là khoái sướng. Đầu rắn thì thực sự nguy hiểm, nó có nọc độc. Nếu ta đụng vô nó, nó cắn ta ngay. Nhưng dù ta đụng



chỗ đầu hay chỗ đuôi nó vẫn quay lại cắn ta, bởi do đầu và đuôi đều thuộc về một con rắn độc.

Tương tự vậy, cả sướng và khổ, khoái lạc hay sầu chán, đều được sinh ra từ một mẹ-- đó là sự tham muốn, dục vọng. Do vậy, khi ta sướng khoái, tâm không được bình an. Thực ra là không bình an! Ví dụ, như khi ta có được thứ mình muốn, như tiền tài, danh vọng, lời khen, hạnh phúc, chúng ta vui lòng với điều đó. Nhưng tâm vẫn chứa ẩn những thứ bất hài lòng, bất an, vì chúng ta luôn sợ mất thứ đang có được. Chính nỗi sợ đó là sự bất an, là không bình an. Sau này, khi có thể chúng ta bị mất dần đi những thứ đó, chúng ta sẽ thực sự khổ.

Do vậy, nếu bạn không ý thức rõ, không tỉnh giác rõ, thì ngay cả khi bạn đang hạnh phúc, sự khổ đau vẫn đang tiềm tàng xảy đến sau đó. Cũng giống như khi đang nắm vào đuôi rắn— nếu bạn không buông ra, nó sẽ quay lại cắn bạn ngay. Do vậy, nên dù đó là đuôi rắn hay đầu rắn, dù đó là sướng hay khổ, dù đó là thiện hay ác, chúng cũng chỉ là những đặc tính của Vòng Sinh Tử, của sự đổi thay vô thường bất tận.

Đức Phật đã lập ra giới, định, tuệ là con đường dẫn đến sự bình an, con đường dẫn đến sự giác ngộ. Nhưng sự thật là, những phần đó không phải là cốt lõi của Phật giáo. Chúng chỉ là con đường. Phật đã gọi ba phần đó là '*magga*', có nghĩa là đạo, là con đường. Cốt lõi của đạo Phật là sự bình-an, và sự bình-an khởi sinh từ sự "thực sự thấy biết" bản chất của tất cả mọi sự vật hiện tượng! Nếu chúng ta điều tra kỹ sát hơn, chúng ta sẽ thấy rằng sự bình an là không còn sướng không còn khổ, không còn sướng khổ gì nữa. Sướng hay khổ không phải là

sự-thật. (Sương khổ chỉ là do cái tâm còn đối đãi và dính chấp của ta mà thôi).<sup>9</sup>

Tâm người, là cái tâm mà Phật đã khuyên chúng ta phải nên biết rõ và quán xét về nó, là cái mà chúng ta chỉ có thể biết nó thông qua những hành vi của nó. Cái "tâm nguyên thủy" (chân tâm) thì đích thực không có gì để đo lường, không có gì để biết về nó. Vì trong trạng thái tự nhiên nguyên thủy của nó, nó không chuyển động, không lay động, không động vọng. Còn đối với tâm người phạm phu của chúng ta, mỗi khi có sương, tâm liền chạy lạc theo nhận thức sương (lạc tướng) đó của nó, đó là chuyển động. Khi tâm chuyển động như vậy thì sẽ sinh ra sự dính chấp và ràng buộc vào những cảm giác sương (lạc thọ) và nhận thức sương (lạc tướng) đó.

Phật đã thiết lập và truyền lại con đường tu tập một cách toàn diện, nhưng chúng ta chưa chịu tu tập, hoặc nếu có thì chỉ mới tu cái miệng mà thôi. (Tức chỉ mới tập ăn nói cho ra vẻ thanh từ con nhà Phật, chứ tâm thì chưa được tu tập cho thanh tịnh). Tâm của chúng ta và lời nói của chúng ta chưa được hòa hợp với nhau, chúng ta chỉ đang say mê vào những lời nói trống rỗng. Nhưng căn bản của đạo Phật không phải là thứ chỉ để nói bàn hay suy đoán về nó. Mà căn bản thực thụ của đạo Phật là đầy sự hiểu biết về sự thật của thực tại. Nếu người ta hiểu biết về sự thật này thì không cần học giáo lý nữa. Mà nếu người ta không hiểu biết thì cho dù họ có lắng nghe giáo lý, họ cũng không thực thụ nghe. Đây là lý do tại sao Đức Phật đã từng nói: "Phật chỉ chỉ ra con đường (còn mọi người phải tự mình bước đi trên con đường đó)". Phật không thể tu giùm cho bạn, bởi vì sự thật không

---

<sup>9</sup> (Nói đúng thực là: không chấp "khổ", không chấp "sương", cũng không chấp "không khổ không sương": không chấp gì hết—vô chấp, bất chấp, xả).

phải là thứ có thể được chuyển giao qua lời nói, hoặc có thể cho tặng lẫn nhau.

Tất cả mọi lời dạy của Phật đơn thuần chỉ là những ví dụ, ẩn dụ, so sánh: có nghĩa là để trợ giúp tâm nhìn thấy sự thật, chân lý. Nếu chúng ta chưa thấy được sự thật, chúng ta phải bị khổ. Ví dụ, chúng ta thường nói đến chữ 'pháp hữu vi' (*sankhāras*, tiếng Thái là *sungkahn*) khi chỉ về thân này. Ai cũng nói được chữ đó, nhưng thực ra chúng ta khó hiểu, đơn giản bởi vì chúng ta không hiểu được sự thật của những thân hành này là gì, và do vậy chúng ta mê chấp vào nó. Bởi chúng ta không hiểu biết sự thật của thân này, nên chúng ta bị khổ.

Đây là một ví dụ. Giả sử một buổi sáng đẹp trời bạn đang bước đi làm, tự đâu đâu có một người đứng bên kia đường kêu réo, chửi bới bạn. Ngay khi nghe tiếng chửi, tâm bạn thay đổi khỏi trạng thái bình thường của nó trước đó. Bạn không cảm thấy tốt lành, bạn cảm thấy giận và bị tổn thương. Kẻ kia cứ lòng vòng chửi bới bạn hoài, cả ngày lẫn đêm. Hễ khi nghe chửi, bạn tức giận, và thậm chí khi đã về nhà bạn vẫn còn tức, bởi bạn thấy ầm ức, căm thù, muốn trả thù.

Vài ngày sau có một người khác đến nhà và nói sự thật với bạn: "Này, cái thằng cha chửi bới bạn hôm rày là một người khùng, nó bị điên, đã nhiều năm rồi! Gặp ai nó cũng chửi chứ không riêng bạn đâu. Chẳng ai thèm để ý những lời nó chửi cả". Ngay sau khi nghe chuyện, bạn nguôi giận ngay. Những sự tức giận và tổn thương bạn dồn nén trong mấy ngày qua bây giờ đã tan chảy hết. Vì sao? Bởi vì giờ bạn đã biết được sự-thật. Trước giờ bạn không biết, bạn nghĩ người điên đó là người bình thường xấu xa nên bạn mới tức giận anh ta. Vì hiểu sai như vậy nên bạn bị khổ (khổ vì tức giận, căm thù, vì huyết áp tăng, vì suy nghĩ đủ thứ...). Nhưng

ngay khi bạn tìm thấy sự thật, mọi thứ liền thay đổi: "Ồ vậy sao, anh ta bị điên thật à!. Vậy là tôi hiểu ra rồi". [Điều đó giải thích tất cả].

Khi bạn hiểu ra điều đó, bạn thấy tốt lành, vì bạn tự mình nghe và biết. Sau khi biết, bạn lập tức buông bỏ. Nếu bạn không biết sự thật, bạn cứ dính vào sự bức tức, căm thù. Người ta có thể tức giận đến mức giết kẻ chửi bới mình. Nhưng khi bạn biết kẻ đó là người bệnh, là người bị điên, bạn cảm thấy nhẹ nhõm. Đây là sự hiểu biết sự thật.

Người nhìn thấy Giáo Pháp cũng trải nghiệm như vậy. Sự dính chấp, sự tham, sự sân, sự si khi biến mất cũng biến mất theo cách như vậy. Khi bạn chưa hiểu biết mọi sự, bạn cứ nghĩ "Tôi làm sao đây? Tôi có quá nhiều tham và sân". Lúc này chưa có được sự hiểu biết rõ ràng. Lúc này cũng giống như khi bạn vẫn còn nghĩ rằng người điên đó là người bình thường xấu xa. Nhưng cuối cùng bạn biết người đó là người bệnh điên thì tất cả mọi lo lắng và bức tức đều biến mất. Chẳng ai có thể giúp hay khuyên bạn, chỉ khi cái tâm tự nó nhìn thấy sự-thật thì nó sẽ tự dẹp bỏ và búng bỏ tận gốc những sự sân, sự si và dính chấp đó.

Điều này cũng xảy ra tương tự đối với thân này mà chúng ta hay gọi là những thân hành (*sankhāra*), (là cái thân hữu vi được kết tạo bằng những yếu tố có điều kiện và do vậy đều là vô thường). Mặc dù Phật đã giải thích rằng nó là không chắc chắn, không bền lâu và không phải là một 'con người' cố định như chúng ta nghĩ, nhưng chúng ta vẫn chưa chịu nghe Phật, chúng ta vẫn cố chấp vào thân này. Nếu thân này biết nói, chắc nó sẽ nói suốt ngày rằng: "Này ông, ông không phải là chủ của ta". Đó là tiếng nói của sự thật, của Giáo Pháp, nhưng chúng ta vẫn chưa hiểu được.

Chẳng hạn, các bộ phận giác quan mắt, tai, mũi, lưỡi và thân là thay đổi liên tục, nhưng chúng ta đâu thấy chúng cần

phải xin phép chúng ta đâu. Khi nó muốn bệnh nó bệnh, nó đâu thèm hỏi ta tiếng nào, khi chúng ta bị đau đầu hay bị đau bao tử, thân cũng đâu xin phép ta tiếng nào, nó cứ bệnh đau, ngược lại với ý của chúng ta. Nhưng, đó là đường lối tự nhiên của nó. (Gặp nắng mưa thay đổi, thức ăn không hợp thì tự nhiên nó đau đầu và đau bao tử thôi). Điều đó cho thấy thân này chẳng cho phép ai làm chủ nó, nó không có chủ. Đức Phật mô tả thân này là một thứ không thực, nó không phải là một thực thể bền lâu nào hết.

Nếu chúng ta không hiểu Giáo Pháp thì chúng ta không hiểu về những thân-hành (*sankhāra*) này. Chúng ta nhận lầm chúng là 'ta', là thuộc 'của ta', hoặc thân người khác là thuộc về người khác, thân ông A chính là của ông A. Nghĩ như vậy nên sinh ra dính chấp. Khi có *chấp thủ* thì tạo ra sự *trở-thành*. Khi có sự *trở thành* thì dẫn đến sự *sinh*. Khi có sự *sinh* dẫn đến sự *già, bệnh, chết...* cả một đồng khổ đau khởi sinh theo.

Đây là lý Duyên Khởi (*patīcasamuppāda*).<sup>10</sup> Chúng ta nói rằng do ngu mờ (*vô-minh*) nên khởi sinh ra những hành động cố ý (*hành*), rồi từ những hành động tâm ý này làm khởi sinh ra tâm thức (*thức*) và...vân vân. Tất cả những thứ đó đơn giản chỉ là những sự kiện trong tâm. Khi chúng ta tiếp xúc với thứ gì chúng ta không ưa thì có sự ngu mờ ngay ở đó, nếu ta không có chánh niệm. Khổ khởi sinh lập tức ở đó. Nhưng những thay đổi đó quá nhanh nên tâm chúng ta không bắt kịp chúng. Giống như khi bạn té từ trên cây. Trước khi bạn biết mình té thì đã: 'Bịch!' – bạn đã rớt xuống đất rồi. Thực ra có nhiều nhánh cây, cành cây trên đường bạn rớt xuống,

<sup>10</sup> [Duyên khởi là sự khởi sinh tùy thuộc, có điều kiện: vì do có cái này nên sinh ra cái kia, hoặc vì không có cái này nên không sinh ra cái kia. Lý Duyên Khởi và Vòng 12 Nhân Duyên là một trong những học thuyết căn bản của Phật giáo giải thích về chu kỳ sự sống và mọi sự sinh diệt.]

nhưng bạn đâu kịp đếm chúng, bạn không thể nhớ chúng khi bạn rút ngang qua chúng. Bạn chỉ té, và 'Bịch!'.

Lý duyên khởi là như vậy. Nếu chúng ta phân chia theo như kinh điển, chúng ta nói rằng sự ngu mờ (*vô-minh*) sinh ra những hành động tâm ý (*hành*); những hành động cố ý đó sinh ra tâm thức (*thức*); rồi những thức đó dẫn đến sinh ra phần tâm và thân (*đanh-sắc*); rồi khi đã có phần tâm và thân thì sinh ra sáu cơ sở giác quan (*sáu căn*); khi đã có sáu giác quan thì sẽ xảy ra những sự tiếp xúc (*chạm xúc*) của các giác quan với cảnh trần bên ngoài; khi có chạm xúc thì sẽ tạo ra những cảm giác (*cảm thọ*) sướng, đau, khoái, khổ...; rồi khi có cảm giác này nọ thì lại sinh ra tham thích, thèm muốn đủ kiểu (*dục vọng*); rồi từ dục vọng thèm muốn đó thúc đẩy đi đến tạo tác thành này thành nọ theo ý dục vọng (*sự trở-thành*); và những sự trở-thành này tạo tác thành sự sinh-ra (*sự sinh*); sau khi sinh thì kéo theo những thứ hệ lụy khổ (*già, bệnh, chết...* và không biết bao nhiêu những loại phiền não và khổ đau khác) trong một kiếp sống. Nhưng đúng với sự thật, khi ta tiếp xúc với thứ ta không ưa, thì lập tức đã sinh ra khổ! Đúng là, cảm giác khổ đúng thực là kết quả của một chuỗi hệ lụy duyên khởi (*paticcasamuppāda*), (nhưng vì nó quá nhanh, nên cái tâm chưa giác ngộ của ta không thể nào nhìn thấy). Điều này là lý do tại sao Phật đã luôn luôn khuyên dạy những đệ tử phải điều tra, quán xét và biết rõ đầy đủ về cái tâm của họ.

Mọi người sinh ra trên thế gian này là vô danh— sau khi sinh, chúng ta đặt tên. Đây chỉ là sự quy ước. Chúng ta đặt tên người theo quy ước để giao tiếp, để gọi tên xưng hô với nhau, (để có nhân dạng trong gia đình và xã hội). Kinh điển cũng vậy. Chúng ta phân chia bằng những nhãn hiệu để tiện hơn cho việc tìm hiểu sự thật thực tại. Tương tự vậy, tất cả mọi sự, mọi sự vật và hiện tượng được gọi chung bằng tên là

những *sankhāras*: mọi thứ tồn tại trong thế giới có điều kiện, những thứ hữu vi. Bản chất gốc của chúng chỉ là những thứ có điều kiện. Phật nói rằng tất cả chúng đều là vô thường, bất toại nguyện và không có tự tính hay bản ngã gì hết. Chúng là không chắc chắn, không ổn định. Vì chúng ta chưa hiểu rõ điều này một cách chắc chắn, nên sự hiểu biết của chúng ta chưa được "chính thẳng" (chánh kiến), và do vậy chúng ta có những cách nhìn sai lạc (nghiêng, xéo, cong, một mặt, phiến diện, sai lệch). Cách nhìn sai lạc (tà kiến) là nhận thân hành (*sankhāra*) vô thường này là 'ta' và 'của ta', hoặc nhận sướng và khổ là 'của ta', là 'ta sướng', 'ta khổ'... Cách nhìn như vậy không phải là sự hiểu biết rõ ràng và đầy đủ về bản chất đích thực của mọi sự vật hiện tượng. Một sự thật là: chúng ta đâu thể nào bắt ép tất cả mọi thứ xảy ra theo ý muốn của chúng ta, bởi rõ ràng chúng chỉ xảy ra theo đường lối bản chất của chúng.

Một ví dụ so sánh đơn giản như vậy: giả sử bạn đi ra giữa đường xa lộ ngồi và xe cộ thì đang ào ào chạy tới. Bạn đâu thể tức giận vì những chiếc xe và la lên "Đừng tông vào ta!". Đó là đường xa lộ tự do, bạn đâu thể nói như vậy. Do vậy bạn làm gì được? Bạn phải chạy ra khỏi đường! Đường xa lộ là chỗ để xe chạy, nếu bạn muốn không có xe chạy thì tự bạn thấy khổ.

Điều này cũng tương tự như các thân hành. Khi ngồi thiền, ta nghe thấy âm thanh và nói rằng những âm thanh quấy nhiễu ta. Tự đâu đâu ta nghĩ âm thanh quấy nhiễu ta, nên tự ta thấy khổ thấy bực. Nhưng nếu ta chịu khó điều tra suy xét lại, thì sẽ thấy chính ta cứ hướng tâm ra ngoài và chính ta 'quấy rầy' âm thanh! Âm thanh chỉ là âm thanh. Nếu hiểu được như vậy thì không cần phải nói thêm gì nữa, cứ để mặc âm thanh. Chúng ta nên nhìn ra âm thanh là thứ khác, chúng ta là thứ khác. Người cứ cho rằng âm thanh đến

quấy rầy anh ta là người không nhìn thấy bản thân mình là gì. Anh ta thực sự không thấy! Khi bạn nhìn thấy bản thân mình là gì, bạn sẽ trở nên dễ chịu, thư thái, vô tư. Âm thanh chỉ là âm thanh, tại sao ta phải chụp đến nó làm gì, dính mắc vào nó làm gì? Bạn nhìn thấy rõ chính mình tự chụp lấy nó và quấy rầy nó, (chứ nó đâu 'có ý' là gì với mình, nó kêu lên cũng đâu phải vì mình).

Đây là sự hiểu biết thực sự về sự thật. Bạn nhìn thấy hai mặt (của sự thật), nên bạn có được sự bình an. Nếu bạn chỉ nhìn thấy một mặt, bạn bị khổ. Khi bạn nhìn thấy hai mặt, thì bạn chọn lối Trung Đạo. Đây là cách tu tập tâm đúng đắn. Đây được gọi là sự "làm chính thẳng" sự hiểu biết của chúng ta.

Theo lý tương tự, bây giờ bản chất của tất cả mọi thứ hữu vi, tất cả thân hành đều là vô thường và chết, nhưng chúng ta muốn nắm giữ chúng, mang vác chúng khắp nơi và thêm muốn chúng. Chúng ta muốn chúng là sự thật. Chúng ta muốn tìm sự thật bên trong cái không phải là sự thật, bên trong cái không-thực. Ai nhìn như vậy và chấp thủ rằng các thân hành (*sankhara*) đó là mình, thì người ấy bị khổ là phải rồi. (Nhận lấy cái vô thường hư giả là 'mình' thì khổ là phải rồi, vì cái gì luôn biến đổi vô thường hư giả và tạm bợ làm sao không phải là thứ khổ?)

Việc tu tập Giáo Pháp không nhất thiết người đó phải là sa-di, Tỳ kheo, Tăng, Ni, hay một Phật tử tại gia; điều quan trọng là biết "làm chính thẳng" sự hiểu biết của mình. Nếu sự hiểu biết chúng ta là đúng đắn, chúng ta sẽ đi đến sự bình an. Dù có xuất gia vô chùa hay không thì cũng vậy thôi, mọi người đều có cơ hội tu tập Giáo Pháp, suy xét, quán xét, quán niệm về Giáo Pháp. Chúng ta tu đều đang quán xét quán niệm về cùng một thứ. Nếu bạn đạt được bình an, thì



sự bình an là giống nhau; đó là cùng một con đường, với cùng một phương hướng và phương pháp.

Do vậy, Phật chưa bao giờ phân biệt giữa Tăng Ni xuất gia và người tại gia, Phật đã chỉ dạy chung cho tất cả mọi người để tu tập để hiểu biết sự thật về mọi thứ hữu vi (*sankhāras*). Khi chúng ta hiểu biết sự thật này, chúng ta buông bỏ. Nếu chúng ta thấy biết sự thật, thì chúng ta không còn tạo tác ra sự 'trở-thành' hay sự '(tái) sinh' nữa (theo vòng duyên khởi). Vì sao không còn (tái) sinh nữa? Không còn lối cho sự (tái) sinh xảy ra, bởi vì chúng ta đã thấy-biết hoàn toàn bản chất sự thật của những thứ hữu vi, của các thân hành (*sankhāras*). Nếu chúng ta hiểu-biết hoàn toàn về sự thật, thì ngay đó có sự bình-an. Có hay không có đều như nhau. Được và mất đều như nhau. Vinh và nhục đều như nhau. Phật đã dạy chúng ta cách để hiểu-biết về chỗ này. Đây là sự bình an; sự bình an từ trong mọi sự sướng, khổ, vui, buồn...

Chúng ta phải nhìn ra được chẳng có lý do gì phải được sinh ra nữa. Sinh ra bằng cách nào? Sinh ra trong niềm vui: Khi chúng ta có thứ gì chúng ta thích, ta vui mừng với nó. Nếu ta không dính mắc theo niềm vui mừng đó, thì không dẫn đến sự sinh. Nhưng nếu có dính mắc (mê chấp, tham chấp) vào niềm vui đó, thì tạo ra sự 'sinh'. Do vậy, khi ta được thứ gì, ta cũng không bị sinh [vào sự vui mừng đó]. Khi chúng ta mất thứ gì, chúng ta không bị sinh [vào sự buồn tiếc đó]. Đây là chỗ để không sinh, không tử. Cả hai sinh và tử được tìm thấy ngay chỗ sự dính-chấp và cung phụng cái thân hành của chúng ta, đó là những thứ hữu vi (*sankhāras*).

Do vậy Phật đã nói: "*Không còn sự trở-thành (sinh, tái sinh) đối với ta nữa, đời sống thánh thiện đã hoàn thành, đây là sự sinh cuối cùng của ta.*" Ngay đó! Phật đã biết rõ về sự không sinh và không tử. (Không sinh thì không tử; còn sinh là còn

tử). Đây là chỗ Đức Phật đã khuyến giục các vị đệ tử nên hiểu biết. Đây là cách tu đúng đắn. Nếu bạn không bước đến đó, nếu bạn không bước vào con đường Trung Đạo, thì bạn khó mà chuyển hóa được khổ đau.

## Sự Bình An Là Trên Hết

<sup>11</sup>Thực hành theo Giáo Pháp là điều quan trọng. Nếu không thực hành thì sự hiểu biết của chúng ta chỉ là sự hiểu biết bề ngoài, chỉ là cái vỏ bên ngoài. Giống như chúng ta có mấy trái cây nhưng chưa hề ăn thử. Nên dù có trái cây trong tay cũng chẳng hưởng được sự bổ ích nào từ nó. Chỉ khi nào chúng ta thực sự ăn trái cây đó, ta mới thực sự biết được hương vị của nó là gì.

Đức Phật không khen những người chỉ biết tin vào người khác, Phật chỉ khen người biết hiểu biết bên trong bản thân mình. Cũng như khi có trái cây, nếu bạn đã ăn trái cây thì bạn không cần phải hỏi người khác về hương vị của nó là ngọt hay chua. Vấn đề đã được giải quyết. Tại sao vấn đề đã được giải quyết? Bởi chúng ta đã nhìn thấy theo đúng sự thật. Người đã chứng ngộ Giáo Pháp cũng giống như người đã tự thân nếm trái vị chua vị ngọt của trái cây. Mọi nghi ngờ đều chấm dứt ở đây.

Khi nói về Phật Pháp, chúng ta nói rất nhiều thứ, nhưng tựu chung có thể tóm lược trong bốn điều. Đó là biết về Khổ, biết về Nguyên nhân Khổ, biết về sự Chấm dứt Khổ, và biết về Con đường dẫn đến chấm dứt khổ.

Chỉ có vậy. Tất cả những gì chúng ta trải nghiệm trên con đường tu tập cũng nằm trong bốn điều đó. Khi chúng ta hiểu biết được bốn điều đó thì những vấn đề khó khổ sẽ không còn nữa.

---

<sup>11</sup> [Đây là tóm lược của bài thuyết pháp cho vị bộ trưởng Hội Đồng Cơ Mật Thái Lan, ông Sanya Dharmasakti, tại chùa Pah Nong Pah Pong, năm 1978].

Bốn điều đó sinh ra từ đâu? Chúng sinh ra từ bên trong thân và tâm này, không từ đâu khác. Vậy thì tại sao giáo lý của Phật lại có quá nhiều chi tiết và lớn rộng như vậy? Đó là do Phật đã dùng nhiều cách nói, nhiều cách dạy tinh tế khác nhau về bốn lẽ thật đó (cho những loại người khác nhau), để giúp cho chúng ta nhìn thấy bốn bốn lẽ thật đó.

Thái tử Tất-đạt-đa (Siddhattha Gotama) đã được sinh vào thế gian, trước khi nhìn thấy Giáo Pháp thì Phật cũng là một người bình thường. Khi người bình thường đó đã hiểu biết những gì cần phải biết, đó là lẽ thật về Khổ, Nguyên nhân Khổ, Sự chấm dứt Khổ, và Con đường dẫn đến sự chấm dứt Khổ, thì người đó đã chứng ngộ Giáo Pháp và trở thành một vị Phật.

Khi chúng ta chứng ngộ Giáo Pháp, dù đang ngồi ở đâu chúng ta cũng hiểu biết Giáo Pháp, dù đang ở đâu chúng ta cũng nghe thấy giáo pháp của Phật. Khi chúng ta hiểu biết Giáo Pháp, Phật ở bên trong tâm này, Giáo Pháp ở bên trong tâm này, và sự tu tập dẫn đến trí tuệ cũng ở bên trong tâm này của chúng ta. Có Phật, Pháp, Tăng bên trong tâm này có nghĩa là dù hành động của ta là tốt hay xấu, chúng ta cũng tự mình hiểu biết rõ bản chất đích thực của nó.

Do vậy Đức Phật đã dẹp bỏ những ý kiến thế tục, những điều khen và chê. Khi có ai khen ngợi hay chê bai mình, Phật chỉ đơn giản chấp nhận những lời đó như chúng là. Hai điều khen và chê đơn giản chỉ là những điều của người đời, nên Phật không cần phải bị kích động bởi chúng. Tại sao không bị kích động? Bởi vì Phật biết rõ về khổ. Phật biết nếu tin vào lời khen hay lời chê thì cũng dẫn đến phiền khổ mà thôi.

Khi khổ khởi sinh, nó kích động tâm ta, chúng ta dễ bị khó chịu. Điều gì gây ra sự khổ đó? Nguyên nhân là do ta chưa hiểu rõ sự thật. Khi có nguyên nhân khổ thì khổ khởi

sinh. Khi nó đã khởi sinh, ta không biết *cách* để chặn khổ. Ta càng cố chặn, nó càng khởi thêm. Chúng ta cố gào: "Đừng chê trách tôi nữa", "Đừng chửi tôi nữa". Cố gắng chặn cái khổ kiểu đó, khổ càng tăng lên, nó không chịu ngừng lại.

Do vậy, Phật đã dạy cách để làm hết khổ là làm cho Giáo Pháp khởi sinh như một hiện thực bên trong tâm này của chúng ta. Chúng ta trở thành những người chứng kiến Giáo Pháp cho chính mình. Nếu ai khen ta tốt, ta không mừng và lạc tâm theo lời khen đó; nếu ai chê ta không tốt, ta không phản ứng với lời chê đó. Cách như vậy giúp ta được tự do. 'Tốt' và 'xấu' chỉ là những pháp thế gian, chúng chỉ là những trạng thái của tâm. Nếu chúng ta quên mình chạy theo chúng, tâm chúng ta trở thành thế tục, chúng ta cứ lẩn quẩn trong ngu tối và không biết lối ra.

Nếu cứ như vậy thì chúng ta chưa biết cách quán trị bản thân mình. Chúng ta cố thắng hơn người khác, nhưng làm vậy chúng ta chỉ đánh bại bản thân mình thôi. Nhưng nếu chúng ta biết quán trị bản thân mình, thì chúng ta có thể quán trị được tất cả những thứ trong thân-tâm, quán trị được tất cả mọi tâm hành tạo tác, hình sắc, âm thanh, mùi hương, mùi vị và các cảm giác của thân.

Giờ tôi nói về những thứ thuộc trần cảnh bên ngoài, chúng là vậy, nhưng cái bên ngoài cũng được phản ánh ở bên trong. Người ta thường chỉ nhìn thấy bên ngoài, họ không biết bên trong. Giống như khi chúng ta nói "nhìn thấy thân trong thân" vậy. Nhìn bên ngoài thân là chưa đủ, chúng ta phải hiểu biết thân bên trong thân. Rồi, khi điều tra quán xét cái tâm, chúng ta cũng nên biết cái "tâm bên trong tâm."

Tại sao chúng ta phải điều tra quán xét về thân? Còn "thân trong thân" nghĩa là gì? Khi chúng ta nói ta hiểu biết tâm, thì đó là cái 'tâm' gì? Nếu chúng ta không hiểu biết tâm thì chúng ta không hiểu biết những thứ bên trong tâm. Nếu

như vậy thì ta chính là người không hiểu biết khổ, không hiểu biết nguyên nhân khổ và không hiểu biết con đường dẫn đến chấm dứt khổ.

Những thứ lẽ ra có thể giúp diệt trừ khổ thì chúng không giúp được, bởi do chúng ta bị xao lãng bởi những thứ khác áp đảo chúng. Cũng giống như chúng ta bị ngựa ở trên đầu mà đi gãi dưới chân vậy! Cũng giống như vậy, khi có khổ khởi sinh, chúng ta không biết cách xử lý nó, chúng ta không biết tu tập cách để dẫn đến làm hết khổ.

Ví dụ, lấy thân này, cái thân mà mỗi người chúng ta mang vác nó đến buổi nói chuyện này. Nếu chúng ta chỉ nhìn thấy phần hình xác của thân, chúng ta chỉ mới nhìn thấy bên ngoài của nó. Chúng ta chỉ nhìn thấy nó là thứ đẹp đẽ, là thứ chắc chắn, là người "thực". Phật nói rằng nếu chỉ biết vậy là không đủ. Chúng ta nhìn bề ngoài bằng mắt thường; con nít cũng nhìn thấy được, mấy con vật cũng nhìn thấy được, đâu khó gì. Bề ngoài của thân thì dễ nhìn thấy, khi chúng ta mê giữ tấm thân, chúng ta không biết rõ sự thật về nó. Sau khi nhìn thấy thân ngoài, chúng ta ôm giữ nó, trân quý nó, dính chấp vào nó, rồi nó sẽ 'cắn' ta!

Do vậy, chúng ta cần điều tra quán xét "thân bên trong thân". Bất cứ thứ gì trong thân, cứ nhìn nó và quán xét về nó. (Sự chánh niệm quán xét về những bộ phận của thân trong thân được gọi là thiền quán về thân, như Phật đã chỉ trong kinh Bốn Nền Tảng Chánh Niệm). Nếu chỉ nhìn bên ngoài, chúng ta không nhìn thấy rõ. Chúng ta nhìn thấy tóc, móng, da,... vân vân, chúng chỉ là những bộ phận bên ngoài hấp dẫn chúng ta; do vậy Phật đã dạy chúng ta nhìn vào bên trong thân, để nhìn thấy thân trong thân. Hãy nhìn sâu sát vào bên trong! Chúng ta sẽ thấy nhiều điều ngạc nhiên bên trong, bởi vì những điều đó ở bên trong ta, nhưng chúng ta không thể nhìn thấy chúng. Chúng ta luôn mang cái thân

này khi đi, khi chạy, khi ngồi trong xe, nhưng chúng ta không hiểu biết gì về nó!

Điều đó giống như, ví dụ, chúng ta đến thăm mấy người bà con và họ tặng quà bánh để mang về. Chúng ta nhận, bỏ vào giỏ và chào ra về nhưng không nhìn vô bên trong coi những quà bánh đó là gì. Nhưng khi về mở ra thấy đó là con rắn! Thân này của chúng ta cũng giống như con rắn đó. Chúng ta chỉ nhìn thấy vỏ ngoài của cái thân này, ta vội cho rằng nó đẹp đẽ và hấp dẫn. Chúng ta quên mất bản thân mình. Chúng ta quên mất tính vô thường, khổ và vô ngã. Nếu chúng ta chịu nhìn vào bên trong thân, ta sẽ thấy nó ghớm ghiếc mức nào.

Nếu chúng ta nhìn đúng theo thực tại, không thêm đường thêm muối, chúng ta sẽ nhìn thấy thân này thực là đáng chán hơn là đáng thương. Sự chán chường sẽ khởi sinh. Cái cảm giác 'không còn ưa thích' đó không phải là sân giận hay ác cảm đối với cuộc đời hay cái gì, mà đó chỉ đơn giản là cái tâm chúng ta đang dọn sạch, tâm chúng ta đang buông bỏ.

(Trước đây chỉ nhìn thân ngoài, cộng với nhục dục và dục lạc, ta thấy trân quý mình và tham đắm sắc thân người khác. Ai đụng đến thân ta thì ta liền kháng cự, hoặc khi ta không có được sắc thân người khác thì ta ưu sầu, ghen tỵ. Giờ chúng ta nhìn thấy sự ghớm ghiếc của thân bên trong thân và nhìn thấy sự vô thường và sự không chắc chắn của cả tấm thân, nên ta có sự chán bỏ, không còn tham đắm vào thân này của ta và sắc thân của người khác nữa).

Chúng ta nhìn thấy mọi thứ thuộc thân đều là không chắc chắn, không thực, chúng đều phụ thuộc những điều kiện bảo trì mà tồn tại. (Chỉ cần không chăm sóc, không cho ăn uống, hay không vệ sinh thì thân sẽ già, bệnh, chết nhanh chóng). Nhưng đó là cách tất cả mọi thứ của thân được kết

tạo theo cách tự nhiên của chúng như vậy. Chúng ta muốn nó đừng xấu đi, đừng già đi, đừng bị bệnh, đừng chết, nhưng bạn thấy đó, thân tự nó cứ già đi, bệnh, chết; (dù chúng ta có cố chăm sóc cách mấy thì tiến trình già, bệnh, chết cũng chậm hơn hay ít hơn chút ít ở mỗi người mà thôi). Dù chúng ta có khóc than hay cười vui, thân vẫn cứ theo tiến trình của nó. Những thứ không ổn định là không ổn định, những thứ tàn hoại là tàn hoại, những thứ vô thường như vậy là khổ và bất toại nguyện.

Phật đã nói rằng, mỗi khi chúng ta trải nghiệm những hình sắc, âm thanh, mùi hương, mùi vị, những cảm giác thân và những trạng thái tâm, thì chúng ta nên buông bỏ chúng. Khi nghe thấy âm thanh, buông bỏ nó. Khi mũi ngửi thấy mùi vị, buông bỏ nó... cứ để mặc nó ở mũi! Khi những cảm giác (sướng khổ) của thân khởi sinh, buông bỏ cái sự thích hay không thích ngay sau đó, cứ để nó tự quay về nơi nó khởi sinh. Làm tương tự đối với các trạng thái của tâm. Đối với tất cả mọi thứ đó, ta cứ để yên chúng theo cách của chúng. Đây chính là sự hiểu biết. Dù sướng hay khổ cũng như nhau, tất cả đều như nhau. Đây được gọi là thiền. Làm như vậy gọi là thiền.

Thiền có nghĩa là làm sao cho tâm được bình an, và nhờ đó trí tuệ khởi sinh. Điều này đòi hỏi chúng ta phải tu tập bằng thân và tâm để nhìn thấy và hiểu biết những nhận thức giác quan về âm thanh, mùi hương, mùi vị, chạm xúc và những tạo tác của tâm (tâm hành). Nói ngắn gọn, đó chỉ là vấn đề sướng và khổ. Sướng là cảm giác dễ chịu trong tâm và khổ chỉ là cảm giác khó chịu trong tâm. Phật dạy phải tách ly hai thứ cảm giác sướng và khổ này ra khỏi tâm. Tâm là cái-biết. Cảm giác<sup>12</sup> là đặc tính của sướng và khổ, thích và

<sup>12</sup> [Cảm giác, cảm thọ là dịch chữ Pali *vedana*, ở đây thiên sư nói đó là những trạng thái sướng và khổ của tâm.]



ghét. Khi tâm chạy theo những thứ này, chúng ta nói rằng tâm dính theo và nhận lấy những thứ sướng và khổ, thích và ghét. Sự dính theo là hành động của tâm, còn sướng hay khổ chỉ là cảm giác.

Khi Phật dạy chúng ta phải tách ly tâm khỏi cảm giác, ý Phật không phải là quăng bỏ các tâm ra chỗ khác. Ý Phật là tâm phải hiểu biết sướng và khổ. Ví dụ, khi đang ngồi thiền đạt định và sự bình an có đầy trong tâm, thì dù sự sướng có khởi lên, nó cũng không đụng đến tâm; dù khổ có khởi lên, nó cũng không vói đến tâm. Đây là sự tách ly những cảm giác khỏi tâm. Chúng ta có thể ví như dầu và nước. Chúng không hòa hợp nhau. Dù ta có cố trộn chúng: dầu vẫn là dầu, nước vẫn là nước.

Trạng thái tự nhiên của tâm là không sướng, không khổ. Khi cảm giác đi vào tâm thì mới sinh ra (nhận thức) sướng hay khổ. Nếu chúng ta có chánh niệm, chúng ta biết rõ cảm giác sướng chỉ là cảm giác sướng, cảm giác khổ chỉ là cảm giác khổ. Cái tâm hiểu biết sẽ không nhận lấy hay chạy theo những nhận thức (tâm tưởng) đó. Sướng có đó, nhưng để nó nằm 'bên ngoài' tâm, không bị chôn trong tâm. Tâm chỉ cần nhận biết một cách rõ ràng cảm nhận sướng hay khổ là gì.

Nếu chúng ta tách ly khổ khỏi tâm, điều đó có nghĩa là không còn khổ, vậy là ta không còn nếm trái nó? Vẫn còn, ta vẫn còn trải nghiệm nó, nhưng ta biết rõ tâm là tâm, cảm giác là cảm giác. Chúng ta không dính theo cảm giác hay mang nó theo. Đức Phật tách ly những thứ đó bằng sự hiểu biết. Phật có còn khổ không? Phật biết rõ về trạng thái khổ, nhưng Phật không còn dính theo nó, cho nên chúng ta nói rằng Phật đã cắt đứt khổ. Và Phật cũng còn có sướng, nhưng Phật biết rõ về cảm giác sướng đó, vì nếu không biết rõ về nó thì nó cũng giống như một con rắn độc. Phật không nắm giữ nó

trong bản thân mình. Sương có đó, được nhận biết bằng sự hiểu biết, nhưng nó không dính vào trong tâm, chỉ ở ngoài tâm. Do vậy, chúng ta nói rằng Phật đã tách ly sương và khổ ra khỏi tâm.

Khi chúng ta nói Phật và những bậc Giác Ngộ đã diệt sạch mọi ô nhiễm, điều đó không có nghĩa là họ đã thực sự 'giết chết' các ô nhiễm. Nếu Phật và những bậc Giác Ngộ đã giết sạch mọi ô nhiễm thì chúng ta đâu còn ô nhiễm nào nữa!. Họ không giết sạch hết ô nhiễm; khi họ biết những ô nhiễm đích thực là gì, và họ buông bỏ chúng. Một số người ngu dại nắm giữ nó, nhưng bậc Giác Ngộ biết rõ những ô nhiễm trong tâm họ là chất độc, nên họ quét sạch chúng ta khỏi tâm, tách ly chúng ra khỏi tâm. Họ quét sạch mọi thứ làm cho họ khổ, chứ không phải giết sạch chúng. Người không hiểu biết thì thấy kiểu khác, chẳng hạn nhìn sương là tốt lành và do vậy nắm giữ và dính theo nó. Còn Phật thì biết quá biết rõ chúng, nên Phật quét chúng ra khỏi tâm.

Nhưng khi cảm giác khởi sinh trong chúng ta, chúng ta dính theo nó, tức là tâm dính theo nó và mang sương hoặc khổ đó theo mình. Thực ra cảm giác và tâm là hai thứ khác nhau. Những hành vi của tâm, cảm giác sương (dễ chịu), cảm giác khổ (khó chịu) và vân vân...đều chỉ là những nhận thức của tâm (tâm tướng), chúng là thế giới. Nếu tâm hiểu biết điều này, nó sẽ đối xử như nhau về sương và khổ. Khi tâm hiểu biết sự thật về sương và khổ thì nó sẽ làm như vậy. Nhiều người không hiểu biết chúng nên coi chúng bằng những giá trị khác nhau, nhưng người hiểu biết chúng thì coi chúng như nhau. Nếu ta dính theo sương, nó sẽ là nơi sinh ra của khổ sau đó, bởi sương là không ổn định, không bền lâu, nó thay đổi liên tục. Khi hết sương, là khổ. Khi sương biến mất thì khổ có mặt.

Phật biết rõ hai thứ sướng khổ đều là bất toại nguyện, chúng đều là phủ phàng như nhau. Khi sướng khởi sinh, Phật buông bỏ. Phật đã thiết lập cách tu đúng đắn, nhìn thấy cả hai cực sướng khổ đều như nhau, đều là không tốt. Chúng xảy đến theo Quy luật của Giáo Pháp, rằng: chúng là bất ổn định và bất toại nguyện. Sau khi được sinh, chúng chết đi. Sướng hay khổ đều là sinh diệt. Khi nhìn thấy điều này, cách nhìn đúng đắn (chánh kiến) sẽ khởi sinh, cách tu tập đúng đắn sẽ trở nên rõ ràng. Cho dù cảm giác nào hay ý nghĩ nào khởi sinh trong tâm, Phật biết rõ nó chỉ đơn giản là một trò chơi liên tục của sướng và khổ. Phật không còn dính mắc gì đến chúng.

Khi Phật vừa mới Giác Ngộ, Phật đã nói bài thuyết giảng đầu tiên về sự mê đắm vào khoái lạc và sự dẫn thân vào khổ hạnh. "Này các Tỳ kheo! Sự mê đắm vào khoái lạc là cách buông thả bản thân, sự dẫn thân vào khổ hạnh là cách căng ép bản thân". Hai cực đoan này đã quấy phá sự tu tập của Phật cho đến ngày Giác Ngộ, bởi ngay từ đầu Phật không biết buông bỏ hai cực đoan đó. Khi Phật đã biết hai cực đoan đó là không lợi lạc, Phật đã dẹp bỏ chúng, và nhờ đó Phật đạt đến Giác Ngộ. Do vậy, sau khi giác ngộ, Phật đã khai giảng về hai cực đoan đó ngay trong bài thuyết pháp đầu tiên.

Do vậy, chúng ta nói rằng người tu thiền không nên chạy theo sung sướng hay dẫn thân vào khổ hạnh, mà chỉ nên hiểu biết rõ về chúng. Biết rõ sự thật về khổ, người đó sẽ biết rõ về nguyên nhân của khổ, về sự chấm dứt khổ và về con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ. Và con đường để thoát ra khỏi khổ chính là con đường tu thiền, cách để thoát khổ chính là sự thiền tập. Nói đơn giản hơn, chúng ta phải tu tập sự chú tâm chánh niệm (vì đơn giản đó công cụ làm phát sinh ra trí tuệ).

Chánh niệm là sự thấy biết, là sự có-mặt của tâm. Ngay bây giờ, chúng ta đang nghĩ gì, chúng ta đang làm gì? Chúng ta quán sát như vậy, chúng ta ý thức tỉnh giác về cách chúng ta đang sống. Tu tập như vậy trí tuệ có thể khởi sinh. Chúng ta xem xét và điều tra trong mọi lúc, mọi nơi, trong mọi tư thế. Khi một nhận thức của tâm khởi sinh làm ta thích, ta chỉ cần biết nó là vậy, không chạy theo nó, không nắm giữ, không coi nó là thứ gì chắc chắn hay có thực. Đơn giản đó chỉ là sự sướng. Khi khổ khởi sinh chúng ta biết đó đơn giản là sự khổ, và con đường khổ hạnh hành xác không phải là con đường của người tu thiền.

Điều này chúng ta gọi là phương pháp tách ly tâm khỏi cảm giác. Nếu chúng ta khôn khéo hơn, chúng ta cứ để mặc cho mọi sự diễn ra như chúng là. Chúng ta trở thành cái “người biết”. Tâm và cảm giác cũng như dầu và nước; chúng ở trong cùng một chai, nhưng không hòa lẫn nhau. Ngay cả khi đang bị bệnh hay đau đớn, ta vẫn nên rõ-biết cảm giác chỉ là cảm giác, tâm là tâm. Chúng ta rõ biết những trạng thái khổ và và trạng thái sướng của tâm, nhưng chúng ta không nhận nó là mình. Chúng ta chỉ sống và an trú cùng sự bình an, sự bình an vượt trên cả khổ và sướng.

Quý vị phải hiểu như vậy: bởi không có một cái ‘ta’ hay bản ngã cố định nào hết, nên không có gì để an trú vào đó (ngoài sự bình an). Quý vị phải sống như vậy, rằng sống không có sướng, không có khổ. Ta chỉ sống an trú vào sự thấy biết, không mang theo sự gì dù đó là sướng hay khổ.

Cho đến khi nào chúng ta chưa giác ngộ thì những điều vừa nói trên nghe có vẻ lạ lẫm, nhưng không sao, cứ thiết lập mục tiêu theo hướng như vậy để tu. Tâm chỉ là tâm. Khi nó gặp sướng và khổ, chúng ta chỉ nhìn thấy chúng chỉ là như vậy, không có gì hơn. Chúng là riêng biệt, không phải lẫn lộn với nhau. Nếu chúng lẫn lộn với nhau thì chúng ta đâu thể

nhận biết chúng. Cũng giống như sống trong căn nhà, nhà và người ở trong nhà có liên quan nhau, nhưng là riêng biệt. Nếu có gì nguy hiểm trong ngôi nhà đó, chúng ta lo lắng bởi chúng ta phải bảo vệ nó, nhưng nếu ngôi nhà bị cháy, chúng ta phải thoát ra khỏi nó. Khi ngôi nhà đầy lửa cháy, chúng ta phải chạy ra khỏi đó. Hai thứ khác nhau, nhà là nhà, người ở là người ở.

Chúng ta nói rằng chúng ta tách ly tâm và cảm giác theo cách đó, nhưng thực ra về bản chất tự nhiên tâm và cảm giác đã là riêng biệt. Sự giác ngộ của chúng ta đơn giản là thấy biết tính riêng biệt tự nhiên đó theo đúng thực tại. Chúng ta vẫn còn nói tâm và cảm giác là không riêng biệt là do bởi chúng ta còn dính chấp một cách ngu mờ, vô minh.

Bởi vậy Phật mới chỉ chúng ta thiền tập. Việc tu tập thiền là rất quan trọng. Chỉ hiểu biết bằng trí thức là không đủ. Sự hiểu biết có được từ việc tu tập với một cái tâm bình an và sự hiểu biết từ việc học vấn là hai thứ khác xa nhau. Sự hiểu biết từ học vấn không phải là sự hiểu biết thực sự của tâm chúng ta. (Ví dụ, sự hiểu biết từ việc học hay đọc về giáo lý Phật giáo không phải là sự hiểu biết của việc tự thân tu tập. Sự hiểu biết có được từ tu tập hay thiền tập mới là trí tuệ của tâm). Tâm chúng ta cứ hay nắm giữ những sự hiểu biết từ học vấn. Tại sao cứ khư khư như vậy? Hãy buông bỏ nó đi!

Nếu chúng ta thực sự hiểu biết thì chúng ta buông bỏ, để yên mọi sự diễn ra. Chúng ta hiểu biết rõ rệt đường lối mọi sự diễn ra và nhờ đó ta không quên mình chạy theo mọi sự sướng khổ. Nếu chúng ta có bị đau bệnh, đừng bị lạc tâm vào sự đau bệnh đó. Nhiều người cứ than: "Năm nay tôi bị bệnh suốt, tôi chẳng thiền tập gì được". Đây là cách nói của những người thực sự ngu ngốc. Ai bị bệnh hay gần chết thì càng nên nỗ lực tu tập thực sự. Có người còn nói rằng anh ta

không có thời gian để thiền tập. Anh ta bị bệnh, anh ta đang đau, anh ta không tin tưởng thân mình, và do vậy anh ta không thể thiền tập. Nếu cứ nghĩ như vậy thì mọi sự tu tập sẽ khó khăn với bạn. Phật không dạy kiểu như vậy. Phật chỉ rằng ngay đó chính là chỗ để tu tập. Khi chúng ta bệnh hay sắp chết chính là lúc chúng ta thực sự hiểu biết và nhìn thấy thực tại.

Có người thì nói rằng họ không có cơ hội thiền tập vì họ quá bận rộn. Có một số nhà giáo đến gặp tôi, nhưng lại nói rằng họ có quá nhiều trách nhiệm nghề nghiệp nên không rảnh để thiền tập. Tôi hỏi họ: "Khi các thầy đang dạy, các thầy có thờ không?" Họ trả lời có. "Vậy làm sao các thầy có thời gian để thờ trong khi đang bù đầu với công việc như vậy. Nói ngay chỗ này, các thầy ở quá xa với Giáo Pháp."

Thực ra, việc tu tập này chỉ nhắm đến tâm và những cảm giác. Nó không phải là điều gì mình phải công phu cầu tìm, cầu chúng. Hơi thở vẫn liên tục khi đang làm việc. Tự nhiên sẽ lo những tiến trình tự nhiên—còn tất cả những gì chúng ta cần làm là ý thức, tỉnh giác, rõ biết về chúng. Cứ cố gắng tu tập, hướng vào bên trong để nhìn thấy một cách rõ ràng. Thiền tập chỉ là như vậy.

Nếu chúng ta có sự có-mặt của tâm thì bất cứ việc gì chúng ta làm cũng chính là công cụ giúp chúng ta liên tục hiểu biết sự đúng và sự sai. Có nhiều thời gian để thiền, nhưng chỉ vì chúng ta chưa hiểu rõ cách thiền, chỉ là do vậy. Khi đang ngủ, chúng ta thờ, khi ăn chúng ta thờ, đúng vậy không? Vậy tại sao chúng ta lại không có thời gian để thiền? Bất cứ khi nào chúng ta cũng thờ. Nếu nghĩ được như vậy thì đời sống của chúng ta cũng đáng quý như hơi thở, bất cứ khi nào chúng ta sống chúng ta đều có thời gian.

Mọi ý nghĩ là những hành vi của tâm, không phải là hành vi của thân, do vậy chúng ta chỉ cần có sự có-mặt của

tâm thì ta sẽ liên tục hiểu biết sự đúng và sự sai mọi lúc mọi nơi. Đứng, đi, ngồi và nằm, có rất nhiều thời gian. Chỉ là chúng ta không biết cách dùng nó một cách đúng đắn thôi. Hãy suy xét về điều này.

Chúng ta không trốn chạy khỏi cảm giác, mà chúng ta hiểu biết về chúng. Cảm giác chỉ là cảm giác, sợ hãi chỉ là sợ hãi, khổ chỉ là khổ. Chúng chỉ đơn giản là vậy. Vậy tại sao chúng ta phải dính vào chúng? Nếu tâm là khôn khéo thì chỉ cần nó nghe được điều này là đủ để nó giúp ta tách ly tách ly tâm khỏi những cảm giác.

Nếu chúng ta liên tục quán xét điều tra như vậy, tâm sẽ tìm thấy sự giải tỏa, chứ không phải tâm buông bỏ và trốn chạy một cách ngu mờ và vô minh. Tâm buông bỏ, nhưng nó hiểu biết. Không phải nó buông bỏ một cách ngu dốt, không phải buông bỏ mọi sự vì nó không muốn mọi sự xảy ra như vậy. (Tâm hiểu-biết thì buông bỏ nhờ sự bình tâm buông xả, chứ không phải vì ác cảm hay sân si). Nó buông bỏ bởi nó *hiểu biết theo đúng sự thật*. Đó là sự nhìn thấy bản chất tự nhiên, nhìn thấy thực tại xung quanh chúng ta.

Nếu chúng ta hiểu-biết rõ điều này thì chúng ta trở thành người khôn khéo với những nhận thức của tâm (tâm tưởng). Khi chúng ta khôn khéo với những tâm tưởng khởi sinh, thì chúng ta khôn khéo đối với thế giới. Đó chính là ta trở thành "người hiểu biết thế giới". Đức Phật là người hiểu biết rõ ràng về thế giới và tất cả những khó khổ của nó. Phật biết rõ sự phiền não, và rằng cái không phiền não cũng đang có mặt ngay đây. Thế giới này thực là hỗn loạn, làm cách nào mà Phật hiểu biết về nó một cách rõ ràng? (Mới nghe có vẻ như huyền hoặc, khó tin). Ở đây chúng ta cần hiểu rằng Giáo Pháp được dạy bởi Đức Phật là không phải vượt quá năng lực của chúng ta. (Do vậy chúng ta hãy thử tu tập và thiền tập một cách đúng đắn theo lời của Phật). Trong mọi tư thế

sống hàng ngày, chúng ta nên có sự có-mặt của tâm và sự tự-tỉnh-giác (sự rõ biết)—và khi đến lúc ngồi xuống thiền tập, chúng ta cũng làm như vậy.

Chúng ta ngồi thiền để thiết lập sự bình an và tu dưỡng năng lực của tâm. Chúng ta không thiền tập để giải trí, giải sầu hay để làm điều gì đặc biệt. Thiền tuệ minh sát cũng chính là ngồi trong sự định tâm (*samādhi*). Nhiều nơi dạy rằng: "Giờ chúng ta ngồi định tâm (thiền định), sau đó chúng ta thiền minh sát tuệ." Đừng phân chia thành hai loại thiền như vậy! Sự tĩnh lặng (định) là cơ sở để làm khởi sinh trí tuệ; trí tuệ là kết quả của sự định tâm. Tuệ là quả của định. Nếu nói giờ chúng ta thiền định trước, sau đó thiền tuệ là không đúng—bạn không thể làm được như vậy! Chúng ta chỉ có thể phân chia chúng bằng lời nói (để dễ chỉ dạy về 'kỹ thuật' thiền tập). Thực ra chúng như một con dao, một phần là lưỡi dao, phần kia là sống dao. Không thể tách rời lưỡi dao khỏi sống dao. Nếu bạn nhắc phần này lên thì bạn cũng nhắc luôn phần kia của nó. Định giúp khởi sinh trí tuệ theo kiểu như vậy, có cái này là có cái kia, không phải là hai cái khác nhau, hay cái này khác cái kia.

Giới hạnh là cha mẹ của Giáo Pháp. Đầu tiên người tu cần phải có giới hạnh. Giới hạnh là sự bình an. Nghĩa là lời nói và hành động không sai trái, không bất thiện. Khi chúng ta không làm những hành động bất thiện, tâm chúng ta không bị kích động, do vậy tâm sẽ có sự bình an và sự hội tụ tập trung của tâm.

Do vậy chúng ta nói Giới, Định, Tuệ là con đường mà các bậc Thánh Nhân đã bước đi đến sự giác ngộ. Tất cả chúng chỉ là một. Giới hạnh là định, định là giới hạnh. Định là trí tuệ, trí tuệ là định. Giống như một trái xoài. Khi nó mới là bông, chúng ta gọi là bông xoài. Khi bông trở thành trái, chúng ta gọi là trái xoài. Khi nó chín, ta gọi là trái xoài chín.



Nó chỉ là một trái xoài, nhưng nó luôn thay đổi. Trái xoài lớn là từ trái xoài nhỏ, trái xoài nhỏ trở thành trái xoài lớn. Chúng ta có thể gọi là những trái xoài khác nhau, trái xoài non, trái xoài già, hoặc chỉ là một trái xoài. Giới, định, tuệ liên quan tương tức với nhau như vậy. Cuối cùng tất cả chỉ con đường đạo dẫn đến sự giác ngộ.

Trái xoài, từ lúc nó xuất hiện là một bông xoài rồi lớn lên cho đến lúc thành trái xoài chín. Chỉ cần nhìn thấy điều này là đủ. Dù ai gọi đó là gì cũng không quan trọng. Quan trọng là ta biết khi cái gì sinh ra, nó lớn lên, già đi...và rồi sẽ thành gì? Hãy chánh niệm về điều này.

Một số người không muốn già đi. Khi họ bị già, họ cảm thấy buồn rầu. Những người đó không nên ăn xoài chín! Tại sao chúng ta muốn trái xoài chín? Thậm chí xoài chưa kịp chín, chúng ta cũng ép chín theo cách nhân tạo. Chúng ta muốn xoài mau già và mau chín (để ăn). Nhưng chúng ta lại bất mãn khi mình bị già đi. Một số người sầu não và khóc than, họ sợ già đi và chết. Sao chúng ta không sợ xoài bị già đi và chín, và chỉ ăn bông xoài luôn vậy. Nếu chúng ta nhìn thấy được sinh, già, chết là một lẽ thật không thể chối cãi, thì chúng ta thấy được Giáo Pháp. Nếu hiểu ra được như vậy, mọi sự đều trở nên rõ ràng, chúng ta được bình an. (Không còn buồn rầu, than oán hay khổ đau vì sự sinh, già, chết nữa). Cứ quyết tâm tu tập với tinh thần hiểu biết như vậy.

Hôm nay ngài bộ trưởng Hội Đồng Cơ Mật Hoàng Gia cùng đoàn của ông đến đây nghe Giáo Pháp. Quý vị nên tiếp nhận lấy điều tôi vừa nói và suy xét chánh niệm về nó. Nếu có gì quý vị thấy không đúng, xin thứ lỗi cho tôi. Nhưng để thấy được điều gì là đúng và sai là hoàn toàn phụ thuộc vào sự tự tu tập và thấy biết của mỗi người. Điều gì là sai thì dẹp bỏ đi. Điều gì là đúng đắn thì tiếp nhận nó và dùng nó. Nhưng, thực ra chúng ta tu tập để buông bỏ mọi thứ đúng

và sai, không còn dính chấp về bất cứ điều gì đối đãi. Cuối cùng, chúng ta buông bỏ tất cả. Cái gì gọi là đúng, buông bỏ; cái gì gọi là sai, buông bỏ!

Thói thường chúng ta hay coi điều gì là đúng thì chấp là đúng, điều gì sai cứ chấp là sai, và do vậy suốt đời cứ lo tranh chấp đúng sai, này nọ đủ thứ. Nhưng Giáo Pháp là nơi chẳng có gì, chẳng có gì là đúng hay sai cả—chẳng có gì cả. (Vì đúng sai chỉ là do quan niệm và nhận thức của con người mà thôi. Lễ thực tự nhiên của Giáo Pháp thì không phụ thuộc vào tâm ý hay nhận thức của con người.)

## Mở Con Mắt Giáo Pháp

<sup>13</sup>Nhiều người chúng ta khi mới tu hoặc thậm chí đã tu được một vài năm thì vẫn chưa biết được cái gì là cái gì. Chúng ta vẫn chưa tin chắc vào việc tu tập. Khi chúng ta vẫn còn chưa tin tưởng việc tu tập thì chúng ta vẫn chưa nhìn thấy mọi thứ xung quanh ta chính Giáo Pháp, và chúng ta vẫn còn dựa dẫm vào những lời chỉ dạy của các sư thầy. Nhưng thực là, khi chúng ta hiểu biết tâm chúng ta, khi đã có được sự chánh niệm (*sati*) để nhìn sâu sát vào trong tâm, thì trí tuệ sẽ phát sinh. Tất cả mọi lúc và mọi nơi đều là cơ hội để chúng ta nghe thấy Giáo Pháp.

Chúng ta có thể học Giáo Pháp từ tự nhiên, ví dụ từ cây cỏ. Cây được sinh ra từ những nguyên nhân và nó lớn lên theo tiến trình tự nhiên. Ngay đây cái cây cũng đang dạy chúng ta về Giáo Pháp, nhưng chúng ta không hiểu đó thôi. Theo tiến trình tự nhiên, nó lớn dần dần lên, đến khi búp, hoa, và trái xuất hiện. Chúng ta chỉ nhìn thấy hoa và trái, nhưng không thể đưa nó vào nội tâm để suy xét và chánh niệm về nó. Do vậy chúng ta không biết cây dạy Giáo Pháp cho chúng ta. Trái xuất hiện và chúng ta chỉ biết ăn nó mà không suy xét điều gì; chỉ biết các vị chua, ngọt, chát là những vị của trái cây. Nhưng cây dạy ta về Giáo Pháp sinh diệt, cây phô bày câu chuyện sinh ra, lớn lên, ra hoa, ra trái, rồi già đi, héo tàn, rồi chết, rồi bị chặt bỏ...và một ngày nào đó, những chồi non lại mọc lên, và cứ tiếp tục tiến trình sinh, lớn lên, già, chết như vậy. (Cũng như kiếp người). Nhưng

---

<sup>13</sup> [Giảng tại chùa Wat Nong Pah Pong cho đoàn Tăng Ni và Sa-di năm 1968].

chúng ta không để ý, không chánh niệm và không nhìn thấy lẽ thực đó từ tự nhiên.

Nếu chúng ta biết mang tiến trình sống chết của cây cối vào trong tâm và suy xét về nó, ta sẽ thấy được sự sinh của cây và sự sinh của chúng ta là không khác nhau. Thân này của chúng ta được sinh ra và tồn tại tùy theo những điều kiện, tùy theo sự kết hợp của các yếu tố đất, nước, khí, nhiệt. Nó cũng nhận được thức ăn thực dưỡng, và lớn lên, lớn lên. Tất cả mọi bộ phận của thân đều thay đổi và biến chuyển theo bản chất tự nhiên của chúng. Cũng không khác với cây cối: tóc, móng, răng và da—tất cả đều thay đổi. Nếu chúng ta hiểu biết mọi thứ của tự nhiên, thì chúng ta hiểu biết mọi thứ của ta.

Người ta được sinh ra. Cuối cùng phải chết. Sau khi chết họ được tái sinh. Tóc, móng, răng và da lại chết đi liên tục và ra lại liên tục. Nếu chúng ta biết tu tập như vậy thì sẽ thấy cây cỏ chẳng khác chúng ta. Nếu chúng ta hiểu được ý dạy của các sư thầy, thì chúng ta nhận biết được cây cỏ bên ngoài và bản thân ta là có thể so sánh với nhau. Loài có ý thức và loài không có ý thức cũng không khác nhau. Tất cả đều như nhau. Nếu hiểu được sự tương đồng giữa cây cỏ, vạn vật và con người, chúng ta sẽ thấy năm tập hợp uẩn (*khandha*)<sup>14</sup> tạo nên con người chúng ta cũng mang bản chất như vậy—từ thân, cảm giác, nhận thức, ý nghĩ, và thức—đều mang tính chất như vậy. Nếu hiểu được bản chất thân-tâm của mình, ta sẽ hiểu được Giáo Pháp. Ngược lại, nếu hiểu được Giáo Pháp, ta hiểu được năm uẩn, về cách chúng liên

---

<sup>14</sup> [Năm tập hợp hay năm uẩn thuộc vật chất và tâm linh là những thứ tạo nên một 'con người', theo Phật giáo. Nói khác, cái 'con người' thực ra chỉ là sự kết hợp của năm tập hợp đó, và vì tất cả chúng đều không ngừng biến đổi và sinh diệt, nên bản chất 'con người' đó cũng là biến đổi và sinh diệt không ngừng.]

tục biến đổi và thay đổi, chúng không bao giờ ngừng thay đổi, chúng sinh diệt không ngừng.

Do vậy, dù đang đứng, đang ngồi, đang đi hay đang nằm, chúng ta nên có chánh niệm (*sati*) để quan sát cái tâm. Khi nhìn những thứ bên ngoài thì cũng giống như nhìn những thứ bên trong. Và ngược lại. Nếu hiểu được vậy là hiểu được lời dạy của Phật. Nếu hiểu được vậy, ta có thể nói cái Phật-tính, tức là cái “người biết”, đã được thiết lập. Nó rõ biết thứ bên ngoài. Nó rõ biết thứ bên trong. Nó hiểu biết tất cả mọi thứ khởi sinh.

Hiểu được như vậy, khi ngồi bên dưới gốc cây chúng ta nghe thấy lời Phật dạy. Đứng, đi, ngồi, nằm, chúng ta nghe thấy lời Phật dạy. Khi đang nhìn, đang nghe, đang ngửi, đang nếm, đang chạm xúc và đang suy nghĩ, chúng ta nghe thấy lời Phật dạy. Phật đơn giản là cái “người biết” ngay bên trong tâm này. Nó (người biết) biết Giáo Pháp. Nó biết điều tra tìm hiểu Giáo Pháp. Đó không phải là Đức Phật đã sống mấy ngàn năm trước nay hiện về nói với chúng ta, nhưng đó là Phật-tính, là cái “người biết” khởi sinh. Tâm trở nên tỏ sáng.

Nếu chúng ta thiết lập Phật bên trong tâm chúng ta thì chúng ta sẽ biết mọi thứ, chúng ta chánh niệm mọi thứ, mọi thứ chẳng khác gì chúng ta. Chúng ta nhìn thấy những thú vật, những cây cỏ, những núi non là cũng không khác với bản thân chúng ta. Chúng ta nhìn thấy người nghèo và kẻ giàu, họ cũng chẳng khác với chúng ta. Người da đen và da trắng cũng không khác nhau với chúng ta! Tất cả họ cũng có chung những tính chất. Ai hiểu được chỗ tương đồng này sẽ luôn thấy hài lòng với bản thân mình dù mình là ai. Ai hiểu như vậy là luôn lắng nghe lời dạy của Phật. Nếu chúng ta không hiểu được như vậy thì dù có bỏ ngày bỏ tháng ra ngồi

nghe hết thầy này đến sư khác chúng ta cũng chẳng hiểu được nghĩa gì.

Phật đã dạy rằng sự giác ngộ Giáo Pháp đơn giản chỉ là sự biết về tự nhiên, về thực tại xung quanh chúng ta; tự nhiên<sup>15</sup> đang có mặt ngay đây. Nếu ta không hiểu đường lối của tự nhiên thì khi ta trải nghiệm khổ và sướng ta bị lạc tâm theo những sướng khổ đó, ta tạo ra ưu sầu và tiếc nuối. Bị lạc theo những đối tượng của tâm là bị lạc theo mọi sự của tự nhiên. Khi chúng ta bị lạc theo tự nhiên thì chúng ta không thấy được Giáo Pháp. Người Giác Ngộ thì chỉ nhìn thấy tự nhiên (chứ không bị lạc theo mọi sự của tự nhiên).

Sau khi khởi sinh, tất cả mọi thứ đều thay đổi và chết đi. Những thứ chúng ta làm như đĩa, tô, chén...cũng đều có cùng tính chất đó. Một cái đĩa được làm ra từ các điều kiện nhân duyên, như chất liệu, ý muốn và công sức của người làm, và sau đó chúng ta dùng; rồi nó mỗi ngày cũ đi, sứt mẻ, bể và biến mất. Cây cối, núi non, vườn tược cũng như vậy, thú vật và con người cũng vậy: sinh rồi diệt, có rồi mất.

Khi ngài Añña Kondañña (Kiều Trần Như), vị đệ tử đầu tiên của Phật khi nghe Phật thuyết pháp lần đầu, sự chứng ngộ của ngài không có gì là phức tạp, khó hiểu. Ngài chỉ đơn giản nhìn ra rằng bất cứ thứ gì sinh ra, nó đều thay đổi theo điều kiện tự nhiên, rồi già cũ, và cuối cùng phải chết đi. Ngài Kondañña đã chưa bao giờ nghĩ đến lẽ này trước đó, hoặc nếu có nghĩ thì cũng chưa rõ ràng, do vậy ngài đã chưa buông bỏ được, ngài đã vẫn còn dính chấp vào thân năm uẩn. Khi ngài ngồi chú tâm lắng nghe lời giảng của Đức Phật, Phật-trí của ngài đã khởi sinh trong ngài. Ngài nhận được một sự 'truyền đạt' từ Phật, đó là sự hiểu biết (tri kiến) rằng

---

<sup>15</sup> [Tự nhiên ở đây có nghĩa bao gồm tất cả mọi thứ thuộc thân và tâm chứ không phải chỉ riêng cây cỏ, vạn vật, thiên nhiên...]

tất cả mọi thứ có điều kiện đều là vô thường và không bền chắc. (Mọi thứ hữu vi đều vô thường). Mọi thứ được sinh ra đều phải bị thay đổi, già cũ và chết. Đó là tiến trình tự nhiên.

Cảm giác này là chưa từng có đối với ngài. Ngài thực sự nhận biết cái tâm và Phật-trí đã khởi sinh trong ngài. Ngay lúc đó, Phật đã tuyên bố rằng ngài Kondañña đã có được Con mắt Giáo Pháp.

Con mắt Giáo Pháp này nhìn thấy điều gì? Nó nhìn thấy lẽ thật là bất kỳ thứ gì được sinh ra đều bị già và chết; đó là quy luật tự nhiên. 'Bất kỳ thứ gì được sinh ra' có nghĩa là mọi thứ trên đời. Dù là dưới dạng vật chất hay phi vật chất, tất cả đều là những thứ 'được sinh ra'. Chỗ này là chỉ tất cả mọi pháp trên thế gian. Như thân này, nó được sinh ra và biến diệt. Có cái sinh ra chết liền. Có cái sinh ra, lớn lên và chết. Có cái sinh ra, lớn lên, già hư và chết. Có cái tuổi ngắn, có cái tuổi thọ hơn. Nhưng tất cả tiến trình đó là như vậy: Sau khi 'sinh' ra, nó chết và biến thành 'nhỏ trẻ'. Đến đoạn 'nhỏ trẻ', nó chết và biến thành 'lớn trung'. Đến đoạn thành 'lớn trung', nó chết và biến thành cái 'già lão'. Đến đoạn thành 'già lão', nó chết và 'chấm dứt' luôn. Cây cối, núi non, vườn tược đều có cùng tính chất như vậy.

Do vậy, tầm nhìn và tri kiến của cái "người biết" đã rõ ràng tiến vào tâm của ngài Kondañña khi ngài đang ngồi đó. Tri kiến (sự hiểu biết) về 'những thứ được sinh ra' (những thứ hữu vi) đã thấm nhuần sâu trong tâm ngài, giúp ngài nhổ sạch sự dính chấp vào tấm thân này của ngài. Sự dính chấp đó là sự chấp thân, sự trân quý tấm thân, tức là thân kiến (*sakkāya-ditthi*). Có nghĩa là ngài không còn coi tấm thân này là một cái 'ta', cái 'ngã', một 'con người', ngài không còn coi thân này là một 'người' hay là một 'ai' cố định. Ngài không chấp thân là mình nữa. Ngài đã nhìn thấy rõ ràng, do vậy đã gỡ bỏ gông cùm 'thân kiến'.

Rồi sau đó gông cùm nghi ngờ (*vicikicchā*) cũng được tiêu diệt. Sau khi đã dẹp bỏ sự dính chấp vào thân này, ngài cũng không còn nghi ngờ gì về sự hiểu biết và giác ngộ của mình. Rồi đến gông cùm là sự dính chấp vào những lễ nghi, tục lệ (*sīlabbata parāmāsa*)<sup>16</sup> cũng được nhổ sạch. Sự tu tập của ngài trở nên chính thẳng và đúng đắn. Ngay cả khi thân này đang đau bệnh nhức nhối, ngài cũng không nắm giữ nó nữa, ngài cũng không nghi ngờ gì nữa. Ngài không còn nghi ngờ vì ngài đã gỡ bỏ sự dính chấp (trong tâm).

Vậy, khi Phật nói ra Giáo Pháp, ngài Kondañña đã mở ra Con mắt Giáo Pháp. Con mắt đó đơn giản là cái "người biết rõ ràng". Nó nhìn thấy mọi thứ theo một cách khác. Nó nhìn bản chất tự nhiên của mọi thứ. Khi đã nhìn thấy rõ bản chất tự nhiên của mọi thứ, sự chấp thủ bị búng nổ và cái "người biết" được sinh ra. Trước kia ngài cũng biết, nhưng vẫn còn nhiều sự chấp thủ. Có thể nói theo nhiều cách: trước đó ngài đã biết Giáo Pháp, nhưng vẫn còn nhiều dính chấp; hoặc, trước đó ngài đã biết Giáo Pháp, nhưng chưa nhìn thấy Giáo Pháp, hoặc trước đó ngài đã nhìn thấy Giáo Pháp, nhưng vẫn chưa là một với Giáo Pháp.

Đức Phật đã nói rằng "Ngài Kondañña thấy biết". Biết gì? Ngài thấy biết mọi sự của tự nhiên. Thường thì chúng bị lạc theo mọi sự của tự nhiên, lạc tâm theo thân này và những cảm giác của nó. Đất, nước, khí, nhiệt hợp lại tạo thành thân

<sup>16</sup> [Đó là sự dính chấp vào những lễ nghi, nghi thức, tục lệ, cũng bao gồm sự mê tín đã có từ lâu trong truyền thống. Ba sự dính chấp đó còn gọi là ba gông cùm. Theo tiến trình tu tập của đạo Phật, khi người phá bỏ được ba gông cùm trói buộc này sẽ trở thành bậc thánh Nhập Lưu, tức đã bước vào dòng Thánh Đạo. Sau đó, nếu tu tập và gỡ bỏ được thêm các gông cùm sẽ lần lượt trở thành các bậc thánh Nhất Lai, Bất Lai. Và khi đã gỡ bỏ hết 10 gông cùm trói buộc trong tâm, người tu trở thành bậc thánh cao nhất là A-la-hán, bậc Giác Ngộ.]

(Đức Phật là chính vị A-la-hán đầu tiên).



này. Đó là cái của tự nhiên, là một thứ vật thể mà chúng ta nhìn thấy bằng mắt thường. Thân đó tồn tại phụ thuộc vào thức ăn, lớn lên và thay đổi cho đến ngày chết.

Hướng vào bên trong, cái đang quan sát thân này chính là thức—đơn giản là cái “người biết”, là sự thuần tình thức, sự tỉnh giác. Nếu thức tiếp nhận qua mắt thì gọi là nhìn. Nếu nó tiếp nhận qua tai thì gọi là nghe; tiếp nhận qua mũi thì gọi là ngửi; tiếp nhận qua lưỡi thì gọi là nếm; tiếp nhận qua thân thì gọi là chạm xúc; và tiếp nhận qua tâm thì gọi là nghĩ. Thức chỉ có một, nhưng khi nó tiếp nhận những chỗ khác nhau thì gọi nó bằng những tên khác nhau. Qua mắt: thức nhìn (nhãn thức); qua tai: thức nghe (nhĩ thức); qua mũi: thức ngửi (tỷ thức); qua lưỡi: thức nếm (thiệt thức); qua thân: thức chạm xúc (thân thức, xúc thức); và qua tâm: thức của tâm (tâm thức). Nhưng dù là thức hoạt động ở giác quan nào thì nó cũng chỉ là một sự tỉnh-thức, một sự tỉnh-giác. Theo kinh điển, chúng ta gọi đó là sáu thức, nhưng thực ra đó chỉ là một thức khởi sinh ở sáu cơ sở giác quan khác nhau mà thôi. Có sáu “cửa”, nhưng chỉ có một sự tỉnh-thức duy nhất, đó chính là sự tỉnh-giác, đó chính là cái tâm này.

Tâm này có khả năng hiểu biết sự thật của tự nhiên. Nếu tâm này vẫn còn chướng ngại, ta nói rằng nó còn hiểu biết thông qua sự ngu mờ, Vô minh. Lúc đó nó còn hiểu biết sai lầm và nhìn thấy sai lầm. Sự hiểu biết sai lầm và nhìn thấy sai lầm, hoặc sự hiểu biết đúng đắn và nhìn thấy sai lầm, đó chỉ là một sự tỉnh-giác. Chúng gọi đó là sự nhìn thấy sai lầm (tà kiến) hay sự nhìn thấy đúng đắn (chánh kiến), nhưng đó chỉ là một thứ. Sai hay đúng cũng khởi sinh từ một nơi này. Khi có sự hiểu biết sai lầm, ta nói rằng Vô minh che mờ sự thật. Khi có sự hiểu biết sai lầm thì có cách nhìn sai lầm (tà kiến), ý định sai lầm (tà hành), hành động sai lầm (tà nghiệp), cách sống và công việc sai trái (tà mạng)—cái gì

cũng sai lầm và sai trái! Nhưng mặt khác, sự tu tập đúng đắn cũng khởi sinh ngay đó. Khi nào có sự đúng đắn, thì sự sai lầm sẽ biến mất.

Đức Phật đã từng tu tập đủ kiểu khổ hạnh, hành xác, nhưng Phật đã điều tra sâu sát trong tâm và cuối cùng đã nhờ sạch sự vô minh và giác ngộ. Những vị Phật và những bậc giác ngộ khác cũng đã giác ngộ bằng tâm, bởi thân này thì đâu hiểu biết gì. Bạn có cho thân này ăn hay không cũng không là vấn đề, nó có thể chết bất cứ lúc nào. Những vị Phật đều tu tập cái tâm. Họ giác ngộ từ trong tâm.

Sau khi suy xét chánh niệm về tâm, Phật đã từ bỏ hai cực đoan đó—không chạy theo sự sùng khoái, tiện nghi, và không chạy theo lối tu khổ hạnh, hành xác—và Phật đã chọn con đường Trung Đạo giữa hai cực đoan mà Phật đã khai giảng trong bài thuyết pháp đầu tiên. Nhưng khi mới nghe giáo lý của Phật, chúng ta thấy nó đi ngược lại với ước muốn của chúng ta. Chúng ta suốt đời mê thích khoái lạc và tiện nghi, ham muốn được sùng sọng, và khi được vậy chúng ta nghĩ đời mình đã tốt đẹp—đó là xu hướng chạy theo sự khoái sùng. Nhưng nó không phải là con đường đúng đắn. Còn cách sống bất mãn, ác cảm, sân hận và hành thân—đó là xu hướng dẫn thân vào khổ hạnh. Đây là hai xu hướng cực đoan nên tránh trên con đường tu hành.

Cái “người đi tu” chính là tâm này, chính là cái “người biết”. Nếu trạng thái tốt sùng khởi lên, ta chạy theo nó như cái tốt—đó là xu hướng chạy theo khoái sùng. Nếu trạng thái xấu khổ khởi lên, ta dính theo nó với sự kháng cự, sân ghét—đó là xu hướng dẫn thân vào đau khổ. Hai xu hướng đó đều là sai, đó không phải là con đường của người thiền tập. Đó là cách của những người phạm tục, gồm những người chỉ tham muốn chạy theo khoái lạc, và những người chỉ dẫn thân vào sự khổ hạnh, đau thương.

Người khôn trí biết rõ hai xu hướng đó, và họ từ bỏ nó. Họ không bị kích động với những khoái lạc và đau khổ. Những thứ đó khởi sinh, nhưng họ không dính theo nó, họ buông bỏ để chúng diễn ra theo cách tự nhiên của chúng. (Họ biết sướng, biết khổ, nhưng tâm không bị dính theo sướng và khổ). Đây là chánh kiến. Khi người nào hiểu biết trọn vẹn về lẽ này thì có được sự tự do tự tại. Sướng và khổ chẳng còn nghĩa gì đối với bậc Giác Ngộ.

Phật nói rằng những bậc Giác Ngộ đã rời xa mọi ô nhiễm. Điều này không có nghĩa là họ chạy xa khỏi ô nhiễm, họ chẳng trốn chạy đi đâu cả. Những ô nhiễm vẫn có đó. Phật so sánh điều đó như lá sen trong ao nước. Lá sen ở với nước, nhưng lá không bị dính ô nhiễm trong nước. (Lá sen không thấm nước ngay cả khi đang chìm trong nước). Nước ao từ được ví như các ô nhiễm trong tâm và lá sen thì giống cái Tâm đã Giác Ngộ.

Tâm của người tu tập cũng vậy; tâm không trốn chạy đi đâu, nó ở ngay đó. Tốt, xấu, thiện, ác, sướng, khổ, đúng, sai . . . người tu đều biết rõ. Người thiên chỉ đơn thuần biết rõ về chúng, chúng không tiến vào trong tâm người ấy. Có nghĩa là, người ấy không dính mắc theo chúng. Người thiên chỉ đơn giản là người trải nghiệm. Nói 'người trải nghiệm' là cách nói nôm na cho dễ hiểu. Nhưng trong ngôn ngữ của Giáo Pháp, chúng ta nói rằng người ấy đã hướng tâm đi theo con đường Trung Đạo.

Những thứ sướng, khổ, lành, ác, ngon, dở, đẹp, xấu, đúng, sai . . . liên tục khởi sinh, bởi đó là những thuộc tính của thế gian. Phật đã giác ngộ trong thế gian, Phật đã suy xét quán sát về thế gian. Nếu Phật không quán sát về thế gian, nếu Phật chưa nhìn thấy về thế gian, thì Phật không thể vượt lên trên thế gian. Sự Giác Ngộ của Phật chỉ đơn giản là sự giác ngộ về chính thế gian này. Thế gian vẫn còn đó, với đầy

những thăng trầm của nó: được và mất, khen và chê, vinh và nhục, sướng và khổ: vẫn còn ở đó. Nếu chẳng có những thứ đó với thế gian thì cũng chẳng có gì để mà giác ngộ hay hiểu biết! Cái Phật hiểu biết là về thế gian, là thế giới hiện tượng xung quanh tâm và trái tim của con người. Nếu con người cứ suốt đời chạy theo mọi thứ, cứ đi tìm sự “khen và vinh, được, và sướng”, và cố mọi cách tránh những thứ ngược lại, thì họ sẽ bị chìm ngìm bên dưới sức nặng của thế gian.

Được và mất, khen và chê, vinh và nhục, sướng và khổ—đó là thế gian. Thế gian luôn có mặt những thứ đó. Người bị lạc lối trên thế gian sẽ không có đường thoát ra, thế giới nhận chìm họ. Thế gian này theo quy luật của Giáo Pháp, do vậy chúng ta gọi đó là pháp thế gian (*loka-dhamma*). Con người sống bị bao vây trong sự ngu mờ vô minh về thế gian.

Do vậy, Phật đã chỉ dạy chúng ta phát triển con đường đạo. Chúng ta có thể phân chia nó thành ba phần là giới hạnh, thiền định, trí tuệ [giới, định, tuệ]—và phát triển nó cho đến khi viên thành. Đây là con đường tu tập để chấm dứt thế giới. Thế giới thế gian ở đâu? Nó ở ngay trong tâm của mọi chúng sinh đang mê mờ chạy theo thế gian! Những hành vi (nghiệp) dính chấp theo những “khen, vinh, được, sướng” và kháng cự với sự “chê, nhục, mất, khổ” được gọi là *thế gian*, là *thế giới* của cái tâm phàm thường. Khi những thứ đó có mặt trong tâm, thế giới khởi sinh và chúng sinh thế tục được sinh ra. Thế giới được sinh ra vì dục vọng, tham muốn. Dục vọng là nơi sinh của tất cả mọi thế giới. Diệt trừ dục vọng tham muốn là chấm dứt được thế giới.

Một cách gọi khác của con đường giới, định, tuệ là con đường Tám Phần, tức Bát Chánh Đạo. Con đường tám phần này và tám pháp thế gian là một cặp đôi. Một cặp đôi là sao? Nếu chúng ta nói theo kinh điển, chúng ta nói đó là ‘được và mất, khen và chê, vinh và nhục, sướng và khổ’ là tám pháp

thế gian. Sự hiểu biết đúng đắn, suy nghĩ đúng đắn, lời nói đúng đắn, hành động đúng đắn, nghề nghiệp đúng đắn, nỗ lực đúng đắn, sự tập trung tâm (thiền định) đúng đắn, sự chú tâm (chánh niệm) đúng đắn: đây là con đường tám phần. Hai nhóm 'tám' này có mặt ở cùng một nơi. Tám pháp thế gian nằm ngay đây trong tâm này, cùng chỗ với cái "người biết"; nhưng do cái "người biết" vẫn còn chướng ngại, nên nó hiểu biết một cách sai lầm, và do đó nó trở thành thế gian. Chỉ có một cái "người biết" này mà thôi, không còn cái nào khác. Phật tính vẫn chưa khởi sinh trong tâm, nó vẫn chưa tách xuất nó ra khỏi thế gian. Cái tâm như vậy là thế gian.

Khi chúng ta tu tập con đường đạo, chúng ta tu tập hành động và lời nói, sự tu tập cũng xảy ra trong tâm này. Nó cùng ở một nơi nên chúng có thể nhìn thấy nhau; con đường đạo nhìn thấy thế gian. Nếu chúng ta tu tập bằng cái tâm của mình và trực diện nhìn thấy sự dính chấp của tâm vào những mặt tham thích [khen, vinh, được, sướng] của pháp thế gian, thì chúng ta nhìn thấy sự dính chấp vào thế gian.

Đức Phật từng nói đại ý rằng: "Ta cần nhìn biết thế giới. Nó được thù dệt lộng lẫy, bóng loáng như cỗ xe ngựa hoàng gia. Kẻ ngu nhìn mê mẩn, nhưng người trí thì không bị mất lừa vẻ bề ngoài của nó". Nói vậy không có nghĩa Phật muốn chúng ta đi khắp thế gian nhìn mọi thứ, nghiên cứu về mọi thứ. Phật chỉ đơn giản muốn chúng ta quan sát tâm này đang dính mắc vào thế giới. Khi Phật nói chúng ta nhìn vào thế giới, Phật không muốn chúng ta bị dính mắc vào nó, mà Phật chỉ muốn chúng ta điều tra suy xét về nó, bởi thế giới được sinh ra chính ở nơi tâm này. Ngồi dưới gốc cây chúng ta có thể nhìn xem thế giới. Hễ khi nào có dục vọng thì thế giới khởi sinh ngay đó. Dục vọng tham muốn là nơi sinh của thế giới. Tiêu diệt dục vọng là chấm dứt được thế giới (của tâm).

Khi ngồi thiền chúng ta muốn tâm được bình an, nhưng nó không an. Tại sao vậy? Chúng ta không muốn nghĩ, nhưng ta cứ nghĩ ngợi. Giống như người ngồi trên ổ kiến: liên tục bị cắn chích, bất an. Khi tâm là thế giới thì ngồi nhắm mắt chúng ta cũng nhìn thấy toàn thế giới. Vui sướng, buồn rầu, bất an, ngu mờ-- tất cả khởi sinh. Tại sao vậy? Bởi do chúng ta chưa nhận biết Giáo Pháp. Bởi tâm còn là như vậy, người thiền không chịu đựng nổi những pháp thế gian, người ấy không điều tra suy xét gì hết. Cũng giống như đang ngồi trên ổ kiến. Kiến liên tục bu cắn bởi người ấy đang ngồi ngay trên nhà của chúng! Vậy chúng ta phải làm gì? Chúng ta phải tìm thuốc trừ kiến hoặc dùng lửa để đuổi chúng đi.

Nhưng đa số người tu tập lại không nhìn ra như vậy. Nếu họ cảm giác vui lòng, họ cứ dính theo sự vui lòng đó. Khi cảm giác bất mãn, họ cứ dính theo sự bất mãn đó. Chạy theo các pháp thế gian thì tâm sẽ trở thành thế gian. Đôi lúc chúng ta hay nghĩ: "Ồ tôi không tu được, việc tu hành có vẻ cao sâu quá so với tôi"... cho nên chúng ta không cố tu. Điều này là do cái tâm vẫn còn đầy ô nhiễm và chướng ngại, những pháp thế gian đang cản trở không cho con đường đạo khởi sinh trong ta. Chúng ta không thể chịu khó tu tập để phát triển giới, định, tuệ. Chúng ta giống như người ngồi trên ổ kiến lửa. Chúng ta không làm được gì, kiến bu cắn khắp người, chúng ta đang ngập chìm trong sự bối rối và kích động. Chúng ta không biết cách thoát khỏi chỗ ngồi đầy kiến lửa đó, chúng ta chỉ biết ngồi đó, loay hoay, khổ sở chịu đựng.

Vậy đó, những thứ đó luôn xảy ra với sự tu tập của chúng ta. Các pháp thế gian có mặt trong tâm của những chúng sinh thế tục. Khi những chúng sinh đó muốn tìm sự bình an thì những pháp thế gian đó lại khởi sinh ngay đó. Khi tâm còn đang ngu mờ, vô minh thì chỉ có bóng tối ở đó.

Khi sự hiểu biết khởi sinh thì tâm mới được sáng tỏ. Sự ngu mờ và sự hiểu biết được sinh ra cùng nơi trong tâm. Khi sự ngu mờ có mặt, sự hiểu biết không thể bước vào, bởi tâm đã tiếp nhận sự ngu mờ, vô minh. Ngược lại khi sự hiểu biết khởi sinh thì sự ngu mờ không ở trong đó.

Do vậy, Phật thúc giục các học trò tu tập bằng cái tâm, bởi thế giới được sinh ra trong tâm này, tám pháp thế gian có mặt ngay trong tâm này. Con đường tám phần (Bát Chánh Đạo), đó là sự điều tra quán xét thông qua thiền định và thiền tuệ, ta nỗ lực tinh tấn nhờ đó giúp khởi sinh trí tuệ; tất cả những việc tu tập đó giúp chúng ta dần dần buông lỏng sự chấp giữ về thế giới. Sự tham chấp, ác cảm và ngu mờ (tham, sân, si) càng ngày càng trở nên 'nhẹ đô' hơn, chúng ta biết rõ chúng như vậy. Dù được hay mất, khen hay chê, vinh hay nhục, khổ hay sướng, chúng ta ý thức tỉnh giác về nó. Chúng ta phải hiểu biết rõ về những pháp thế gian trước khi có thể chuyển hóa thế giới, bởi thế giới là ngay bên trong chúng ta.

Khi chúng ta tự do khỏi những pháp thế gian, điều đó giống như ta vừa rời khỏi ngôi nhà. Khi bước vào trong nhà, chúng ta thường cảm giác ra sao? Chúng ta cảm giác đi xuyên qua cửa và bước vào trong nhà. Khi chúng ta rời khỏi, ta cảm giác mình vừa bước ra khỏi nó, bước ra bầu trời sáng sủa, không còn tâm tối như ở bên trong ngôi nhà. Hành vi tâm bước vào những pháp thế gian giống như đi vào bên trong ngôi nhà. Còn tâm đã diệt trừ hết các pháp thế gian thì giống như người vừa bước ra khỏi căn nhà u tối gặp bầu trời sáng tỏ.

Vậy Giáo Pháp phải trở thành một với người tự mình chứng kiến. Người đó tự mình biết rõ các pháp thế gian đã mất hay còn, con đường đạo đã được phát triển hay chưa. Khi đạo đã được phát triển thì nó xóa sổ những pháp thế

gian. Đạo càng ngang càng mạnh vững hơn. Chánh kiến nhiều hơn và tà kiến càng ít hơn, cho đến khi đạo diệt sạch những ô nhiễm—hoặc là vậy, hoặc không thì những ô nhiễm tiêu diệt con đường đạo!

Chánh kiến và tà kiến, chỉ có hai lối đó. Tà kiến cũng có chiêu trò của nó, nó có cái khôn của nó—nhưng cái khôn đó đã bị lầm lạc. Người thiền tập bắt đầu phát triển loại trải nghiệm tách ly. Sau đó người đó cứ như là hai người khác nhau: một người ở trong thế gian và một người ở trên con đường đạo. Hai người đó tách riêng, đẩy xa nhau. Khi nào người thiền còn điều tra suy xét thì vẫn còn sự tách ly đó, và cứ tiếp tục tu tập như vậy cho đến khi tâm đạt đến trí tuệ minh sát (*vipassana*).

Hoặc có thể là những ô nhiễm vi tế trong thiền minh sát, đó là *vipassanū*!<sup>17</sup> Như vậy, sau khi đã thiết lập được những kết quả tốt lành sau thời gian thiền tập, khi nhìn những điều đó, chúng ta bị dính chấp vào chúng. Loại dính chấp này sinh ra từ ý muốn đạt đến (sở đắc) điều gì đó từ việc tu tập của mình. Đó gọi là *vipassanū*: trí tuệ ô nhiễm [tức là trí tuệ còn bị ô nhiễm]. Một số người tu tập được kết quả tốt và dính danh theo đó, họ tu tập được sự thanh tịnh và dính chấp vào sự thanh tịnh đó, hoặc họ tu tập được sự hiểu biết (tri kiến) và dính tâm vào tri kiến đó. (Kiểu như người sau khi làm điều từ thiện cứ tự hào hay khen ngợi điều tốt thiện mình đã làm; giống người vừa giúp một người bạn lại cứ đi kể cho người khác về sự giúp đỡ tốt đẹp của mình). Hành vi dính chấp vào sự tốt lành hay sự hiểu biết như vậy gọi là *vipassanū*, nó thấm nhiễm vào sự tu tập của chúng ta.

<sup>17</sup> [Đó là những ô nhiễm (*pakkilesa*) vi tế có mặt trong tiến trình thiền minh sát (*vipassana*)]. Có mười *pakkilesa* đã được nêu ra trong kinh điển và luận giảng lớn, thường được dịch là "Mười ô nhiễm" trong thiền minh sát (*vipassanu-pakkilesa*).



Do vậy, khi bạn tu tập trí tuệ minh sát (*vipassanā*), hãy cẩn thận! Hãy đề phòng những *vipassanū*, bởi vì chúng ở rất gần trong tâm, nhiều lúc bạn không thể phân biệt được nó. Nhưng nếu có cách nhìn đúng đắn bạn có thể nhìn thấy rõ rệt hai thứ đó, trí tuệ minh sát (*vipassana*) và ô nhiễm vi tế (*vipassanu*). Nếu nó là loại trí tuệ ô nhiễm (*vipassanū*), hệ quả là khổ sẽ thường khởi sinh. Nhưng nếu nó thực sự là trí tuệ minh sát (*vipassanā*) thì nó không khởi sinh khổ; mà chỉ có sự bình an. Mọi sự sướng và khổ đều đã bị tắt bật. Điều này bạn phải tự tu để tự thấy.

Sự tu tập cần phải chịu khó, kiên nhẫn. Một số người khi họ đến đây tu tập họ không muốn bị quấy nhiễu bởi bất cứ thứ gì, họ không muốn cọ sát. Nhưng trước giờ lúc nào chẳng có sự cọ sát như vậy. Chúng ta phải cố chấm dứt mọi cọ sát thông qua sự cọ sát, cọ sát để dẹp hết sự cọ sát.

Vậy đó, nếu cọ sát trong tiến trình tu tập, điều đó là đúng. Nếu không có cọ sát gì, điều đó là không đúng, bạn chỉ lo ăn lo ngủ cho thỏa thích. Khi bạn muốn đi đâu hay nói gì, bạn chỉ làm theo những tham muốn của mình. Giáo lý của Đức Phật là cọ sát. Sự siêu thế chống lại sự thế tục (tâm siêu thế đối chọi với tâm phàm tục, pháp siêu thế đối kháng với pháp thế gian). Chánh kiến đối chọi với tà kiến, sự trong sạch (thanh tịnh) đối chọi với sự ô nhiễm (bất tịnh). Giáp lý nghiền xát với những tham muốn dục vọng của chúng ta.

Trong kinh điển có ghi lại một chuyện về Đức Phật trước khi Người giác ngộ. Lúc đó, Phật nhận được đĩa cháo gạo (do cô Sujata cúng dường), sau khi ăn dùng xong cháo, Phật quăng cái đĩa xuống dòng sông và niệm trong tâm niệm rằng: "Nếu tôi sắp đạt đến giác ngộ, cái đĩa này sẽ chạy ngược dòng nước." Thiệt, cái đĩa trôi ngược dòng nước! Cái đĩa đó là tâm nhìn đúng đắn (chánh tri kiến) của Phật, hoặc có thể ví như là Phật-trí mà Phật sắp giác ngộ đạt đến lúc đó.

Chánh tri kiến và Phật-trí không thuận theo những tham muốn dục vọng của người phàm. Cái đĩa đã trôi ngược dòng so với cách nghĩ thường ngày của Phật, nó “ngược dòng” so với những pháp thế gian hàng ngày của con người.

Đến tận bây giờ cũng vậy, giáo lý của Phật là “ngược dòng” với tâm trí và lòng dạ của chúng ta. Mọi người đều sống và sinh tồn theo lòng ham muốn (tham) và tranh đấu (sân) hàng ngày, nhưng Phật thì khuyên họ làm ngược lại. Họ muốn sống theo sự hiểu biết thế gian của họ, đó là sự ngu mờ và vô minh, nhưng Phật khuyên dạy nên làm ngược lại để tiêu diệt sự ngu và mờ vô minh đó. Tâm của Phật là ngược lại với tâm của những người phàm trần thế tục. Thế gian gọi sắc thân này là đẹp đẽ (hàng tỷ người sống chỉ để lo nuôi thân này, bỏ thời gian và tiền của để chăm sóc thân này, họ chạy theo sắc dục nhục dục, họ ham muốn và thậm chí giết nhau vì sắc dục), nhưng Phật thì cho rằng sắc thân chẳng có gì đẹp đẽ. Họ cho rằng sắc thân là ‘của mình’, Phật nói không phải vậy. Họ nói rằng sắc thân là thực thể thực chất, Phật nói nó không phải vậy. Chánh kiến vượt trên cách nhìn của thế gian. Những chúng sinh trên thế gian chỉ sống trôi xuôi theo dòng nước chảy, (ít ai muốn bơi ngược dòng).

Tiếp theo đó, khi Phật rời khỏi dòng sông đó, một người Bà-la-môn đã đến dâng cho Phật tám nắm cỏ. Ý nghĩa ở đây như là tám pháp thế gian—được và mất, khen và chê, vinh và nhục, sướng và khổ. Sau khi Phật nhận chỗ cỏ này, Phật quyết định ngồi trên đệm cỏ và thiền nhập định (*samādhi*). Bản thân hành động ngồi lên đệm cỏ là nhập định, đó là tâm đã vượt trên những pháp thế gian, chinh phục thế gian cho đến khi đạt đến sự siêu việt.

Những pháp thế gian trở thành thứ bỏ đi đối với Phật, chúng chẳng còn ý nghĩa nào nữa. Phật ngồi trên chúng nhưng chúng không còn chướng ngại tâm Phật nữa. Quý

quái đã đến để phá hoại Phật, nhưng Phật vẫn ngồi đó trong thiền định, chinh phục thế giới, cho đến khi Phật giác ngộ Giáo Pháp và hoàn toàn đánh bại Ma Vương (*Mara*)<sup>18</sup> Ngay đó, Phật đã đánh bại thế giới (của những pháp thế gian). Do vậy, việc tu tập để phát triển con đường đạo chính là tiêu diệt những ô nhiễm và chướng ngại.

Người thời nay có ít niềm tin. Mới tu một hai năm họ đã muốn được đến đó như Phật, họ muốn nhanh đắc đạo. Họ quên rằng Đức Phật, vị Thầy của chúng ta, cũng đã phải tu tập liên tục sáu năm trời mới tìm thấy đường giác ngộ. Do vậy, nơi tu hành chúng ta đưa ra thời gian tu học và thời gian tự tu.<sup>19</sup> Theo kinh điển, một tu sĩ cần trải qua tu học ít nhất năm Mùa Mưa (tức năm năm)<sup>20</sup> trong chùa trước khi vị ấy được cho là có thể ra ngoài tự sống, tự tu cho mình. Qua năm năm đó, vị ấy đã học và tu tập khá đủ, có kiến thức khá đủ, có lòng tin, và có giới hạnh tốt. Người đã học và tu tập năm năm như vậy, tôi cho là vị ấy có năng lực. Nhưng vị ấy phải thực sự tu tập năm năm đó chứ không phải chỉ do khoát áo cà-sa được năm năm. Vị ấy phải thực sự chăm lo tu tập, phải là tu thiệt.

Sau năm Mùa Mưa bạn có thể tự hỏi: "Cái 'khả năng không còn phụ thuộc' hay 'khả năng tự sống tự tu' mà Phật

---

<sup>18</sup> [Ma Vương: kẻ cám dỗ, kẻ xúi giục, ma quỷ. Trong Phật giáo, Ma Vương (*Mara*) là hiện thân của sự xấu ác, cám dỗ, đen tối, lừa dối; đó là chỉ về tất cả những thứ chướng ngại và thử thách đối với người tu hành và người thiền tập.]

<sup>19</sup> [Những người mới vào tu được khuyên nên ở học tu với sư thầy và sư huynh trong năm năm, sau đó thì có thể ra tự tu.]

<sup>20</sup> [Mùa Mưa là ba tháng liên tục các Tăng Ni chỉ tu học ở trong chùa, không được ra ngoài. Ở Việt Nam được gọi là Hạ, kỳ Kiết Hạ, ba tháng Hạ. Người có năm Mùa Mưa hay có năm tuổi Hạ là người đã được thọ giới đã năm năm]. (Ở Châu Âu các tăng đoàn có thể chọn ba tháng mùa Đông thay vì ba tháng Hạ như ở Châu Á).

đã nói đến là gì?". Như vậy, quý vị cứ tu tập thực sự năm năm liền như vậy, chừng đó quý vị sẽ tự thân biết được những phẩm hạnh mình có mà Đức Phật đã nói đến. Sau năm năm thực sự tu tập với sư huynh sư phụ, quý vị sẽ trở nên có năng lực, năng lực trong tâm, trở thành người vững chắc. Tối thiểu nhất, sau năm Mùa Mưa, quý vị có thể đã đạt đến giai đoạn giác ngộ đầu tiên của dòng giác ngộ (đó là Nhập Lưu, Tu-đà-hoàn). Ở đây không phải chỉ là năm năm của thân này ở trong chùa, mà còn là năm năm của cái tâm tu tập thực sự. Quý vị sẽ có được (i) sự sợ hãi với tội lỗi, (ii) sự xấu hổ với các hành động bất thiện sai trái, và (iii) sự khiêm nhường. Quý vị không còn dám làm điều sai trái dù trước mặt hay sau lưng mọi người, dù giữa ban ngày sáng sủa hay ban đêm đen tối. Tại sao không dám? Bởi quý vị đã đạt đến Phật tính, cái "người biết". Bởi quý vị đã nương tựa vào Phật, Pháp, Tăng.

Để thực sự nương tựa vào Tam bảo, quý vị phải nhìn thấy Phật. Nếu nương tựa vào Tam Bảo mà bạn chẳng biết gì về Phật thì có tác dụng gì? Nếu không hiểu biết gì về Phật, và Pháp, và Tăng thì sự quy y nương tựa của chúng ta chỉ là phần thân và lời nói, nhưng phần tâm vẫn chưa biết gì. Khi tâm đã biết đến Phật, Pháp, Tăng thì nó tự biết rõ Phật, Pháp, Tăng chỉ là giống nhau. Rồi chúng ta có thể quy y nương tựa vào đó, bởi Tam Bảo khởi sinh trong tâm chúng ta. Dù chúng ta đang ở đâu chúng ta cũng có Phật, Pháp, Tăng bên trong chúng ta.

Người được như vậy thì không dám dính vào điều xấu ác. Đó là lý do tại sao chúng ta nói rằng, người đã chứng nhập vào tầng giác ngộ thứ nhất của dòng thánh đạo (Nhập Lưu) sẽ không bao giờ còn bị tái sinh vào cảnh giới thấp xấu khổ đau. Tâm người ấy vững chắc, người ấy nhập vào dòng Thánh Đạo, người ấy không còn nghi ngờ hoài nghi nào nữa.

Nếu người ấy không đạt đến giác ngộ hoàn toàn hôm nay thì chắc chắn người ấy sẽ đạt đến đó vào một ngày không xa. Người ấy có thể sai phạm, nhưng sự sai đó không đủ mức độ gì để có thể đẩy người ấy xuống Địa Ngục, bởi người ấy không còn thoái chí nhượng bộ cho những hành vi bất thiện của thân và lời nói. Người Nhập Lưu thì không còn thoái chí hay thoái tâm bồ-đề nữa, dù đã chết. Do vậy, chúng ta nói rằng người Nhập Lưu nếu chết thì cũng tiến qua sự Tái Sinh Thánh Thiện, tức sinh thành bậc thánh. Bậc ấy không còn thoái lui nữa, không thể nào, (vì người ấy đã bước lên chuyển xe chạy suốt đến bến toàn giác và giải thoát, không còn cơ hội nào quay lại, không thể nào dừng lại nữa—đó là định nghĩa của Đức Phật về bậc thánh Nhập Lưu!). Điều này thì chỉ có bạn tự mình thực sự tu tập và tự mình thấy biết cho mình, ngay trong kiếp sống này!.

Trong những ngày này, những người ngồi đây vẫn còn hoài nghi về sự tu hành, và đang nghe những điều tôi mới nói, có thể họ sẽ hỏi rằng: "Ồ vậy sao, vậy bây giờ chúng tôi phải làm gì?". Nhiều lúc chúng ta thấy hạnh phúc, có lúc thấy phiền não, nhiều lúc thấy vui, có lúc buồn bực. Vì lý gì? Vì chúng ta chưa hiểu biết. Giáo Pháp. Giáo Pháp là gì? Chỉ là pháp của tự nhiên (những hiện tượng tự nhiên, những lẽ tự nhiên), là thực tại xung quanh chúng ta, trong thân và tâm chúng ta.

Đức Phật nói rằng: "Đừng dính chấp cái thân năm uẩn, buông bỏ nó, từ bỏ nó!" Vì sao chúng ta không thể buông bỏ thân năm uẩn? Chỉ là do chúng ta chưa nhìn thấy chúng hoặc chưa hiểu biết chúng một cách hoàn toàn. Chúng ta nhìn thấy chúng là 'ta', chúng ta nhìn thấy 'ta' trong cái thân năm uẩn. Sướng và khổ, chúng ta coi chúng là 'mình', chúng ta thấy 'mình' trong sướng và khổ. (Thực sự thì thân năm uẩn tự nó là giả tạm, là hữu vi, vô thường nên tự nó khổ, chẳng

liên quan gì đến tâm mình). Chúng ta không thể tách ly mình ra khỏi chúng. Khi chúng ta không phân biệt được, không tách ly được mình ra khỏi chúng thì có nghĩa chúng ta chưa thể nhìn thấy Giáo Pháp, không thể nhìn thấy tự nhiên, không thấy thực tại xung quanh ta đích thực là gì.

Sướng, khổ, vui, buồn—chẳng có thứ nào là 'ta', nhưng chúng ta cứ nhận chúng là 'ta'. Những trạng thái đó tiếp xúc với chúng ta và chúng ta tự nhìn thấy một 'mớ', gọi là cái 'ta' (*attā*), cái 'ngã'. Khi nào còn thấy có cái 'ta' thì bạn luôn thấy có sướng, khổ, này, nọ,...đủ thứ... Do vậy, Phật dạy phải tiêu diệt mớ cái 'ta' (do tưởng tượng) đó, đó là tiêu diệt cái tư tưởng, cái gông cùm chấp-thân ở trong tâm: tiêu diệt thân-kiến (*sakkāya-ditthi*). Khi cái 'ta' (*attā*) đã bị tiêu diệt, cái tâm "không-ta", cái tâm vô ngã (*anattā*) tự nhiên khởi sinh.<sup>21</sup>

Chúng ta nhận mọi sự tự nhiên là mình và nhận mình với mọi sự tự nhiên, nên chúng ta không thực biết rõ tự nhiên là gì. Khi gặp thứ tốt chúng ta vui cười, khi gặp thứ xấu chúng ta khóc than. Nhưng tự nhiên chỉ đơn giản là các hành (*sankhāras*). Trong một câu kinh chúng ta tụng nói rằng, '*Tesam vūpasamo sukho*'—làm lắng lặng các hành là hạnh phúc đích thực. Làm sao chúng ta làm lắng lặng chúng? Đó là, chúng ta chỉ cần dẹp bỏ những dính chấp và nhìn thấy chúng như-chúng-đích-thực-là.

Vậy là, có sự thật trong thế giới này. Cây cỏ, núi non, và dây leo tất cả đều sống theo sự thật riêng của nó, chúng được sinh tạo ra và chết đi theo quy luật của tự nhiên. Chỉ là con người là không thật. Chúng ta nhìn thân này và đặt điều quan trọng này nọ về nó, nhưng tự nhiên thì cứ tự nhiên đứng đưng, nó cứ là nó và chuyển động theo quy luật của

---

<sup>21</sup> *Anatta*: vô ngã, không có cái ta cố định, không phải là ta, lẽ thực là không có cái ta cố định, không có 'con người' hay 'linh hồn' cố định; sự thật vô ngã.

nó. Chúng ta cười, khóc, giết chóc, ta muốn trường thọ, ta muốn thay đổi vũ trụ... nhưng tự nhiên vẫn là vậy, tự nhiên vẫn đúng như nó là, nó là sự thật. Sự thật vẫn là sự thật. Thân này được sinh ra, lớn lên và già, thay đổi và già hơn. Nó cứ thay đổi theo đường lối tự nhiên. Ai cứ nhận lấy thân này là ‘mình’, là ‘ta’, và mang vác nó đi suốt kiếp, thì người ấy sẽ khổ hoài suốt kiếp.

Do vậy, ngài Añña Kondañña (Kiều Trần Như) đã nhận biết “bất kỳ thứ gì được sinh ra” trong tất cả mọi thứ, dù là vật chất hay phi vật chất. Tầm nhìn về thế giới của ngài đã thay đổi. Ngài đã nhìn thấy sự thật. Khi đứng dậy từ chỗ ngồi, ngài đã tiếp nhận sự thật đó vào mình. Mọi sự sinh và diệt vẫn liên tục diễn ra, nhưng ngài chỉ đơn thuần nhìn xem chúng. Sướng và khổ vẫn liên tục khởi sinh và biến mất, nhưng ngài chỉ đơn thuần nhận biết chúng. Tâm của ngài ổn định. Ngài không còn bị rớt vào những cảnh giới thấp xấu khổ đau (sau khi chết). Ngài không còn quá mừng vui hay quá buồn bực với mọi sự mọi thứ trên đời, (tâm bình tâm, buông xả). Tâm ngài đã được thiết lập một cách vững chắc trong chánh niệm.

Vậy đó! Ngài Añña Kondañña đã nhận được Con Mắt Giáo Pháp (Pháp nhãn). Ngài nhìn thấy tự nhiên—cái mà chúng ta gọi là những thân hành (*sankhāras*)—theo đúng sự thật của chúng. Trí tuệ là cái nhìn thấy sự thật về các hành tạo tác (*sankhāras*). Chính là tâm hiểu biết và nhìn thấy Giáo Pháp, chinh phục được những pháp thế gian.

Để nhìn thấy được Giáo Pháp, chúng ta cần phải kiên nhẫn và kiên cố. Chúng ta phải chịu khó, chúng ta phải từ bỏ! Chúng ta phải tu tập sự nỗ lực và chịu khó. Tại sao phải tu tập tính nỗ lực? Bởi chúng ta vốn là lười biếng! Tại sao chúng ta phải tu tập tính chịu khó? Bởi chúng ta vốn ít chịu khó! Do vậy cách tu phải như vậy. Nhưng khi chúng ta đã

thiết lập được những phẩm tính đó trong tu tập, chúng ta đã dẹp được tính lười biếng, thì chúng ta không cần dùng tính nỗ lực nữa. Nếu chúng ta đã hiểu biết sự thật của tất cả trạng thái tâm, chúng ta không còn dính khổ dính sướng theo những trạng thái đó, thì chúng ta cũng không cần tu tập tính kiên nhẫn, chịu khó, bởi tâm lúc đó đã là Giáo Pháp. Cái “người biết” đã nhìn thấy Giáo Pháp, người ấy là Giáo Pháp.

Khi tâm là Giáo Pháp, thì nó dừng lại. Nó đạt đến sự bình an. Không còn bất cứ nhu cầu ham muốn nào để làm điều gì đặc biệt nữa, bởi tâm đã là Giáo Pháp rồi. Bên ngoài là Giáo Pháp, bên trong là Giáo Pháp. Cái “người biết” là Giáo Pháp. Trạng thái là Giáo Pháp và cái người hiểu biết trạng thái là Giáo Pháp. Không cần làm điều gì đặc biệt nữa. Đó là một. Đó là tự do.

Tự nhiên này không được sinh ra, nên nó không già hay bệnh hay chết đi. Tự nhiên là không vui không buồn, không lớn không nhỏ, không nặng không nhẹ, không đen không trắng. Không có gì có thể so sánh với nó. Không sự quy ước nào có thể so tới nó. Đó là lý tại sao chúng ta nói Niết-bàn là không màu. Tất cả mọi màu sắc chỉ là quy ước. Trạng thái vượt trên thế gian thì vượt trên tất cả những quy ước của thế gian.

Do vậy, Giáo Pháp là cái vượt trên thế gian. Đó là cái mỗi người phải tự thân nhìn thấy. Nó vượt trên mọi ngôn ngữ. Ta không thể diễn tả bằng ngôn từ, mà chúng ta chỉ có thể nói về những cách thức và phương tiện để chứng ngộ nó. Người nào đã tự thân chứng ngộ nó thì người ấy đã làm xong những việc cần làm.



## Quy Ước Thế Gian & Sự Giải Thoát

<sup>22</sup>Tất cả mọi thứ trên đời này đều chỉ là những quy ước do con người đặt ra. Sau khi đặt ra chúng, con người bị lạc vào trong chúng, và không chịu buông bỏ, làm sinh ra những sự chấp thủ này nọ đủ kiểu theo những cách nhìn và ý kiến của mỗi người. Sự chấp thủ này không bao giờ kết thúc, đó chính là dòng luân hồi (*samsāra*) trôi dài vô tận. Chẳng bao giờ kết thúc. Do vậy, bây giờ nếu chúng ta hiểu biết về thực tại đích thực của những quy ước, thì chúng ta có được sự Giải Thoát. Nếu chúng ta hiểu biết được sự Giải Thoát là gì, thì chúng ta hiểu biết về sự quy ước. Điều này là hiểu biết Giáo Pháp. Ngay đây là chỗ kết thúc.

Lấy ngay con người làm ví dụ. Đúng thực tại, con người không có tên, chúng ta được sinh ra trần trụi vào trong thế gian. Nếu chúng ta có tên thì chẳng qua đó là do quy ước, do đặt tên mà có. Tôi đã suy xét chánh niệm về điều này và nhận thấy rằng nếu chúng ta không hiểu biết sự thật về sự quy ước đó, thì có thể sẽ thực sự nguy hiểm đối với ta. Tên đó chỉ đơn giản là cái chúng ta dùng cho thuận tiện mà thôi. Không có tên và những quy ước thì chúng ta khó có thể giao tiếp với nhau, không có gì để gì để nói, không ngôn ngữ.

Tôi từng thấy những người phương Tây khi họ thiền tập ở châu Âu. Khi hết giờ thiền, họ đứng dậy, cả nam lẫn nữ, nhiều lúc họ vừa đi vừa xoa đầu nhau!<sup>23</sup> Khi tôi nhìn

---

<sup>22</sup> [Đây là bài giảng bằng phương ngữ vùng Đông Bắc Thái Lan được được chép ra từ một băng thu âm không rõ do ai thu].

<sup>23</sup> [Việc chạm tay lên đầu người, ví dụ như xoa đầu thân mật ở các nước khác lại là điều không đúng, mang tính si nhục ở Thái Lan và Lào].

thấy tôi nghĩ rằng, "À nếu cứ làm theo quy ước truyền thống sẽ làm khởi sinh ô nhiễm ở ngay đó". Nếu chúng ta biết bỏ đi những cách truyền thống đó, bỏ đi những quy ước và ý kiến, chúng ta sẽ được bình yên.

Cũng nhưng những vị tướng và tá, là những người theo cấp bậc, họ đã đến gặp tôi. Khi gặp họ nói "Xin thầy hãy đặt tay lên đầu chúng tôi".<sup>24</sup> Khi họ yêu cầu vậy thì chẳng có gì sai trái, họ vui mừng vì được sư thầy đặt tay lên đầu. Nhưng nếu bạn 'vỗ' lên đầu họ giữa đường thì lại là câu chuyện khác! Điều này là do dính chấp. (Cũng là có người đưng tay lên đầu, nhưng lúc thì mừng lạ, lúc thì tức giận). Do vậy tôi cảm thấy bỏ đi hết mấy chuyện đó mới thực sự là cách bình an. Việc đưng tay lên đầu là không đúng trong truyền thống của người Thái, nhưng thực ra thì nó chẳng là gì. Khi họ đồng ý để đầu họ được người khác đưng tay lên thì không sao hết, chỉ giống như đưng tay vào một bắp cải hay củ khoai mà thôi.

Từ bỏ, buông bỏ - đây là cách nhẹ nhàng. Khi bạn cứ chấp đúng chấp sai, ngay đó tạo ra sự trở thành và sự sinh. Nguy hiểm là chỗ đó. Đức Phật đã nói về những quy ước tục lệ và Phật dạy cách bỏ đi những quy ước tục lệ đó là cách đúng đắn, và là cách để đạt đến sự Giải Thoát.

Đó là sự tự do, không còn dính vào những quy ước, truyền thống, tục lệ nào nữa. Tất cả mọi thứ trên thế gian đều là hiện thực thuộc về quy ước, do những quy ước mà có. Sau khi con người đã đặt ra muôn vàn quy ước thì họ không nên bị dính vào trong đó, bởi khi đã bị dính vào những quy ước thì sẽ thực sự dẫn đến khổ. Về điểm này, những quy tắc,

---

<sup>24</sup> [Ở Thái Lan và Lào, người ta tin sẽ có được may mắn hay điềm lành khi được một bậc chân tu hay thánh nhân chạm tay lên đầu].

tục lệ và quy ước thực sự là rất hệ trọng. Ai buông bỏ và vượt trên những thứ đó thì sẽ vượt qua khổ.

Tuy vậy, chúng vẫn là một thuộc tính của thế gian con người. Lấy ví dụ ông Boonmah; ông vốn là một dân thường, nhưng giờ ông đã được bầu thành một quận trưởng. Điều đó là do quy ước của mọi người và chúng ta phải tôn trọng theo. Đó là một phần của cuộc sống xã hội của con người. Nếu bạn nghĩ rằng: "A, trước kia ông ấy là bạn tôi, chúng tôi cùng làm trong tiệm may, bạn bè mà", và rồi bạn đi đến gõ lên đầu ông ấy giữa đường giữ chợ, thì ông ấy sẽ nổi giận. Điều đó không đúng, ông ấy sẽ bực tức. Do vậy chúng ta phải tuân theo quy ước chung (giờ ông ấy là ngài Quận Trưởng) để tránh gây ra rắc rối vì làm ông ta nổi giận. Điều hữu ích là phải hiểu rõ quy ước, luật lệ của xã hội. Phải biết rõ về các quy ước, luật lệ đúng lúc, đúng nơi, đúng người.

Tại sao làm trái quy ước luật lệ là điều sai trên xã hội? Sai là bởi do con người! Bạn phải nên khôn khéo, hiểu biết rõ về cả sự quy ước và sự Giải Thoát. Biết rõ mỗi thứ đúng lúc. Nếu chúng ta biết cách sử dụng các quy ước, luật lệ trên đời một cách dễ dàng thì chúng ta là khôn khéo.

Nhưng tôi vẫn thường nói, trước kia chúng tôi là người tại gia, nay là người xuất gia. Chúng tôi từng sống theo những quy ước của 'người tại gia' và nay chúng tôi sống trong quy ước của 'Tỳ kheo'. Chúng tôi là những tu sĩ do quy ước, chứ không phải là tu sĩ bằng sự Giải Thoát. Lúc đầu chúng tôi chỉ quy ước như vậy để trở thành Tăng, Ni, nhưng điều đó không có nghĩa là sau khi thọ giới vô chùa là chúng tôi đã được trong sạch, đã hết ô nhiễm. Nếu chúng ta nắm một nắm cát và đồng ý với nhau gọi đó là muối, điều đó có biến cát thành muối không? Là muối, nhưng chỉ là tên đó chúng ta gọi mà thôi, chứ thực tại không đúng là muối. Bạn không thể dùng nó để nêm nếm thức ăn. Vì tên 'muối' đó chỉ

là quy ước, thực tại thì nó là cát. Chúng ta thích gọi nó là muối vấy thôi, chứ không phải là muối.

Bản thân chữ "Giải Thoát" cũng chỉ là quy ước, nhưng nó diễn đạt ý nghĩa "vượt trên quy ước, thoát khỏi quy ước". Sau khi đạt được sự tự do, sau khi đã đạt đến sự Giải Thoát, chúng ta vẫn còn phải dùng chữ quy ước này để diễn tả về ý nghĩa của sự Giải Thoát. Nếu chúng ta không có những quy ước thì chúng ta không thể nào giao tiếp, truyền thụ; do vậy những quy ước thế gian cũng có công dụng của nó.

Ví dụ, người ta có nhiều tên khác nhau, nhưng tất cả mọi người đều như nhau. Nếu chúng ta không có tên để phân biệt họ với nhau thì cũng khó; chẳng lẽ chúng ta muốn gọi một người đứng giữa đám đông thì cứ kêu: "Ê, người oi, người oi!", vậy thì ai biết ta đang gọi ai, bởi vì tất cả họ đều là những 'người'. Nhưng nếu bạn kêu: "Ê, A oi, anh A!", thì người tên A đang đứng ở hướng đó sẽ quay lại với chúng ta, còn những người khác thì không cần quay lại, vì họ có tên khác. Tên chỉ có công dụng đó. Nhờ có các tên, chúng ta dễ giao tiếp nhau, tên cung cấp cơ sở cho giao tiếp và cho nhu cầu tổ chức của xã hội.

Chúng ta nên hiểu rõ cả hai ý nghĩa quy ước và giải thoát. Những quy ước có một công dụng, nhưng về thực tại thì chẳng là gì cả. Ngay cả con người cũng không-tồn-tại. 'Con người' chỉ là một tập hợp những yếu tố tứ đại (đất, nước, khí, nhiệt), được sinh ra nhờ các điều kiện nhân duyên, lớn lên nhờ vào các điều kiện, tồn tại trong một khắc rồi biến đổi, rồi chết đi sau một thời gian ngắn ngủi theo quy luật của tự nhiên. Chẳng ai có thể chống chọi lại hay kiểm soát được tiến trình đổi thay vô thường đó. Nhưng không có những quy ước chúng ta chẳng có gì để nói, chúng ta không có các tên tuổi, công việc. Những luật lệ và quy ước được lập ra để

tạo ra những ngôn ngữ, làm chúng ta dễ dàng giao tiếp, và chỉ có vậy.

Lấy ví dụ tiền. Thời cổ xưa không có tiền các hay tiền giấy. Chúng ta trao đổi hàng hóa, vật dụng, nhưng khó mà trao đổi ngang mọi thứ, nên con người đã tạo ra tiền. Tiền là những quy ước giá trị, chứ bản thân đồng các và tiền giấy thì đâu có giá trị thực gì.

(Sau này người ta còn thậm chí dùng thêm thẻ bằng nhựa chứa đựng những thông tin quy ước giá trị trong đó dùng để thanh toán, mua bán; thậm chí qua những đường dây kết nối bằng điện tử... Ajahn Chah đã giảng những bài pháp vào những thập niên 1960, 1970 khi việc thanh toán không dùng tiền mặt bằng thẻ tín dụng còn chưa phổ biến).

Nói tóm lại, con người có thể dùng bất cứ thứ gì để làm quy ước giá trị để mua bán. Nói cho vui, ngay cả khi thế giới trở nên khan hiếm gà, người ta có thể dùng phân gà để làm đơn vị tiền tệ! Rồi không chừng lúc đó mọi người lại chém giết nhau vì phân gà!

Vậy đó, chúng ta có thể dùng rất nhiều ví dụ để tả về sự quy ước là gì. Cái chúng ta gọi là tiền chỉ là quy ước được lập ra, nó chỉ có giá trị và công dụng trong quy ước đó thôi. Nó được quy định là tiền, nên nó trở thành tiền. Nhưng thực tại thì, tiền là cái gì? Chẳng ai nói được. Chúng chỉ là mớ kim loại và mớ giấy làm từ cây cỏ. Nhưng khi có số đông đã quy ước nó là giá trị, thì quy ước đó đều được tuân theo để thỏa mãn nhu cầu nào đó của con người. Thế gian chỉ là vậy.

Đó là quy ước, nhưng để làm cho những người bình thường hiểu được sự Giải Thoát là rất khó. Tiền của ta, nhà của ta, gia đình của ta, con cái của ta, dòng họ của ta... thực ra chỉ là những quy ước mà chúng ta lập ra; nhưng nếu nhìn mọi thứ dưới ánh sáng của Giáo Pháp (và thực tại) thì tất cả

những thứ đó không thuộc về chúng ta. Có thể khi nghe điều này ta không thấy dễ chịu và đáng phải tin, nhưng thực tại đúng là như vậy. Những thứ đó chỉ có giá trị theo những quy ước mà chúng ta đã lập ra trên đời. Nếu chúng ta quy ước những thứ đó không có giá trị, thì chúng sẽ không có giá trị. (Nếu chúng ta quy ước một người họ hàng là kẻ thù của mình, thì người đó không có giá trị với ta). Nếu chúng ta quy ước những thứ đó là có giá trị, thì chúng sẽ có giá trị theo quy ước đó. (Nếu chúng ta quy ước kẻ thù của mình là bạn bè thân thiết, thì người đó trở thành có giá trị với ta). Chỉ là như vậy, con người chúng ta đưa những quy ước vào trong thế gian để phục vụ cho những nhu cầu khác nhau như giao tiếp, truyền thừa, xã hội, kinh tế, tình cảm, an ninh, tâm linh...

Ngay cả thân này của chúng ta cũng không phải là của chúng ta, chỉ là do chúng ta 'quy định' nó là vậy. Đó chỉ là sự quy định của chúng ta. Nếu chúng ta chịu khó tìm hiểu sâu sát để tìm ra một cái 'ta' thực chất nằm bên trong nó, thì chúng ta đâu tìm ra gì. Đó chỉ là những yếu tố được sinh ra, tiếp tục tồn tại trong một thời gian, rồi chết đi. Tất cả mọi thứ trên đời đều như vậy. Không có một thực-chất hay một thực-thể nào thực sự gắn bên trong hay đằng sau chúng. Giống như cái ly này. Đến lúc nào đó nó cũng cũ đi và bể nát, nhưng khi nó còn đây thì chúng ta vẫn còn gọi là cái ly, vẫn còn lo giữ và sử dụng nó. Nó chỉ là một công cụ để ta dùng. Nó bể thì ta buồn, nhưng dù biết trước sau nó cũng cũ và bể, ta vẫn cứ giữ gìn nó kỹ lưỡng lúc này.

Phật dạy chúng ta nhiều lần phải chánh niệm về bốn thứ trợ sinh của chúng ta: Y phục, thức ăn, chỗ ở, thuốc men. Đó là bốn thứ trợ giúp các tu sĩ giữ thân này khỏe mạnh để tiếp tục tu hành. Khi nào còn sống, chúng ta phải nhờ vào bốn thứ đó, nhưng chúng ta cần nên hiểu biết rõ về chúng.

Đừng tham nắm, đừng dính chấp vào chúng, đừng khởi sinh lòng tham vì chúng. (Đừng nên tham muốn có đủ nhiều y phục mới, thức ăn rất ngon, chùa to đẹp, và thuốc men y tế hiện đại).

Quy ước và sự giải thoát liên quan với nhau liên tục như vậy. Dù chúng ta đang sử dụng những thứ do quy ước vì đời sống, chúng ta cũng không nên đặt lòng tin vào những thứ đó là thực. Nếu chúng ta cứ tham muốn hay dính chấp vào chúng, khổ đau lại khởi sinh. Lấy ví dụ về đúng và sai là hay nhất ở đây. Nhiều người coi cái sai là đúng và coi cái đúng là sai, nhưng rốt cuộc thì ai biết được cái nào là đúng và cái nào là sai? Chúng ta không biết được. Những người khác nhau thì có những quy ước khác nhau về sự đúng và sự sai; còn Phật thì không đặt nặng chữ đúng chữ sai là gì, mà đặt ra vấn đề là khổ hay không khổ để hướng dẫn chúng ta!. (Chỗ này người học Phật cần lưu ý!). Nếu ai cũng muốn cãi nhau về đúng và sai thì cãi cho đến chết cũng không bao giờ hết.

(Hàng tỷ người vẫn đang cãi nhau về những điều đúng điều sai; hàng trăm quốc gia vẫn đang tranh chấp và chiến tranh với nhau những điều bên này cho là đúng, bên kia cho là sai. Hàng tỷ quan điểm đúng và sai về hàng tỷ điều trên thế gian đang tồn tại trên thế gian). Người thì cho là đúng, người thì cho sai. (Hàng tỷ những đối thoại như vậy bởi hàng tỷ người diễn ra trên trái đất này trong một lần mặt trời mọc và lặn. Hầu hết những đối thoại của loài người luôn luôn là về đúng và sai). Nhưng đích thực, chúng ta chẳng biết điều gì là đúng hay sai là gì. (Đúng hay sai chỉ là quy ước thế gian, và nó còn tùy thuộc vào quy ước của từng người, từng nhóm người, từng địa phương, từng dân tộc, và từng mỗi người trong từng mỗi dân tộc đó...). Về mặt tu hành, để hữu ích và thiết thực, chúng ta có thể nói nôm na

rằng: điều đúng là điều không làm hại mình và không làm hại người; và điều sai là điều ngược lại. Cách nghĩ này là của đạo Phật và nó sẽ giúp thỏa mãn mục đích tu tâm tích cực của chúng ta.

Vậy, cuối cùng, tất cả những luật lệ và quy ước và sự giải thoát chỉ đơn giản là những pháp. Cái này hơn cái kia, nhưng chúng đi chung với nhau. Không có gì chúng ta có thể bảo đảm cái gì là nhất định như vậy, và cái kia là nhất định như kia; do vậy Phật dạy rằng cứ để yên mọi sự. Cứ coi chúng là không chắn chắn, tất cả đều vô thường. Cứ vậy, dù bạn có thích hay ghét chúng bao nhiêu, hãy luôn nhớ rằng chúng là không chắn chắn, vô thường.

Dù bất cứ ở đâu và khi nào, toàn bộ việc tu hành Giáo Pháp của đạo Phật là để đi đến nơi kết cuộc là nơi không có gì. Đó là nơi của sự từ bỏ, nơi của sự trống không, nơi đã đặt xuống mọi gánh nặng. Đây là đích đến của việc tu hành theo đạo Phật. Chứ việc tu hành không phải để ngồi đó tranh cãi về đúng và sai: ví dụ như câu chuyện các nhà sư ngồi cãi với nhau "Tại sao phướn bay? Tôi chắc là do gió thổi". Người thì nói là do phướn động, người thì nói là do gió động. Để cho vị sư phụ phải nói là do tâm mấy người cãi động. Chẳng bao giờ kết thúc chuyện tranh biện đúng sai. Cũng giống như chuyện cãi "Con gà có trước hay trứng có trước?", làm sao chúng ta biết chắc được mà ai cũng đi cãi qua cãi lại. Chẳng có cách nào đi đến một kết luận cho mọi người khác nhau: Đó chỉ là tự nhiên.

Tất cả những điều chúng ta đang nói cũng là những quy ước. Nếu bạn hiểu được những điều này bằng trí tuệ, bạn sẽ biết về lẽ thật vô thường, khổ và vô ngã. Đây chính là tầm nhìn để dẫn đến sự giác ngộ.

Quý vị biết đó, huấn luyện và chỉ dạy nhiều người với nhiều trình độ hiểu biết khác nhau thì thực sự khó. Một số



người có sẵn những ý tưởng trong đầu, nên khi mình nói họ điều gì, họ không chịu tin. Mình nói sự thật cho họ, họ nói đó không phải thật. Họ cứ nói họ đúng, mình sai. Cứ như vậy không bao giờ kết thúc.

Nếu bạn không biết buông bỏ, khổ sẽ có mặt hoài. Tôi có lần kể cho quý vị nghe chuyện bốn người đi vô rừng. Họ nghe tiếng gà rừng kêu cọt-cọt. Một người hỏi: "Đó là gà cồ hay gà mái vậy?". Ba người kia nói đó là gà mái, nhưng người đó khẳng khẳng phải là gà cồ. "Gà mái làm sao kêu như vậy được?" Ba người kia tiếp tục: "Thì nó có miệng nó kêu như vậy, bộ gà mái không có miệng sao?". Họ cứ cãi cày cãi cối cho đến khi khô miệng, chảy nước mắt vì bực tức, nhưng rốt cuộc tất cả họ đều sai. Sai là vì cứ dựa vào quy ước riêng của mình về gà cồ, gà mái. Ai cũng bảo thủ rằng gà cồ phải kêu như vậy, gà mái phải kêu như vậy. Thực ra chỉ là gà, gà cồ và gà mái là có họ đặt ra và quy kết cái tiếng kêu của mỗi loại họ quy ước trong đầu. Và cứ như vậy, họ cứ dính theo thế giới. Hãy nhớ kỹ điều này. Thực ra chỉ cần không chấp gì gà cồ gà mái thì câu chuyện sẽ không rắc rối như vậy.

Trong môi trường thực tại do quy ước thì có một bên đúng và một bên sai, và không bao giờ có sự đồng ý hoàn toàn. Cứ tranh cãi cho đến khi khô miệng, chảy nước mắt (thậm chí thù hận nhau) thì chẳng ích gì.

Đức Phật dạy không dính chấp. Làm sao chúng ta tu tập sự không dính chấp? Đơn giản là chúng ta tu tập dẹp bỏ sự dính chấp, nhưng sự không dính chấp là rất khó hiểu. Nó phải cần có trí tuệ sắc bén để điều tra và thâm nhập vào bên trong nó để thực sự đạt đến sự không dính chấp, đạt đến sự buông bỏ.

Hãy nghĩ về điều này, người ta sướng hay khổ, vui hay buồn thực ra không phải do có nhiều hay ít, giàu hay nghèo,

mà là tùy thuộc vào trí tuệ hiểu biết. Tất cả mọi sự phiền não đau thương chỉ có thể được chuyển hóa thông qua trí tuệ, thông qua sự nhìn thấy sự thật của tất cả mọi sự trên thế gian.

Do vậy, Đức Phật khuyên chúng ta phải nên điều tra, suy xét, quán xét. Chữ 'quán xét' ở đây đơn giản có nghĩa là nỗ lực giải quyết vấn đề khó khổ một cách đúng đắn. Đó là việc tu hành của chúng ta. Giống như sinh, già, bệnh, chết—tất cả mọi thứ trên thế gian đều đi theo tiến trình tự nhiên và giống nhau như vậy. Phật dạy phải quán xét, phải chánh niệm về sinh, già, bệnh, chết, nhưng nhiều người không hiểu được lẽ này. "Quán xét chánh niệm cái gì?", họ hỏi lại. Họ được sinh ra nhưng họ không biết sự chết, họ sẽ chết nhưng họ không biết sự chết.

Người chuyên cần điều tra về những lẽ thật này thì sẽ nhìn thấy. Sau khi nhìn thấy những lẽ thật đó, người ấy sẽ dần dần giải quyết những vấn đề khó khổ. Ngay cả khi người ấy vẫn còn nhiều dính chấp, nhưng khi người ấy đã có trí tuệ nhìn thấy lẽ 'sinh, già, chết' là lẽ thật và đường lối của tự nhiên, thì người ấy có thể giải tỏa nhưng khó khổ. Chúng ta tu học Giáo Pháp chỉ vì mục đích này—chữa trị những khổ đau.

Chỗ này hầu như là căn bản của đạo Phật, rõ ràng có sinh, già, bệnh, chết; đó là lẽ thật. Sinh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ; đó là lẽ thật. Người ta không nhìn thấy sự khổ này là sự thật. Nếu chúng ta hiểu biết sự thật, thì chúng ta hiểu biết về khổ.

Sự 'tự ta' trong ý kiến của mình, sự tranh chấp, biện cãi, sẽ chẳng bao giờ kết thúc. Để làm cho tâm chúng ta được yên nghỉ, để tìm thấy sự bình an, chúng ta phải quán xét chánh niệm về quá khứ, hiện tại, và những thứ (nghiệp) đã được tàng tích trong chúng ta. Cũng giống như quán xét về lẽ sinh,

già, bệnh, chết. Chúng ta làm sao có thể tránh được những điều không tránh khỏi đó? Chúng ta vẫn còn lo lắng ít nhiều về những điều không tránh khỏi đó (và chắc vẫn luôn dính chấp ám ảnh về những điều đó). Nhưng nếu chúng ta nỗ lực điều tra suy xét cho đến khi chúng ta hiểu biết đúng theo sự thật, thì tất cả mọi khổ đau sẽ biến dần, bởi chúng ta không còn dính chấp hay ám ảnh vào chúng.

Nếu chúng ta có sự chuyên cần trong tu tập thì khi được khen, đó chỉ là lời khen, nếu bị chê, đó chỉ là lời chê. Chúng ta không cần phản ứng này nọ với điều đó, cứ an trú ở đây. Vì sao? Bởi chúng ta thấy được nguy cơ của sự phản ứng này nọ, chúng ta thấy trước kết quả của việc phản ứng. Chúng ta liên tục ý thức tỉnh giác về sự nguy hiểm của cả lời khen và lời chê. Thông thường, nếu chúng ta có một trạng thái tốt, tâm cũng tốt, chúng ta thấy cả hai đều tốt, chúng ta thích. Nếu chúng ta có một trạng thái xấu, tâm cũng xấu, chúng ta không ưa thích. Ngay chỗ này là cách tu tập không cân bằng, thiếu bình tâm.

Nếu chúng ta có sự chuyên cần tu tập đủ để hiểu biết những trạng thái của chúng ta, và hiểu biết rằng chúng ta đang dính mắc vào các trạng thái, thì đó là cách tu tập tốt hơn. Đó là chúng ta có được sự tỉnh giác, chúng ta biết cái gì đang diễn ra, nhưng chúng ta vẫn chưa buông bỏ được. Chúng ta nhìn thấy mình đang dính chấp vào những thứ tốt và xấu, và chúng ta biết rõ về điều đó. Chúng ta dính chấp theo cái tốt và biết rằng đó không phải là cách tu tập đúng đắn, nhưng chúng ta vẫn chưa buông bỏ được. Nhưng được như vậy là cũng tu tập được 50% hay 70% rồi. Vẫn chưa giải tỏa được, nhưng chúng ta đã biết nếu buông bỏ được thì chúng ta sẽ đạt đến sự bình an. Chúng ta tiếp tục quán sát tất cả những trạng thái thích và không thích, tham và sân, khen

và chê của chúng ta một cách liên tục. Dù ở trong hoàn cảnh nào, tâm lúc nào cũng chuyên cần liên tục như vậy.

Đối với những người đời thế gian, khi họ bị chê bai hay chỉ trích họ thực sự bức tức. Nếu họ được khen thì họ vui mừng. Nếu chúng ta hiểu biết rõ sự thật của những trạng thái khác nhau, nếu chúng ta biết về những hậu quả của việc dính chấp theo những sự chê khen, về những sự nguy hiểm khi dính chấp vào bất cứ thứ gì, thì chúng ta sẽ luôn nhạy cảm về những trạng thái của chúng ta. Chúng ta sẽ biết rằng dính chấp theo những trạng thái sẽ thực sự gây ra khổ đau. Chúng ta nhìn thấy sự khổ đau, và nhìn thấy sự dính chấp chính là nguyên nhân tạo ra khổ đau đó. Chúng ta bắt đầu nhìn thấy những hậu quả của việc nắm giữ và dính chấp vào những cái tốt cái xấu—đó không phải là hạnh phúc thực sự. Dính chấp, tham chấp, ràng buộc không phải là cách hạnh phúc. Bởi vậy bây giờ chúng ta phải tìm cách buông-bỏ.

Vậy 'cách buông bỏ' nằm ở đâu? Trong nhà Phật, chúng tôi nói là "Đừng dính vào thứ gì". Chúng ta không bao giờ hết nghe về câu này, "Đừng dính chấp vào thứ gì!" Điều này có nghĩa là "nắm bắt" hay "bắt kịp", nhưng đừng nắm dính hay dính theo nó. Ví dụ như cái đèn pin này. Chúng ta thấy nó và nghĩ "Cái gì đây?". Chúng ta nắm nó lên và nhận biết đó là đèn pin, rồi chúng ta bỏ xuống lại, không nắm riết nó. Chúng ta nắm bắt hay bắt kịp mọi sự theo cách như vậy. (Bắt kịp, nhận biết, và buông bỏ).

Nếu chúng ta không nắm giữ điều gì, vậy chúng ta có thể làm gì được? Chúng ta không thể thiền hay làm bất cứ điều gì, nên chúng ta phải nắm bắt sự vật trước. Nắm bắt cũng là tham muốn, phải, đúng vậy, nhưng sau đó dẫn đến công hạnh tốt, dẫn đến sự hoàn thiện và đức hạnh, tức là dẫn đến ba-la-mật (*pāramī*). Ví dụ, cũng giống như vì có tham

muốn đến đây, nên Thầy Jagaro<sup>25</sup> đã đến chùa Wat Pah Pong này. Trước tiên thầy ấy phải có sự muốn đi. Nếu thầy ấy cảm thấy mình không muốn đi đến đây, thầy ấy đã không đi. Những người khác cũng vậy, họ đến thăm chùa này vì họ muốn đến. Nhưng khi sự tham muốn khởi sinh, chúng ta đừng dính chấp vào nó! Vậy quý vị đến, và sau đó quý vị về lại... Đây là cái gì? Chúng ta nắm lên, nhìn nó và nhận ra nó, "À, đây là đèn pin". Rồi sau đó đặt xuống. Điều này được gọi là nắm lấy (nắm bắt, bắt kịp) nhưng không nắm giữ nó luôn, không dính chấp vào nó, không chạy theo nó—chúng ta buông bỏ. Nói đơn giản hơn, chúng ta chỉ nói như vậy: "Biết, rồi buông bỏ". Liên tục nhìn, liên tục nhìn thấy và buông bỏ. "Cái này, họ nói tốt; cái này, họ nói không tốt"... ta biết, và buông bỏ. Tốt và xấu, ta biết hết về nó, nhưng ta buông bỏ. Chúng ta không ngu dại dính chấp (nắm giữ, dính chặt, ràng buộc, chạy theo, dính theo) mọi thứ mọi sự, nhưng chúng ta chỉ nắm 'bắt nó' (bắt kịp, nhận biết kịp) chúng bằng trí tuệ. Chúng ta phải thực hành một cách chuyên cần, ổn định như vậy. Thực hành như vậy trong mọi tư thế. Cứ làm cho tâm biết (nhận biết, thấy) mọi sự theo cách như vậy, rồi cứ để yên cho trí tuệ khởi sinh. Khi tâm đã có trí tuệ thì còn muốn tìm gì khác nữa bây giờ?

Chúng ta phải quán xét về cái chúng ta đang làm. Chúng ta đang sống ở đây vì lý do gì, chúng ta đang làm việc để làm gì? Ở đời người ta làm để có được này được nọ, nhưng những nhà sư dạy những điều sâu sắc hơn. Và chúng tôi làm điều gì cũng không phải để được trả công hay để cầu được gì. Người thế tục làm việc vì họ muốn có thứ này thứ nọ (tiền nghi, nhà cửa, tài, sắc, danh, quyền...), nhưng Phật

---

<sup>25</sup> [Sư Jagaro, Tỳ kheo người Úc, là phó trụ trì chùa Wat Pah Nanachat, người đang dẫn đoàn Tăng Ni và Phật tử đến viếng thăm chùa Wat Pah Pong và tất cả đang ngồi nghe thầy Ajahn Chah thuyết pháp bài này.]

thì dạy người đi tu làm việc gì vì nên làm, làm việc để nên việc, chúng tôi không đòi hỏi được gì từ việc làm của mình.

Nếu chúng ta luôn làm bất cứ việc gì vì quyền lợi thì điều đó sẽ dẫn đến khổ. Hãy tự mình thử mà coi! Ngay cả nếu bạn muốn làm cho tâm bình an do vậy bạn ngồi thiền và cố gắng làm cho tâm bình an—bạn sẽ khổ!. Hãy thử làm đi mà coi! Cách của chúng tôi thì khác hơn, thanh tịnh hơn. Chúng tôi cũng muốn ngồi thiền để làm cho tâm bình an, nhưng sau cái muốn đó chúng tôi buông bỏ; chỉ thiền và buông bỏ, và tiếp tục buông bỏ.

Có một số người Bà-la-môn vào thời Phật còn sống, ta thấy họ cố tình muốn cắt bỏ tham muốn: họ có tham muốn trong tâm, và họ cố cắt bỏ tham muốn. Hành động đó không giúp gì để chuyển hóa khổ, bởi vì họ làm vậy là do tham muốn (tham muốn cắt hết tham dục và được giải tỏa). Ban đầu chúng tôi tu tập cũng với tham muốn đó trong tâm; sau đó chúng tôi tiếp tục tu tập, nhưng không phải cố tâm đạt được điều tham muốn đó. Chúng tôi cứ tu tập cho đến lúc tu không phải để đạt được điều gì cả, chúng tôi chỉ tu tập để buông bỏ, tu tập với sự buông bỏ.

Đây là điều chúng ta phải tự mình suy xét và nhìn thấy cho mình, chỗ này rất sâu sắc. Có lẽ chúng ta đi tu vì muốn đạt đến Niết-bàn—nhưng vì lẽ đó, chúng ta sẽ không thể đạt đến Niết-bàn! Tham muốn được bình an là điều tự nhiên, nhưng đích thực thì điều đó lại không đúng. Chúng ta phải tu tập với sự không mong cầu bất cứ thứ gì. Nếu chúng ta không mong muốn bất cứ thứ gì, thì chúng ta sẽ đạt được gì? Chúng ta không đạt gì cả! Bất cứ thứ gì ta đạt đắc là nguyên nhân của khổ, do vậy chúng ta nên tu tập với tinh thần không mong cầu đạt được gì cả.

Chỗ này được gọi là sự “làm cho tâm trống không”. Nó trống không, nhưng vẫn còn việc phải làm. Sự trống không

này ít người hiểu được, chỉ có ai chứng đạt đến nó thì mới nhìn thấy nó có là gì, có giá trị gì. Không phải là sự trống không vì không có hay không chứa bất cứ thứ gì, mà đó là sự trống không nằm bên trong tất cả mọi thứ quanh đây. Giống như cái đèn pin này: chúng ta nên nhìn nó là trống không; bởi sự trống không (tánh không) nằm bên trong đèn pin. Không phải là sự trống không mà chúng ta không nhìn thấy gì, không phải vậy. Người nào hiểu nghĩa sự trống không như vậy là hoàn toàn sai. Chúng ta phải nên hiểu rõ sự trống không nằm bên trong mọi thứ đang ở đây.

Những người còn đang tu tập với thái độ mong cầu hay chứng đắc gì đó thì cũng giống như những người Bà-la-môn ngày xưa muốn hy sinh tham muốn để đạt được một cái gì khác. Cũng giống như những người đến gặp tôi để xin tôi rắc 'nước thánh' lên họ. Tôi hỏi họ "Tại sao các anh chị muốn 'nước thiêng' này?". Họ trả lời rằng họ muốn được sống hạnh phúc và sung túc và không bị bệnh đau. Vậy đó, cứ kiểu như vậy thì chẳng bao giờ vượt qua khổ đau được.

Cách thế gian là làm gì cũng có lý do, cũng vì lợi ích nào đó, nhưng đạo Phật là làm những việc tốt thiện mà không cần phải được gì. Thế gian chỉ hiểu mọi thứ theo kiểu nhân quả, nhưng Phật thì dạy chúng ta phải làm những thứ để vượt qua và vượt trên nhân quả. Trí tuệ của Phật là vượt trên nhân, vượt trên quả; vượt trên sinh, vượt trên tử; vượt trên khổ, vượt trên sướng.

Hãy nghĩ về điều đó... đó là chỗ không nơi nào để an trú, đó là không trụ chỗ nào. Chúng ta sống trong cái 'nhà'. Để xuất gia khỏi nhà và đi đến một nơi 'không nhà'... thì chúng ta không biết cách làm, bởi chúng ta đã quen ở trong 'nhà', chúng ta đã luôn luôn sống sự trở thành, với sự dính chấp. Nếu chúng ta không dính chấp, chúng ta không biết

làm gì khác. (Chúng ta đã quen sống với tất cả mọi dính chấp từ bao kiếp rồi).

Rồi thì, mọi người cũng không thích đi đến Niết-bàn, bởi chẳng có gì ở đó, không có gì cả. Nhìn lên trần nhà và nhìn xuống nền nhà ngay đây. Cái cao nhất là mái nhà, đó là điều tối cao nhất, đó là thứ 'bất biến, bất diệt' (!). Cái thấp nhất là nền nhà, và đó là một cái 'bất biến, bất diệt' nữa. Nhưng bên giữa mái nhà và nền nhà thì không có chỗ nào để đứng, để trụ, hay để bám gì cả. Chúng ta có thể đứng trên mái nhà hay trên nền nhà, nhưng không thể đứng ở giữa khoảng không. Nơi mà không có chỗ để đứng hay bám trụ chính là là nơi có sự trống không; và Niết-bàn chính là chỗ trống-không này.

Mọi người nghe thấy điều này họ hơi ngại và lùi lại, họ không muốn đi tới. Họ sợ rằng sẽ không còn gặp lại con cái, anh em, họ hàng của mình nữa. Bởi do vậy, nên khi mọi người chúc phúc cho các Phật tử tại gia, tất cả đều muốn chúc rằng: "Chúc anh chị được sống thọ, được đẹp đẽ, sung sướng và mạnh giỏi". (Chúc vậy người ta mới vui; chứ chúc mau mau đi đến chỗ "trống-không" kia thì họ bực tức, nghĩ là xui xẻo, hoặc nghĩ mình ác ý!). Đầu năm, cuối năm mà chúc như vậy họ mừng lắm, nên cảm ơn lia lịa và đáp lại "*sādhu!*" (*Lành thay!*). Nếu chúng ta nói gì gì về chỗ "trống-không" thì họ không muốn nghe đâu, họ đã quen dính với những thứ mà họ cho là 'chắc chắn, bất biến, bất diệt' như cái mái nhà và nền nhà kia.

Vì không hiểu nổi, họ làm như không biết. Bạn có bao giờ thấy một người già sụ với một làn da tươi đẹp chưa? Bạn có bao giờ thấy một người già mà sức mạnh như lực sĩ hoặc luôn luôn sung sướng chưa? Vậy đó, vậy mà họ cứ chúc nhau là "Sống thọ, đẹp đẽ, sung sướng và mạnh giỏi". (Đã nhiều tuổi là phải già đi, xấu đi, yếu đi và khổ sở với mọi tư



thế, chứ sao sung sướng được!). Họ muốn vậy chẳng khác nào những Bà-la-môn kia tu tập với mong cầu được chứng đắc theo tham muốn mình vậy. Điều đó là không được.

Trong tu tập chúng ta không nên ép mình vào một 'sở nguyện' hay một 'trách nhiệm' nào cả, tức là chúng ta tu tập không phải là để phải đạt được hay đạt đến điều gì. Chúng ta không muốn gì hết. Nếu chúng ta còn muốn thứ gì thì thứ đó vẫn còn đâu đó mà, lo gì cho vội. Chỉ cần làm cho cái tâm bình an và làm xong tốt việc tu tập. Nhưng ngay cả khi tôi nói đến như vậy quý vị cũng không thấy thích, bởi vì quý vị vẫn còn muốn được "sinh" lại.

Tất cả những người tại gia nên gần gũi với các Tăng Ni để nhìn học cách tu tập từ họ. Gần gũi Tăng Ni là gần gũi với Phật, là gần gũi với Giáo Pháp. Phật đã nói: "*Này Ananda, phải tu tập nhiều, phải phát triển sự tu tập! Ai mà nhìn thấy Giáo Pháp là thấy ta, và ai nhìn thấy ta là thấy Giáo Pháp*".

Mà Phật ở đâu? Chúng ta thường nghĩ rằng Phật đã mất rồi, nhưng thực ra Phật chính là Giáo Pháp, là Sự Thật. Một số người thích nói rằng: "Ồ, nếu tôi được sinh ra thời có Phật thì chắc tôi đã lên đến Niết-bàn rồi". Chỉ có người ngu dốt mới nói như vậy. Phật vẫn còn ở đây. Dù ai có sống hay chết thì sự thật và chân lý vẫn còn ở đây. Chân lý thì không bao giờ rời khỏi thế gian, nó luôn luôn có mặt ở mọi lúc mọi nơi. Cho nên, dù Đức Phật lịch sử có được sinh ra hay không, hoặc còn sống hay chết, hoặc dù ai có hiểu biết hay không biết, thì chân lý và sự thật vẫn luôn có mặt ở đó.

Do vậy chúng ta nên gần gũi với Phật, chúng ta nên hướng vào và tìm thấy Giáo Pháp. Khi chúng ta tới được Giáo Pháp, chúng ta sẽ tới được Phật; nhìn thấy Giáo Pháp là nhìn thấy Phật, và tất cả mọi nghi ngờ sẽ tan biến.

Để so sánh, lấy ví dụ thầy giáo Choo. Trước kia thầy ấy không phải là thầy giáo. Sau khi ông ấy học qua nhiều trường lớp thì ông ấy trở thành thầy giáo Choo. Ông ấy trở thành thầy giáo vì đã học thành công qua những chương trình học bắt buộc, đó là chương trình sư phạm để tạo ra các thầy cô giáo. Khi thầy giáo Choo chết đi, thì chương trình học đó vẫn còn, ai học qua chương trình sư phạm đó đều có thể trở thành thầy giáo. Chương trình sư phạm đó vẫn còn, cũng giống như chân lý hay Sự Thật. Sự hiểu biết về sự thật giúp Đức Phật trở thành Phật.

Do vậy, Phật vẫn còn đây. Ai thực hành Giáo Pháp và nhìn thấy Giáo Pháp là nhìn thấy Phật. Thời bây giờ mọi người đều ngó ngàng, cứ đoán non đoán già Đức Phật đang ở đâu, chẳng biết đoán mò vậy để làm gì; họ không biết Phật đang ở đây. Nhiều người nói "Nếu tôi được sinh ra vào thời có Đức Phật, chắc chắn tôi đã là đệ tử Phật và tu hành ngon lành và đã giác ngộ". Đó là lời của kẻ ngu dốt và nói dốt.

Này các thầy, đừng bao giờ nghĩ rằng mình sẽ bỏ y hoàn tục sau ba tháng Mưa này. Đừng bao giờ nghĩ như vậy! Có những giây khắc ý nghĩ 'ma ám' này có thể khởi sinh trong tâm, giống như ta phải giết ai đó vậy. Cũng như vậy, chỉ cần nửa giây tích tắc một ý nghĩ có thể xô vào trong tâm bạn mãi mãi, và bạn đã trở thành như vậy.

Và đừng nghĩ rằng các thầy phải thọ giới vào chùa một thời gian lâu thì mới có thể thiền được. Sự tu tập đúng đắn nằm ngay trong khoảng khắc chúng ta đang tạo nghiệp (*kamma*). Ngay trong một khắc, một ý nghĩ (tâm) xấu ác khởi sinh... trước khi mình biết mình đã dính vào nghiệp nặng. (Sự trở thành và sự tạo nghiệp là nhanh như vậy đó). Và cũng tương tự như vậy, tất cả những vị đệ tử của Đức Phật đã tu hành trong một thời gian dài, nhưng thời gian để họ

chúng đạt giác ngộ chỉ xảy ra trong vòng một khoảng khắc ý nghĩ, trong một sát-na tâm.

Do vậy, mong quý thầy đừng chệnh mảng, đừng 'lo tâm', dù trong những việc nhỏ nhất. Hãy cố gắng tu tập, hãy cố gần gũi với các Thầy kheo, với Tăng đoàn, quán xét chánh niệm về mọi thứ, rồi sau đó các thầy sẽ hiểu về các tăng. Nói như vậy là quá đủ rồi phải không quý vị? Hơi trễ rồi, có một số thầy sắp buồn ngủ kìa. Phật dạy không nên tiếp tục dạy Giáo Pháp cho những người đang buồn ngủ.

## Chánh Kiến—Nơi Mát Lành

<sup>26</sup>Việc tu tập Giáo Pháp là đi ngược lại với những thói quen (thói tâm) của chúng ta, đó là sự thật thì đi ngược lại với ý muốn (tham muốn, dục vọng) của chúng ta, do vậy rất khó tu tập. Có những thứ chúng ta hay nghĩ là sai thì nó lại là đúng, có thứ ai cũng nghĩ là đúng thì là sai. Tại sao có điều này? Bởi tâm chúng ta vẫn còn trong bóng tối, chúng ta không thấy được Sự Thật. Chúng ta không biết rõ sự thật, nên thường thì chúng ta cũng bị lừa bởi những lời nói dối của người đời. Người đời thường nói sai thành đúng, và chúng ta nghe theo; họ nói đúng thành sai, và chúng ta tin theo. Bởi chúng ta chưa phải là người thầy của chính mình. Những trạng thái thì giả lừa chúng ta liên tục. Chúng ta không nên lấy tâm này và những ý kiến của nó (tâm ý) hướng dẫn chúng ta, bởi tâm này vẫn chưa hiểu biết sự thật.

Nhiều người không bao giờ muốn nghe người khác, nhưng đó không phải là cách của một người trí khôn. Người khôn ngoan lắng nghe mọi thứ. Ai muốn lắng nghe Giáo Pháp thì phải biết lắng nghe mọi thứ dù đó là thứ mình thích hay không thích, và khi lắng nghe chứ không mù quáng tin theo hay không tin theo. Khi nghe chúng ta nên đứng giữa lần đúng-sai, đừng vội ngã theo bên nào. Hãy lắng nghe và suy xét, điều tra giúp làm khởi sinh ra sự nhận biết đúng đắn.

Một người khôn ngoan thì nên suy xét chánh niệm và tự mình nhìn thấy sự nhân-quả trước khi tin vào điều mình

---

<sup>26</sup> [Giảng cho các Tỷ kheo và sa-di tại chùa Wat Pah Nanachat trong Mùa Mưa Kiết Hạ 1978]

đã nghe. Ngay cả khi người thầy nói sự thật, đừng vội tin ngay, bởi ta chưa tự thân trải nghiệm hay hiểu biết về vấn đề đó.

Tất cả chúng ta đều vậy, cả tôi cũng vậy. Tôi tu tập trước quý vị, tôi nhìn thấy trước nhiều điều giả lừa. Ví dụ như câu người ta hay nói "Tu kiểu này rất khó, thật là khó". Tại sao khó? Chỉ là tại vì chúng ta nghĩ nó khó, chúng ta có cách nhìn sai lầm.

Trước kia tôi sống chung với các tăng khác, tôi không cảm thấy ổn. Tôi bỏ đi vô rừng và lên núi, xa lánh khỏi chỗ đông người, cách xa các tăng và sa-di. Tôi nghĩ rằng họ không giống tôi, họ không tu tập siêng năng bằng tôi. Họ trì trệ. Người này như vậy, người kia như vậy. Tôi cứ nghĩ trong đầu như vậy nên lúc nào cũng rối tung, lúc nào cũng muốn trốn chạy khỏi họ. Nhưng dù tôi có sống với họ hay sống một mình, tôi cũng chẳng được bình an. Sống với đông người tôi không vừa lòng, sống một mình tôi cũng không vừa lòng. Tôi nghĩ sự bất mãn này là do họ, do những trạng thái của tôi, do nơi tôi ở, do thức ăn, do thời tiết, do này, do nọ. Tôi cứ liên tục đi tìm chỗ nào đó cho vừa lòng mình.

Là một khát sĩ khổ hạnh (*dhutanga*)<sup>27</sup> nay đây mai đó, tôi cứ tiếp tục đi, nhưng mọi sự vẫn không ổn, vẫn không an

---

<sup>27</sup> [Chữ 'dhutanga' có nghĩa là tu sĩ khát thực khổ hạnh; giống chữ 'Thudong' trong tiếng Thái. Tu sĩ dạng này nhận sống tuân giữ theo thêm 13 Giới Tu Khổ Hạnh hay 13 hạnh Đầu-Đà (HV). Họ thường đi du hành nơi này nơi khác (đi bộ) tìm nơi yên tĩnh để thiền tập hoặc tìm học ở nhiều sư thầy, và bản thân sự du hành khổ hạnh cũng chính là sự tu tập.]

*Dhuta*:- từ bỏ, *-anga*: trạng thái tâm. 13 điều đó không có nghĩa là hành xác cực đoan, chúng chỉ giúp sống giản dị, giảm thiểu sự ràng buộc, giảm thiểu tính thèm muốn (về những việc ăn, uống, ngủ, nghỉ...). 13 điều này là không bắt buộc và không được ghi trong Giới Luật Tỳ kheo của Luật tạng. Nhưng chính Phật đã đưa ra 13 pháp tu này để các tu sĩ tùy chọn nhằm mục đích

lòng. Do vậy tôi đã suy xét: "Tôi có thể làm gì để mọi sự vừa lòng?" Sống với nhiều người tôi cũng không thấy ổn, sống một mình cũng không dễ chịu. Ý do là sao? Tôi không nhìn ra lý do. Tại sao tôi luôn bất mãn? Bởi vì tôi có cách nhìn sai lạc, chỉ vậy thôi. (Mọi thứ đều do cách nhìn). Bởi tôi vẫn còn dính vào những pháp sai lệch. Đi đâu tôi cũng không vừa lòng, cứ nghĩ: "Ở đây không tốt, ở đó không tốt...", vân vân và vân vân. Tôi trách người. Trách trời mưa, trời nắng. Trách trời nóng, trời lạnh. Trách đủ thứ! Cứ như con chó khùng. Nó gặp đâu cắn đó, vì nó khùng. Khi tâm chúng ta như vậy thì sự tu hành của chúng ta chẳng bao giờ ổn thỏa. Hôm nay thấy tốt, ngày mai thấy không tốt. Cứ nắng mưa như vậy suốt ngày này ngày khác. Cứ như vậy chúng ta chẳng bao giờ có được sự hài lòng hay bình an.

Có lần Phật nhìn thấy một con chó rừng. Nó chạy ra khỏi rừng, đứng lại, rồi chạy vào lùm cây, rồi chạy ra lại, đứng lại, rồi lại chạy vào hang đất, rồi lại chạy ra đứng, đứng rồi lại nằm xuống, nằm xuống rồi lại bật dậy, rồi chạy đi, chạy lại, chạy ra, chạy vô, không một chút ngừng nghỉ. Con chó bị ghẻ lở đang ăn sâu vào da thịt của nó, nên nó rất khó chịu, đau nhức, ngứa ngáy, quá khổ sở. Do vậy nên nó đứng, đi, nằm, ngồi, chạy, lũi vô hang...đều thấy khó chịu và khổ sở.

Phật nói rằng: "Này các Tỳ kheo, các thầy có thấy con chó rừng buổi chiều nay không? Đứng nó bị khổ sở, ngồi nó bị khổ sở, chạy nó bị khổ sở, nằm nó bị khổ sở. Dù ở trong rừng, dưới bụi cây, trong hang đất nó đều khổ sở. Nó bực tức vì đứng làm nó đau khổ, nó bực tức vì ngồi làm nó đau khổ, nó bực tức vì chạy và vì nằm làm nó đau khổ; nó tức cái cây, cái bụi và hang đất. Thực ra vấn đề khó khổ không phải

---

kiềm chế nhanh hơn những tham dục của mình và giúp cho sự tu tập mau hiệu quả hơn. (Quý vị đọc thêm riêng về 13 Giới Tu Khổ Hạnh này).

ở chỗ những thứ đó. Mà do con chó bị ghẻ lở. Vấn đề khó khổ là chỗ ghẻ lở".

Chúng ta là những người đi tu cũng như con chó rừng. Sự bất hài lòng, sự bất mãn, sự khó ở của chúng ta chỉ là do cách nhìn của chúng ta mà thôi. Bởi chúng ta chưa tu tập kiềm chế các giác quan, nhưng cứ đi đổ thừa cho những thứ bên ngoài. Dù chúng ta đang sống ở chùa Wat Pah Pong này, sống ở Mỹ hay ở Anh thì chúng ta cũng không vừa lòng. Dù có đi đến ở chi nhánh nào của Wat Pah Pong thì chúng ta cũng không thấy ổn để tu. Bởi chúng ta vẫn còn cách nhìn sai lạc trong tâm. Dù có đi đâu cũng thấy không ổn, cũng bất mãn, chán chường nơi đó.

Như con chó, nếu chỗ ghẻ lở được trị lành thì nó sẽ hài lòng khi đứng, đi, chạy, nằm; chúng ta cũng tương tự vậy, nếu có cách nhìn đúng đắn thì ở, đi, hay đến đâu ta cũng hài lòng, vui sống. Tôi đã suy xét về điều này rất nhiều và đã chỉ rất nhiều cho quý vị, bởi chỗ này rất quan trọng cho cuộc sống tu hành. Nếu chúng ta hiểu biết các sự thật khác nhau, chúng ta sẽ đi đến hài lòng. Dù nóng hay lạnh chúng ta cũng hài lòng, dù ở với nhiều người hay ít người chúng ta vẫn hài lòng. Sự hài lòng không tùy thuộc vào bao nhiêu người xung quanh, mà tùy thuộc vào cách nhìn đúng đắn của chúng ta. Nếu chúng ta có chánh kiến thì dù ở đâu chúng ta cũng biết hài lòng.

Nhưng hầu hết chúng ta đều có tà kiến. Giống như con giòi—nơi nó sống là bần thiêu, thứ nó ăn là bần thiêu... nhưng nơi đó và thứ đó lại thích hợp với nó. Nếu chúng ta lấy cây hắt nó ra khỏi đống phân cứng bần thiêu đó, nó sẽ cố hết sức để bò trở lại đống phân đó. Cũng giống như khi các sư thầy dạy chúng ta cách nhìn đúng đắn, thanh tịnh. Chúng ta thấy khó nghe, thấy ngược ngạo, cảm thấy khó chịu. Chúng ta cứ muốn quay lại với 'đống phân' cố hữu của mình, bởi vì

chúng ta đã quen với những điều chấp thủ. Tất cả chúng ta đều là vậy. Chừng nào chúng ta chưa nhìn ra những hậu quả của những cách nhìn sai lầm (tà kiến) thì chúng ta càng khó rời bỏ chúng, và sự tu tập sẽ còn rất khó khăn.

Nơi an trú đúng đắn của các tu sĩ, nơi mát lành, chính là chỗ chánh kiến. Chúng ta không nên tìm kiếm chỗ khác.

Do vậy, ngay cả khi các thầy không vui thì cũng chẳng sao, sự không vui đâu có chắc chắn. Sự bất hạnh đâu phải là 'ta'? Đâu phải bất hạnh là thứ bất thay đổi? Đâu phải nó là thực tại cố định? Tôi không thấy nó là gì cả. Cảm giác không vui hay bất hạnh chỉ là một sự thoáng qua và biến mất. Hạnh phúc cũng vậy, cũng chỉ là thoáng qua và phù du. Cảm giác hạnh phúc đâu có gì là bền chắc? Nó đâu phải là một thực thể hay một thực tại cố định đâu? Nó chỉ đơn giản là cảm giác có đó và biến mất. Tình yêu thương cũng khởi lên rồi biến mất. Đâu có gì chắc chắn hay ổn định trong cảm giác yêu thương, ghét bỏ hay thù hận? Không có cảm giác nào là một thứ bất biến và chắc chắn hết, nó chỉ là những cảm tưởng phát sinh trong tâm và sau đó tắt đi. Chúng liên tục giả lừa chúng ta, thực ra mọi thứ đều không có gì chắc chắn. Giống như Phật đã nói, cảm giác bất hạnh khởi sinh trong chốc lát, sau đó nó cũng biến đi. Khi bất hạnh biến mất thì cảm giác hạnh phúc khởi sinh, rồi sau đó cũng biến mất. Khi hạnh phúc biến đi, cảm giác bất hạnh lại khởi sinh... và cứ như vậy. (Vui buồn, sướng khổ, vừa lòng bất mãn, thích chán... liên tục liên tục trong tâm chúng ta trong suốt thời gian sống).

Rốt cuộc chúng ta có thể nói rằng—ngoài sự khổ của "sinh, sống, già, chết" ra, chẳng có gì khác. Chỉ như vậy. Sự sống chỉ có như vậy. Nhưng chúng ta là những kẻ ngu mờ vô minh cứ liên tục chạy theo theo bám víu vào sự "sinh, già, bệnh chết" đó. Chúng ta chưa nhìn thấy sự thật của nó, đó là



nó luôn luôn thay đổi. Nếu chúng ta chỉ cần hiểu được lẽ thật này thì chúng ta đâu cần phải suy nghĩ nhiều, và chúng ta có được nhiều trí tuệ. (Nếu hiểu được mọi thứ đều luôn thay đổi, ta đâu cần phải bực bội, khó ở, bất hạnh ở bất cứ nơi nào). Nếu chúng ta không hiểu lẽ thật đó, thì chúng ta chỉ liên tục có toàn những suy nghĩ chứ không có trí tuệ-- và có lẽ chẳng có chút trí tuệ nào cả! Không có trí tuệ gì nếu chúng ta vẫn chưa nhìn thấy những hậu quả nguy hại từ những hành động sống (nghiệp) của chúng ta từ trước đến nay. Tương tự, chẳng có trí tuệ gì cho đến khi chúng ta nhìn thấy những kết quả lợi lạc của việc tu tập và từ đó bắt đầu hướng tâm theo hướng 'tốt thiện'.

Nếu chúng ta chặt khúc cây và quăng xuống sông, khúc cây đó không bị chìm, không bị mục, không bị dạt vào hai bên bờ, mà nó chắc chắn sẽ trôi ra biển. Sự tu tập của chúng ta có thể so với điều này. Nếu chúng ta tu tập theo lời hướng dẫn của Đức Phật, tu tập theo đạo một cách chánh thẳng, thì chúng ta có thể vượt qua hai điều. Hai điều là gì? Đó là hai cực đoan mà Phật đã dạy là không phải cách của người tu thiền đúng đắn. Hai cực đoan đó là chạy theo dục lạc và dẫn thân vào hành xác khổ hạnh. Hai đó như hai bờ sông. Bên lở, bên bồi. Một bên dòng chảy thích, một bên dòng chảy ghét. Một bên là vui sướng khoái lạc, một bên là khổ hạnh hành xác. 'Khúc gỗ' là tâm này. Khi nó 'trôi theo dòng sông' nó 'dạt' qua bên lở bên bồi, nó trải nghiệm sướng và khổ. Nhưng nếu tâm không dính vướng vào bên sướng hay bên khổ thì nó sẽ đi ra được 'biển lớn' Niết-bàn. Quý vị nên nhìn ra rằng: chẳng có gì khác ngoài sự khổ và sướng khởi sinh và biến mất. Nếu quý vị không dính chấp sướng khổ, thì quý vị đang đi đúng đắn trên con đường đạo, đang là một người tu thiền đích thực.

Đây là giáo lý của Đức Phật. Sướng, khổ, thích, ghét... đơn giản được thiết lập trong tự nhiên theo quy luật thường hằng của tự nhiên. Người có trí không dính theo những sự sướng, khổ, thích, ghét...đó; người ấy không dính mắc vào chúng. Đây chính là tâm buông bỏ mọi tham thích về khoái lạc và ý muốn về khổ hạnh. Không chạy theo cực đoan sướng, cũng không chạy theo cực đoan hành khổ. Đây là cách tu tập đúng đắn. Cũng giống như khúc gỗ không bị vướng vào bên bồi và bên lở để cuối cùng trôi ra biển lớn, khi tâm này không bị dính mắc vào hai cực đoan sướng và khổ thì chắc chắn sẽ đạt đến bình an.

60

Vài Lời Cuối

(cho Quyển 3)

<sup>28</sup>Quý vị có biết việc nói nghe như vậy đến khi nào kết thúc? Hay chúng ta cứ phải học miết như vậy?...Hay đến lúc nào đó phải ngừng lại?...Nghe học như vậy cũng không sao, nhưng đó chỉ là sự học bề ngoài. Còn sự học bên trong là chúng ta phải học từ mắt này, tai này, mũi này, lưỡi này, thân này và tâm này. Đó mới là cái học thực sự. Sự học qua sách vở chỉ là học bề ngoài, học hoài cũng không kết thúc, rất khó để đi đến đâu.

Khi mắt nhìn thấy hình sắc, điều gì xảy ra? Khi tai, mũi và lưỡi trải nghiệm âm thanh, mùi hương và mùi vị, điều gì xảy ra? Khi thân và tâm tiếp xúc với sự chạm xúc và những trạng thái của tâm, những phản ứng nào xảy ra? Vẫn còn tham, sân, si ở đó không? Chúng ta có đang bị lạc theo những hình sắc, âm thanh, mùi hương, mùi vị, chạm xúc và những trạng thái của tâm hay không? Đó là sự học bên trong. Học như vậy sẽ có chỗ kết thúc, có chỗ thành tựu.

Nếu chúng ta cứ học suông mà không thực hành thì chúng ta chẳng được kết quả gì. Cũng giống như người nuôi bò. Buổi sáng lừa bò ra đồng, buổi chiều lừa bò về chuồng—nhưng ông ta chẳng bao giờ uống sữa bò. Học hỏi là đúng, nhưng đừng học suông bề ngoài như vậy. Bạn phải vừa nuôi bò vừa uống sữa bò—(vừa học vừa thụ hưởng được lợi lạc từ việc học đó). Bạn phải vừa học vừa thực hành thì mới có được kết quả tốt nhất.

---

<sup>28</sup> [Bài này được trích trong bài thuyết giảng của sư Ajahn Chah ở Anh Quốc, nói cho các đệ tử gốc Âu Mỹ vào năm 1977].

Tôi muốn giải thích thêm chỗ này. Giống như một người nuôi gà, nhưng ông ta không thu lấy trứng gà. Chỉ lấy phân gà! Coi lại, đừng để mình đang làm điều gì như vậy! Điều này có nghĩa là chúng học kinh sách cho nhiều nhưng chẳng biết cách nào phòng trừ những ô nhiễm, chúng ta chẳng biết cách nào 'tống khứ' tham, sân, si ra khỏi tâm chúng ta. Học mà không hành, không biết 'từ bỏ', thì chẳng mang lại kết quả gì. Những người như vậy tôi thường ví như người nuôi gà mà không thu được trứng mà chỉ thu được phân gà.

Vì chỗ đó nên Đức Phật muốn chúng ta học những lời kinh, rồi sau đó từ bỏ những hành động (nghiệp) xấu ác tạo ra bởi thân, ý, miệng; tu dưỡng tính thiện lành trong những hành động, ý nghĩ và lời nói của chúng ta. Giá trị thực con người là đi đến những kết quả thông qua tu tập hành động, lời nói và ý nghĩ. Nếu chúng ta chỉ nói nhưng hành động khác đi thì điều đó là chưa được. Nếu chỉ hành động tốt nhưng tâm vẫn chưa thiện lành thì vẫn chưa xong. Phật dạy chúng ta phải tu dưỡng tính thiện lành trong thân, miệng, ý; tu dưỡng những hành động tốt lành, những lời nói tốt lành và những ý nghĩ tốt lành. Đó là kho báu của con người. Việc học và hành phải đều tốt song song.

Con đường Bát Chánh Đạo là con đường tám phần, là con đường để tu tập. Tám chẳng khác gì hơn là chính cái thân này: hai mắt, hai tai, hai lỗ mũi, một lưỡi và một thân. Đây chính là đạo. Và tâm chính là cái đi theo con đường đạo. Do vậy, cả việc học và hành đều nằm ngay bên trong thân, lời nói và tâm ý của chúng ta.

Các thầy có bao giờ thấy kinh điển có chỗ nào nói về điều gì quan trọng hơn ngoài thân, ý, miệng hay không? Kinh điển của Phật chỉ dạy về những chỗ này, không gì khác. Những ô nhiễm sinh ra ngay đây. Nếu chúng ta hiểu biết về

chúng, chúng sẽ diệt ngay đây. Do vậy phải nên hiểu rằng việc học và hành cùng nằm ngay đây. Nếu tu học theo cách này chúng ta có thể hiểu biết mọi sự. Giống như về lời nói: nói một lời sự thật thì tốt hơn nói dối cả một đời. Quý thầy có hiểu chỗ này không? Những người học mà không hành thì giống như cái muông nằm trong nồi canh. (Cách nói của Phật). Nó nằm hoài trong nồi canh nhưng chẳng nếm được mùi vị của canh. Nếu không lo thực hành tu tập thì dù có học hoài cho đến chết, thì bạn sẽ chẳng bao giờ biết được mùi vị của sự giải thoát!

*Quyển 4*

GIÁO PHÁP SỐNG

61

Làm Cho Tâm Thiện Lành

<sup>29</sup>Thời nay nhiều người kéo nhau đi khắp nơi để tìm kiếm công đức.<sup>30</sup> Và dường như ai cũng ghé đến chùa Wat Pah Pong này. Nếu họ không ghé trên đường đi thì họ cũng ghé trên đường về. Chùa Wat Pah Pong trở thành một điểm dừng chân. Nhiều người ghé thăm vội vã và đi, thậm chí tôi chưa kịp nhìn thấy hay nói chuyện với họ. Hầu hết họ đều chỉ đi tìm kiếm công đức. (Họ nghĩ mình ghé thăm chùa là đã tạo công đức). Tôi không thấy có mấy ai đến chùa để học cách từ bỏ những điều xấu sai, bất thiện. Họ cứ chúí mũi vào việc đi ‘tạo công đức’, nhưng họ chẳng biết họ đang tốn công sức vào việc gì. Điều đó giống như người đang cố nhuộm màu cho một tấm vải dơ bẩn, chưa giặt sạch. (Ý theo kinh ‘Ví Dụ Tấm Vải’).

Các sư thầy đã nói thẳng thừng như vậy, nhưng khó có thể làm cho mọi người biết cách mà tu tập cho đúng. Khó bởi vì nói thẳng thừng như vậy mà họ cũng không chịu hiểu. Nếu họ hiểu được thì dễ hơn nhiều. Giống như ví dụ có một cái lỗ và có để một vật dưới đáy lỗ. Ai cũng thọc tay vào lỗ nhưng không đụng đến vật đó. Hầu hết đều cho rằng cái lỗ quá sâu, chứ không ai chịu hiểu do tay của họ ngắn quá. Một trăm hay một ngàn người thọc tay xuống đều nói lỗ quá sâu, không ai nói tay mình quá ngắn!

---

<sup>29</sup> [Bài giảng này được nói cho đoàn Phật tử tại gia đến thăm chùa Wat Pah Pong để cúng dường giúp đỡ cho chùa.]

<sup>30</sup> [‘Tìm kiếm công đức’, ‘tạo công đức’... là cách nói thông thường ở Thái Lan (và các nước đồng Á như Việt Nam); đó là chỉ hành động đi đến các chùa để lễ lạy Đức Phật và cúng dường cho các Tăng, Ni.]

Quá nhiều người cứ đi 'tìm' công đức, đi 'tạo' công đức. Nhưng đường đúng là họ nên tìm cách tu sửa để giải trừ bớt những bất thiện trong tâm, dù trể vẫn còn tốt. Nhưng chẳng mấy ai muốn làm như vậy, chẳng mấy ai quan tâm đến việc tu sửa tâm tính. Lời dạy của Phật rất rõ ràng và ngắn gọn, nhưng tất cả họ đều nghe rồi bỏ qua, giống như cách họ ghé qua chùa Wat Pah Pong một chút rồi bỏ đi. Hầu hết họ nghĩ rằng Phật Pháp chỉ là vậy, chỉ là ghé vái lạy và cúng dường cho có công đức rồi đi, đó chỉ là điểm dừng chân.

Một câu kệ trong kinh Pháp Cú của Phật có ghi: "*Tránh làm tất cả những điều xấu ác*" (*Sabba-pāpassa akaranam*). Đó là lời dạy của các vị Phật.<sup>31</sup> Đây là cốt lõi của đạo Phật. Nhưng mọi người cứ muốn nháy qua, họ không muốn làm những điều này. Phòng trừ, tránh bỏ tất cả những điều xấu ác, từ điều nhỏ đến điều lớn, từ thân, miệng, ý... đây chính là điều các vị Phật dạy.

Nếu chúng ta muốn nhuộm một tấm vải thì chúng ta phải giặt sạch nó trước. Nhưng hầu hết mọi người không làm vậy. Nhiều người chẳng thèm nhìn vào tấm vải, cứ nhúng ngay vào thuốc nhuộm. Vậy là tấm vải càng trở nên tệ hơn trước đó. Hãy nghĩ về điều này. Vải mà dơ thì có nhuộm gì cũng ra màu dơ, màu lem.

Quý vị thấy không? Đây là chỗ đạo Phật đã dạy, nhưng ai cũng bỏ qua phần này. Họ chỉ muốn ra mặt làm những việc tốt, việc thiện, nhưng họ không chịu từ bỏ những việc xấu, việc ác. (Khi tâm còn đầy tham, sân, ích kỷ thì có làm nhiều việc thiện thì cũng không tốt hơn bao nhiêu). Giống như ai cũng đổ thừa rằng "cái lỗ sâu quá", nhưng chẳng ai tự

---

<sup>31</sup> Tránh làm tất cả điều ác  
 Nên làm những điều thiện  
 Làm cho tâm trong sạch  
 Các vị Phật dạy vậy.



nhận là tay mình ngắn quá. *Cái nên làm là chúng ta phải quay lại nhìn lại chính mình!*. Nghe được giáo lý này, quý vị nên bước lùi lại một bước và nhìn lại chính mình.

Hàng đoàn đoàn người chất đầy trên các xe khách kéo nhau đi tạo công đức. Nhưng trên xe họ vẫn còn cãi vã nhau, người vừa lòng, kẻ bực tức với nhau này nọ. Thậm chí có những nhóm đi tạo công đức hay đi lễ Phật nhưng vẫn uống bia rượu dọc đường, trên xe. Nếu có ai hỏi họ đang đi đâu, họ đều nói là đang đi chùa, đang đi tạo phước, tạo đức. Họ chỉ muốn tạo công đức mà không muốn từ bỏ những tâm tính tham, sân, xấu nết, ích kỷ. Kiểu như vậy thì họ sẽ chẳng bao giờ tìm thấy công đức gì hết.

Người đời thì theo kiểu như vậy. Còn quý vị nên nhìn một cách sâu sát, nhìn lại bản thân mình. Đức Phật đã dạy là phải luôn có sự tập trung (chánh định) của tâm và sự tỉnh giác (chánh niệm) trong tất cả mọi tình cảnh. Sự bất thiện khởi sinh trong những hành động của thân, miệng và ý. Nguồn gốc của tất cả mọi điều tốt, xấu, thiện, ác, lành, hại đều nằm trong ba loại hành động (ba nghiệp): hành động, lời nói và tâm ý. Quý vị có mang theo những hành động, lời nói, tâm ý đó đến đây hôm nay không? Hay quý vị đã bỏ chúng lại ở nhà? Đây chính là chỗ quý vị cần nhìn vào, ngay chỗ ba nghiệp đó. Không cần phải nhìn đâu xa xôi. Nhìn ngay vào hành động, lời nói và ý nghĩ của mình. Nhìn vào để thấy hành vi đức hạnh của mình có bị sai trái hay không.

Đa số không thực sự nhìn vào ba chỗ đó. Giống như bà nội trợ đang rửa chén với vẻ mặt nhăn nhó. Bà ta cũng đang cố rửa sạch chén, nhưng không biết tâm mình đang ô nhiễm (sân)! Đó là chuyện bình thường, nhưng cũng có thể là chuyện thường ngày, ai cũng thường nhăn nhó khi rửa chén bát phải không. Đó, ngay chỗ này quý Phật tử cần nhìn vào chỗ này. Rửa chén với tâm bực tức, điều đó là không tốt: như

vậy là quên mất mình, không chánh niệm, không để ý đến tâm mình.

Vì không nhìn thấy chính mình nên người ta cứ làm đủ thứ hành động bất thiện. Họ không nhìn vào tâm mình. Mỗi khi làm chuyện gì xấu sai, họ thường nhìn xung quanh coi có ai nhìn thấy mình không. "Mẹ mình có nhìn thấy không?", "Chồng mình thấy không?", "Tụi nhỏ có nhìn thấy không?". Nếu không thấy ai đang nhìn thì họ sẽ làm ngay. Điều đó thực ra là tự sỉ nhục mình. Họ cứ nghĩ không-ai nhìn thấy mình thì việc mình làm là không sai. Vậy còn chính bản thân họ không phải là người đang nhìn thấy hành động của họ đó sao?

Quý vị thấy không? Bởi mọi người cứ nhìn ra bên ngoài để coi có ai (hoặc luật lệ, quy định nào) đang nhìn thấy hành động mình hay không, bởi mọi người chẳng bao giờ quay lại nhìn vào chính mình, cho nên họ chẳng thể nào nhìn thấy Giáo Pháp. Nếu bạn nhìn vào bản thân mình, bạn sẽ thấy bản thân mình. Mỗi khi mình sắp làm điều gì sai xấu, nếu bạn kịp nhìn thấy bản thân mình, bạn có thể ngừng hành động bất thiện đó. Nếu bạn muốn làm điều lợi lạc đáng làm, hãy nhìn vào bản thân mình. Nếu nhìn vào bản thân mình, bạn sẽ thấy được điều đúng điều sai, điều hại điều lợi, điều xấu điều tốt, điều thiện và điều bất thiện. Đó là những thứ chúng ta cần nhìn và biết.

Nếu tôi không nói về những điều này, có thể quý vị sẽ không bao giờ biết. Quý vị có tham và sân trong tâm, nhưng không hiểu biết về điều đó. Quý vị sẽ không bao giờ hiểu biết điều gì nếu quý vị luôn nhìn ra bên ngoài. Đây là vấn đề, là sự khó khổ của những người chỉ luôn nhìn ra bên ngoài. Chỉ có nhìn vào trong thì mới thấy được điều thiện và bất thiện (bên trong tâm mình). Sau khi nhìn thấy điều thiện

lành, chúng ta mang điều đó vào trong trái tim và thực hành tu dưỡng nó.

Từ bỏ (tránh bỏ, phòng ngừa) những điều xấu ác, tu tập (thực hành, tu dưỡng) những điều tốt thiện... đây chính là trái tim của đạo Phật. *Sabba-pāpassa akaranam*—[*Kiêng cử, không làm những hành động xấu ác, dù bằng thân, bằng lời nói, hay bằng ý nghĩ*]. Đó là sự tu hành đúng đắn, đó là lời dạy của các vị Phật. Vậy thì "tắm vải" của chúng ta mới được sạch sẽ.

Rồi tiếp theo chúng ta có *Kusalassūpasampadā*—[*Làm cho tâm thiện khéo và đức hạnh*]. Nếu tâm đã thiện khéo và đức hạnh thì quý vị đâu cần phải ngồi trên xe khách đi khắp đất nước này để tìm kiếm công đức. Ngồi ở nhà cũng có được công đức vậy. Nhưng ai cũng rủ nhau đi tìm kiếm hay tích tạo công đức mà không mấy ai chịu từ bỏ những điều xấu ác. Họ quay về nhà với hai bàn tay trắng, với vẻ mặt chua chát (vì không biết mình có được phúc đức gì không sau một chuyến đi dài mệt mỏi như vậy). Họ lại rửa chén bát với vẻ mặt chua chát, ý định rửa chén cũng bực tức, không vui. Ngay chỗ này không ai chịu nhìn vào, mà cứ lo đi tìm công đức ở những nơi xa xôi.

Chúng ta có thể đã nghe về những điều này, nhưng chúng ta chưa thực sự hiểu biết về chúng nếu chúng ta không chịu hiểu biết bên trong tâm này của chúng ta. Đạo Phật là tiến vào trong tâm. Nếu tâm đang tốt lành và đức hạnh thì nó hạnh phúc. Lúc đó như có một nụ cười trong tim chúng ta. Nhưng hầu hết chúng ta khó mà dành một chút thời gian để cười, phải không? Chúng ta muốn cười khi mọi thứ xảy ra theo ý chúng ta. Sự hạnh phúc của hầu hết mọi người là khi mọi thứ (com áo gạo tiền, dục lạc, danh phận...) xảy ra theo ý muốn của mình. Họ luôn muốn mọi người trên đời phải làm những điều họ muốn và nói những lời họ thấy

vui. Đúng không, đó là cách người đời đi tìm hạnh phúc. Làm sao có thể mọi người trên đời này sẽ làm và nói những điều mình thích? Vậy thì làm sao bạn tìm thấy hạnh phúc được theo cách đó?

Chúng ta phải dùng Giáo Pháp để tìm hạnh phúc. Dù mọi sự ra sao, dù đúng hay sai, đừng dính chấp vào nó. Cứ nhận biết mọi sự như-chúng-là, rồi chúng sẽ biến qua. Khi tâm được thư thả thì bạn có thể cười. Giây phút nào bạn khó chịu (không vui, sân giận, bất mãn, bực tức, khó chịu, bất đồng) với điều gì, tâm sẽ bị xấu. Cứ chấp này chấp nọ thì chẳng tốt lành gì cả.

*Sacittapariyodapanam*: [(tạm dịch) Sau khi rửa sạch mọi ô nhiễm, tâm sẽ không còn phiền não bất an...], tâm sẽ được bình an, hiền lành và đức hạnh. Khi tâm tỏa sáng và đã trừ sạch mọi điều bất thiện thì mọi lúc mọi nơi ta đều được thư thả, dễ chịu. Một cái tâm tĩnh lặng và bình an là sự thể hiện đích thực của thành tựu nhân văn. (Tâm tĩnh lặng và bình an là mục tiêu của con đường tu tập theo đạo Phật. Chứ bạn nghĩ mục tiêu của đạo Phật là gì?).

Khi ai nói thuận với ý ta, ta cười. Khi họ nói ngược với ý ta, ta bực. Làm sao bạn có thể khiến tất cả mọi người trên thế gian này luôn nói và làm theo ý của bạn được? Làm gì có chuyện đó (ngay cả khi bạn là vua), đúng không?. Bộ bạn chưa bao giờ làm ngược ý hay làm bực lòng cha mẹ mình sao? (Ngay cả bạn có hiếu đến mức nào, nhưng bạn cũng không thể luôn luôn nói và làm một cách tuyệt đối theo ý cha mẹ). Không phải chỉ là mọi người, mà thậm chí tâm của chúng ta cũng làm ngược ý ta. Những thứ bản thân chúng ta nghĩ đến cũng gây khó chịu. Chúng ta làm gì được? Có thể bạn đang đi thả bộ và bất ngờ vấp phải một gốc cây. Úi cha đau quá! Là chuyện gì? Ai gây ra? Ai đá chân vào gốc cây? Ai đá ai? Biết chứ ai bây giờ, nhưng ta cũng bực tức, ngay cả

đó là hoàn toàn là lỗi của mình. Tâm của chúng ta cũng làm ta khó chịu, bất hạnh. Nếu suy xét về điều đó, bạn sẽ thấy đúng là vậy. Nhiều lúc chúng ta làm những điều mà mình cũng không thích. Tất cả chúng ta đều chửi thề (bằng nhiều chữ khác nhau) khi mà chúng ta không có ai để chửi, để chấp, để bắt lỗi, để trút sân giận về phía người đó.

*Công đức, phúc đức hay phước trong đạo Phật chính là hành động từ bỏ những điều sai, xấu, ích kỷ.* Khi chúng ta từ bỏ những điều sai, xấu, ích kỷ thì chúng ta không bất thiện, không sai, không xấu. Khi không còn sự căng thẳng, chấp nê này nọ thì sẽ có được sự bình lặng. Tâm bình lặng là một cái tâm trong sạch, nơi đó không còn chứa chấp những ý nghĩ sân si, nơi đó là trong sạch và sáng tỏ.

*Làm cách nào để làm cho tâm được trong sạch và sáng tỏ? Chỉ bằng cách thấy biết nó.* Ví dụ, chúng ta có thể nghĩ rằng "Hôm nay tâm trạng mình thực là tồi tệ, mọi thứ mình nhìn đều gây khó chịu, ngay cả mấy cái chén đang nằm trong tủ chén". Bạn cứ muốn lấy chúng ra đập bể hết cho đã. Mọi thứ bạn nhìn đều đáng ghét, mấy con gà, mấy con vịt, mấy con mèo, mấy con chó... bạn thấy ghét tất cả. Mọi lời nói của ông chồng đều thấy ghét, thấy khó nghe. Ngay cả lúc này nếu nhìn vào trong tâm bạn cũng thấy không vui. Những lúc như vậy ta phải làm gì? Sự khó khổ này sinh ra từ đâu vậy? Cứ sân si như vậy thì không tốt lành, cứ sân si như vậy thì được gọi là sự "không có công đức", sân si như vậy là vô phúc, vô phước. Đạo này ở Thái Lan người ta hay nói kiểu 'Một người khi chết là hết công đức'. (Ở Việt nam thì gọi là 'hết phước', cùng một nghĩa). Nhưng điều đó không phải, (không phải khi chết mới hết công đức). *Cả đồng người còn sống cũng đã đâu có chút công đức gì... đó là những người không hiểu biết gì về công đức.* Cái tâm xấu thì luôn luôn tích thêm nhiều

những điều xấu, ác và bất thiện. (Tâm tốt thiện thì bản thân nó đã là công đức!).

Quý Phật tử cứ tổ chức những chuyến đi tìm kiếm hay tạo công đức như kiểu này thì chỉ giống như đang cố xây một ngôi nhà đẹp nhưng không chuẩn bị nền móng trước vậy. Chẳng bao lâu, ngôi nhà đó sẽ sập đổ ngay trên cái nền móng xấu đó. Làm kiểu đó là không ‘ấn’ được công đức nào đâu. Giờ quý Phật tử hãy bắt đầu làm lại, làm lại theo cách khác. Quý vị phải quay lại nhìn vào mình, nhìn vào những sai xấu trong từng hành động, lời nói và ý nghĩ của mình. Đâu còn chỗ nào đâu, ngoài ba nghiệp hành động, lời nói và ý nghĩ? Mọi người đều đang đi lạc. Có người còn ước nếu có đi tu thì đến tu ở chùa Wat Pah Pong nổi tiếng. Ở chùa Wat Pah Pong có bình an không? Không, ở đây không thực sự bình an gì đâu. Sự bình an thực sự nằm ở trong ‘ngôi nhà’ của quý vị.

Nếu mình có sự hiểu biết, có trí tuệ thì đi đâu mình cũng vô sự, không bị bất an. Cả thế gian thì tuyệt đẹp như vậy, như nó là. Mọi cây cối trong rừng đều đẹp: có cây cao, cây thấp, cây mục, cây rỗng. Chúng tự nhiên là như vậy, như chúng là. Chỉ vì không hiểu được lẽ tự nhiên nên chúng ta cứ luôn chấp nê này nọ, có ý này ý nọ về chúng. Nhìn chúng cứ nghĩ cây này cao quá, cây này thấp quá, cây này đẹp, cây này xấu...đủ thứ. Cây cối chỉ là cây cối, chúng có mặt và tồn tại theo đường lối tự nhiên của chúng, chúng đâu làm gì ta, chúng đâu lớn, nhỏ, cao, thấp, xấu đẹp gì gì đó vì ta đâu mà ta cứ chấp này chấp nọ. Về chỗ này, chúng “tốt” hơn chúng ta nhiều. (Chúng chẳng hề chấp nê phân biệt này nọ).

Bởi vậy tôi mới khắc những bài thơ nhỏ trên những cây quanh đây. Để cây cối dạy chúng ta. Quý vị đã học được gì từ chúng chưa? Quý vị nên học ít nhất một điều gì đó từ cây

cối. Có rất nhiều cây, tất cả chúng đều có thứ để dạy chúng ta. Giáo Pháp có mặt ở khắp nơi, bên trong mọi thứ trong tự nhiên. Quý Phật tử nên hiểu biết chỗ này. Đừng cứ chấp nê, dính chấp này nọ; đừng than cái lỗi quá sâu...mà nên quay lại nhìn cánh tay mình để thấy tay mình ngắn! Nếu quý vị thấy được điều đó quý vị sẽ hạnh phúc.

Nếu quý vị tạo được công đức hay đức hạnh, giữ nó trong tâm này. Đó là nơi tốt nhất để giữ nó. Tạo công đức như việc quý Phật tử đến đây thì cũng tốt, nhưng đó không phải là cách tốt nhất. Tạo dựng nhà cửa thì cũng tốt, nhưng đó không phải là cách tốt nhất. Tạo lập tâm của mình vào những điều thiện lành là cách tốt nhất. Đây là cách quý vị sẽ luôn luôn thấy tốt lành dù đang ngồi trong chùa ở đây hay đang ở nhà. Nên tìm kiếm điều tốt nhất bên trong tâm này của quý vị. Những cấu trúc bên ngoài của nhà cửa chỉ giống như phần "vỏ cây" của cây, chúng không phải là "cốt lõi" của cây.

(Việc đi chùa đi cúng dường để tạo công đức giống như những phần vỏ cây bên ngoài. Việc quay vào lại mình để tu sửa điều bất thiện ích kỷ và tu dưỡng điều thiện lành rộng lượng ở trong tâm mới là cốt lõi của đạo Phật. Đó mới là công đức thực sự.)

Nếu bạn có trí tuệ, mọi thứ bạn nhìn thấy sẽ là Giáo Pháp. Nếu thiếu trí tuệ thì ngay cả những điều tốt cũng trở thành xấu sai. Sự xấu sai này có từ đâu? Chính là từ trong tâm này của chúng ta, đó là nơi nó khởi sinh ra. Hãy nhìn xem tâm này thay đổi như thế nào. Mọi thứ đều thay đổi. Vợ chồng trước kia vẫn thường hòa hợp với nhau, luôn nói chuyện với nhau một cách hạnh phúc. Nhưng đến một ngày nào đó tâm trạng của họ trở nên xấu đi, mọi điều hai người nói ra đều thấy nặng nề, nghe như chửi nhau. Tâm đã

chuyện thành xấu sai, nó đã thay đổi. Nó luôn thay đổi, nó là vậy.

Do vậy, để từ bỏ sự xấu và tu dưỡng sự thiện, quý vị không cần phải khổ cực đi tìm ở nơi nào khác. Khi tâm mình xấu, đừng đi tìm kiếm ở người này người khác. Chỉ cần quay lại nhìn vào tâm mình và tìm coi những ý nghĩ đó từ đâu mà có. Tại sao tâm lại nghĩ những điều bất thiện như vậy? Hiểu biết rõ rằng tất cả mọi thứ đều biến đổi. Tình yêu thương cũng biến đổi, lòng thù ghét cũng biến đổi. Quý vị đã từng yêu thương con cháu của mình, phải không? Dĩ nhiên là vậy. Vậy quý vị đã từng ghét chúng chưa? Cũng có phải không. Đôi lúc cũng cũng thấy ghét, phải không? Liệu quý vị có bỏ mặc chúng không? Không, quý vị không thể bỏ mặc con cái. Tại sao không? Con cái chỉ là 'của nợ', sao không vứt bỏ đi? Thiệt tình, của nợ thì mong vứt bỏ đi, nhưng con cái là 'của nợ' mà cha mẹ chỉ muốn ôm vào.<sup>32</sup> Con cái dù có xấu xa hư hỏng thì cũng là con của cha mẹ. Dù con cái làm bậy làm bạ thì cũng chính cha mẹ nhận lãnh. Chúng ta có thể gọi con cái là "nghiệp" (*kamma*) của mình. Mình phải trả nghiệp chỗ con cái. Hay con cái là nghiệp mình đã tạo ra. Có những nghiệp là tốt, có những nghiệp là xấu. Tốt và xấu đều có ở đó ngay bên trong con cái của mình. Nhưng dù là nghiệp xấu thì cũng là quý giá của mình. Một đứa con sinh ra dù có đui, cùi, sút, mẻ, tàn tật thì đó cũng con của mình và nó còn đáng thương quý hơn những đứa con bình thường. Mỗi khi chúng ta rời khỏi nhà, chúng ta luôn luôn dặn dò kỹ lưỡng: "Coi chừng đứa bé cẩn thận, nó yếu ớt lắm đó". Cha mẹ còn thương yêu nó hơn mọi đứa con khác.

---

<sup>32</sup> [Nguyên văn tiếng Thái là "con cái như viên đạn", trong cách nói chơi chữ của người Thái, chữ "look" là con cái, chữ "look bpeun" có nghĩa là con như những viên đạn. Khi bắn đạn ra thì chỉ trúng cha mẹ.]



Đúng là vậy, cha mẹ ai cũng thương con như vậy. Nhưng rồi qua thời gian quá khổ cực với con cái, cha mẹ lại thiết lập trong tâm—nửa thương, nửa ghét. Không còn một thứ tâm thương hay ghét, giờ thì luôn luôn có hai loại tâm trong tâm. Con cái là nghiệp của chúng ta, là “của” của chúng ta. Chúng nó là nghiệp của chúng ta, do vậy chúng ta phải có trách nhiệm lo cho chúng. Nếu đưa con làm ta khổ sở, chỉ cần biết nhắc nhở mình rằng: “Đó là nghiệp của ta”. Nếu con cái làm chúng ta vui lòng, chỉ cần biết nhắc nhở mình rằng: “Đó là nghiệp của ta”. Nhiều lúc ở nhà chúng ta quá bức tức, khổ cực...với con cái, chúng ta chỉ muốn bỏ đi, bỏ mặc con cái. Thậm chí có nhiều người gặp cảnh nghịch tử cũng nghĩ đến chuyện treo cổ tự tử! Đó là nghiệp. Chúng ta phải chấp nhận lẽ thật đó. Nên tránh bỏ những ý nghĩ xấu, tránh làm những điều bất thiện (như bất mãn, ghét bỏ, bỏ mặc, tuyệt vọng, tự tử...) thì chúng ta có thể nhìn thấy bản thân mình một cách rõ ràng hơn.

Chính điều đó mà việc quán niệm về mọi sự việc là rất quan trọng. Thường khi tập thiền chúng ta dùng những đối tượng thiền, ví dụ như niệm chữ *Bud-dho* [Đức-Phật]. Nhưng chúng ta cũng có thể niệm chữ ngắn gọn hơn. Khi nào thấy khó chịu, khi nào thấy tâm mình xấu, chỉ cần nhớ: “Là vậy!”. Khi cảm thấy tâm mình tốt hơn, chỉ cần niệm: “Là vậy!...Điều đó không chắc chắn”. Nếu thấy tâm mình thương ai, chỉ cần biết: “Là vậy!”. Nói vậy quý Phật tử có hiểu không? Quý vị không cần đi tìm tòi trong mấy tạng kinh. Chỉ cần nhớ niệm rằng: “Là vậy!”. Nghĩa là: “Nó là không chắc chắn”, “Nó luôn biến đổi”. Tình thương là không chắc chắn, sự ghét là không chắc chắn, thiện là không chắc chắn, ác là không chắc chắn. Tất cả đều luôn biến đổi và vô thường. Tại sao chúng luôn vô thường? Vậy sự thường hằng ổn định của chúng nằm ở đâu?

Bạn có thể nói chúng ta thường hằng chắc chắn cho đến khi chúng biến đổi, vô thường. Khi nhìn mọi thứ, về một mặt chúng có vẻ chắc chắn, nhưng mặt khác chúng không bao giờ là vậy. Một phút có thương, phút sau thấy ghét. Đó là cách tất cả mọi sự trên đời và trong tâm diễn ra. Mới nhìn thấy chúng là cố định, chắc chắn. Nhưng thấy vậy mà không phải vậy. Do đó tôi thường nói rằng khi thấy thương, chỉ cần nhủ rằng "Là vậy!". Cách này tiết kiệm rất nhiều thời giờ. Quý Phật tử không cần phải niệm câu: *Aniccam, dukkham, anattā* [Vô thường, khổ, vô ngã]. Khi chánh niệm hàng ngày, nếu quý Phật tử không muốn niệm một câu (đề mục thiền) dài như vậy, thì quý vị chỉ cần niệm một chữ đơn giản "Là vậy!". Khi thương có mặt, trước khi ta bị dính theo sự thương đó, chỉ cần nhắc mình: "Là vậy!". Chỉ cần nhớ niệm như vậy cũng đủ rồi.

Mọi thứ đều biến đổi vô thường, và chỉ có điều thường hằng chắc chắn sự vô thường. (Không có gì chắc chắn, thường hằng. Chỉ có sự vô thường là điều chắc chắn). Chỉ cần nhìn thấy như vậy là nhìn thấy Giáo Pháp, Giáo Pháp đích thực.

Từ bây giờ, nếu ai thường xuyên nói với mình: "Là vậy!", và áp dụng cách tu tập như vậy trong mọi tình cảnh, thì sự dính chấp, tham, sân, si này nọ sẽ từ từ giảm bớt đi. Chúng ta sẽ không còn dính chấp vào sự thương ghét, vui buồn, sướng khổ... nữa. Chúng ta sẽ không dính chấp theo mọi sự nữa. Chúng ta sẽ đặt niềm tin vào sự thật, chứ không đặt tin vào những thứ gì khác. Chỉ cần hiểu biết như vậy là đủ để tu tập rồi. Như vậy là đủ tu rồi, chứ quý vị còn cần biết thêm điều gì khác nữa?

Sau khi nghe giáo lý chỗ này, quý vị cũng nên ghi nhớ. Nhớ cái gì? Thiền tập... Quý vị hiểu không? Nếu quý vị hiểu biết, Giáo Pháp sẽ thể hiện bên mình, tâm sẽ dừng lại (không

còn động vọng, chấp nê, đối đãi liên tục). Nếu có tức giận trong tâm, chỉ biết nó "Là vậy!"... và bấy nhiêu đó là đủ, tâm sẽ dừng lại ngay. Nếu bạn vẫn còn chưa hiểu rõ thì hãy nhìn sâu vào bên trong nó. Nếu có sự hiểu biết, khi giận khởi sinh trong tâm, bạn có thể tắt bật nó ngay bằng ý niệm: "Là vậy! Nó là vô thường!".

Hôm nay quý Phật tử có cơ duyên thu lưu lại Giáo Pháp này theo hai cách, thu lưu bên ngoài (bằng máy thu âm) và thu lưu vào bên trong (thu nhận vào trong tâm). Hướng vào trong, âm thanh đi vào trong qua lỗ tai sẽ được thu lưu vào tâm. Nếu quý vị không thu nạp vào tâm được như vậy thì thời giờ quý vị bỏ ra ở chùa Wat Pah Pong này chỉ là lãng phí. Máy thu âm ở đây là không quan trọng. Điều quan trọng là sự thu nạp vào trong tâm này. Máy thu âm và băng thu âm thì trước sau cũng bị cũ bị hư, nhưng Giáo Pháp đến được trong tâm thì không bị hư cũ, nó sẽ ở đó mãi mãi. Và quý vị cũng không cần tốn tiền mua pin để mở lại máy thu âm.

## Tại Sao Chúng Ta Ở Đây

<sup>33</sup>Đến kỳ An Cư Mùa Mưa năm nay, tôi không còn nhiều sức lực, tôi không còn khỏe lắm, do vậy tôi chọn lên ở trên núi này để thở không khí trong lành. Nhiều người lên đây thăm tôi, nhưng tôi không còn tiếp đón họ được như tôi vẫn thường làm, bởi giọng nói của tôi cũng yếu đi, hơi thở cũng yếu ớt. Nhưng quý vị chắc cũng cho rằng cũng còn phúc lành, vì cái thân này vẫn còn ngồi được ở đây như quý vị đang nhìn thấy. Đây chính là điều phúc lành. Rồi chẳng bao lâu nữa quý vị sẽ không còn nhìn thấy cái thân già này nữa. Giọng nói sẽ hết, hơi thở sẽ hết. Chúng sẽ biến đi cùng với những yếu tố trợ duyên cho thân này tồn tại; giống như tất cả mọi thứ hữu vi, còn duyên hợp thì còn, hết duyên hợp thì tan rã. Đức Phật gọi đó là sự tàn hoại và tan rã (*khaya-vayam*) của tất cả mọi thứ có điều kiện (hữu vi) trên thế gian.

Tất cả mọi thứ sẽ tàn hoại theo cách nào? Ví dụ như một cục nước đá. Ban đầu nó chỉ là nước...họ đông cứng nó và nó trở thành đá. Nhưng nó không kéo dài bao lâu trước khi nó tan chảy hết. Hãy lấy một cục nước đá lớn, lớn như cái máy thu âm này, và đem để ngoài nắng kia. Quý vị sẽ thấy cách nó tan hoại, cũng giống như thân thể vậy. Nó sẽ dần dần tan rã. Chẳng lâu thì nó sẽ tan chảy hết, chỉ còn như một nhúm nước. Điều này gọi là *khaya-vayam*—sự tàn hoại và tan rã của tất cả mọi thứ hữu vi. Đó là lẽ thật, là đường lối của tự nhiên, là quy luật. Nó đã có mặt như vậy tự bao giờ, từ ngàn xưa,

---

<sup>33</sup> [Được giảng tại chùa Wat Tham Saeng Phet (Chùa Hang Động Ánh Sáng Kim Cương) cho đoàn các Phật tử tại gia đến thăm thiền sư Ajahn Chah trong tháng kỳ kiết hạ mùa Mưa năm 1981, ngay trước lúc sức khỏe của thầy bắt đầu suy sụp].

hay từ khi bắt đầu có thời gian. Khi chúng ta được sinh ra, chúng ta cũng mang theo bản chất sinh diệt này vào thể gian của chúng ta, và chúng ta không bao giờ tránh nó được. Sau khi sinh là già, bệnh, và chết. Sinh, già, chết đi theo mình muôn đời muôn kiếp.

Đó là lẽ tại sao Đức Phật đã gọi mọi thứ là *khaya-vayam*, mọi thứ hữu vi đều tàn hoại và tan rã theo thời gian. (Hữu vi là do có các điều kiện, có các duyên hợp mà sinh ra. Có đủ duyên hợp thì sinh, hết đủ duyên hợp thì diệt). Tất cả chúng ta đang ngồi trong sảnh đường này, các sư thầy, sa-di, Phật tử tại gia, thiện nam, tín nữ, không ngoại trừ một ai đều chỉ là những "đống đang tàn hoại". Hiện chúng ta còn sống, còn khỏe mạnh, thì giống như cục nước đá còn cứng. Sự thực bên trong nó chỉ là nước. Do các điều kiện hữu vi mà nó đông thành nước đá, nhưng rồi theo thời gian nó bắt đầu tan chảy ra. Quý vị có thấy sự tàn hoại (già đi, yếu đi, xấu đi theo thời gian) ở bên trong bản thân mình không? Hãy nhìn vào thân này. Nó già đi từng ngày---tóc đang già đi, móng tay chân đang già đi, da đang già đi---mọi thứ trong thân đang già đi mỗi ngày!

(Nếu tất cả mọi thứ trong thân không già đi mỗi ngày thì tại sao sau mỗi tháng, mỗi năm, mỗi mười năm chúng ta thấy mình già đi so với tháng trước, năm trước, mười năm trước? Tại sao hình ta chụp nhìn lại khác với nó cách đây một tháng, một năm, mười năm. Và hình của ta chụp năm 50 tuổi thì chẳng còn giống gì so với hình ta chụp năm mười tuổi. Chúng ta già đi mỗi ngày, để đến lúc 60, 70 tuổi lưng khòm, da nhăn, chân yếu, lê lếch bước đi, bệnh tật, đau khổ... và chết sau một thời gian ngắn sau đó. Sự già đi và tàn hoại mỗi ngày chính là nguyên nhân tích tụ dẫn đến sự tàn hoại và tan rã mỗi tháng, mỗi năm, mỗi mười năm, và một kiếp người.

Bản chất của thân người là vậy. Và bản chất của tất cả mọi sự vật trên thế gian cũng là vậy).

Ta không giống ta trước đây, đúng không? Trước kia khi còn thiếu niên, ta nhỏ hơn, đúng không? Ta đã sinh trưởng và lớn lên. Nhưng khi hết trưởng thành, ta bắt đầu xuống lại, già đi, tàn hoại theo quy luật tự nhiên. Thân tàn hoại từ từ giống như cục nước đá. Rồi chẳng bao lâu, cũng như cục nước đá kia, nó tan rã hoàn toàn. Tất cả thân chúng ta đều được tạo nên bằng bốn yếu tố tứ đại: đất, nước, khí, nhiệt. Thân là sự duyên hợp của bốn thứ đất, nước, gió, nhiệt mà chúng ta gọi là một 'con người'. Từ khởi thủy chúng ta khó mà gọi nó là gì hay thân gì, nhưng sau này ngôn ngữ của chúng ta gọi đó là một 'con người'. Rồi chúng ta mê mẩn với thân sắc nên gọi nó là Ông, là Bà, Anh, Em, Cung...theo giới nam hay giới nữ hay theo tuổi tác, theo thế hệ hay theo quy ước...để chúng ta nhận dạng người khác dễ dàng hơn. Nhưng đích thực ra thì nó chẳng là gì cả. Nó chỉ là đất, nước, khí, nhiệt tích hợp lại mà thôi. Khi chúng duyên hợp lại, ta gọi đó là một cái 'con người'. Chỉ là vậy thôi. Nếu giở chúng ta đã biết vậy thì hãy bớt mê mẩn, bớt trân quý nó. Nếu chúng ta nhìn sâu sát bên trong thân này, nó chẳng là gì, chẳng là 'ai' cả.

Những thứ thuộc thể cứng trong thân như thịt, xương, da...thì thuộc yếu tố đất. Những thứ thuộc thể lỏng trong thân thể như máu, nước nhò, tinh, dịch...thì thuộc yếu tố nước. Nhiệt độ ấm của thân thể thuộc yếu tố nhiệt (lửa). Những thứ thuộc thể khí như hơi thở, hơi tiêu hóa...thì thuộc yếu tố khí (gió).

Ở chùa Wat Pah Pong chúng ta có một thân không phải nam không phải nữ. Có một bộ xương người treo trên sảnh đường chính. Nhìn vào đó chúng ta không thể thấy đó là nam hay nữ. Mọi người cũng thường hỏi nhau đó là xương

của một người đàn ông hay đàn bà, và họ chỉ nhìn nhau không trả lời. Đó chỉ là bộ xương, thịt, da và những thứ khác đã mất rồi.

Nhiều người vẫn ngu dốt về những điều này. Họ đến chùa Wat Pah Pong, đi vô sảnh chính, nhìn thấy bộ xương...và họ chạy ngược ra la ãm lên! Họ không dám nhìn nó. Họ sợ, họ sợ những xương người. Tôi nhận ra rằng những người đó chưa bao giờ nhìn vào bản thân mình. Họ sợ xương, họ không biết quán xét suy xét về giá trị của bộ xương. Không có xương làm sao họ có thể đi bộ hay bước lên xe để đi đến chùa? Họ có thể đi bộ hay đứng hay ngồi đây mà không có bộ xương sao? Vậy mà họ bỏ công lên xe đi xa để đến chùa Wat Pah Pong, bước vào sảnh chính thấy bộ xương họ lại sợ và bỏ chạy ra. Họ sinh ra với bộ xương họ còn đang mang đi theo, vậy mà họ lại chưa bao giờ nhìn thấy nó. Đúng ra đó là cơ duyên tốt khi họ nhìn thấy bộ xương ở đây. Ngay cả những người già nhìn thấy bộ xương cũng hoảng sợ...Họ có giả bộ quá đáng không vậy? Điều đó chỉ cho thấy rằng họ chưa bao giờ tiếp xúc với chính mình, họ chưa thực sự hiểu biết về chính bản thân mình. Có lẽ khi về lại nhà họ vẫn còn bị ám ảnh, mất ngủ ba hay bốn ngày vì bộ xương treo ở đây....cho đến khi họ có thể ngủ được, nhưng họ cũng luôn đang ngủ với bộ xương đó mà! Họ mặc đồ, ngồi ăn, đi, đứng, nằm, ngồi, và làm tất cả mọi việc với bộ xương đó...vậy mà họ vẫn sợ hãi với bộ xương.

Điều đó cho thấy người ta chẳng tiếp xúc với chính mình bản thân mình. Thật đáng thương! Họ cứ luôn luôn nhìn ra ngoài, nhìn cánh vật, cây cối, nhà cửa, nhìn người khác, nhìn này nhìn nọ, và luôn luôn nghĩ này nghĩ nọ, chấp này chấp nọ "cái này lớn", "cái kia nhỏ", "cái này ngắn", "cái kia dài"... Họ rất bận rộn nhìn những thứ khác và người khác, nên chẳng bao giờ nhìn chính mình. Chân thành mà

nói, con người thật là đáng thương. Họ không có chỗ nương tựa. (Chỉ sống chạy theo những thứ bên ngoài, dính theo những thứ bên ngoài, chấp sướng chấp khổ theo mọi thứ bên ngoài, quên mình theo cảnh theo vật).

Trong lễ thọ giới, người được thọ giới phải nghe học về 5 đối tượng (đề mục) thiền căn bản: *kesā, lomā, nakhā, dantā, taco*: [Tóc, lông, móng, răng, móng, da]. Một số đệ tử và một số người trí thức bật cười khi họ nghe đến phần này trong lễ thọ giới... "Ông sư này đang thọ giáo kiểu gì vậy? Tự nhiên dạy về tóc, chúng ta đã có tóc tự bao giờ rồi mà, đâu có gì mới đâu mà học. Ông thầy không cần dạy chúng ta về tóc, chúng ta biết quá rành về nó rồi. Tại sao lúc quan trọng lại đi dạy về thứ ai cũng biết rồi?". Những người ngu mờ thì thường nói vậy, họ nghĩ rằng họ đã biết rành về tóc. Tôi nói với họ rằng khi tôi nói "*nhìn thấy tóc*" thì ý tôi là nhìn thấy được tóc *như nó đích thực là*. Nhìn lông, móng, răng và da *như chúng đích thực là*. Cái tôi gọi là "nhìn" — không có nghĩa là nhìn bề ngoài hay nhìn thấy bên ngoài, mà là nhìn thấy chúng như đúng sự thật của chúng, nhìn thấy bản chất sự thật của chúng. Chúng ta không nên vội tin hay cả tin về mọi thứ nếu chúng ta chưa nhìn thấy chúng *đích thực như chúng là*. Tóc, lông, móng, răng, da... chúng thực sự là gì? Chúng đẹp? Chúng sạch sẽ? Chúng có thực là một thứ gì không? Chúng có chắc chắn không? Không! chúng chẳng là thứ gì như vậy. Chúng không đẹp đẽ, nhưng chúng ta coi chúng đẹp. Chúng không là cái gì cả, những chúng ta coi chúng là thứ gì đó quan trọng. Chúng cũng tàn hoại theo ngày tháng, nhưng chúng ta nghĩ chúng cứ mãi như vậy.

Tóc, lông, móng, răng, da... con người bị cuốn hút vào những thứ này. (Con người dính vào sắc dục và dục lạc cũng vì những thứ này trên thân người). Đức Phật đã đưa những thứ này thành những đề mục căn bản để thiền tập, Phật đã



dạy chúng ta hiểu biết về những thứ này. Chúng là biến hoại, vô thường, không hoàn hảo, và vô chủ; chúng không phải là cái 'ta' hay 'của ta', là 'ai' hay 'của ai' gì gì hết. Chúng ta được sinh ra với sự si mê mù quáng vào những thứ sắc thân này, nhưng đích thực chúng chỉ là giả tạm và đánh lừa chúng ta. Giả sử chúng ta không tắm một tuần, chúng ta có dám đứng gần nhau không? Chúng ta thực sự bốc mùi hôi. Khi người ta đổ nhiều mồ hôi, mùi mồ hôi cũng khai hôi. Nhưng khi về nhà dùng xà-bông để tẩy rửa, mùi xà bông lấn át mùi mồ hôi, tạo cho da có mùi thơm. Mùi thơm tạm thời đó chỉ là do nhờ xà-bông, chứ thực sự bản thân da thịt chúng ta luôn luôn tiết ra mồ hôi có mùi hôi. Khi nào hết mùi xà-bông và chúng ta sinh hoạt trở lại và mồ hôi lại tiết ra, mùi hôi của thân thể ta sẽ có lại như cũ.

Bây giờ chúng ta vẫn tưởng rằng thân thể của chúng ta là đẹp đẽ, đáng quý, trường tồn và luôn khỏe mạnh. Chúng ta có xu hướng nghĩ rằng chúng ta chẳng bao giờ già đi, sẽ không bị bệnh tật hoặc không chết. Chúng ta bị đánh lừa và mê hoặc bởi sắc thân (của mình và của người), và do vậy chúng ta ngu mờ, không thực sự biết cái gì là nơi nương tựa đích thực. Nơi nương tựa đích thực chính là tâm. Tâm mới là nơi nương tựa thực sự của chúng ta. Cái sảnh đường này là khá lớn rộng, nhưng nó không thể là nơi nương tựa đích thực của chúng ta. Chim bồ câu cũng đến nương ở, tắc-kè cũng ở, thần lẩn và nhện cũng đến ở...Chúng ta có thể nghĩ rằng sảnh đường này là của chúng ta, nhưng nó không phải. Chúng ta sống với nhau ở đây cùng với mọi thứ khác. Đây chỉ là nơi che chở tạm bợ, nơi chúng ta ngồi đây trong một thời gian, rồi sau đó chúng ta lại rời khỏi nó. Nhưng nhiều người lại lấy sảnh đường này hay chùa này hoặc nơi ở làm nơi nương tựa. Điều đó là không đúng. Những nơi đó không phải là nơi nương tựa thực sự của chúng ta.

Do vậy Đức Phật đã dạy chúng ta phải tìm nơi nương tựa của mình. Điều đó có nghĩa là đi tìm cái tâm đích thực của mình. Tâm này mới là quan trọng. Người đời thường không nhìn vào những thứ quan trọng, họ tiêu phí phần lớn thời gian cuộc đời để nhìn vào những thứ không quan trọng. Ví dụ, khi lau chùi nhà cửa, khi rửa chén... họ chỉ lo làm những việc đó một cách vô-tâm, họ không hề để ý đến trái tim và tâm của mình. Có thể tâm đang có sân giận, có thể họ đang rửa chén bát với nét mặt nhăn nhó. Sân giận, nhăn nhó là lúc đó tâm không được tốt, không trong sạch, nhưng họ không chịu nhìn vào tâm. Thói quen này tôi gọi là "chọn một nơi tạm bợ làm nơi nương tựa". Họ lau chùi, chăm sóc, làm đẹp ngôi nhà, nhưng họ không biết chăm sóc và làm đẹp tâm mình. Họ không chịu xem xét về sự khổ. Tâm là nơi quan trọng. Phật đã dạy nên tìm nơi nương tựa ngay trong tâm này của chúng ta: *Attā hi attano nātho*—[*Lấy chính mình làm nơi nương tựa của mình*]. Còn ai nữa có thể làm nơi nương tựa của mình? Nơi nương tựa đích thực là tâm này, không phải chỗ nào khác. Bạn có thể cố gắng dựa dẫm vào những thứ khác, nhưng tất cả thứ khác đều là tạm bợ và không chắc chắn. Bạn chỉ có thể thực sự phụ thuộc vào những thứ khác (nhà cửa, thế lực, của cải, con cái, chùa chiền, sư thầy...) nếu bạn đã thực sự có nơi nương tựa bên trong chính mình. Bạn cần phải có nơi nương tựa của mình trước tiên, trước khi bạn có thể trông cậy hay phụ thuộc vào những chỗ khác, như sư thầy, gia đình, đạo hữu, bạn bè, người thân họ hàng...

Do vậy tất cả quý vị, những Phật tử tại gia và xuất gia đến viếng thăm hôm nay, xin hãy xem xét giáo lý này. Tự hỏi bản thân mình: "Tôi là ai? Tại sao tôi có mặt ở đây?" Nhiều người không biết. Họ muốn được hạnh phúc nhưng khổ không bao giờ hết. Giàu hay nghèo, già hay trẻ đều bị khổ như nhau. Tất cả chỉ là khổ. Và tại sao? Bởi họ không có trí tuệ. Người nghèo thì bất hạnh bởi họ thiếu thốn, nghèo khó,

và kẻ giàu thì bất hạnh bởi họ có quá nhiều thứ phải lo lắng, sợ mất.

Ngày trước, khi còn là một sa-di trẻ, tôi đã thuyết giảng một bài Giáo Pháp. Tôi nói về niềm hạnh phúc khi có tài sản và của cải, có nhiều người phục dịch và vân vân... Một trăm người làm đàn ông, một trăm người ở phụ nữ, một trăm con voi, một trăm con bò, một trăm con trâu...và một trăm mọi thứ! Những Phật tử tại gia liền phẩn khởi đồng tình. Nhưng, bạn hãy tưởng tượng làm sao mà coi ngó, canh chừng một trăm con trâu? Hay một trăm con bò, hay một trăm người ăn kẻ ở vừa nam vừa nữ? Bạn có thể tưởng tượng làm sao bạn có thể coi ngó và canh chừng đó người, vật và của cải...? Nghe tức cười quá phải không? Người ta chẳng ai xem xét mặt trái của vấn đề. Họ có dục vọng tham muốn sở hữu mọi thứ... muốn có bò, có trâu, có người làm kẻ ở... hàng trăm cho mỗi loại. Nhưng tôi nói rằng năm mươi con bò là quá nhiều. Chỉ cần quấn dây dừa (thừng) để cột những con gia súc đó là đã quá sức rồi! Nhưng mọi người chẳng ai để ý đến những việc đó, không để ý đến sự khó khổ khi có nhiều của cải và tài sản để chăm lo, coi ngó. Họ chỉ nghĩ đến sự khoái trá với cái sự có được nhiều của cải giàu có mà thôi. Họ không xem xét những rắc rối và lo toan một khi có nhiều của cải như vậy.

Nếu chúng ta không có hiểu biết trí tuệ thì mọi thứ chung quanh ta đều là nguồn khổ. Nếu chúng ta khôn trí thì mọi thứ có thể dẫn dắt ta thoát khỏi khổ. Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm... Không hẳn mắt chỉ là tốt, quý vị biết đó. Nếu đang có tâm trạng khó chịu mà nhìn thấy người khác (hoặc thứ mình không ưa) cũng có thể làm mình sân giận hoặc mất ăn mất ngủ. Hoặc có thể tâm đang tham dục nhìn cũng có thể sinh lòng yêu thương luyến ái. Yêu thương cũng là khổ. Yêu ái mà không lấy được, không có được người đó rồi lại

khổ thêm vì muốn mà không được. Yêu và ghét đều là khổ, vì đều là dục vọng. Muốn có là khổ, muốn không có cũng là khổ. Muốn có được thứ gì là khổ, ngay cả khi có được thứ đó thì cũng là khổ, vì sợ mất nó, vì lo lắng cho nó, vì phải giữ gìn nó. Tính đi tính lại rốt cuộc chỉ toàn khổ. Làm sao sống cho bớt khổ? Cho dù bạn có nhà cao cửa rộng, tiền tài dư thừa, nhưng nếu tâm bạn không tốt thì nó sẽ chẳng thể nào mang lại hạnh phúc hay sự bớt khổ như bạn mong cầu.

Do vậy, chúng ta nên nhìn vào chính mình. Tại sao chúng ta được sinh ra? Chúng ta có thực sự đạt đến điều gì trong kiếp sống này không? Ở vùng quê, người ta bắt đầu làm nông từ khi còn nhỏ. Khi lớn lên độ 17-18 tuổi là họ lẳng xăng lấy chồng lấy vợ, họ sợ không đủ thời gian lập nghiệp. Họ bắt đầu lao động từ nhỏ để hy vọng có thể kịp làm giàu. Họ làm ruộng cho đến lúc 70-80 hay thậm chí 90 tuổi. Tôi hỏi họ, từ lúc sinh ra đến giờ họ cứ lo làm lụng như vậy; bây giờ là lúc gần đất xa trời, họ có gì để mang theo với mình? Họ chẳng biết trả lời ra sao.

Còn nữa, khi còn trẻ họ nghĩ rằng sống một mình thì buồn, thiếu đôi thiếu cặp, không tốt. Nên họ tìm vợ tìm chồng để cưới nhau. Cưới nhau về thành một đôi thì lại xảy ra xung khắc và bất đồng! Sống một mình thì buồn và lẻ loi, sống hai mình thì xung khắc và bất đồng.

Khi con cái còn trẻ, cha mẹ hay nghĩ rằng: "Khi nào chúng lớn lên chúng sẽ tốt hơn". Họ nuôi con, một, hai hay ba, bốn đứa, họ nghĩ rằng khi chúng lớn lên gánh nặng sẽ nhẹ đi và họ bớt lo hơn. Nhưng khi con cái lớn lên, dường như gánh nặng càng nặng hơn. Rốt cuộc cũng như hai khúc cây, một lớn và một nhỏ. Giống như bạn chỉ quăng khúc cây nhỏ đi, giờ lại vác vào khúc lớn. Vậy mà nghĩ nó sẽ nhẹ hơn, nhưng thực ra là nặng nề hơn. Khi con cái còn nhỏ, coi vậy chứ chúng ít "hành" bạn hơn. Chỉ cần ít nắm cơm, trái chuối,

cái gì đó để chơi đùa trong tuổi trẻ dại, là mọi sự êm vui. Giờ con cái lớn lên, chúng đòi bạn mua xe hon-đa, xe hơi! Vậy đó, bạn thương con nên không thể từ chối và dù có khó khăn cũng cắn răng mua những thứ chúng muốn có. Vậy đó, nhưng có gia đình khó khăn, nghèo túng, hoặc suy nghĩ gì gì đó, lại ồn ào, la mắng, không đồng tình mua thứ con cái muốn. Rồi thì, phần lớn vợ chồng lại cãi và nhau vì những chuyện đó. Sinh ra đủ chuyện ồn ào, không vui, khổ sở. Rồi thì, vì thương con, nên vợ chồng lại chạy vay vay mượn tiền để mua thứ con cái muốn có. Thậm chí có cha mẹ không vay mượn được cũng muốn đi ăn cắp về cho con.

Rồi về việc học hành. Chúng ta lại hay nghĩ rằng: "Mai này con cái học hành xong thì cả nhà sẽ ổn thỏa". Nhưng rồi cũng chẳng có kết cục gì. Chẳng bao giờ việc học kết thúc cả! Họ sẽ học xong cái gì? (Chắc cũng chỉ là học xong một nghề nghiệp và tiếp tục làm lụng, có vợ có chồng, và tiếp tục lo cho con cái...y như cha mẹ chúng đã làm cho chúng...). Chỉ có Phật giáo thì mới có điểm để kết thúc, còn những môn khoa học khác cũng chỉ dẫn dắt con người đi lòng vòng hết kiếp này kiếp khác trong vòng luân hồi sinh tử. Chẳng bao giờ là kết thúc với những sự học hành và nghề nghiệp của thế gian... Rồi cũng là tiếp tục một căn nhà với hai vợ chồng lo toan và bất đồng từng ngày và ba bốn đứa con...(Và mọi sự đời lại tiếp tục như vậy... hết đời này sang đời khác. Nếu nhìn kỹ vào từng dòng tộc hay dòng họ, những điệp khúc lo toan, khó khổ và nhàm chán cứ liên tục lặp lại nối tiếp... Chỉ có khác là số người ngồi trên bàn thờ mỗi thời mỗi nhiều hơn mà thôi...)

Sự khổ đang chờ đợi trong tương lai mà chúng ta không nhìn thấy được, chúng ta cứ hay nghĩ chẳng có gì xảy ra, không có khó khổ hay đau khổ gì trong tương lai. Chờ đến khi nó xảy đến chúng ta mới biết. Loại khổ đó, loại khổ cố

hữu bên trong thân thể của chúng ta, là khó nhìn thấy trước. Khi tôi còn là đứa trẻ chăn trâu, tôi dùng than củi để chà răng để cho nó sạch và trắng. Sau đó soi gương tôi thấy nó sạch và trắng đẹp. Nhưng thực ra, tôi chỉ đang bị cái 'hàm xương' của tôi đánh lừa mà thôi. Đến khi tôi 50-60 tuổi, hàm răng của tôi bắt đầu lung lay. Khi răng bắt đầu long rụng, nó đau đớn kinh khủng, mỗi khi ăn cái gì bạn cảm giác như bị ai đá vào miệng. Thực sự đau đớn. Tôi đã trải qua cảnh đau đó rồi. Đau quá, nên tôi đến gặp nha sĩ kêu ông nhổ hết cái hàm răng già đau già đớn đó. Giờ tôi chỉ mang toàn răng giả. Răng thiệt của tôi đã gây quá nhiều khổ sở và đau đớn cho tôi nên tôi phải nhổ bỏ chúng đi, nhổ sạch 16 cái răng một lần. Ông nha sĩ lưỡng lự không muốn nhổ hết 16 cái răng một lần, nhưng tôi nói với ông rằng: "Cứ nhổ sạch chúng. Tôi muốn nhổ sạch những hậu họa". Nhờ vậy ông nhổ hết chúng một lần. Một số răng còn tốt, ít nhất còn 5 cái tốt, nhưng tôi cứ nhờ nhổ hết một lần cho khỏi lo. Nhưng ngay cái việc nhổ hết 'hậu họa' đó cũng vô cùng đau đớn. Đau thiệt. Sau khi nhổ, tôi không thể ăn gì suốt mấy ngày.

Trước kia, khi còn là đứa trẻ chăn trâu, tôi thường nghĩ rằng việc đánh răng bằng than củi là điều tuyệt vời. Tôi yêu thích và lo giữ gìn hàm răng và nghĩ rằng nó sẽ tốt hoài như vậy. Nhưng cuối cùng giờ chúng phải mất đi. Cái hàm răng đau đã gần như giết chết tôi. Tôi chịu đau đớn hàng tháng, hàng năm. Tất cả nướu răng của tôi sưng phồng như bầy bá.

Nhiều người trong quý vị sẽ tự mình nếm trải sự đau răng như vậy vào một ngày nào đó. Nếu răng quý vị vẫn còn tốt và quý vị vẫn thường xuyên đánh răng để giữ nó trắng đẹp... hãy coi chừng chúng! Coi chừng đến lúc nào đó chúng lại giở trò đau bệnh thì bạn sẽ khổ sở vì đớn đau, ê buốt.

Bữa nay tôi chỉ muốn nói quý vị biết về những điều đó... đó là sự khổ khởi sinh từ bên trong chúng ta, khởi sinh

từ bên trong thân này của chúng ta. Chẳng có gì bên trong thân này mà chúng ta có thể tin cậy và nương tựa được. Khi còn trẻ mạnh thì thân không đến nỗi tồi tệ, nhưng đến khi già nó già hư, tàn hoại, bệnh đau, suy sụp, yếu ớt. Mọi thứ đều bắt đầu tàn đi và tan hoại. Mọi thứ rồi đi đến tan rã. Những điều kiện (duyên) cứ bỏ đi theo đường lối tự nhiên của chúng. Tất cả các điều kiện hữu vi đều là vô thường và từ từ rã đám. Các duyên hợp rồi các duyên tan. Dù chúng ta cười hay khóc thì chúng cũng tan rã theo cách tự nhiên của chúng. Dù chúng ta có sống cách nào hay chết kiểu gì, chúng vẫn tan rã như vậy. Chúng không tha bất cứ ai. Và chẳng có loại trí tuệ hay khoa học nào có thể ngăn chặn tiến trình tự nhiên đó. Không ai có thể ngăn chặn sự già chết. Dù bạn có bỏ nhiều tiền đưa cho ông nha sĩ đó, ông sẽ tìm cách trị liệu, chỉnh trang cho hàm răng đẹp đẹp một chút, nhưng rồi cuối cùng chúng cũng gãy rụng theo quy luật già chết mà thôi. Cuối cùng thì ngay chính ông nha sĩ cũng không thoát nổi cảnh hàm răng long, lay, hư, rụng đó. Cuối cùng mọi thứ đều tan rã.

Đây là những điều chúng ta nên suy xét và quán niệm trong khi mình đang còn khỏe mạnh. Hãy cố tu tập từ lúc còn trẻ. Nếu quý vị muốn có nhiều công đức thì quý vị phải mau mau tu tập những điều đó, đừng để đến già lão rồi mới nghĩ về những điều đó. Tôi biết tấy nhiều người nghĩ rằng chờ đến khi nào già thì sẽ vô chùa tu sửa và thực hành Giáo Pháp. Đàn ông và đàn bà đều nghĩ như vậy... "Tôi chờ đến già tôi sẽ lên chùa đi tu". Không hiểu sao họ nghĩ vậy và nói vậy. Người già lão thì còn gì sức lực để mà lội lên chùa đi tu và sống được ở chốn già lam xa xôi và thiếu thốn điều kiện? Sao họ không thử chạy đua với bọn trẻ để xem người già là như thế nào? Tại sao mọi người cứ hẹn, cứ chờ cho đến lúc già? Họ làm như họ sẽ không bao giờ chết vậy. Nhưng hải hước hơn nữa, khi họ đến tuổi 50-60 hay già hơn, con cháu

nhắc lời: "Này ông bà ngoại! Giờ đến lúc lên chùa đi tu!". Đám người già lại trả lời: "Ai đi thì cứ đi đi, hai lỗ tai của ngoại bây giờ không còn nghe được nữa, nên chắc không đi". Quý vị thấy không? Hồi còn nghe được lại không đi tu, giờ tai bị già điếc thì lên chùa nghe ai đọc kinh giảng pháp thì nghe gì được nữa. Lúc này là vô vọng. Mọi người cứ chờ cho đến khi sức tàn lực kiệt thì mới nghĩ đến việc tu tập Giáo Pháp, nhưng già rồi thì tu tập sao cho kịp.

Buổi nói chuyện hôm nay có thể rất hữu ích cho những ai ngồi đây nghe và hiểu được. Những điều tôi vừa nói ra quý vị nên bắt đầu xem xét, quán sát; chúng là căn bệnh di truyền bên trong thân này của chúng ta. Những thứ trong thân này càng ngày càng nặng nề hơn, càng già ta càng mang nặng chúng hơn. Ví dụ khi còn trẻ chân tôi mạnh, tôi có thể chạy. Giờ thì tôi phải nhắc lê từng bước nặng nề. Trước kia hai chân mang vác tôi, giờ tôi phải mang vác chúng rồi. Hồi còn trẻ tôi nhìn những người già đứng dạy khỏai ghế với hơi thở nặng nề và tiếng than khổ sở. Nhưng đau khổ đến như vậy mà họ vẫn không hiểu được nguyên nhân tại sao họ già khổ như vậy.

Ngay cả đến lúc đó, hoặc đã trải qua bao nhiêu bệnh đau, người ta cũng vẫn chưa nhận ra phần khó khổ của thân này. Quý vị chẳng bao giờ biết rằng mình sẽ lìa bỏ thân này. Cái tạo ra mọi sự đau khổ của thân chính là những điều kiện trợ duyên đến lúc tan rã theo đường lối tự nhiên của chúng. (Đường lối tự nhiên là gì? Là tất cả mọi thứ đều có sinh là có diệt, có hợp là có tan. Không có thứ gì tồn tại mãi mãi. Cái 'con người' xưa nay trên trái đất cũng chỉ tồn tại đến 60-70 năm. Thời hiện đại, nhờ những điều kiện trợ duyên về thức ăn, chỗ ở, tiện nghi, y tế... một 'con người' cũng chỉ tồn tại trong vòng 80-90 năm, theo tuổi thọ trung bình hiện tại). Người ta gọi tên nhiều loại bệnh khác nhau như thấp khớp,



thống phong, tiểu đường, tim mạch, và vân vân, các bác sĩ thì viết kê toa thuốc, nhưng chẳng bao giờ điều trị chấm dứt một thứ bệnh nào. Rồi cuối cùng thân này cũng tan rã, ngay cả thân của các bác sĩ! Những điều kiện trợ sinh đã dần mất đi theo quy luật tự nhiên của chúng. Đó là đường lối vận hành của chúng, đó là bản chất tự nhiên của chúng.

Giờ hãy nhìn vào thân này. Nếu ta nhìn thấy trước về nó thì chúng ta sẽ tốt hơn, giống như chúng ta nhìn thấy trước con rắn độc từ xa. Nếu nhìn thấy nó trước, ta sẽ biết cách tránh xa nó để khỏi bị nó cắn. Nếu không nhìn thấy nó trước, ta cứ bước đi và có thể sẽ đạp lên nó. Và nó cắn ngay.

Khi khổ đau khởi sinh, mọi người không biết phải làm gì. Tìm cách tìm chỗ để trị diệt khổ đau? Họ đều muốn tránh khổ đau, họ muốn hết khổ đau nhưng họ không biết cách trị liệu khi khổ đau khởi sinh. Và cứ như vậy, họ để mặc và cứ sống như vậy cho đến khi già...bệnh...và chết.

Thời xưa kể rằng, khi một người bệnh sắp chết thì người con sẽ đọc niệm chữ "*Bud-dho, Bud-dho*" [Đức Phật, Đức Phật] bên tai người đó. Không hiểu họ mang Đức Phật ra làm gì ở đó? Đức Phật thì giúp được gì khi họ đã sắp xuống lỗ? Tại sao họ không học Phật từ lúc còn trẻ và khỏe mạnh? Bây giờ đến khi mẹ hựt hơi thì con cái mới chới với kêu "Mẹ ơi... Đức Phật, Đức Phật!". Chi mất thời gian. Có kêu mẹ cũng chỉ làm mẹ động tâm lúc cận tử mà thôi, hãy để bà ấy ra đi yên bình.

Người ta không hiểu cách để giải quyết khó khăn bên trong tâm họ, họ không có một nơi nương tựa. Họ dễ bị nổi giận và có quá nhiều tham muốn. Tại sao lại vậy? Tại vì họ không có nơi nương tựa.

Khi họ mới cưới nhau, vợ chồng rất hòa hợp với nhau, nhưng đến tuổi năm mươi thì họ không còn hiểu nhau nữa.

Vợ nói một tiếng là khó nghe, chồng nói một tiếng là sinh sự. Chẳng ai nghe ai. Họ quay lưng lại với nhau. Chuyện này có thiệt trong nhiều gia đình, phải không quý vị?

Tôi chỉ đang nói không chứ thực sự tôi không có gia đình. Vì sao tôi chọn đời sống không có gia đình? Hãy coi nghĩa của chữ "gia đình".<sup>34</sup> Tôi biết rõ ý nghĩa nó là gì. Đó là nơi bạn nắm giữ gia đình, con cái, của cải, cuộc sống của bạn. Nhưng nếu có ai vô nhà bắt bạn trói lại thì sao, thì nó trở thành một nơi bị giam cầm. Dù nghĩa chủ động hay bị động thì nơi đó cũng là một khuôn khổ, một nơi giới hạn, một nơi cầm giữ. Ở đó là một vòng giới hạn. Đàn ông sống trong vòng giới hạn đó của mình. Đàn bà sống trong vòng giới hạn đó của mình.

Khi tôi đọc chữ gia đình tôi đã thấy ngay sự ràng buộc, giới hạn. Đó là biểu thị cho sự khổ. Bạn không còn tự do đi đâu hay làm theo ý muốn của mình, bạn phải sống trong vòng giới hạn đó (một cách tự nguyện và bắt buộc).

(‘Một cách tự nguyện’ là vì sự ràng buộc di truyền, vì lòng thương yêu con cái, vì họ là ‘nghệp’ của bạn; và ‘một cách bắt buộc’ là vì bạn phải giữ mình trong giới hạn gia đình và làm những nghĩa vụ và bổn phận bắt buộc đối với con cái và nơi đó, không được bỏ bê mọi sự bên trong gia đình đó).

Bạn dính kẹt ở đó và không thể thoát ly đi đâu. Những vấn đề đủ thứ về con cái, về tiền bạc và về tất cả mọi thứ. Nhưng bạn chẳng trốn đi đâu được. Bạn đã bị trói chặt. Nào con cái, cháu chắt; nào vợ chồng cãi vã, con cái bất hòa; và cả đồng thứ khác chồng chắt kéo theo cho đến ngày chết. Chẳng

---

<sup>34</sup> [Thiền sư thường dùng cách chơi chữ trong tiếng Thái. Chữ *kroep krua* là gia đình, có nghĩa đen là “khung bếp”, hoặc “khu nướng cháy”. Nghĩa bóng là một nơi để cầm giữ, hoặc là nơi bị cầm giữ.]

có nơi nào để đi hay để thoát ly, cho dù cả đồng khổ, phiền não và âu lo ở trong nơi gia đình. Bạn chỉ biết gánh chịu. Nước mắt cứ chảy dài, và chảy dài với những thăng trầm và phiền não ở nơi cuộc sống gia đình. Nước mắt không bao giờ cạn cho đến tận phút chia tay gia đình, quý vị biết rõ điều đó. Nếu không ràng buộc với gia đình có lẽ quý vị sẽ hết khóc và sẽ làm được nhiều việc khác.

Hãy suy xét về điều này. Nếu quý vị nào chưa trải qua cảnh cuộc sống gia đình thì có thể sau này sẽ gặp khi có gia đình. Nhiều người đã trải qua ít nhiều những cảnh khổ trong gia đình. Một số đã nếm trải tận cùng khổ của những khó khổ và phiền não trong một gia đình... "Ta ở lại nhà hay sẽ đi khỏi nhà đây?". Ở chùa Wat Pah Pong có khoảng bảy, tám chục cái cốc (*kuti*). Khi tất cả đều đã kín người ở, tôi thường bảo thầy phụ trách phải luôn giữ vài cốc trống để phòng khi có người cãi lộn với vợ hay chồng rồi bỏ lên chùa ở thì họ có chỗ để mà ghé vô... Phòng xa như vậy cũng không thừa. Chỉ mấy ngày thì có một phụ nữ xách máy giò đồ bước vô... "Tôi đã chán đời lắm rồi, thưa sư ông". Tôi an ủi bà ta: "Thôi được, đừng nói những lời quá nặng nề như vậy". Rồi bữa sau có một ông chồng lại bỏ nhà đến chùa, ông cũng than chán đời. Sau khi ở một vài ngày trong chùa, sự chán đời của họ biến mất.

Họ nói họ chán đời những thực chất họ chỉ đang lừa dối bản thân họ. Họ bỏ nhà lên chùa cố ở và ngồi im lặng, nhưng không được mấy chốc thì nghĩ này nghĩ nọ... "Không biết khi nào bà vợ sẽ lên đây năn nỉ mình về nhà?". Họ thực sự không biết họ đang làm gì. Họ "chán đời" kiểu gì vậy? Họ bực dọc với thứ gì đó rồi bỏ nhà lên chùa. Lúc ở nhà nhìn mọi thứ đều sai quấy... chồng thấy vợ sai nên bực... hoặc vợ thấy chồng sai nên bực... sau vài ngày ngồi im lặng, họ nghĩ lại... "Ừ, rốt cuộc vợ mình đúng chứ không sai...", "Ừ, ông chồng

đúng chứ không sai, người sai quấy là mình". Rồi họ đổi vai cho nhau. Bà Phật tử nghĩ lại là chồng đúng. Ông Phật tử ngẫm lại thấy vợ đúng. Vậy đó, bởi vậy tôi không bao giờ trách than cuộc đời một cách nặng nề. Tôi đã biết sự thích và sự chán cuộc đời chỉ là chốc lát; tất cả đều sống với sự tham muốn thế tục, với những ràng buộc và phiền não ở gia đình. Do vậy tôi đã chọn cuộc sống không gia đình, trở thành một thầy tu.

Hôm nay, tôi muốn trao cho tất cả quý vị bài pháp thoại này để quý vị mang về nhà suy xét. Dù quý vị đang làm ruộng hay đang ở thành thị, hãy nhận lấy những lời này và suy xét kỹ về nó... "*Tại sao ta được sinh ra? Ta sinh ra trên đời này để làm gì? Khi chết đi ta mang theo được gì?*". Hãy hỏi chính mình nhiều lần như vậy. Nếu cứ hỏi mình như vậy, bạn sẽ trở nên trí tuệ. Nếu bạn không đặt câu hỏi, không suy xét về những điều đó, bạn sẽ mãi sống trong sự vô minh. Sau khi nghe bài nói chuyện bữa nay, có thể quý vị hiểu thêm một số điều, nhưng nếu chưa hiểu hết, quý vị về nhà suy nghĩ tiếp. Có thể khi đang ngồi nghe ở đây chiều nay, mọi thứ vẫn còn lơ mờ, chưa thấm; nhưng biết đâu khi ngồi trên xe về nhà, quý vị bỗng hiểu ra và hiểu sâu sắc về mọi điều tôi đã nói. (Nhiều người giác ngộ như vậy, nhiều người đã nhìn ra sự thật của sự sống khi đang ngồi trên chuyến đi đi qua những vùng miền của thế gian). Và khi về đến nhà, mọi điều trở nên rõ ràng với quý vị... "Ồ, những điều vị sư thầy đã nói, sao bây giờ mình mới nhận ra, giờ mình đã hiểu!".

Tôi nghĩ bữa nay nói chừng đó là đã đủ. Nếu tôi nói quá lâu, cái thân già mệt mỏi này đâu còn sức chịu nổi, nó đang già yếu đi...

## Ngôi Nhà Thực Sự Của Chúng Ta

<sup>35</sup>Giờ bà hãy nhất tâm lắng nghe một cách tôn kính Giáo Pháp này. Khi tôi nói, bà hãy chú tâm lắng nghe từng chữ tôi nói, cứ như bà đang nghe Đức Phật đang nói với bà vậy. Hãy nhắm mắt lại và thả lỏng thân thể, tập trung tâm trí và hợp thành nhất-tâm. Nhẹ nhàng để cho Tam Bảo của trí tuệ, chân lý và sự thanh tịnh an trú trong tâm mình để thể hiện lòng tôn kính Phật, Bạc Toàn Giác.

Bữa nay tôi đến thăm bà, nhưng không mang đến thứ gì, chỉ mang Giáo Pháp, đó là những lời dạy của Đức Phật. Mong bà hiểu rằng ngay cả Đức Phật, với đức hạnh vô lượng, cũng không tránh khỏi cái chết. Khi Phật đã già, Phật từ bỏ thân mình và buông bỏ mọi gánh nặng của nó. Giờ đến phiên bà, bà cũng nên biết hài lòng mãn nguyện với những năm tháng bà đã sống dựa vào thân xác này. Bà phải thấy như vậy đã là đủ.

Giống như những đồ dùng trong nhà bà đã dùng lâu ngày—nào chén, đĩa, ly, chảo và vôn vôn—khi bà mới mua về, chúng còn mới sáng, nhưng sau một thời gian dùng chúng đã mòn cũ. Một số cái đã hư luôn, một số cái đã quăng bỏ và những cái đang còn cũng đã mòn, cũ, hư hao, lỏng lẻo. Và đó là bản chất tự nhiên của chúng. (Chúng mới rồi cũ, chắc đẹp rồi cũng hư hoại). Thân này của bà cũng vậy... nó đã liên tục thay đổi từ khi bà mới được sinh ra, từ trẻ, lớn

---

<sup>35</sup> [Thiền sư Ajahn Chah đã đến thăm một vị Phật tử tại gia, bác ấy đã già và đang nằm bệnh. Sư đã giảng giải cho bác và con cháu trong nhà về lẽ thật của của sự sống và cuộc đời của chúng ta. Sự hiểu biết về sự thật này sẽ giúp cho người bệnh, già, hoặc người sắp chết có thể buông bỏ mọi lo âu ràng buộc, sống thanh thản với bệnh già, và thanh thản ra đi khi chết].

lên, và giờ nó đến lúc già yếu. Bà phải chấp nhận điều này. Phật đã nói rằng các điều kiện tạo cho thân này tồn tại, bao gồm những điều kiện bên trong thân và bên ngoài, đều không phải là cái 'ta' hay là 'của ta'. Bản chất của những điều kiện đó là luôn luôn thay đổi. Hãy suy xét về sự thật này một cách thấu suốt.

Thân này chỉ là một đồng thịt đang nằm chờ tan hoại. Sự thật về thân này là thực, là hiện thực trước mắt. Lời dạy của Đức Phật là đúng một cách phi thời gian, rằng thân này luôn biến đổi và hư hoại. Đức Phật đã dạy chúng ta phải suy xét về điều này theo đúng với lẽ tự nhiên của thân này. Chúng ta cần phải biết chấp nhận và bình an với thân này dù nó đang khỏe mạnh hay bệnh yếu. Giờ thân xác bà bắt đầu bệnh đau và tàn hoại theo tuổi già thì cũng đừng cố cưỡng lại, đừng để tâm bị hư hoại theo thân xác. Tách ly tâm ra. Dồn năng lượng vào tâm để nó nhận ra sự thật của quy luật tự nhiên. Đức Phật đã nói rõ "tàn hoại và tan rã" là bản chất của thân này, không có cách nào khác. Sau khi sinh ra nó già đi, và bệnh đau, và cuối cùng chết. Thân của ai cũng vậy. Đây là sự thật mà bà hiện đang chứng kiến. Hãy nhìn vào thân này bằng sự hiểu biết và nhận thức được điều đó.

Nếu nhà bà đang bị ngập lụt hay bị cháy sập thì đừng nhảy theo vào ngôi nhà, hãy giữ lấy mình. Hãy biết buông bỏ, khi nhà bị ngập lụt, ta không nên bị ngập theo nó. Khi nhà bị cháy, ta không nên nhảy vào bị cháy theo nó. Nhà là nhà, ta là ta. Đó là lúc cần phải biết buông bỏ. Cũng như lúc này, thân đã sắp bị hư hoại, hãy buông bỏ nó, đừng ràng buộc với nó nữa. Chỉ giữ tâm.

Bà đã sống nhiều năm rồi. Mắt bà đã nhìn thấy nhiều hình sắc, tai đã nghe nhiều âm thanh, bà đã trải nghiệm nhiều thứ. Và tất cả những trải nghiệm đó chỉ là những trải nghiệm. Bà đã từng ăn những thứ ngon, và tất cả những vị

ngon đó chỉ là những vị ngon, chẳng có gì hơn. Những thứ dở thì vị dở, và những vị dở đó chỉ là vị dở, chẳng có gì hơn. Nếu mắt nhìn thấy những hình sắc đẹp thì đó chỉ đơn giản là những hình sắc đẹp. Những hình sắc xấu cũng chỉ là những hình sắc xấu. Tai nghe những âm thanh nhạc điệu hay, và đó chỉ là những âm thanh. Âm thanh khó nghe chói tai, thì cũng chỉ là những âm thanh.

Đức Phật đã nói tất cả mọi chúng sinh trên thế gian, dù giàu hay nghèo, dù cao hay thấp, cũng đều không thể giữ lâu được một trạng thái duy nhất nào đó của mình. Bởi vì mọi thứ liên tục thay đổi và biến hóa. Đó là sự thật của sự sống mà chúng ta chẳng thể nào làm gì để chống lại. Nhưng Phật nói rằng: điều chúng ta có thể làm là suy xét (chánh niệm) về thân và tâm để nhìn thấy tính chất vô chủ và phi nhân của chúng, để thấy rằng thân và tâm không phải là cái 'ta' hay cái 'của ta' nào hết. Chúng ta chỉ có mỗi một hiện thực tạm bợ và có điều kiện. Giống như ngôi nhà này của bà là chỉ về mặt danh nghĩa. Bà không thể mang nó theo đến nơi nào. Cũng như của cải, tài sản và gia đình con cháu—là của bà chỉ là về mặt danh nghĩa. Chúng không thực sự thuộc về bà, chúng thuộc về bản tính tự nhiên của chúng.

Sự thật này không phải chỉ dành cho bà, mọi người khác cũng như bà—thậm chí Phật và những vị thánh tổ cũng chịu chung tình cảnh như bà. Phật và các vị thánh nhân chỉ khác chúng ta một chỗ— đó là họ biết chấp nhận đường lối tự nhiên của vạn vật trên thế gian. Họ nhìn thấy điều đó là tự nhiên, không thể khác được. (Thân sinh, bệnh, chết là chuyện bình thường theo lẽ của tự nhiên).

Do vậy, Phật khuyên dạy chúng ta điều tra và xem xét thân, từ gót chân đến đỉnh đầu, rồi từ đầu đến chân. Nhìn vào thân thể. Bạn thấy được những thứ gì? Bạn có tìm ra một thực thể cố định nào trong đó không? Không, toàn bộ thân

thể đang lão hóa và tàn hoại dần dần theo thời gian. Phật đã dạy chúng ta phải nhìn thấy rằng thân này không thuộc về chúng ta. Thân cứ tự nhiên lão hóa và tàn hoại theo từng ngày theo lẽ tự nhiên của nó, bởi tất cả mọi thứ duyên hợp nên thân này là luôn luôn thay đổi. (Ta muốn nó không già không bệnh, nhưng nó có chịu nghe ta đâu. Do vậy, nó đâu phải là ta hay là của ta!). Bạn đâu thể làm gì khác để trẻ mãi không già hoặc để sống thọ ngàn năm. Thực ra thân là vậy, đâu có gì sai trái, thân là sinh, lão, bệnh, chết mà. Thực ra thân này không gây ra đau khổ mà chính cách nghĩ sai lầm của chúng ta mới gây ra khổ đau. (Thân thì sinh, già, chết theo đúng lẽ tự nhiên của nó; còn ta thì lại muốn thân không già, không bệnh, không chết. Vì cái ta muốn là trái lẽ tự nhiên nên cái muốn đó không thể có được, và do vậy ta khổ đau). Khi bạn nhìn vấn đề nào một cách sai lầm thì bạn sẽ phản ứng sai lầm theo, và chuốc lấy khổ. Đó là sự ngu mờ.

Giống như sông. Nước chảy tự nhiên từ cao xuống thấp, nó chẳng bao giờ chảy ngược từ thấp lên cao. Đó là bản chất của nó. Nếu một người đến đứng bên bờ sông và muốn nước sông chảy ngược lên, thì người đó đúng là kẻ ngu. Cứ nghĩ ngược ngạo như vậy thì người đó không thể có sự bình an trong tâm. Người đó sẽ khổ vì cách nhìn sai lầm (tà kiến) như vậy, đó là cách nghĩ ngược lại với lẽ tự nhiên. Nếu ông ta có cách nhìn đúng đắn (chánh kiến), ông ta sẽ biết được nước chảy từ cao xuống thấp. Nếu không biết chấp nhận quy luật tự nhiên, ông ta sẽ luôn bị rối trí, thất vọng, bực tức, bất mãn suốt thời gian cuộc đời.

Cũng như quy luật thân này tồn tại từ trẻ đến già và từ già đến chết. Đừng bao giờ mong cầu nó tồn tại từ già đến trẻ, đó không phải là điều ta có khả năng làm được. Thân thì dần dần già đi và tan rã, do vậy không nên dính chấp và bám vào nó. Đừng dính chấp vào thứ gì. Hãy lấy cảm giác buông



bỏ làm nơi nương tựa. Cứ luôn thiền tập ngay cả khi mình mệt mỏi và đuối sức. Hãy để tâm hướng vào hơi thở. Hít thở sâu vào vài hơi thở, sau đó thiết lập sự chú tâm vào hơi thở vào ra, niệm chữ *Bud-dho* [Đức-Phật] theo hơi thở, vào-ra, vào-ra. Khi mệt mỏi thì ta càng nhìn thấy những sự vi tế và càng dễ tập trung tâm, nhờ đó ta có thể xử lý những cảm giác đau đớn khi chúng khởi sinh. Khi cảm thấy đau nhức thì ngừng suy nghĩ về nó, dồn tất cả tâm trí vào một chỗ, hội tụ tâm và hướng tâm hơi thở, nhận biết hơi thở vào-ra. Cứ tiếp tục niệm thầm chữ *Bud-dho, Bud-dho* [Đức-Phật, Đức-Phật].

Hãy buông bỏ mọi thứ bên ngoài. Đừng đeo giữ những ý nghĩ về con cái, người thân; đừng nắm giữ bất cứ điều gì. Buông bỏ. Hãy để tâm hợp nhất lại thành một điểm duy nhất (nhất điểm) và cái tâm đó an trú cùng với hơi thở. Lấy hơi thở làm đối tượng duy-nhất để nhận biết. (Không còn nhận biết điều gì khác ngoài hơi thở). Tập trung vào hơi thở cho đến khi tâm trở nên vi tế, cho đến khi những cảm giác không còn quan trọng nữa, và nó tạo nên một sự minh mẫn rõ ràng và sự tỉnh thức ở bên trong. Những cảm nhận đau khổ sẽ tự chúng biến mất.

Nói cho dễ hơn, ta cứ nhìn vào hơi-thở như cách nhìn những người thân bước vào nhà thăm ta. Khi những người thân đi ra, ta cũng theo nhìn tiễn họ đi ra. Theo dõi hơi thở đi ra giống như tiễn người thân ra khỏi cổng nhà. Theo dõi hơi thở vào cũng như đón người thân từ cổng nhà vào tận trong phòng khách. Khi hơi thở còn thô mạnh, ta biết nó là hơi thở thô mạnh. Khi hơi thở là vi nhẹ, ta biết hơi thở là vi nhẹ. Khi hơi thở từ từ trở nên vi nhẹ, ta tiếp tục theo dõi hơi thở, đồng thời giữ tâm tỉnh thức và tỉnh giác về nó. Cuối cùng hơi thở sẽ biến mất luôn và tất cả những gì còn lại là cảm giác tỉnh-thức. Chỗ này được gọi là đang gặp Phật. Ta có được một sự tỉnh giác rõ rệt và tỉnh thức được gọi là *Bud-dho*, là Phật, là

cái “người biết”, là “người tỉnh thức”, là “người phát sáng”, là “người giác ngộ”. Chỗ này là đang gặp Phật, đang thấy Phật và an trú cùng với Phật, an trú cùng với sự thấy biết và sự rõ ràng (tri kiến và minh sát). Chỉ có Đức Phật lịch sử đã qua đời. Còn vị Phật đích thực, vị Phật thấy biết rõ ràng và thấu suốt, vẫn đang được chúng ta trải nghiệm và chứng ngộ ngày nay. (Đó là chứng ngộ Phật tính). Và nếu ta đạt đến Phật tính, thì tâm trở thành một với ta.

Do vậy, thưa bà, hãy buông bỏ tất cả, hãy đặt hết tất cả xuống, từ bỏ hết tất cả, chỉ giữ lại sự hiểu biết. Đừng để bị đánh lừa bởi những âm thanh hay cảnh sắc trong khi đang tu tập cái tâm. Bỏ hết tất cả chúng. Đừng nắm giữ điều gì, đừng dính theo thứ gì, chỉ an trú cùng với sự tỉnh-giác đã hợp nhất này. Đừng lo nghĩ về quá khứ hay tương lai, cứ tĩnh tại và bà sẽ đi đến một nơi “không còn tiến, không còn lùi, không còn đứng lại”, không còn gì cả, không còn bất cứ thứ gì để nắm giữ hay dính chấp vào nó. Tại sao? Bởi vì không còn cái ‘ta’ hay ‘của ta’ nào cả, không còn tự ngã. Tất cả đã biến mất. Đức Phật đã dạy chúng ta hãy trút bỏ hết tất cả mọi thứ theo cách như vậy, không còn mang theo mình bất cứ thứ gì... để có thể thấy biết. Và sau khi đã thấy biết, tiếp tục buông bỏ. Và buông bỏ đến tận cùng.

Thấy biết Giáo Pháp, là con đường dẫn đến sự thoát khỏi vòng luân hồi sinh-tử, đó là trách nhiệm mà *tất cả chúng ta phải tự mình làm cho mình*. Do vậy, hãy cố gắng buông bỏ và hiểu biết những giáo lý của Phật. Đặt hết nỗ lực vào tập quán xét và chánh niệm. Đừng lo toan về gia đình. Hiện tại, con cái người thân vẫn là như vậy, nhưng sau này họ cũng giống như bà thôi. (Rồi họ cũng già, bệnh, chết thôi, không khác được). Không một ai trên thế gian này có thể thoát được số phận chung đó. Đức Phật nói hãy buông bỏ tất cả những thứ, chúng không phải là một thực thể gì hay một cái gì thực

để chúng ta nương tựa. (Tất cả chỉ là phù du, tạm bợ, đừng nương tựa vào thứ gì, kể cả thân mình). Nếu bà bỏ xuống tất cả mọi thứ, bà sẽ tự nhiên nhìn thấy sự thật. Còn nếu bà không buông bỏ được, bà sẽ không thấy được sự thật. Cách tu tập là như vậy, tất cả mọi thứ là như vậy. Và mọi thứ sinh diệt đều xảy ra giống nhau đối với tất cả mọi người trên thế gian. Đừng nắm giữ hay dính chấp vào bất cứ thứ gì.

Ngay cả khi bà thấy mình đang suy nghĩ, điều đó cũng tốt nếu bà biết mình suy nghĩ một cách khôn khéo. Đừng nghĩ một cách ngu xuẩn. (Đừng nghĩ quẩn. Đừng nghĩ ngược ngao với lẽ tự nhiên). Nếu có nghĩ về con cái, hãy nghĩ một cách khôn khéo, chứ không phải nghĩ quẩn một cách ngu xuẩn. Hễ chỗ nào tâm nghĩ tới, cứ nghĩ về nó một cách khôn khéo trí tuệ, ý thức rõ về tính tự nhiên của nó. *Hiểu biết về điều gì một cách trí tuệ tức là buông bỏ nó và không còn khổ vì nó.* Tâm sáng suốt, hoan hỷ và bình an. Tâm quay lưng lại với những thứ tác động, và tâm không còn bị phân tán (phân tâm) nữa. (Nó đã hợp nhất và hội tụ). Rồi lúc này, bà có thể tìm vào chỗ trợ giúp cho mình: đó là hơi thở. An trú vào hơi thở.

Đây là việc bà phải tự làm cho mình, không ai có thể làm giùm bà. Mọi người làm công việc của họ. Bà có nhiệm vụ và trách nhiệm với chính mình, bà không cần phải có nhiệm vụ và trách nhiệm cho người khác nữa. Đừng nhận lấy điều gì khác nữa, hãy buông bỏ hết. Chính sự buông bỏ tất cả làm cho tâm bà được tĩnh lặng và bình yên. Trách nhiệm duy nhất của bà bây giờ là tập trung tâm và đưa nó đến sự bình an, tĩnh lặng. Bỏ hết, bỏ hết những việc khác cho người khác lo. Những thứ hình sắc, âm thanh, mùi hương, mùi vị... cũng buông bỏ hết luôn. Bỏ hết tất cả mọi suy nghĩ sau lưng, chỉ lo làm công việc của mình, lo hoàn thành việc tu tập tâm của mình trong những ngày cuối, theo cách như

tôi vừa nói. Bất cứ thứ gì khởi sinh trong tâm—sự sợ đau đớn, sự sợ chết, sự lo âu về con cái và người khác hoặc về bất cứ điều gì—cứ niệm trong tâm và nói thẳng với điều đó rằng: "Đừng quấy nhiễu ta. Ngươi không còn là điều quan tâm của ta nữa". Cứ giữ như vậy, duy trì tâm như vậy mỗi khi bà nhìn thấy những thứ (các hiện tượng, các pháp, *dhammas*) đó khởi sinh.

Chữ *dhamma* (pháp)<sup>36</sup> là chỉ về những thứ gì? Mỗi thứ là một pháp. (Mỗi sự việc là một pháp. Mỗi gì khởi sinh là một pháp. Mỗi hiện tượng bên ngoài và bên trong tâm là một pháp). Chẳng có thứ gì không phải là một pháp. Thứ gì khởi sinh thì gọi là một pháp. Vậy còn "thế giới" thì là gì?. Thế giới chính là cái "trạng thái tâm" đang kích động ta ngay trong khoảng khắc hiện tại. Vấn đề như "Họ sẽ làm gì? Khi tôi đi rồi ai sẽ chăm sóc cho con cái? Họ sẽ xoay sở như ra sao?". Những vấn đề đó chỉ là "thế giới". (Chỉ là trạng thái tâm nghĩ vậy, chứ trong tương lai cái sự "họ làm gì" hoặc điều gì xảy đến là chưa biết được, khi nào có sự gì khởi sinh hay xảy đến thì mới gọi là pháp). Ngay cả khi trong tâm khởi lên một ý nghĩ về cái chết hay sự đau đớn thì đó cũng chỉ là thế giới. Hãy dẹp bỏ thế giới!. (Thế giới đó thực chất chỉ là trạng thái này nọ của tâm mà thôi). Thế giới là xảy ra theo cách của nó. Nếu bạn để cho thế giới khống chế tâm mình thì tâm sẽ bị che mờ và tâm không thể tự nhìn thấy nó. Do vậy, hễ khi có thứ gì xuất hiện trong tâm, ta chỉ cần nói (tâm niệm): "Thứ này không phải việc của tôi. Nó chỉ là vô thường, khổ và vô ngã".

---

<sup>36</sup> Xin nhắc lại, *Dhamma* (viết Hoa) là chỉ giáo lý hay Giáo Pháp của Phật, Phật Pháp. Chữ *dhamma* (viết thường) có nghĩa là: thứ khởi sinh, điều gì khởi sinh, sự việc, hiện tượng, lẽ tự nhiên, hiện tượng tự nhiên ở bên ngoài hoặc bên trong tâm. HV dịch là pháp, các pháp.

Nếu bà thích nghĩ mình sẽ sống thọ nhiều hơn nữa, thì điều đó sẽ làm bà khổ đau. (Vì vẫn còn tham muốn sống lâu trên một cái thân già yếu và bệnh đau này). Nhưng nếu bà thích nghĩ thà chết ngay bây giờ hoặc trong nay mai cho rồi, thì đó cũng không phải là cách nghĩ đúng đắn. Cách nào cũng khổ, phải không? Những điều kiện trợ sinh không thuộc về chúng ta, chúng xảy ra theo đường lối của nó. Ta không thể làm gì được để cứu vãn thân này. Thân sẽ tàn hoại theo cách tự nhiên của nó. Ta có thể chăm chút làm đẹp cho nó ít nhiều, tắm rửa cho nó sạch sẽ và dễ nhìn hơn; cũng giống như hồi trẻ các cô gái thường tô son, đánh phấn, sơn móng tay chân để làm cho thân thể thêm hấp dẫn, nhưng khi tuổi già kéo đến, ai cũng giống như ai. Thân sắc nào cũng tàn phai theo năm tháng. Thân sắc diễn tiến như vậy, chúng ta không thể làm gì để cứu vãn nó, không thể chặn lại tiến trình lão hóa, bệnh, chết của nó. Nhưng, chúng ta có thể cải thiện và làm đẹp phần tâm.

Bất cứ ai cũng có thể xây căn nhà bằng gạch và gỗ, nhưng Phật nói rằng đó không phải là căn nhà thực sự của chúng ta, đó chỉ là căn nhà tạm, căn nhà danh nghĩa của chúng ta mà thôi. Đó là căn nhà nằm trong thế giới này và nó sẽ theo đường lối của thế giới này. Còn *căn nhà thực sự của chúng ta là sự bình an bên trong*. Căn nhà bên ngoài bằng vật chất có thể to, đẹp, uy nghi, nhưng đó không có gì thực sự bình an. Trong những ngôi nhà đó, vẫn còn đầy những lo âu, bất an, đủ thứ phiền não và cả những bất hạnh. Do vậy, chúng tôi nói với nhau rằng đó không phải là căn nhà thực sự của chúng ta, nó chỉ là bề ngoài của chúng ta. Rồi trước sau gì chúng ta cũng từ bỏ ngôi nhà đó. Đó không phải là nơi chúng ta sống nhờ mãi mãi, bởi nó không thực sự thuộc về chúng ta. (Rồi chết là hết, ta có mang ngôi nhà đó đi được đâu; ngôi nhà đó cũng đâu có bảo hộ ta khỏi sự già, bệnh, chết); nó thuộc về thế gian. Cái thân này của chúng ta cũng

thuộc về thế gian. Chẳng qua chúng ta ngu mờ nhận lấy nó làm cái 'ta', làm cái 'thân của ta', chứ đích thực thì nó không phải là 'ta' hay 'thân của ta', nó chẳng là cái gì cả. Thân này cũng chỉ như là một căn nhà khác ở thế gian mà thôi. Thân thể của bà đã đi theo tiến trình tự nhiên của nó từ lúc được sinh ra, đến lúc già bệnh, và sẽ đến lúc chết, bà không thể nào cấm nó không xảy ra như vậy. Đó là đường lối của nó. Muốn nó xảy ra khác đi thì chỉ là ngu dốt, giống như cứ muốn vịt thành gà vậy. Sau khi đã biết, đã hiểu biết rõ—rằng vịt phải là vịt, gà phải là gà, rằng tất cả thân thể mọi người đều phải già, bệnh và chết—thì bà sẽ thấy có thêm niềm khích lệ và năng lượng. Cứ sống đúng lẽ theo quy luật tự nhiên, bởi vì dù bà có muốn mình sống lâu hơn nó thì nó cũng không nghe theo lời bà. (Ai cũng ước sống được hơn 100 tuổi, thậm chí ngàn tuổi, nhất là những vua chúa và người giàu có trong ngàn đời qua, nhưng có ai ước mà được đâu. Tất cả họ đều đã chết rồi, và hầu hết cũng đã chết dưới xa 100 tuổi).

Phật đã nói lời chân lý sau đây:<sup>37</sup>

<i>Aniccā vata sankhārā</i>	<i>Tất cả mọi thứ trên đời (mọi thứ có điều kiện, pháp hữu vi) đều là vô thường.</i>
<i>Uppāda-vaya-dhammino</i>	<i>Đều thuộc bản chất sinh và diệt.</i>
<i>Uppajjitoā nirujjhanti</i>	<i>Sau khi khởi sinh, chúng sẽ ngừng diệt (có sinh có diệt).</i>
<i>Tesam vūpasamo sukho.</i>	<i>Sự chấm dứt các điều kiện đó (sự tắt</i>

<sup>37</sup> [Các câu kinh này thường được đọc tụng trong các đám tang ở các xứ Phật giáo Nguyên thủy].

	bặt các duyên) là hạnh phúc thực sự.
--	--------------------------------------

Ở đây, chữ "*sankhārā*" (pháp hữu vi) là chỉ về thân và tâm này. *Sankhārā*: những thứ hữu vi, là vô thường và không ổn định. Sau khi có mặt chúng biến mất, sau khi sinh thì diệt. Vậy mà mọi người đều muốn nó trường tồn, cố định, không thay đổi. Đó chính là sự ngu si. Hãy nhìn thử hơi thở. Sau khi thở vào phải thở ra, đó bản chất tự nhiên của hơi thở. Sự thở vào phải biến đổi thành hơi thở ra liên tục. Tất cả những điều kiện đều tồn tại bằng sự biến đổi, chúng ta không thể làm gì để ngăn chúng biến đổi. Hãy suy nghĩ, ta có thể nào hít vô mà không thở ra? Làm vậy có được không? Chịu được không? Hoặc chỉ thở ra mà không hít vào. Làm vậy chịu được không? Tương tự vậy, chúng ta muốn mọi thứ thường hằng, cố định, ổn định, không thay đổi, nhưng chúng đâu thể như vậy. Điều đó là không thể được. Sau khi hơi thở thở vào thì nó phải thở ra. Sau khi thở ra thì phải thở vào. Cứ như vậy, đó là đường lối tự nhiên của nó. (Nếu ai muốn ngăn chặn, chống lại tự nhiên thì cứ thử nín thở coi sao, có làm được không? Không thể được). Tương tự như vậy, lẽ tự nhiên muôn đời muôn kiếp là: sau khi sinh ra, chúng ta lớn lên, già, bệnh, chết. Điều đó là hoàn toàn bình thường và tự nhiên. Bởi các điều kiện đã làm xong việc của chúng. (Khi duyên hợp thì còn, khi duyên hết hợp thì tan. Khi một hoặc nhiều duyên sinh không còn, các thành phần đất, nước, khí, nhiệt tan rã... và thân chết). Nhờ có hơi thở luân phiên liên tục theo cách tự nhiên như vậy nên mới duy trì sự sống của con người cho đến ngày hôm nay.

Nếu phân tách cho đúng, ngay sau khi sinh chúng ta đã chết. Sự sinh-chết chỉ là một thứ. *Sự sinh-chết xảy ra liên tục trong từng khoảng-khắc kể từ lúc chúng ta sinh ra.* Cũng giống

như một cái cây: có gốc rễ thì có nhánh cành, có nhánh cành thì phải có gốc rễ. Ta không thể chỉ có cái này và không có cái kia. (Làm gì có sinh mà không có chết: không chết sớm cũng chết sau, tùy theo các điều kiện duyên sinh của mỗi người). Tôi cũng thấy buồn cười khi thấy người đời luôn đau buồn khóc than khi có người chết và vui mừng hạnh phúc khi có người mới sinh ra. Điều đó thật là ngu si, chẳng ai nhìn ra sự thật của sinh tử. Tôi nghĩ rằng nếu khóc thì nên khóc cho người mới sinh ra. Sinh là tử, tử là sinh; ngọn là gốc, gốc là ngọn. Nếu phải khóc, nên khóc cho cái gốc, khóc cho cái sự sinh. Hãy nghĩ cho rõ chỗ này: Nếu không có sinh thì làm sao có chết. Bà có hiểu được điều này không?

Đừng âu lo quá nhiều, chỉ nên biết rằng "đó là cách của mọi thứ trên thế gian". Công việc của bà, trách nhiệm của bà chỉ nên biết lẽ thật đó. Hiện giờ không ai có thể giúp bà được, gia đình và của cải của bà cũng không giúp gì được cho bà. Bây giờ chỉ có một thứ giúp bà, đó là sự tỉnh-giác rõ ràng của tâm.

Do vậy bà đừng hoang mang lung lạc nữa. Dẹp bỏ hết. Dẹp bỏ hết mọi âu lo, sợ sệt.

Dù bà có buông bỏ được hay không thì mọi thứ cũng bắt đầu rời xa bà. Bà có nhận thấy không? Những phần của thân thể bà đang cố rời bỏ bà. Ví dụ như tóc; khi bà còn trẻ nó dày và đen bóng. Giờ nó đã rụng gần hết. Nó đang rời bỏ bà để về lại với đất. Mắt bà trước kia khỏe mạnh và nhìn rõ, giờ hai mắt đã yếu và không còn nhìn rõ nữa. Đến lúc nào đó những bộ phận thân thể sẽ ra đi, đó không phải là nhà của chúng. Khi còn trẻ răng bà khỏe mạnh và chắc chắn, giờ nó đã lung lay, gãy rụng, chắc bà phải cần răng giả. Mắt của bà, tai, mũi, lưỡi của bà—tất cả đang cố từ bỏ bà, bởi vì đây không phải nhà của chúng. Bà không thể tạo một ngôi nhà trường tồn dựa trên những điều kiện duyên hợp, bà chỉ có



thể ở đó trong một thời gian ngắn và giờ bà phải ra đi. (Thân chỉ là giả tạm, được giả lập tạm thời bởi các điều kiện tạo nên nó. Chúng ta chỉ là những kẻ ở trọ tạm thời trong ngôi nhà tạm bợ đó). Khi già yếu, ta giống như một kẻ ở trọ đang cố nhìn ngôi nhà nhỏ của mình bằng hai mắt đã mờ yếu. Kẻ ở trọ chẳng còn gì đáng quý, hàm răng đã gãy rụng, hai mắt đã mờ yếu, thân thể bệnh yếu, mọi thứ đang từ bỏ ta.

Vậy bà cũng đừng nên lo âu gì nữa bởi đây (thân này) không phải là ngôi nhà thực sự của bà, nó chỉ là chỗ trọ của bà nơi trần gian này. Sau khi đã được sinh ra và lớn lên trong trần gian này, giờ bà hãy nên suy xét về bản chất của nó. Mọi thứ giờ sắp sửa biến mất. Nhìn vào thân thể bà. Còn có thứ gì vẫn giữ vẻ xuân xanh và chắc chắn trước kia của nó không? Da bà, tóc bà giờ đã hư tàn. Tất cả chúng đều đang phai tàn. Đây là quy luật tự nhiên, mọi thứ đều tàn phai. Khi đã đến lúc, những điều kiện duyên sinh sẽ ra đi. Trên thế gian này không có thứ gì ta có thể nương tựa vào được—tất cả chỉ là một vòng đời với đầy những buồn vui, sướng khổ, đầy những lo âu và phiền não. Chẳng có sự bình an.

Khi chúng ta không có nhà thực sự, chúng ta chỉ giống như những kẻ lữ hành lang bạt kỳ hồ, vô bờ vô bến, nay ở mai đi. (Còn trần gian này chỉ là một cõi tạm, ta thì ở trọ trong một căn nhà tạm bợ). Chỉ khi nào chúng ta quay về với căn nhà thực sự của mình thì mới có được sự bình an, còn không thì chúng ta luôn cảm thấy khó khổ và lang bạt, giống như một người ở quê đã bỏ làng ra đi không biết ngày về. Chỉ khi nào người đó về được lại quê nhà thì ông ta mới thực sự thấy thư thả và bình an.

Chẳng có nơi nào trên thế gian này có thứ bình an thực sự. Người nghèo khó không chút bình an và kẻ giàu có cũng chẳng bình an thực sự lúc nào. Người trưởng thành cũng không bình an, kẻ học hành tài giỏi cũng không bình an.

Không có sự bình an ở đâu hết, đó là bản chất của thế gian. Người có ít của cũng khổ, kẻ giàu có tiền tài cũng khổ. Ở đâu đây... trẻ thơ tuyệt đẹp nhưng khổ quá, người lớn trưởng thành cũng khổ, người già sa sút bệnh đau cũng khổ... mọi người đều khổ. Sự khổ của người già, sự khổ của người trẻ, sự khổ của người nghèo, sự khổ của kẻ giàu... tất cả đều có khó khổ.

Nếu bà chịu suy xét kỹ về lẽ thật tôi vừa nói ra, bà sẽ nhìn thấy tất cả mọi thứ đều là vô thường (*aniccam*) và khổ (*dukkham*). Tại sao tất cả mọi thứ đều là vô thường và khổ? Bởi tất cả chúng đều là vô ngã (*anattā*), không là 'cái' gì cả. (Không phải là 'ta', là 'ai', hay là 'cái' gì cố định, không là một 'thực thể' nào cả).

Cả hai phần, thân của bà giờ bệnh nằm trong đau đớn, và tâm thì đang biết rõ, đang tỉnh giác về sự già bệnh và đau đớn đó. Thân và tâm lúc này được gọi là những pháp (*dhamma*). Những gì vô hình vô sắc—như những ý nghĩ, những cảm giác, những nhận thức (hành, thọ, tưởng) thì được gọi là các pháp phi sắc thân, hay danh pháp (*nāma-dhamma*). Những đau nhức và đau đớn của thân thì được gọi là những pháp về thân sắc, hay sắc pháp (*rūpa-dhamma*). Sắc (vật chất) là pháp (*dhamma*) và phi sắc (phi vật chất) cũng là pháp (*dhamma*). Do vậy chúng ta đang sống với pháp, sống trong pháp và chúng ta là pháp. Đúng sự thật là không có cái 'ta' nào cả, (không tìm thấy một cái 'ta' hay 'linh hồn' nào trong thân này cả), chỉ có các pháp đang diễn ra, chỉ có các hiện tượng liên tục sinh diệt, và đó là bản chất của chúng. Trong từng mỗi khoảnh khắc (*sát-na*) chúng ta sinh và diệt. Đó là sự thật và đó là đường lối của tất cả mọi sự sống.

Khi nghĩ đến Đức Phật, về cách Phật nói một cách thẳng thắn về sự thật, chúng ta cảm thấy tràn đầy sự biết ơn và tôn kính đối với Người. Hễ khi nào ta nhìn thấy sự thật về một điều gì thì chúng ta nhìn thấy giáo lý của Phật, ngay cả khi

chúng ta không phải là Phật tử, không học biết Phật Pháp. Nhưng, dù chúng ta đã học biết về những giáo lý của Phật và đã tu tập theo Phật Pháp nhưng vẫn chưa nhìn thấy sự thật thì chúng ta vẫn chỉ là kẻ vô gia cư, không có nhà để về.

Mong bà hiểu được chỗ này. Tất cả mọi con người, tất cả mọi sinh vật trước sau gì cũng từ già thế giới này. Khi những chúng sinh đã sống đủ thời gian của một kiếp thì họ phải ra đi. Giàu, nghèo, trẻ, già... đều phải nếm trải sự đổi thay đó của kiếp người. Đó là già, bệnh, chết.

Khi bà đã nhận ra đó là quy luật của thế gian thì bà sẽ cảm thấy trần gian này là một nơi phũ phàng. Khi bà thấy rằng chẳng có thứ gì trên đời này là thực hay chắc chắn để mình nương tựa vào nó, thì bà sẽ thấy chán bỏ và không còn mê đắm vào nó nữa. Chán bỏ ở đây không phải là bực tức hay sân si, mà do cái tâm đã sáng ra, đã nhìn thấy sự thật của nó. Tâm nhìn thấy rằng chẳng giải pháp nào thaoy đổi được tình cảnh sinh-già-chết của con người trên thế gian, quy luật thế gian là như vậy. Sau khi đã thấy biết điều đó, bà có thể buông bỏ mọi sự ràng buộc, buông bỏ bằng một cái tâm buông xả, không buồn không vui, không sợ không khổ, bằng một sự bình tâm, bình an trước mọi sự tiếp diễn, bằng trí tuệ sáng tỏ nhìn thấy bản chất đổi thay mọi sự sống và thế gian. Tất cả mọi thứ trên đời đều là đều vô thường. *Aniccā vata sankhārā!*

Nói gọn hơn, lẽ vô thường là Phật. Khi chúng ta nhìn thấy một thứ vô thường, thì biết rằng vô thường chi phối tất cả mọi sự sống trên thế gian, vô thường không chừa một ai. *Chỉ có sự vô thường là thường hằng. Không có gì tồn tại mãi mãi, chỉ có sự vô thường là luôn luôn có mặt mọi lúc mọi nơi trên thế gian.* Vô thường chính là cái mà chúng sinh mang trong mình liên tục. Ta chuyển hóa liên tục từ lúc sơ sinh cho đến lúc già. Sự biến đổi đó có mặt liên tục mọi lúc mọi nơi. Đó là điều bất

khả thay đổi. Nếu bà nhìn thấy lẽ vô thường đến sâu sắc như vậy, tâm bà sẽ lắng dịu và thư thả. Ai cũng như mình, ai cũng phải chịu sinh-già-bệnh-chết, vậy thì đâu có gì mà ta cứ ngồi bức cở nôn nao và nước mắt chảy dài khi nghĩ về cái chết.

Về thực hành, khi ta nhìn ra mọi thứ theo cách như vậy, ta sẽ thấy kiếp sống là tạm bợ và nhàm chán, và sau đó tâm sẽ khởi sinh sự chán-bỏ. Sự ham thích những dục lạc phàm trần sẽ biến mất. Bà sẽ nhìn ra rằng nếu có nhiều tài sản của cải thì bà càng phải buông bỏ lại sau lưng càng nhiều. Nếu có ít thì sẽ buông bỏ ít. Có bao nhiêu buông bỏ bấy nhiêu. Của cải là của cải, cố sống đại thọ thì cũng chỉ là sống thêm chút ít... chẳng có gì đặc biệt.

Điều quan trọng đặc biệt là chúng ta phải biết làm như Phật dạy, phải xây một căn nhà thực sự cho mình, xây căn nhà thực sự bằng cách tôi vừa chỉ cho bà. Hãy xây ngôi nhà cho mình. Buông bỏ hết. Buông bỏ đến khi tâm đạt đến sự bình an, “không còn tiến, không còn lùi, không còn đứng lại”. Khoái lạc không phải là ngôi nhà của ta, khổ đau không phải là ngôi nhà của ta. Sướng và khổ đều sẽ phai tàn và phai biến.

Vị Thầy xuất chúng của chúng ta đã nhìn thấy tất cả mọi thứ trên đời là vô thường, do đó Phật đã dạy chúng ta trút bỏ mọi ràng buộc đối với mọi thứ. Khi nhắm mắt xuôi tay, chúng ta cũng đâu còn lựa chọn, đâu mang theo được thứ gì theo mình. Do vậy, buông bỏ tất cả mọi thứ trước sẽ tốt hơn nhiều, đúng không? Chúng bây giờ chỉ là gánh nặng mà cái thân già bệnh này còn mang vác theo, tại sao không trút bỏ hết từ bây giờ? Vì sao bây giờ vẫn còn muốn mang vác những thứ đó theo mình? Để làm gì? Buông bỏ, nghỉ ngơi, và cứ để mọi thứ cho gia đình con cái chăm sóc cho bà.

Phần con cái là những người chăm sóc cho người bệnh sẽ có được thêm phước lành và đức hạnh. Người bệnh cho họ cơ hội đó, nên người bệnh cũng không nên làm khó, làm khổ cho họ. (Không phàn nàn, trách, than, không chỉ thị ý này ý nọ, vì còn làm vậy là vẫn chưa buông bỏ được gì nhiều). Nếu có đau, khó, hay điều gì khó xử, cứ nói cho con cái người thân biết và giữ tâm mình hiền từ và thiện lành. Còn đối với con cái ở đây, là phận con cái phải chăm sóc hết lòng với cha mẹ, đó là phận làm con hiếu thảo, phải luôn luôn chăm sóc cho cha mẹ già yếu với một lòng hiếu thảo, thương kính, tuyệt đối đừng khởi lòng bực bội, khó chịu mà dính tâm dính nghiệp bất hiếu. Đây là cơ hội cuối cùng các con có thể trả hiếu cho cha mẹ. Nghĩa sinh thành là vô tận. Từ lúc được sinh ra và lớn lên, các con đã nương nhờ công ơn nuôi dưỡng của cha mẹ. (Phật còn nói dù có công cha mẹ trên vai một trăm năm cũng chưa trả hết ơn cha mẹ. Các con cũng đã làm cha làm mẹ của các con mình, nên chắc cũng thấu hiểu công ơn cha mẹ là sâu nặng ra sao). Chúng ta có mặt ngày hôm nay đều nhờ cha mẹ sinh thành và dưỡng dục bằng muôn vàn công sức khổ cực. Con cái nợ cha mẹ món nợ lớn không bao giờ trả hết được. Hãy ghi nhớ như vậy.

Vậy là, hôm nay tất cả con cháu và người thân đều tề tựu ở đây, để nhìn thấy mẹ của mình đang trở thành một đứa-trẻ cần chăm sóc. Trước kia khi các con là con cái của mẹ, giờ mẹ trở thành như con của các con, cần các con chăm sóc từng giờ, từng phút. Mẹ các con càng lúc càng già đi cho đến lúc này đã trở thành lại như một đứa trẻ, không tự mình giúp được. Trí nhớ đã lãng, hai mắt không còn nhìn rõ, hai tai không còn nghe rõ lắm. Đôi lúc bà nói lấp, nói lẫn, lại nhại. Nhưng các con đừng bực bội với mẹ mình. Người chăm sóc cho người bệnh thì cũng phải biết buông bỏ. Đừng chấp nê điều gì hết, chiều chuộng mẹ mình theo cách sống của bà trong những ngày còn lại. Các con đã sinh có con sinh cái thì

chắc biết, nhiều lúc trẻ con ngang bướng không nghe lời thì cha mẹ đôi lúc cũng bỏ qua để nó làm theo ý nó, để làm nó vui. Giờ mẹ mình cũng như đứa trẻ con đó. Trí nhớ và nhận thức đã lộn xộn, lẫn lộn. Nhiều lúc bà gọi lộn tên đứa này, đứa nọ, hoặc cần cái ly nhưng lại kêu con lấy cái đĩa. Chuyện đó là bình thường. Đó là bình thường, các con đừng bực mình với mẹ mình.

Hãy để người bệnh nghỉ ngơi tận tâm của người chăm sóc mình và nhờ đó người bệnh sẽ thêm kiên nhẫn chịu đựng những đau đớn của mình. Phần bà, bà hãy cố gắng dùng tâm, đừng để tâm phân tán và ngu mờ, và đừng phàn nàn, than trách, làm khó ý này ý nọ với con cái đang chăm sóc mình. Phần con cái thì hãy cố tâm thực hiện lòng hiếu thảo và đức hạnh đối với mẹ mình. Đừng bao giờ bực mình hay than khổ với những việc khó làm như tắm rửa, lau chùi nước mũi, nước miếng, đờm khạc, nước tiểu, phân dơ. Hãy cố tận tâm. Mọi người con cháu trong nhà đều nên góp một tay, chia nhau chăm sóc mẹ mình, bà mình.

Các con đã biết: Bà là thân mẫu duy nhất của các con. Bà đã cho các con cuộc sống này, bà đã là người dạy dỗ các con nên người, bà đã từng như là vị lương y, y tá, điều dưỡng chăm sóc các con từng phút từng giờ từ thuở còn nằm nôi, thơ dại. Bà đã là tất cả đối với các con. Bà đã nuôi dạy các con suốt đời mình, cho tặng các con rất rất nhiều thứ và để cho các con làm người thừa tự hôm nay. Đó là tình thương con như biển lớn của bậc cha mẹ. Đó là lý do tại sao Đức Phật đã dạy đức hạnh *kataññū* và *katavedi*: biết ơn và cố gắng đền ơn. Hai giáo pháp này đi chung với nhau. (Nếu nói biết ơn mà không cố gắng đền ơn là điều phi nghĩa). Nếu cha mẹ mình không khỏe, đang khó khổ, đang cần giúp đỡ, thì chúng ta phải làm mọi cách để giúp đỡ cha mẹ mình. Đó là hạnh *kataññū-katavedi*—biết ơn và đền ơn. Đức hạnh này

sống mãi trên thế gian, cứu lấy thế gian này... Nhờ đức hạnh đó mà các gia đình dòng tộc không bị đổ vỡ, được êm ấm, đạo nghĩa và thuận hòa trên dưới.

Hôm nay, tôi đã mang đến cho bà và gia đình món quà Giáo Pháp trong lúc bà đang nằm bệnh. Tôi không có gì để tặng cho bà, thuốc men đồ dùng chắc trong nhà cũng có đủ rồi. Do vậy, tôi chỉ gửi tặng Giáo Pháp cho bà và mọi người ở đây, đó là món quà có giá trị bền lâu nhất, món quà mọi người không bao giờ dùng hết. Sau khi nghe nhận món quà này, mọi người ở đây có thể truyền nhau cho những người khác và nhờ đó nó sẽ không bao giờ vơi cạn. Món quà đó là bản chất của Sự Thật, đó là điều chân lý mà Phật đã dạy. Tôi rất hạnh phúc đã có thể gửi tặng cho bà và mọi người ở đây món quà Giáo Pháp này, và tôi mong rằng nó sẽ giúp cho bà sức mạnh để chịu được những đôn đau của thân này.

## Bốn Chân Lý

<sup>38</sup>Hôm nay được thầy trụ trì ở đây mời đến để nói một bài pháp cho quý vị, vậy tôi xin mời quý vị ngồi xuống yên lặng và tập trung tâm mình. Vì cách trở về ngôn ngữ nên chúng ta dùng người phiên dịch, do vậy nếu quý vị không chú tâm nghe kỹ thì có lúc sẽ không hiểu.

Những ngày qua tôi ở đây thật dễ chịu. Cả thầy Trụ Trì và các bạn, những đệ tử của thầy, đã rất tốt với tôi, quý vị luôn thân thiện và mỉm cười, cho thấy các bạn là những người đang tu tập Giáo Pháp đích thực. Cơ ngơi của quý vị ở đây cũng rất ấn tượng, nhưng to quá! Tôi cảm phục công sức của quý vị trong việc tu sửa nơi này trở thành một nơi để tu tập Giáo Pháp.

Là một sư thầy đã nhiều năm, tôi đã đi qua những phần khó khăn của mình. Hiện tại có tổng cộng 40 chùa (tu viện) là các chi nhánh của Chùa Wat Nong Pah Pong,<sup>39</sup> nhưng đến giờ tôi vẫn còn nhiều học trò khó dạy, tức tôi không thành công trong việc chỉ dạy cho họ. Một số họ hiểu biết nhưng chẳng thèm thực hành, một số thì không hiểu biết nhưng cũng chẳng cố học hiểu. Tôi chẳng biết làm gì với họ nữa. Tại sao con người có những cái tâm trí như vậy? Không biết, chưa biết, ngu dốt thì không tốt, nhưng ngay đến khi tôi chỉ dạy họ cũng không muốn lắng nghe. Tôi không biết có thể làm gì nữa với họ. Mọi người có đầy những hoài nghi trong

---

<sup>38</sup> Bài giáo pháp này được thiên sư nói tại Học viện Phật giáo Manjushri ở quận Cumbria thuộc vùng tây bắc nước Anh vào năm 1977.

<sup>39</sup> Vào lúc in quyển sách này năm 1992 thì tổng cộng đã có hơn 100 chùa (tu viện) là chi nhánh của chùa tổ đình Wat Pah Pong do thiên sư Ajahn Chah sáng lập.



thời gian tu tập, họ luôn nghi ngờ (về phương pháp tu tập, về kết quả tu tập). Tất cả họ đều muốn đi đến Niết-bàn, nhưng chẳng ai chịu bước đi con đường dẫn đến đó. Thật khó hiểu, bó tay luôn. Khi tôi nói họ tập thiền thì họ sợ sệt, hoặc ai không sợ thì lại hay ngủ gật. Phần lớn số đó chỉ làm những điều mà tôi không chỉ dạy. Khi tôi gặp thầy Trụ Trì ở đây, tôi có hỏi các đệ tử của thầy ấy ở đây ra sao. Thầy Trụ Trì nói ở đây cũng có những học trò như vậy. Đây là điều đau khổ của người làm thầy.

Giáo lý tôi muốn nói với quý vị hôm nay là một cách giải quyết những khó khăn trong giây phút hiện tại, trong kiếp sống hiện tại. Một số người nói rằng họ bận bịu đủ thứ việc nên không thể tu tập Giáo Pháp. Họ còn hỏi rằng "Chúng con có thể làm gì?". Tôi bèn hỏi họ: "Khi đang làm việc, quý vị có thờ không?". Họ trả lời tất nhiên là có. Tôi mới nói họ: "Nếu quý vị có sự chánh niệm (*sati*) trong khi đang làm việc, thì quý vị có rất nhiều thời gian để tu".

Thiền tập thì cũng giống như thờ. Khi đang làm gì chúng ta thờ, khi ngủ chúng ta thờ, khi ngồi chúng ta thờ... Vậy tại sao nói mình không có thời gian để thờ? Bởi chúng ta biết hơi thờ là quan trọng, nên chúng luôn dành thời gian để thờ. Tương tự vậy, nếu chúng ta biết sự quan trọng của thiền, chúng ta sẽ dành thời gian để thiền tập.

Các bạn đã từng khổ...? Các bạn đã từng sướng...? Chính ngay chỗ đó là sự thật, chính chỗ đó là chỗ bạn phải tu tập theo Giáo Pháp. Ai là cái người hạnh phúc? Tâm hạnh phúc. Ai là cái người khổ? Tâm khổ. Nơi nào có khổ sướng khởi sinh, chính nơi đó chúng ngừng diệt. Bạn đã nếm trải sự sướng...? Bạn đã nếm trải sự khổ...? Đó là vấn đề của chúng ta. Nếu chúng ta biết về sự khổ là gì, nguyên nhân của khổ là gì, sự chấm dứt khổ là như thế nào, và cách dẫn đến sự chấm

dứt khổ đó, thì chúng ta sẽ giải quyết được vấn đề về khổ. *Dukkha* tạm dịch là khổ.<sup>40</sup>

Có hai loại khổ: khổ thông thường và khổ khác thường. Khổ thường là loại khổ có sẵn bên trong bản chất của mọi thứ trên đời, mọi thứ hữu vi: đứng là khổ, ngồi là khổ, nằm là khổ. Đây là bản chất khổ bên trong mọi hiện tượng có điều kiện, mọi thứ hữu vi. Bản thân Đức Phật cũng nếm trải những thứ khổ loại này, Phật cũng nếm trải sướng và khổ, và Phật đã nhìn ra chúng là những điều kiện trong tự nhiên. Phật biết cách chinh phục những cảm giác sướng khổ bình thường tự nhiên đó bằng cách hiểu rõ bản chất của chúng. Bởi Phật đã hiểu biết rõ về cái "khổ tất nhiên này" nên những cảm giác khổ đó không làm Phật khổ sở, khó chịu hay bực tức nữa.

Loại khổ quan trọng là loại thứ hai, đó là thứ khổ gặm nhấm và xâm vào từ bên ngoài, đó là loại "khổ khác thường". Nếu chúng ta bị bệnh, chúng ta có thể nhờ bác sĩ tiêm thuốc trị bệnh. Khi kim đâm vào da thì bị đau ít nhiều, đó là chỉ là sự đau tự nhiên, vì tất nhiên kim đâm là phải đau. Khi rút kim ra thì hết đau. Cảm giác này giống như loại khổ thông thường, không quá hiểm thâm vào xương vào tủy, ai cũng bị đau như vậy. Còn cái khổ khác thường là thứ khổ khởi sinh từ cái gọi là *upādāna*, đó là khổ vì dính chấp, khổ do nắm giữ, do chấp thủ. Điều này giống như bị tiêm vào bằng thuốc độc vậy. (Thuốc ngấm vào thân thể đau đớn hơn nhiều so với cái

---

<sup>40</sup> Chữ *dukkha* dịch là "khổ": là không đủ nghĩa, nhưng đó là chữ đã được dịch từ lâu và cũng chưa có một chữ nào ngắn gọn để có thể bao hàm hết ý nghĩa của *dukkha*, do vậy vẫn tạm dịch là "khổ".

*Dukkha* về ngôn từ có nhiều nghĩa như: "không thể chịu được", "cực khổ", "đau đớn", "khó chịu", "không bền lâu, không chắc chắn", và theo Phật giáo cũng có nghĩa: "không hoàn hảo", "bất toại nguyện, bất như ý, không như ý mình", "không mang lại hạnh phúc bền lâu", "có rồi mất".

đau của mũi kim chích vào da). Đó không còn là thứ khổ thông thường nữa, mà là sự đau đớn chết người. Đó là khổ do dính chấp, do chấp thủ. (Đó là một loại gông cùm trói buộc con người).

Cách nhìn sai lầm, quan điểm sai lầm, suy nghĩ sai lầm, hiểu biết sai lầm (tà kiến) là nguyên nhân dính chấp. Tà kiến là không hiểu biết về bản chất vô thường biến đổi của tất cả mọi thứ trên đời. Tất cả chúng chỉ là những thứ có điều kiện, là hữu vi, cho nên khi những điều kiện vốn liên tục thay đổi từng giây phút, thì mọi thứ cũng thay đổi trong từng giây phút. Tà kiến chính là nguyên nhân của loại khổ thứ hai. Mọi thứ hữu vi thuộc về vòng luân hồi sinh tử (*samsāra*). Nói cách khác, vòng luân hồi sinh tử gồm tất cả mọi thứ hữu vi, vô thường. Không ai muốn mọi thứ thay đổi (ngược với tham muốn của mình)—điều đó là ngu si và do vậy bị khổ. Chúng ta cứ cho rằng thân này chính là ‘mình’, là ‘của mình’ nên chúng ta sợ thân thay đổi, không muốn thân già đi. Vậy đó. Hãy nhìn vào hơi thở: khi nó thở vào thì nó phải thở ra, sau khi thở ra nó phải thở vào. Đây là bản chất của nó, đó là cách chúng ta sống được. Chúng ta không muốn thở ra thở vào cũng đâu được. Đó là cách các điều kiện tự nhiên phải diễn ra mà chúng ta không nhận biết đó thôi.

Giả như chúng ta mất cái gì. Nếu chúng ta coi nó thực sự là của ta thì luôn ôm giữ lấy nó. Nếu chúng ta không biết nó là thứ có điều kiện luôn biến đổi theo quy luật tự nhiên, thì chúng ta khổ. Khổ vì không biết. Cũng như thở, ta chấp nhận quy luật tự nhiên là thở ra thở vào thì ta mới sống được, phải không? Những thứ có điều kiện phải thay đổi tự nhiên theo cách như vậy. Nhìn thấy lẽ thực đó là nhìn thấy Giáo Pháp, là nhìn thấy lẽ vô thường, đổi thay. Chúng ta sống tùy thuộc vào sự đổi thay đó. Khi chúng ta hiểu biết

cách (lẽ thực, quy luật) mọi sự diễn ra thì chúng buông bỏ chúng.

Tu tập Giáo Pháp là để phát triển sự hiểu biết về đường lối của mọi thứ, nhờ đó không còn khổ. Nếu chúng ta cứ nghĩ sai lầm thì chúng ta luôn thấy xui xẻo trên đời, thấy khó hợp với Giáo Pháp và khó chịu với sự thật. Giả sử bạn bị bệnh và phải vô nhà thương. Ai cũng nghĩ "Đừng để tôi chết, tôi muốn khỏe mạnh và sống lâu". Đây là cách nghĩ sai lầm dẫn đến khổ sở (và sợ sệt) trong tâm. Bạn phải tự nói với mình rằng: "Nếu tôi khỏe lại tôi khỏe lại, nếu tôi chết tôi chết". Đây là cách nghĩ đúng đắn, bởi bạn không thể kiểm soát mọi thứ đến cùng. Nếu bạn biết nghĩ như vậy thì dù bạn hết bệnh hay bạn chết, bạn cũng không sai lầm, bạn không phải lo lắng, sợ sệt. Ai cũng muốn khỏe lại bằng mọi giá và sợ sệt khi nghĩ đến cái chết... đó là do tâm không hiểu những điều kiện của sự sống. Bạn nên hiểu như vậy "Nếu tôi bớt bệnh thì tốt, nếu không bớt bệnh thì cũng tốt". Nghĩ như vậy là không bị sai lầm, không còn phải sợ sệt hay khóc than, bởi chúng ta đã chuyển hóa bản thân mình vào quy luật tự nhiên của mọi thứ. (Chúng ta không còn thấy xui xẻo, không còn thấy khó chịu với sự thật).

Phật nhìn thấy một cách rõ rệt. Giáo lý của Phật luôn luôn đúng đến tận bây giờ, không bao giờ lạc hậu. Nó không bao giờ thay đổi. Nên nếu thu nhận giáo lý đó vào mình thì chúng ta nhận được sự bình an và để sống.

Trong những giáo lý của Phật có nói về sự "không phải ta": "đây không phải là thân ta, nó không thuộc về ta". Nhưng mọi người không thích nghe giáo lý này, bởi họ đang bị dính chặt với ý tưởng về một cái ta (như dạng một bản ngã hay một linh hồn vậy. Ai cũng nghĩ thân này là của ta, thân này có một một linh hồn cố định và 'linh hồn' đó là cái 'ta').

Đây chính là chỗ tạo ra mọi thứ khổ. Các bạn nên nhận biết rõ chỗ này.

Hôm nay có một chị hỏi tôi làm sao để xử lý sự sân giận của mình. Tôi nói chị rằng lần sau thấy mình giận, chị lấy đồng hồ báo thức canh hai tiếng đồng hồ để hết cơn giận. Chị có thể nói với cơn giận như vậy: "Trong hai tiếng phải hết giận!". Nhưng cơn giận đâu phải là của ta đâu mà ra lệnh cho nó. Hai tiếng không hết thì nó kéo dài thêm nữa. Vấn đề là do mình nắm giữ cơn giận đó như là của mình cho nên mới gây ra khổ. Nếu nó là của mình thì nó đã nghe lời mình và hết giận. Nó chỉ là giả lừa. Đừng dính mắc vào nó. Dù tâm vui hay buồn, đừng dính mắc vào nó. Dù tâm đang thương hay ghét, đừng dính chấp vào nó, đó chỉ là sự đánh lừa.

Các bạn ngồi đây đã từng giận phải không? Khi giận thấy tốt hay xấu? Nếu cảm thấy tệ vậy sao không giục bỏ nó đi, giữ nó làm gì? Làm sao bạn có thể nói mình là khôn ngoan và trí tuệ trong khi mình cứ nắm giữ những thứ đó? Kể từ lúc sinh ra tâm đã lừa bạn dính vào sự sân giận bao nhiêu lần rồi? Tâm còn khiến bạn lao vào bao nhiêu cuộc cãi vã trong gia đình, hoặc đã khiến bạn tức khóc cả đêm? và đến giờ chúng ta vẫn tiếp tục sân giận, chúng ta vẫn dính mắc vào sân giận và bị khổ vì nó. Nếu ta không nhìn thấy khổ là gì thì ta cứ chịu khổ hoài khổ mãi, không có lúc nào hết khổ hay bớt khổ. Thế giới luân hồi (*samsāra*) là vậy đó. Sân (và tham) cứ xui khiến chúng ta trôi mãi trong luân hồi. Nếu chúng ta biết cách chúng ta có thể giải quyết vấn đề.

Lời Phật dạy là: không có cách gì tốt hơn để vượt qua khổ bằng sự nhìn thấy được "đây không phải là ta", "đây không phải là của ta". Đây là phương pháp tuyệt vời nhất. Nhưng chúng ta thường không chú tâm vào phương pháp này. Khi có khổ chúng ta chỉ biết than khóc chứ không học hỏi tìm hiểu coi nó là gì. Tại sao nó có mặt? Chúng ta phải

nhìn một cách sâu sát vào những thứ khổ, phải tu dưỡng Phật tính, tu tập để trở thành người thấy biết sự thật, người giác ngộ.

Một số các bạn có thể không biết đây là chính là Giáo Pháp. Giờ tôi sẽ nói một số điều ngoài kinh điển. Hầu như ai cũng đọc kinh điển nhưng không phải ai cũng nhìn ra Giáo Pháp. Hôm nay tôi sẽ nói cho các quý vị một giáo pháp bên ngoài kinh điển. Một số người nghe có thể hiểu theo nghĩa khác hoặc không hiểu.

Giả sử có hai người đang đi với nhau nhìn thấy con gà và con vịt. Một người trong họ nói: "Sao con gà không giống vịt, sao vịt không giống gà?". Ông ấy muốn gà là vịt và vịt là gà. Điều đó thật vô duyên và không thể có được. Đã là không thể có được thì dù có muốn có ước cả kiếp thì cũng chẳng được. Gà là gà, vịt là vịt. Ông ấy cứ muốn ngang như vậy thì tự ổng khổ thôi. Người kia thì thấy rõ vịt là vịt gà là gà thì mọi sự vẫn bình thường. Không khó khổ gì. Người kia nhìn một cách đúng đắn.

Tương tự như vậy, quy luật vô thường (*anicca*) đã chỉ rõ rằng tất cả mọi thứ trên đời đều là vô thường. Nhưng nếu bạn cứ nghĩ (muốn, chấp) mọi thứ là thường hằng chắc chắn thì bạn sẽ khổ thôi. Mỗi khi bạn thấy cái gì thay đổi vô thường thì bạn thấy thất vọng (khổ, bất mãn, buồn rầu). Người biết được bản chất mọi thứ là vô thường thì anh ta thấy thư thả và dễ sống, không khó chịu hay xung khắc với mọi thứ trên đời. Người cứ muốn mọi thứ chắc chắn thường hằng thì luôn xung khắc và khó chịu với thế giới, cứ mất ăn mất ngủ vì điều đó. (Thường đó là dạng người cố chấp và tham lam, tham mà không được thì sân, bực tức, bất mãn, khó chịu, khó ở...). Đó là do ngu dốt không hiểu về quy luật vô thường, đó là giáo lý của Đức Phật.

Nếu bạn muốn hiểu biết Giáo Pháp thì bạn phải nhìn ở đâu? Bạn phải nhìn vào ngay thân và tâm này. Chứ không phải nhìn lên kệ tủ đựng kinh sách. Để thực sự nhìn thấy Giáo Pháp bạn phải nhìn vào bên trong thân và tâm mình. Chỉ có hai thứ đó. Tâm thì không nhìn thấy được bằng mắt thường, nhưng có thể nhìn thấy được bằng "con mắt của tâm". Trước khi nhìn thấy Giáo Pháp bạn phải biết nhìn vào chỗ nào là đúng. Giáo Pháp nằm trong thân thì bạn phải nhìn vào trong thân. Và chúng ta nhìn vào trong thân này bằng cái gì? Chúng ta nhìn vào thân bằng tâm này. Chúng ta không thể tìm thấy Giáo Pháp ở chỗ nào khác, bởi sướng và khổ đều khởi sinh từ chỗ này. Hay bạn nghĩ sướng khởi sinh từ trong cây thông kia? Hay từ dưới sông, hay do thời tiết? Sướng và khổ là những cảm giác khởi sinh trong thân và tâm này của chúng ta.

Bởi vậy Phật đã dạy chúng ta hiểu biết Giáo Pháp ngay ở đây. Giáo Pháp ở ngay đây, ta phải nhìn vào ngay đây. Nhiều sư thầy có thể dạy bạn tìm kiếm Giáo Pháp trong kinh sách, bạn sẽ không bao giờ tìm thấy nó nếu bạn đã biết Giáo Pháp *đích thực* là ở đâu. Sau khi đọc kinh sách thì bạn phải biết soi chiếu những giáo lý đó vào bên trong mình. Lúc đó thì bạn mới hiểu biết Giáo Pháp. Giáo Pháp *đích thực* ở đâu? Nó có mặt ngay bên trong thân và tâm này của chúng ta. Đây là chỗ cốt lõi để chúng ta suy xét, điều tra, chánh niệm, tu tập thiền quán.

Khi chúng ta làm cách này trí tuệ sẽ khởi sinh trong tâm. Khi đã có trí tuệ trong tâm thì chúng ta nhìn ở đâu cũng thấy được Giáo Pháp, chúng ta nhìn thấy sự vô thường, khổ và vô ngã mọi lúc mọi nơi. Vô thường (*anicca*, tính từ *aniccam*) có nghĩa là biến đổi, chỉ tồn tại chốc lát, có rồi mất, phù du). Khổ (*dukkha*, tính từ *dukkham*) là muốn mà không được, khổ vì bất như ý, nếu chúng ta dính chấp vào những

thứ vô thường biến đổi thì ta khổ, bởi vì những thứ đó không phải là ta hay của chúng ta, tức chúng là vô ngã (*anattā*). Nhưng chúng ta không nhìn ra sự thật này, chúng ta cứ luôn nhìn mọi thứ như là 'ta' hay 'của ta'.

Điều này là do chúng ta không nhìn thấy sự thật do quy ước. Chúng ta phải hiểu biết về các quy ước. Ví dụ tất cả chúng ta ngồi đây đều có tên. Tên được sinh ra với chúng ta hay được đặt sau khi sinh? Nó được đặt sau, nó là quy ước. Tên A, tên B chỉ là quy ước để chúng ta phân biệt và gọi hai người A và B đó mà thôi. Các quy ước dĩ nhiên là rất hữu ích cho cuộc sống và xã hội. Nhưng nếu chúng ta nhìn sâu vào bên trong thì không thấy có 'ai' ở trong đó. Chúng ta sẽ nhìn thấy sự chuyển hóa. Trong đó chỉ có các yếu tố thuộc đất, nước, khí, nhiệt. Thân này chỉ bao gồm các thứ thuộc bốn yếu tố tứ đại đó mà thôi.

Chúng ta không nhìn thấy sự thật đó bởi chúng ta bị gông xiềng bởi sức mạnh của những dính chấp (*attavādupādāna*)<sup>41</sup>. Nếu nhìn kỹ vào thân này, chúng ta sẽ không thấy gì giống như cái mà chúng ta định nghĩa về một 'con người'. Trong thân, phần thể cứng là yếu tố đất, thể lỏng là yếu tố nước, phần nóng lạnh là yếu tố nhiệt, và phần thể hơi như hơi thở là thuộc yếu tố khí. Khi chúng ta phân tách thân này ra, nó chỉ bao gồm đất, nước, khí, nhiệt. Chúng ta đâu tìm thấy 'ai' trong đó đâu. Đó không phải là ai cả.

Đó là lý do tại sao Phật đã nói không có sự tu tập nào cao siêu hơn việc nhìn thấy sự thật "*thân này không phải là 'ta' hay 'thân của ta', nó không thuộc về ta*". Những cái 'ta', 'anh', 'chị'... chỉ là những quy ước. Nếu hiểu được mọi thứ chỉ là

<sup>41</sup> [Đó là một trong Bốn Cơ Sở Dính Chấp: (1) *kāmapādāna*: dính chấp khoái lạc giác quan, dục lạc; (2) *sīlabbatupādāna*: dính chấp vào những tục lệ, lễ nghi, cúng bái, mê tín; (3) *ditthupādāna*: dính chấp vào các quan điểm, quan niệm; và *attavādupādāna*: dính chấp vào ý tưởng về cái 'ta', ngã chấp.]



quy ước và giả tạm thì chúng ta sẽ bình an. Nếu chúng ta nhận sự thật vô thường ngay trong giây phút hiện tại, rằng mọi thứ không phải là ta hay thuộc về ta, thì khi chúng tan rã ta cũng bình an, bởi chúng đâu có thuộc về ai đâu. Chúng chỉ là những thứ thuộc đất, nước, gió, lửa mà thôi.

Thiệt tình điều này cũng khó nhìn ra, nhưng nó cũng không phải là vượt quá khả năng nhìn nhận của chúng ta. Nếu nhìn thấy sự thật ta sẽ tìm thấy sự hài lòng, không còn nhiều tâm tính thuộc tham, sân, si nữa. Giáo Pháp luôn luôn ở trong tim chúng ta. Không còn gì để thù ghét và ghen tức nhau nữa, bởi mọi người đều chỉ là đất, nước, khí, nhiệt. Không có gì hơn ngoài những thứ đó. Khi chúng ta chấp nhận sự thật này thì chúng ta sẽ nhìn thấy sự thật trong giáo lý của Phật.

Nếu chúng ta có thể nhìn thấy sự thật trong giáo lý của Phật thì chúng ta không cần có quá nhiều sư thầy! Không cần phải lắng nghe nhưng giáo lý đó mỗi ngày. Nhưng thực tế thì khác, điều khiến nhiều người thật khó dạy là họ không chấp nhận giáo lý, họ luôn tranh luận, tranh biện và không tin vào giáo lý. Trước mặt người thầy họ tử tế hơn, sau lưng thì họ giống như kẻ trộm! Thật là khó dạy. Người ở Thái Lan cũng vậy, cho nên họ cần phải có nhiều sư thầy.

Hãy cẩn thận nếu không bạn không nhìn thấy Giáo Pháp. Bạn phải kỹ càng, nghe nhận giáo lý và xem xét kỹ về nó. Hoa này đẹp không?...Bạn có nhìn thấy sự xấu xí trong cái hoa này không?... Nó đẹp được mấy ngày?... Giờ nó sẽ ra sao?... Nó sẽ thay đổi...?... Sau ba ngày bạn phải lấy nó ra và quăng rác, đúng không? Nó đã mất hết vẻ đẹp, đã héo tàn. Mọi người cứ dính vào vẻ đẹp, dính vào cái tốt. Nếu cái gì tốt thì họ nhào hết vô. Phật đã dạy chúng ta coi những thứ đẹp như là thứ đẹp, nhưng đừng dính mắc vào nó. Ngay cả khi có một cảm giác sướng cũng đừng dính theo cảm giác

sương đó. Sự tốt đẹp không phải là chắc chắn, vẻ đẹp cũng không phải là thứ chắc chắn. Chẳng có gì là chắc chắn. Chẳng có thứ gì trên thế gian là một thứ chắc chắn. Đó là lẽ thật, đó là chân lý. Những thứ không thực là những thứ luôn thay đổi, ví dụ như sắc đẹp. Chỉ có một cái thực duy nhất đó là chúng luôn luôn thay đổi. Nếu chúng ta tin những thứ đẹp là thực đẹp, thì khi vẻ đẹp nó phai tàn tâm chúng ta cũng mất đi vẻ đẹp của tâm. Khi mọi thứ không còn tốt thì tâm chúng ta cũng mất đi sự tốt đẹp của nó. Khi thứ gì bị phai tàn hay hư hoại, chúng ta thấy khổ bởi chúng ta dính chấp vào chúng, coi chúng là của ta. Phật dạy chúng ta coi mọi thứ chỉ là những cấu tạo của tự nhiên. Vẻ đẹp có đó, rồi sau vài ngày nó phai tàn. Nhìn thấy điều này là có được trí tuệ.

Do vậy chúng ta nên nhìn ra lẽ vô thường. Khi thấy thứ gì đẹp, tự nhắc mình nó không phải vậy. Khi thấy thứ gì xấu, tự nhắc mình nó không phải như vậy. Cứ cố tập nhìn mọi thứ theo cách như vậy, thường xuyên quán chiếu theo cách như vậy. Chúng ta sẽ nhìn thấy sự thật bên trong những thứ không thật, nhìn thấy sự chắc chắn bên trong những thứ không chắc chắn. (Sự chắc chắn là sự vô thường, và mọi thứ không chắc chắn là những thứ vô thường).

Hôm nay tôi giải thích cách để hiểu về khổ, về nguyên nhân tạo ra khổ, về sự chấm dứt khổ và cách dẫn đến sự chấm dứt khổ đó. (Tứ Diệu Đế). Khi bạn biết về khổ bạn phải trừ bỏ nó đi. Biết về nguyên nhân khổ, bạn phải trừ bỏ nó đi. Tu tập để nhìn thấy và đạt đến sự chấm dứt khổ. Nhìn thấy được lẽ thật “vô thường, khổ và vô ngã”, và khổ sẽ chấm dứt.

Khi khổ chấm dứt thì chúng ta đi về đâu? Chúng ta tu hành để làm gì? Chúng ta tu tập để từ bỏ chứ không phải để được cái gì. Chiều nay có một cô nói với tôi cô đang khổ sở. Tôi hỏi vậy cô muốn gì, và cô nói cô muốn được giác ngộ. Tôi

mới nói: "Nếu có muốn được giác ngộ thì cô sẽ chẳng bao giờ giác ngộ. Đừng tham muốn gì hết".

Khi chúng ta biết sự thật về khổ, chúng ta trừ bỏ nó. Khi chúng ta biết nguyên nhân tạo ra khổ, thì chúng ta đừng tạo ra các nguyên nhân đó nữa, thay vì vậy tu tập để làm cho hết khổ. Việc tu tập để dẫn đến sự chấm dứt khổ là nhìn thấy rằng "đây không phải là một cái ta", "đây không phải là ta, không phải là họ, không phải là cái 'ai' nào hết". Nhìn thấy theo cách như vậy mới có thể làm chấm dứt khổ. Giống như việc chúng ta đi đến đích và ngừng lại. Đó là sự chấm dứt. Đó là đang gần với Niết-bàn. Nói cách khác, bước tới là khổ, bước lùi là khổ và đứng lại là khổ. Không bước tới, không bước lùi, không đứng lại...thì còn gì nữa không? Thân và tâm ngừng ở đây. Đây chính là chỗ chấm dứt khổ. Khó hiểu phải không? Nếu chúng ta chuyên cần và kiên nhẫn tìm hiểu giáo lý này chúng ta có thể chuyển hóa và đạt đến sự hiểu biết, đó là sự chấm dứt. Đây là giáo lý tột cùng của Phật, đó là điểm đích. Giáo lý của Phật kết thúc tại điểm đạt đến sự từ bỏ hoàn toàn.

Hôm nay tôi trình bày giáo lý này cho tất cả quý vị và thầy Trụ Trì. Nếu có gì sai xin hãy bỏ qua. Nhưng chúng ta không nên vội cho điều gì là đúng hay sai, hãy cố lắng nghe trước. Nếu tôi đưa cho các bạn trái cây và nói rằng nó rất ngon, bạn chỉ nên ghi nhận như vậy chứ không nên vội tin ngay bởi vì bạn chưa tự nếm nó. Giáo lý tôi nói ra hôm nay cũng vậy. Nếu bạn muốn biết "quả" của nó là ngọt hay chua, lành hay xấu, thì bạn phải cắt một lát ra ăn thử mới biết. Lúc đó bạn sẽ biết nó chua ngọt ra sao. Vậy nên cứ nhận lấy trái cây này, đừng giục bỏ nó, cứ giữ và thử nếm nó, rồi bạn sẽ tự thấy được vị của nó là gì.

Phật không có thầy, quý vị đã biết đó. Một du sĩ từng hỏi Phật ai là thầy của Phật, Phật đã trả lời là mình không có

thầy nào hết.<sup>42</sup> Vị du sĩ kia lắc đầu bỏ đi. Đức Phật quá thẳng thật. Phật đã nói thiệt mà người đó không tin. Bởi vậy tôi cũng nói các bạn đừng tin vào lời tôi nói. Phật đã nói tin vào ai một cách dễ dàng là điều ngu xuẩn, bởi mình chưa tự hiểu biết. Đó là lý do tại sao Phật nói "Ta không có thầy". Đó là sự thật. Chúng ta phải hiểu điều này một cách đúng đắn, đừng hiểu lầm mà mất đi sự kính trọng đối với các vị thầy của bạn. Đừng có chạy ra đường và la lên: "Tôi không có thầy". Các bạn phải nhờ sư thầy chỉ dạy cho bạn cái gì đúng sai ra sao, và sau đó phải thực hành theo đúng vậy.

Hôm nay là ngày hữu duyên cho tất cả chúng ta. Tôi có duyên gặp tất cả các bạn ở đây và thầy Trụ Trì. Chúng ta không ngờ có thể gặp nhau như vậy, vì chúng ta sống ở những nơi quá cách xa nhau. Tôi nghĩ chắc phải có một số nhân duyên đặc biệt giúp chúng ta gặp nhau ở đây. Phật đã nói mọi thứ đều có nguyên nhân của nó. Đừng quên điều này. Phải có nguyên nhân. Ví dụ có thể trong kiếp trước chúng ta là anh chị em trong một nhà với nhau. Điều đó có thể. Các sư thầy khác không đến, nhưng tôi đến. Bởi tại sao? Có lẽ do chúng ta đã tạo những nhân duyên mà có. Có thể như vậy.

Tôi để lại giáo lý này cho tất cả quý vị. Quý vị hãy siêng năng và nhiệt tâm tu tập. Không có gì tốt hơn việc tu hành theo Giáo Pháp, Giáo Pháp là người hộ vệ của cả thế gian. Ngày nay còn nhiều người vẫn ngu mờ bởi họ không hiểu biết Giáo Pháp. Nếu chúng ta có được Giáo Pháp bên mình, chúng ta sẽ thấy hài lòng, dễ sống. Tôi vui mừng vì có cơ hội

---

<sup>42</sup> Ngay sau khi Giác ngộ, Phật đã đi đến xứ Benares (Ba-la-nại) và Phật đã gặp một du sĩ đến và hỏi (đại ý): "Này đạo hữu, nét mặt của ngài sáng rõ, phong cách của ngài rất trầm tĩnh... vậy ai là thầy của ngài?". Phật trả lời rằng không-ai trên thế gian là thầy của Phật cả. Vị du sĩ đó không tin câu trả lời của Phật, và đã bỏ đi.

này để giúp các bạn và sư thầy trụ trì phát triển việc tu tập ở đây. Tôi thực sự hết lòng mong cầu các bạn tu tập tốt. Ngày mai tôi lại ra đi, chưa biết chắc sẽ đến đâu và làm gì. Điều này chỉ là tự nhiên. Cái gì đến rồi cũng đi, có đi thì có đến. Đó là cách của thế giới. Chúng ta không nên quá vui mừng hay buồn bực với những thay đổi của thế gian. Có sướng thì có khổ; có khổ thì có sướng; có được thì có mất; có mất thì có được. Đây là cách mọi sự diễn ra.

Thời Phật còn sống có những đệ tử không thích Phật, bởi Phật luôn thúc giục họ tu hành siêng năng, phải chú tâm tu tập. Những người lười biếng tu thì hay sợ Phật và do vậy ghét Phật. Khi Phật mất, có một số đệ tử khóc than và rầu rĩ vì họ sợ không còn Phật để chỉ dạy cho họ. Số người đó chưa đủ khôn ngoan. Một số người khác thì cảm thấy vui lòng và nhẹ nhõm vì họ không còn phải bị Phật chỉ làm như vậy như kia. Nhóm thứ ba thì bình tâm, buông xả. Họ hiểu rằng mọi thứ đến rồi đi, mọi thứ sinh rồi diệt theo đường lối tự nhiên. Có ba nhóm người như vậy. Bạn thuộc nhóm người nào? Nhóm người than khóc khi Phật mất là nhóm chưa hiểu biết Giáo Pháp. Nhóm thứ hai ghét Phật, vì bị Phật cấm làm những điều sai lạc và bị Phật thúc giục tu hành, nên họ sợ Phật quả trách. Do vậy khi Phật mất, họ thấy vui và nhẹ gánh.

Thời bây giờ cũng không khác mấy. Có nhiều đệ tử rất ghét thầy, bề ngoài không tỏ ra, nhưng trong bụng ghét thầy. Việc đó là bình thường, vì mọi người vẫn còn nhiều ô nhiễm. Ngay cả Phật còn có người ghét mà. Tôi cũng có những đệ tử ghét tôi. Tôi kêu họ từ bỏ những hành động bất thiện nhưng họ cứ làm những điều bất thiện. Do vậy họ ghét tôi. Nhiều người lắm. Cầu chúc cho các bạn, những người thông minh, biết làm cho bản thân mình vững chắc trong việc tu tập Giáo Pháp.

## Thiền Tập

<sup>43</sup>Xin chào những người đi tìm sự tốt lành đang ngồi ở đây, xin các bạn bình an lắng nghe. Lắng nghe Giáo Pháp một cách an bình có nghĩa là lắng nghe bằng sự nhất-tâm, bằng cái tâm tập trung duy nhất vào đó, chú tâm vào những điều mình đang nghe và sau đó buông bỏ. Lắng nghe Giáo Pháp là rất lợi lạc. Khi lắng nghe Giáo Pháp chúng ta có tinh thần để thiết lập cả thân và tâm một cách vững chắc trong trạng thái định (*samādhi*), bởi đây là một cách tu tập Giáo Pháp. Kinh điển ghi rằng vào thời Đức Phật người ta lắng nghe Giáo Pháp một cách chăm chú, với một cái tâm tạo 'trón' cho sự hiểu biết, và một số người đã thực sự chứng ngộ Giáo Pháp khi đang nghe.

Nơi này rất thích hợp để thiền tập. Sau khi ở đây mấy đêm tôi thấy đây là một nơi quan trọng. Cảnh quan nơi đây vốn đã bình yên, chỉ còn lại phần bên trong, đó là trái tim và tâm của chúng ta. Do vậy tôi muốn tất cả quý vị hãy cố gắng lắng nghe.

Tại sao chúng ta về đây để tập thiền? Bởi trái tim và tâm của các bạn chưa hiểu biết những điều cần được hiểu biết. Nói cách khác, các bạn vẫn chưa biết được mọi thứ đích thực là gì. Các bạn chưa biết cái gì đúng và cái gì sai, cái gì mang lại khổ đau và cái gì làm mình nghỉ ngơi. Do vậy, trước nhất các bạn cần phải làm cho bản thân mình bình lặng. Lý do bạn đã đến đây là để tu dưỡng sự tĩnh lặng và sự giới hạnh là bởi trái tim và tâm của bạn không được yên ổn thư thái. Tâm của các bạn không được bình lặng và không được chế ngự. Tâm

---

<sup>43</sup> [Giảng tại chùa Hamstead ở Luân Đôn năm 1977].

bị động vọng bởi những nghi ngờ và kích động bên ngoài. Đó là lý do các bạn đã đến đây và đang lắng nghe Giáo Pháp.

Tôi muốn các bạn tập trung và lắng nghe những điều tôi nói, và tôi xin được phép nói thẳng thắn bởi vì đó là cách của tôi. Xin các bạn hiểu rằng ngay cả khi tôi quở rầy thúc ép thì đó cũng chỉ là vì sự tốt đẹp mà thôi. Các bạn hãy bỏ quá cho tôi nếu có điều gì các bạn thấy khó chịu, bởi cách nói của người Thái Lan và người phương Tây có thể khác nhau. Thực ra nói chuyện với cái giọng thúc ép hay quở trách đôi chút cũng là điều tốt, vì nó sẽ giúp kích thích người nghe, nhất là những người hay bị buồn ngủ. Cách đó có thể tốt hơn là cách cứ đọc du dương, còn người nghe thì ngồi với tâm trí trôi giạt miên man và rốt cuộc nghe không hiểu gì hết.

Mặc dù khắp nơi thấy có nhiều cách tu tập nhưng thực ra chỉ có một. Cũng giống như trồng cây lấy trái, chúng ta có thể trồng cây từ nhánh chiết, cây lớn lên nhanh và có trái nhanh, nhưng cây trồng từ nhánh chiết có lẽ không mạnh và không sống lâu. Cách khác là trồng cây từ hạt giống, nó sẽ thành cây mạnh mẽ và sống lâu hơn. Việc tu tập cũng theo lý như vậy.

Hồi tôi mới tu, tôi khó hiểu ra chỗ lý này. Khi không hiểu được cái gì là cái gì, việc ngồi thiền đúng là quá chán, thậm chí nhiều lúc tôi phát khóc luôn. Nhiều lúc nhắm quá cao, nhiều lúc nhắm quá thấp, chẳng bao giờ tìm thấy điểm cân bằng. Việc tu tập đúng đắn để đạt đến sự bình an có nghĩa là không đặt tâm quá cao hay quá thấp, mà ngay chỗ cân bằng.

Tôi biết điều này có thể hơi khó hiểu đối với các bạn, bởi các bạn đã đến từ những nơi khác nhau, đã từng tu học theo những cách khác nhau với những sư thầy khác nhau. Khi các bạn đến đây thì chắc các bạn cũng đang còn đầy

những nghi ngờ trong tâm trí của mình. Thầy này chỉ bạn tu cách như vậy, người khác kêu bạn tu cách khác. Các bạn cứ phân vân không biết tu theo phương pháp nào cho đúng, bạn không biết chắc về cái cốt lõi của việc tu tập là gì. Kết quả là cứ rối beng, lẫn lộn. Có quá nhiều sư thầy và quá nhiều giáo lý nên các bạn không dung hòa nổi những phương pháp khác nhau đó. Và kết quả là tâm trí cứ đầy những nghi ngờ và sự không tin chắc.

Do vậy, các bạn phải cố gắng đừng suy nghĩ quá nhiều. Nếu có suy nghĩ, hãy suy nghĩ với sự tỉnh-giác. Hiện tại những suy nghĩ của các bạn là suy nghĩ không có sự tỉnh-giác. Trước hết các bạn phải làm cho tâm mình bình lặng. Lúc nào có sự-biết thì không cần phải nghĩ, sự tỉnh-giác sẽ khởi sinh ngay ở đó, và sau đó nó trở thành trí tuệ (*paññā*). Nhưng loại suy nghĩ thông thường thì không phải trí tuệ, nó chỉ là sự lang thang vô định và sự không tỉnh giác của tâm, nó chắc chắn sẽ dẫn đến động vọng. Đó không phải trí tuệ.

Giờ thì các bạn không cần nghĩ suy. Các bạn đã suy nghĩ nghĩ suy cả đời ở nhà rồi, đúng không? Nghĩ suy nghĩ chỉ quấy động cái tâm mà thôi. Bạn phải thiết lập sự tỉnh-giác—(đó là sự ý thức biết rõ, sự rõ biết, thường biết). Những suy nghĩ ám ảnh thậm chí làm bạn khóc, chỉ quấy động tình cảm mà thôi, hãy dẹp bỏ sự suy nghĩ thông thường đó. Nếu cứ để tâm mình lạc theo những dòng suy nghĩ đó thì sẽ không dẫn bạn đến sự thật, đó không phải là cách trí tuệ. Đức Phật là một người thực sự thông thái, Phật đã học tập cách ngừng suy nghĩ. Theo cách như vậy, các bạn đang tu tập ở đây cũng để dẹp bỏ nghĩ suy và nhờ đó đạt đến sự bình an. Nếu bạn đã bình an thì đâu cần suy nghĩ này nọ nữa, trí tuệ sẽ khởi sinh ngay tại đó.

Để thiền thì bạn đâu cần suy nghĩ quá nhiều, tốt nhất là hạ quyết tâm ngay bây giờ dành thời gian để tu tập cái tâm,



và không làm gì khác nữa. Đừng để tâm phóng trái, phóng phải, phóng trước, phóng sau, phóng trên, phóng dưới. Trách nhiệm duy nhất của chúng ta ngay đây là luyện tập thiền chánh niệm về hơi thở. Đặt sự chú tâm ngay trên đầu và di chuyển xuống thân đến tận đầu các ngón chân, rồi từ các ngón chân qua thân và lên đầu trở lại. Di chuyển sự tỉnh-giác của bạn từ trên xuống thân, quan sát bằng trí tuệ. Chúng ta làm như vậy để đạt được sự hiểu biết ban đầu về thân của chúng ta là gì. Rồi bắt đầu thiền tập, nhớ rằng trong lúc này trách nhiệm duy nhất của các bạn chỉ là quan sát hơi thở vào và hơi thở ra. Đừng có thúc ép hơi thở ngắn hơn hay dài hơn, cứ để yên cho nó liên tục dễ dàng. Đừng áp đặt hơi thở, cứ để nó trôi chảy đều đặn, buông bỏ mọi thứ, chỉ chú tâm theo hơi thở vào và hơi thở ra.

Quý vị phải hiểu rằng mình đang buông-bỏ khi đang tập như vậy (tức khi đang quan sát hơi thở vào ra), nhưng vẫn còn sự tỉnh-giác. (Tức buông bỏ tất cả mọi thứ, chỉ còn sự rõ-biết về hơi thở vào ra). Quý vị phải duy trì sự tỉnh giác này, để yên cho hơi thở đi vào và đi ra một cách thư thả, tự nhiên. Không cần phải cố thở, hoặc thúc ép hơi thở dài hơn hay ngắn hơn, nhanh hơn hay chậm hơn, chỉ để yên cho nó trôi chảy tự nhiên và dễ dàng. Duy trì quyết tâm luyện tập lúc này, bạn không còn công việc nào khác nữa. Người thiền có thể nghĩ này nghĩ nọ về cái gì sẽ xảy ra khi ngồi thiền, chẳng hạn người thiền hay nghĩ 'không biết ta sẽ biết gì hay thấy gì trong khi ngồi thiền'... Loại ý nghĩ đó có thể sẽ khởi lên trong tâm, nhưng khi chúng khởi lên, bạn cứ để mặc chúng, tự chúng sẽ biến qua, đừng liên quan dính líu theo chúng. (Khi có ý nghĩ hay dự đoán nào khởi lên thì cứ mặc nó, quay lại chú tâm liên tục vào hơi thở, luôn rõ-biết theo hơi thở đi vào và đi ra).

Trong khi ngồi thiền không cần phải chú ý đến những cảm nhận giác quan. Bất cứ khi nào tâm bị tác động bởi những giác quan, khi nào khởi lên một cảm giác hoặc cảm nhận trong tâm, cứ bỏ qua, buông bỏ, không theo. Dù cảm nhận đó là tốt hay xấu, sướng hay khổ thì cũng không quan trọng, cứ bỏ qua. Không cần thiết phải làm gì với những thứ cảm nhận đó, cứ để nó biến qua và quay sự chú tâm về lại hơi thở. Duy trì sự tỉnh giác vào hơi thở đang đi vào và đi ra. Đừng làm khó làm khổ cho mình với sự dài sự ngắn của hơi thở, cứ đơn giản quan sát hơi thở, không cần cố gắng kiểm soát hay điều tiết hơi thở bằng bất cứ cách nào. Nói cách khác, đừng dính chấp vào nó. Cứ để hơi thở liên tục theo cách tự nhiên của nó, và tâm sẽ trở nên tĩnh lặng. Khi chúng ta tiếp tục luyện tập theo cách như vậy, tâm sẽ lắng lặn mọi thứ và đi đến ngừng nghỉ, hơi thở sẽ trở nên nhẹ hơn và nhẹ hơn đến khi nó thật nhẹ thính, giống như nó không còn nữa. Cả thân và tâm đều thấy nhẹ nhàng và tràn đầy năng lượng. Chỉ còn lại một sự thấy biết được hội tụ vào một điểm (nhất điểm). Lúc đó, ta có thể nói rằng tâm đã thay đổi và đã đạt đến một trạng thái tĩnh lặng.

Nếu tâm bị động vọng, hãy thiết lập lại sự chú tâm chánh niệm và hít vô sâu thật sâu cho đến khi đầy phổi, rồi sau đó thở ra cho đến khi hết sạch. Tiếp tục, hít vô sâu thật sâu thật đầy, rồi thở ra cho đến khi hết sạch. Làm vậy hai ba lần, rồi tái thiết lập sự tập trung của tâm. Làm vậy, tâm sẽ tĩnh lặng trở lại. Nếu còn những cảm nhận giác quan gây động vọng trong tâm, cứ lập lại cách này và thiết lập lại sự tập trung của tâm. Việc đi thiền cũng giống vậy. Nếu trong khi đang đi thiền tâm bị động vọng thì dừng lại, làm tĩnh lặng tâm, thiết lập lại sự tỉnh giác vào đối tượng thiền (như, tỉnh giác vào sự tiếp-xúc của bàn chân và mặt đất), và tiếp tục bước đi. Ngồi thiền và đi thiền về cốt lõi là giống nhau, chỉ khác nhau về tư thế của thân được dùng thôi.

Đôi lúc có những nghi ngờ, do vậy người thiền cần phải có sự chánh niệm (*sati*), đó là cái "người-biết", để tiếp tục theo dõi và xem xét cái tâm đang ở trong bất cứ trạng thái nào đó của nó. Đây chính là chánh niệm, là *sati*. *Sati* quan sát và chăm sóc cái tâm. Các bạn phải duy trì sự rõ-biết và không được lơ là hoặc lảng xảng, dù tâm đang xấu hay tốt, tĩnh hay động thì chúng ta cũng luôn rõ biết về nó.

Thủ thuật ở đây là phải có sự chánh niệm (*sati*) để giám sát và theo dõi cái tâm. Khi tâm được hợp nhất với sự chánh niệm (*sati*) thì một loại tỉnh-giác sẽ khởi lên. Cái tâm đã phát triển sự tĩnh lặng thì được duy trì và giám sát bởi sự tĩnh lặng đó; giống như một con gà được nhốt trong một cái chuồng... con gà không thể nào lảng xảng đi ra bên ngoài, nhưng nó vẫn có thể đi lòng vòng bên trong cái chuồng đó. Việc đi qua đi lại trong chuồng không gây rắc rối, bởi nó xảy ra bên trong cái chuồng. Giống như vậy, sự tỉnh giác có mặt trong tâm khi tâm đang có chánh niệm và tĩnh lặng thì điều đó không gây rắc rối gì. Không có sự suy nghĩ hay cảm nhận nào xảy ra bên trong cái tâm tĩnh lặng có thể quấy nhiễu hay gây hại cho ta.

Một số người không muốn trải nghiệm những ý nghĩ hay cảm giác nào cả, nhưng như vậy thì hơi quá. (Thực ra thiền không phải đến mức độ quá như vậy). Những cảm giác khởi sinh bên trong trạng thái tĩnh lặng. Tâm trải nghiệm sự tĩnh lặng và cảm giác cùng lúc, mà không bị quấy động. Khi nào có được sự tĩnh lặng như vậy thì sẽ không gây ra hậu quả gì xấu hại hết. Những rắc rối chỉ sẽ xảy ra khi "con gà" chạy ra khỏi cái "chuồng". Ví dụ, bạn đang ngồi quan sát hơi thở đi vào và đi ra rồi thì quên mất mình, để cho hơi thở chạy lảng xảng ra ngoài và không còn chú tâm vào đối tượng hơi thở; tự nhiên lại nhớ chuyện nhà, chuyện đi mua đồ hoặc việc đi nơi này nơi nọ. Nhiều khi đã hơn nửa tiếng đồng hồ

trôi qua như vậy, rồi bạn mới chợt nhận biết này giờ tâm mình cứ lảng xăng chỗ này chỗ nọ chứ không còn chú tâm vào hơi thở. Mình đang ngồi thiền tập chú tâm vào hơi thở, nhưng này giờ tâm mình cứ lảng xăng chỗ khác. Ngay lúc đó bạn biết ngay mình đang thiếu sự chánh niệm (*sati*). Đây là chỗ các bạn phải thực sự cẩn thận, bởi đây là lúc con gà chạy xông ra khỏi chuồng – cái tâm đã rời bỏ cơ sở (trú xứ) tĩnh lặng của nó.

Các bạn phải cẩn thận duy trì sự tỉnh-giác cùng với sự chánh-niệm (*sati*), và cố gắng kéo tâm về lại. Mặc dù tôi gọi là "kéo tâm về lại" nhưng thực ra tâm không thực sự đi đâu hết, chỉ là cái đối tượng chú tâm đã bị thay đổi. (Như ví dụ trên, đối tượng của tâm là hơi-thở đã thay đổi thành việc ở nhà, việc đi mua đồ, việc đi chỗ kia chỗ nọ trong suốt hơn nửa tiếng đồng hồ ngồi thiền). Bạn phải làm cho tâm có mặt *ngay tại đây và bây giờ*. Hễ khi nào người thiền còn chánh niệm thì tâm còn có mặt ngay tại đây và bây giờ. Nghe thì như có vẻ chúng ta kéo tâm về lại, nhưng đích thực thì tâm đã chẳng đi đâu hết, nó chỉ đơn giản thay đổi (đối tượng chú tâm) một chút. Nghe thì có vẻ như tâm chạy đi chỗ này chỗ nọ, nhưng đích thực thì sự thay đổi chỉ xảy ra ngay chính tại một-điểm. Khi sự chánh niệm được lập lại thì *trong một cái chớp*, ta và tâm đã có mặt lại *ngay tại đây và bây giờ*, chứ không có việc mình kéo tâm hay mang tâm trở về lại ngay đây.

Khi có sự rõ-biết hoàn toàn, có sự tỉnh-giác liên tục và không gián đoạn trong mỗi mọi giây khắc, thì đó được gọi là sự có mặt của tâm. Nếu sự chú tâm của ta giạt ra khỏi hơi thở và hướng vào những đối tượng khác thì lúc đó sự rõ-biết đã bị gián đoạn. Khi nào còn sự tỉnh-giác vào hơi thở thì tâm còn ở đó. Đơn giản là, với hơi thở và sự tỉnh giác liên tục không gián đoạn, tâm đang có mặt trong ta.

Cần phải có đủ hai thứ, đó là sự chánh niệm (*sati*) và sự rõ-biết (*sampajañña*, sự hiểu biết rõ ràng). Chánh niệm (*sati*) là sự nhớ, niệm, là thường nhớ; và sự rõ-biết (*sampajañña*) là sự tự tỉnh giác (tức là sự ý thức tỉnh giác về chính mình). Ngay lúc này chúng ta đang ý thức tỉnh giác một cách rõ ràng về hơi thở. Bài tập quan sát hơi thở sẽ giúp cho sự chánh niệm và sự rõ biết cùng phát triển với nhau. Chúng chia việc với nhau. Có được cùng lúc sự chánh niệm và sự rõ biết cũng giống như có được hai người thợ cùng khiêng một tấm ván thô nặng. Giả sử có hai người đang cố gắng hết sức để khiêng những tấm ván thô nặng, nhưng vì chúng quá nên gần như khiêng không nổi. Rồi có một người khác tốt bụng nhìn thấy liền chạy tới phụ một tay giúp hai người kia. Giống cách như vậy, khi có sự chánh-niệm (*sati*) và sự rõ-biết (*sampajañña*), thì trí tuệ (*paññā*) sẽ khởi sinh ngay tại đó để trợ giúp. Rồi sau đó cả ba yếu tố đó cùng hỗ trợ lẫn nhau.

Khi có được trí tuệ (*paññā*) thì có sự hiểu biết về những đối tượng giác quan. Chẳng hạn, trong khi ngồi thiền những đối tượng giác quan được trải nghiệm sẽ làm khởi sinh những cảm giác và trạng thái cảm xúc. Tự nhiên người thiền bỗng nhớ đến bạn bè, nhưng trí tuệ (*paññā*) sẽ lập tức đối trị: "Chẳng có gì", "Đẹp đi", "Quên nó đi". Hoặc nếu khởi lên những ý nghĩ ngày mai sẽ đi đâu thì người thiền lập tức xử lý: "Ta chẳng quan tâm, ta không muốn quan tâm những thứ đó", "Kệ nó, việc của ngày mai". Nhiều lúc khi đang ngồi thiền, ý nghĩ về người này người nọ cứ khởi lên, lúc đó nên nghĩ ngay: "Không, ta chẳng liên quan gì", "Cứ mặc nó", "Chẳng có gì chắc chắn". Đây chính là cách bạn nên đối xử với những thứ đó trong khi ngồi thiền, đơn giản nhận biết chúng là "không chắc chắn, không chắc chắn", và duy trì loại tỉnh giác như vậy.

Bạn phải *đẹp bỏ* tất cả mọi suy nghĩ, mọi đối thoại bên trong và mọi nghi ngờ. Đừng dính theo những thứ đó trong khi ngồi thiền. Để cuối cùng, chỉ còn *giữ lại* trong tâm dạng tinh khiết nhất của sự chánh niệm (*sati*), sự rõ biết (*sampajañña*) và trí tuệ (*paññā*). Khi nào những yếu tố này bị yếu thì những nghi ngờ sẽ khởi sinh. Nhưng lúc đó phải lập tức *đẹp bỏ* nghi ngờ, chỉ duy trì sự chánh niệm (*sati*), sự rõ biết (*sampajañña*) và trí tuệ (*paññā*) mà thôi. Hãy cố gắng tập luyện để phát triển sự chánh niệm theo cách như vậy cho đến khi khả năng chánh niệm được duy trì như vậy liên tục mọi lúc mọi nơi. Đến lúc đó người thiền sẽ hiểu rõ được sự chánh niệm, sự rõ biết và sự chánh định một cách thấu suốt.

Tập trung sự chú tâm vào ngay điểm này bạn sẽ nhìn thấy sự chánh niệm, sự rõ biết, sự chánh định và trí tuệ [*sati, sampajañña, samādhi* và *paññā*] có mặt cùng lúc. Dù chúng ta đang bị hấp dẫn hay bị kích thích bởi những đối tượng giác quan bên ngoài, ta vẫn có thể nhắc chính mình: "Nó không chắc". Dù chúng là gì, chúng chỉ là những chướng ngại cần phải được quét sạch cho đến khi tâm được trong sạch. Tất cả chỉ cần giữ lại sự chánh niệm, sự rõ biết, sự chánh định [cái tâm vững chắc và bất động] và trí tuệ bao trùm. Ở đây tôi chỉ nói như vậy thôi (căn bản) về đề tài thiền tập.

Giờ thì tôi sẽ nói đến những công cụ hay những thứ hỗ trợ cho việc thiền tập—Cần có tâm từ (*mettā*) trong trái tim bạn, nói cách khác đó là lòng rộng lượng, lòng tốt lòng giúp đỡ đối với người khác và chúng sinh. Những thứ này cần phải được tu dưỡng và duy trì như là cơ sở cho sự trong sạch của tâm. Ví dụ, người tu phải bắt đầu *đẹp bỏ* lòng ích kỷ (*lobha*) bằng cách cho đi, bố thí. Khi người ta còn ích kỷ thì họ còn chưa hạnh phúc. Sự ích kỷ dẫn đến một cảm giác bất hài lòng, và người đời vẫn còn quá ích kỷ nhưng không nhận ra nó tác hại với mình ra sao.

Chúng ta có thể trải nghiệm nghĩa ích kỷ này bất cứ lúc nào, nhất là khi chúng ta đang đói. Giả như bạn có mấy trái táo và có thể chia cho bạn bè; và ngay khi đó bạn có nghĩ đến điều đó và rồi có ý định cho, điều đó là tốt đẹp, nhưng đến khi cho, bạn muốn cho ít thôi (hoặc lựa trái nhỏ để cho). Còn nếu cho nhiều hoặc lấy trái to ngon để cho thì...khó quá, nghĩ lại thấy xấu hổ thiệt. Thực khó lòng để nghĩ cho chánh trực. Bạn kêu bạn bè cứ chọn lấy, nhưng rồi bạn nói ngay: "Lấy trái này nè!"... và đưa người ta trái nhỏ! Đây là một dạng ích kỷ (chỉ lo lợi ích bản thân), nhưng người đời vốn luôn thấy đó là chuyện bình thường, họ không nhận ra đó là lòng ích kỷ. Từ nhỏ giờ quý vị đã từng ích kỷ vậy chưa?

Chúng ta thường thực sự thấy khó khăn để cho đi, thấy ngược lòng mình khi cho đi. Ngay cả khi cho trái táo lớn, thực sự cái lòng ta vẫn chỉ muốn cho trái nhỏ. Dĩ nhiên, khi cho ai cái gì bạn sẽ cảm thấy sự tốt đẹp trong lòng mình. Tu tập cái tâm làm ngược lại với ý của mình theo cách như vậy đòi hỏi phải biết tự giới hạnh—chúng ta phải biết cách cho và biết cách từ bỏ, không để cho sự ích kỷ dính vào. Khi ta học tập cách cho, nếu như bạn vẫn lưỡng lự sẽ cho trái nào và vẫn còn so đo này nọ, thì khi bạn đang ý định cho, bạn sẽ bị rắc rối; và ngay cả khi bạn có cho trái to đi nữa, cái ý nghĩ do dự ích kỷ đó vẫn có mặt. Nhưng nếu lúc đó bạn lập tức quyết định cho đi trái lớn và cho đi với toàn bộ ý hành thì vấn đề được giải quyết và tốt đẹp. Đây là cách làm ngược lại tâm tính của mình, đó là cách tu đúng đắn.

Làm như vậy ta nắm được sự kiểm soát bản thân. Nếu không làm được thì ta là nạn nhân của bản thân mình và tiếp tục ích kỷ. Tất cả chúng ta trước giờ đều ích kỷ. Đây là một loại ô nhiễm cần phải được loại bỏ. Trong kinh điển Pāli, sự cho đi được gọi là "*dāna*," có nghĩa là mang lại hạnh phúc cho người khác. Đó là một trong những điều kiện giúp (trợ

duyên) làm sạch cái tâm khỏi những ô nhiễm, bất tịnh. Hãy soi xét về điều này và phát triển tâm bố thí trong sự tu tập hàng ngày của bạn.

Bạn có thể nghĩ rằng tu tập kiểu như vậy chẳng khác nào cứ luôn săn đuổi bản thân mình, nhưng thực sự không phải là vậy. Đích thực thì cách tu tập đó săn đuổi tham dục và những ô nhiễm. Nếu những ô nhiễm khởi sinh trong tâm, chúng ta phải làm gì đó để trị liệu nó. Những ô nhiễm giống như con mèo nhà. Nếu bạn cứ cho nó ăn thì nó cứ đến gần bạn hoài để kiếm thêm đồ ăn, nhưng nếu bạn ngưng cho nó ăn, sau vài ngày nó không đến gần bạn nữa. Những ô nhiễm cũng vậy, nếu chúng không đến quấy rầy bạn, chúng sẽ để yên cho tâm bạn bình an. Do vậy, thay vì mình sợ những ô nhiễm đó, hãy làm cho những ô nhiễm sợ mình. Để làm cho những ô nhiễm sợ mình và không dám lại gần mình, chúng ta cần phải nhìn thấy Giáo Pháp bên trong tâm này của chúng ta.

Giáo Pháp thì khởi sinh ở đâu? Nó khởi sinh từ sự thấy biết và sự hiểu biết của chúng ta theo kiểu như vậy. Ai cũng có khả năng thấy biết và hiểu biết Giáo Pháp. Đó không phải là thứ được tìm thấy trong sách vở, quý vị không cần phải học thật nhiều thì mới nhìn thấy nó, chỉ cần quán chiếu ngay bây giờ và quý vị sẽ thấy ngay điều tôi đang nói là gì. Ai cũng có thể nhìn thấy nó bởi nó có mặt ngay trong tâm chúng ta. Ai cũng có những ô nhiễm, phải không? Nếu quý vị có thể nhìn thấy chúng thì quý vị sẽ hiểu. Trước kia, chúng ta cung chiều và bảo hộ những thói tâm ô nhiễm, giờ thì chúng phải hiểu biết về chúng và không cho chúng đến gần và quấy động tâm chúng ta. (Đó là tu dưỡng tâm hạnh bố thí).

Phần tu tập tiếp theo là giới hạnh (*sila*). Giới hạnh canh chừng, phòng hộ và bồi dưỡng sự tu tập như cách cha mẹ



canh chừng, bảo hộ và nuôi dưỡng những đứa con. Giữ gìn giới hạnh có nghĩa không chỉ tránh làm phung hại người khác mà còn giúp đỡ và ủng hộ người khác. Người tu như các bạn tối thiểu phải giữ được năm giới hạnh căn bản, đó là:

1. Không sát sinh, không làm hại người khác và vật khác, ngược lại trang trải lòng từ bi đối với tất cả mọi người và vật.

2. Không trộm cắp, không lấy thứ không được cho, không gian lận.

3. Không tà dâm, tức không qua hệ tính dục bất chính. Trong nhà có cấu trúc gia đình dựa trên quan hệ vợ chồng. Phải biết tiết chế chu cầu tính dục, nhiều người không biết tiết chế và giữ tư cách vợ hoặc chồng, nhiều người đòi có thêm vợ hai, vợ ba; nhiều người quan hệ ngoại tình. Các bạn nên cố làm sạch tâm và tu tập để nó hiểu biết về sự tiết chế, sự giữ tư cách vợ chồng. Cũng như ăn uống, dù thức ăn ngon quá, nhưng phải biết nghĩ đến chừng mực bao nhiêu là tốt cho bao tử và nhu cầu của mình. Nếu ham ăn ham uống quá nhiều thì sinh mệt, sinh bệnh, do vậy phải biết giữ mình ăn uống điều độ, chừng mực. Cái gì vừa đủ là tốt nhất. Một vợ một chồng là tốt nhất, một vợ một chồng thường đã có quá nhiều rắc rối rồi, vậy thì đa thê hay ngoại tình hay nhiều nhân tình nhân ngãi thì còn rắc rối đến mức độ nào, quý vị không hình dung được sao?

4. Không nói dối, không nói láo, không nói sai sự thật; đây là một giới quan trọng, một công cụ để tu tập cái tâm và rửa sạch những ô nhiễm. Là người tu, quý vị phải nên chân thật, chân thành, ngay thẳng, chánh trực và thật lòng, thật dạ. (Người tu mà còn nói dối, nói không thật lòng, nói chuyện tầm phào, nói năng đủ kiểu, né tránh sự thật...thì việc cố gắng tu tập là tu cái gì?).

5. Không uống rượu bia, không dùng những chất độc hại. Phải biết tiết chế và từ bỏ thói quen uống rượu bia hay hút chích của mình nếu mình đã dùng. Con người đã bị nhiễm độc quá nhiều với nhiều thứ trên đời do đủ chuyện vì cơm áo gạo tiền, do bị giáo dục và xui khiến từ phía gia đình, người thân và bạn bè, do những thứ của cải vật chất, do những sắc dục khoái lạc và nhiều thứ khác. Lĩnh bấy nhiêu thứ đó trong đầu từ nhỏ đến lớn là đã quá đủ rồi, còn phải chuốc thêm những thứ đầu độc như rượu bia, thuốc lá, ma túy nữa thì làm sao không tội tệ hơn nữa. Tất cả những thứ đó chỉ làm kích động và làm đen tối tâm trí chúng ta. Ai đã lỡ dính vào việc uống rượu bia, hút thuốc lá, hút chích ma túy, chất gây nghiện độc hại... thì hãy nên tập bỏ bớt dần và đi đến từ bỏ tất cả những thứ đó. Nếu tôi nói quá mong quý vị bỏ qua, nhưng tôi nói là vị lợi lạc cho bản thân quý vị, để quý vị thấy nếu từ bỏ được những thứ độc hại đó thì quý vị sẽ thấy ngay sự lợi lạc về sức khỏe thân thể và sự lợi ích cho việc tu tập cái tâm. Chúng ta cần phải biết rõ cái gì là cái gì. Những gì đang áp lực lên bạn trong cuộc sống hàng ngày? Những hành động nào đã gây ra những áp lực đó?. Nhớ, hành động tốt lành tạo ra kết quả tốt lành; hành động xấu tạo ra kết quả xấu. Đó chính là những nguyên nhân.

Một khi giới hạnh được trong sạch thì tự nhiên ta có một cảm nhận chân thật và tử tế với mọi người xung quanh. (Đó là điều tất nhiên, người đức hạnh thì tự nhiên là người tốt và chân thật với mọi người xung quanh). Giới hạnh trong sạch tự nhiên mang lại sự hài lòng và tự do khỏi những lo âu và ân hận. Sự hối hận là kết quả của những hành động hung hăng, làm khổ, làm hại, làm tổn thương người khác...; người tu tập giới hạnh trong sạch thì sự hối hận sẽ nguôi ngoai và biến mất dần. Đây là

một dạng hạnh phúc, an lạc. Sướng gần như “tiên”. Đó là sự thư-thái, các bạn ăn và ngủ với niềm an lạc hạnh phúc có được nhờ giữ giới hạnh trong sạch. Đây là kết quả, còn việc tu giữ giới hạnh là nguyên nhân. Chỗ này chính là nguyên lý của Giáo Pháp—không làm những việc xấu ác thì đưa đến sự tốt lành. Nếu giới hạnh đạo đức của một người được tu dưỡng như vậy, sự xấu sai (bất thiện) sẽ biến mất và sự tốt đẹp (thiện lành) sẽ khởi sinh ngay tại đó. Đây là kết quả của sự tu tập đúng đắn.

Nhưng đây chưa phải là phần kết câu chuyện. Khi một người ta đã đạt đến vài niềm hạnh phúc an lạc thì họ thường bắt đầu ý lại, chệnh mảng, không tiếp tục siêng năng tu tập. (Họ thấy đủ sướng với niềm an lạc đó. Họ cho rằng sống thiện ở hiền và an lạc như vậy là đủ rồi). Họ dính kẹt vào chỗ đó. Họ không muốn tu tập để tiến thêm, họ chỉ thích sự an lạc an phận đó, “ăn ngon ngủ ngon là như tiên rồi”. Thiệt ra sống thiện lành và an lạc như vậy cũng sướng, nhưng đó chưa phải là đã hiểu biết thực sự. Quý vị nên cố đừng để mình chìm trong sự ngu mờ, si mê. Hãy suy xét kỹ lại về những mặt trái của sự sung sướng hạnh phúc như vậy. Nó chỉ là tạm có, nó sẽ nhanh thay đổi và phôi phai, nó không như vậy mãi mãi. Loại hạnh phúc đó chưa phải là thứ chắc chắn, khi nào loại an lạc đó thay đổi hay hết đi thì khổ sẽ lại có mặt ngay tại đó, và nước mắt lại ứa tràn trở lại. Ngay cả những bậc tiên thần trên trời đến lúc hưởng hết phúc rồi cũng bắt đầu quay lại cảnh giới đầy khổ đau và nước mắt này.<sup>44</sup>

---

<sup>44</sup> (Theo lý Phật giáo, những người nhờ tu tập giới hạnh và tu tập tâm đến một số mức độ trong sạch thì sẽ được tái sinh về những cõi trời thần. Cảnh giới của những cõi tiên thần đó thì chỉ có toàn hạnh phúc, không còn khổ đau như những cảnh giới khác. Họ có thể sống ở cõi tiên với tuổi thọ rất dài... thậm chí bằng hàng triệu năm trái đất. Tuy nhiên, hết những tuổi thọ

Do vậy, Đức Phật đã dạy chúng ta phải nhìn thấy mặt trái, mặt bất toại nguyện, mặt khổ của loại hạnh phúc đó. Thường thì khi trải nghiệm loại hạnh phúc này người ta không thực sự hiểu biết về nó. Có một loại hạnh phúc bền lâu khác—đó là sự bình-an, và sự bình-an đó đang bị loại hạnh phúc trên che mờ, nên người ta không nhìn thấy cái hạnh phúc cao hơn, bền lâu hơn và đáng đạt đến hơn. Mọi người ai cũng muốn được hạnh phúc, sướng khoái. Hạnh phúc sướng khoái khởi sinh bởi vì ta thấy thích thú gì đó. Khi sự thích thay đổi thành sự không thích thì khổ khởi sinh. Chúng ta phải suy xét, quán chiếu để nhìn thấy sự không bền chắc và sự ngăn ngại của loại hạnh phúc đó. Nó không phải chắc chắn, ngay khi nó bị thay đổi hay kết thúc, khổ khởi sinh ngay. Mà sự khổ cũng là không chắc chắn, đừng nghĩ khổ đã là ‘an bài’ hay tuyệt đối gì gì hết. (Sướng cũng thay đổi và không bền chắc. Khổ cũng luôn thay đổi và không cố định). Cách suy xét quán chiếu như vậy được gọi là *ādinavakathā*—đó là sự quán chiếu về tính thiếu hụt và hữu hạn của thế giới này, mọi thứ chỉ tồn tại có điều kiện và hữu vi. Điều này có nghĩa là chúng ta phải nên suy xét, quán chiếu sâu sắc về cái bản chất đích thực của những loại hạnh phúc và sung sướng ở trên đời này, hơn là cứ chạy theo và chấp nhận giá trị bề ngoài của chúng. Chúng ta phải nhìn thấy rằng những thứ hạnh phúc và sung sướng trên đời này là không chắc chắn, là phù du. Sau khi nhìn thấy được như vậy, chúng ta không nên dính chấp vào nó nữa. Chúng ta có hạnh phúc thì cũng tốt, hoặc rất tốt, nhưng nắm giữ hạnh phúc rồi buông bỏ nó, đừng cố dính chấp vào nó mà phải thấy cả hai mặt lợi và hại của nó. Để thiền tập một cách khôn khéo, chúng ta cần phải nhìn thấy những thứ bất lợi nằm

---

đó thì họ cũng phải chết và lại tái sinh về những cõi khác, như cõi người đầy khổ đau...).

tiềm ẩn bên trong hạnh phúc thế gian. Hãy tu tập suy xét, quán chiếu, quán niệm theo cách này. Khi nào có hạnh phúc, hãy luôn chánh niệm một cách thấu suốt cho đến khi bạn nhìn ra những bất lợi trong nó một cách rõ rệt, rõ ràng.

Khi bạn nhìn ra mọi thứ đều là bất hoàn hảo, là khổ (*dukkha*), tâm và trái tim của bạn sẽ hiểu được cách suy xét, cách quán chiếu về sự từ bỏ (*nekkhammakathā*). Tâm sẽ trở nên chán bỏ và tìm đường thoát ra khỏi tất cả mọi thứ “bất hoàn hảo và khổ” của thế gian này. Sự chán bỏ có được do nhìn thấy mọi hình sắc thực sự là gì, mọi mùi vị thực sự là gì, mọi cảm nhận thương và ghét thực sự là gì. Nhờ có sự chán bỏ hữu lý này nên người tu không còn tham muốn dính theo thứ gì trên đời này nữa. Người tu rút lui khỏi mọi sự dính chấp cho đến một lúc một chỗ nào đó người tu có thể an trú một cách thư thái, nhìn xem mọi sự xảy ra với một cái tâm buông xả, có nghĩa là không còn bất cứ sự chấp nê hay ràng buộc nào nữa. Đây chính là chỗ bình an, sự bình an có được nhờ tu tập.

## Sống Trong Thế Gian Bằng Giáo Pháp

<sup>45</sup>Hầu hết mọi người đều không biết được cốt lõi của hiểu việc tu thiền. Họ chỉ đơn giản nghĩ rằng việc tu tập chỉ bao gồm đi thiền, ngồi thiền và lắng nghe các sư thầy giảng Giáo Pháp. Điều đó thì cũng đúng, nhưng đó chỉ là những hình thức bề ngoài của việc tu tập. Việc tu tập thực sự là xảy ra bên trong cái tâm đang phản ứng với một đối tượng giác quan. Đó là nơi tu tập, chính ngay chỗ xảy ra sự tiếp xúc giác quan. Như vậy, khi có ai nói điều ta không thích, ta thấy bực ghét; nếu ai nói điều ta thích, ta thấy vui sướng. Ngay đây là chỗ để tu tập. Chúng ta sẽ tu tập với những điều (thích, ghét) này theo cách nào? Chỗ này mới quan trọng. Nếu chúng ta cứ luôn luôn chạy theo sướng và chạy khỏi khổ, thì dù có tu hành hết kiếp cũng chẳng bao giờ thấy được Giáo Pháp. Tu như vậy uống công. Khi sướng và khổ khởi sinh thì chúng ta sẽ dùng Giáo Pháp theo cách nào để tự do khỏi những thứ sướng khổ đó?. Đây mới chính là chỗ để tu tập.

Thói thường, khi ai gặp điều gì ngược ý mình thì họ hay khép chặt, phòng thủ với điều đó. Ví dụ khi bị chê trách, họ thường nói lại: "Đừng đổ lỗi cho tôi! Sao lại trách tôi?". Đây là ta đang đóng cửa tự vệ. Ngay đây là chỗ tu tập. Khi ai chê trách mình thì mình nên lắng nghe. Họ đang nói đúng không? Ta phải mở lòng ra để xem xét họ nói gì. Có thể họ có lý khi nói vậy, có lẽ bên trong bản thân mình có những điều đáng trách. Có lẽ họ đúng, nhưng chưa gì chúng ta đã thấy tự ái, thấy bị xúc phạm. Nếu có ai nhìn ra lỗi sai của mình thì

---

<sup>45</sup> [Bài nói chuyện không chính thức tại nhà của một Phật tử cúng dường thức ăn ở tỉnh lỵ Ubon, gần chùa Wat Pah Pong].

mình phải nhận ra, cố gắng sửa bỏ những lỗi sai đó và cải thiện bản thân mình. Đó là cách người khôn sẽ tu tập.

Chỗ nào có ngu mờ thì chỗ đó có thể làm khởi sự bình an. Là sao? Thì sự ngu mờ có thể bị xuyên phá bằng sự hiểu biết, sau khi phá xong thì còn lại sự bình an. Nhiều người chẳng bao giờ chịu bị chê trách, đó là những kẻ ngu si rồ dại. Bị ai chê là quay lại hăn học và cãi cọ ngay. Đặc biệt là cảnh người lớn khi nói chuyện với trẻ con. Thực ra trẻ con nhiều lúc rất thông minh, sáng dạ, chúng có thể nói ra những điều rất đúng đắn, nhưng vì ý mình làm cha làm mẹ nên lúc nào cha mẹ cũng phán con mình là sai. Nếu bạn là thầy, học trò nhiều khi nói những điều đúng mà bạn chưa biết, nhưng chỉ vì bạn ý là thầy nên bạn 'không thể' lắng nghe học trò nói. Đây là cách nghĩ không đúng đắn.

Hồi thời Phật có một vị đệ tử rất khôn trí. Khi Phật đang giảng Giáo Pháp, Phật quay sang vị đệ tử này và hỏi: "Này, Xá-lợi-phất thầy có tin điều này không?". Ngài Xá-lợi-phất đã trả lời rằng: "Không, con chưa tin điều đó". Phật liền khen ngợi câu trả lời: "Thật tốt lành, này Xá-lợi-phất, thầy là người được phú với trí tuệ. Người có trí thì không thực sự tin ngay, người ấy mở rộng tâm trí để lắng nghe và cân nhắc sự thật về vấn đề đó trước khi tin hay không tin".

Đối với ai làm thầy thì Phật đã làm gương rồi đó. (Rằng học trò cũng nói những điều đúng đắn và một người thầy cũng phải biết lắng nghe và công nhận). Điều ngài Xá-lợi-phất nói là đúng, ngài chỉ đơn giản nói thiệt suy nghĩ và cảm giác của mình. Nhiều người nghĩ rằng nếu nói với thầy rằng mình không tin vào điều thầy nói thì chẳng khác nào thách thức với thầy, do vậy ai cũng sợ không dám nói thẳng. Ai cũng gật đầu đồng ý, vì nếu nói không tin sợ phật ý người thầy. Nhưng Phật thì đâu phật ý, Phật thì đâu còn giận hay chấp. Phật đã từng nói rằng: chúng ta không cần phải xấu hổ

với những điều mình không sai. Chẳng có gì sai nếu mình không tin và nói thẳng mình không tin. Do vậy Phật nói khen ngài Xá-lợi-phất là khôn khéo, luôn luôn suy xét cẩn thận trước khi tin vào một điều gì. Hành động của Phật là một ví dụ tốt để mọi người làm thầy noi theo. Nhiều lúc chúng ta học được nhiều điều rất hay từ những đứa trẻ, đừng có mù quáng ý lại vị trí, tuổi tác, ngôi vị mà không biết lắng nghe người khác. (Và khi có người dám chê trách hay góp ý về mình thì mình càng phải biết lắng nghe).

Dù bạn đang đi, đang đứng, hay đang ngồi ở đâu bạn cũng có thể học được những điều xung quanh mình. Bạn học cách của tự nhiên, nhận biết mọi thứ, từ những hình sắc, âm thanh, mùi hương, mùi vị, cảm giác và những ý nghĩ. Người khôn khéo xem xét tất cả những thứ đó. Tu tập thực sự là gì, là để chúng ta đi đến cái điểm ở đó không còn bất cứ thứ gì là quan trọng đặt nặng lên tâm này.

Nếu chúng ta không hiểu biết về sự thích và không thích khi chúng khởi sinh, thì lúc đó vẫn còn những thứ tâm coi nhiều thứ là quan trọng, là liên quan đến 'mình'. Nếu chúng ta hiểu biết rõ sự thật của những sự thích-ghét đó, chúng ta sẽ quán niệm rằng: "À, chẳng có gì là quan trọng đối với cảm giác thích này. Thích chỉ là một cảm giác khởi sinh và biến mất. Không thích cũng không phải là gì quan trọng, chỉ là một cảm giác khởi sinh và biến mất. Tại sao ta phải quan trọng về những cảm giác thích hay không thích đó". Nếu chúng ta nghĩ sợ hãi và khổ là những thứ của mình thì tự ta chuốc lấy rắc rối, chúng ta cứ mãi mãi coi thứ này, thứ nọ, cảm giác này, cảm giác nọ là liên quan đến mình, và cứ mãi mãi dính theo hướng đó. Đây là cách hầu hết mọi người nghĩ và liên quan đến tất cả mọi thứ.

Nhưng thời sau này người ta ít khi nói về tâm khi họ giảng về Giáo Pháp, có nghĩa là họ không nói về sự thật. Nếu



ai nói về sự thật, nói thẳng nói thật, thì họ sẽ cho là lạ lùng. Họ sẽ nói: "Ông đó nó chẳng đúng lúc đúng nơi, ông không biết lấy lòng người nghe". Nhưng mọi người nên lắng nghe sự thật. Một người thầy thực sự thì không nói những thứ mình nhớ, mà người ấy nói sự thật. Mọi người trong xã hội thường nói lại những gì mình nhớ, nói từ trí nhớ, họ chỉ biết nói như vậy để thấy bản thân mình, học nhiều, nhớ nhiều. Một vị sư thầy không nói như vậy, vị ấy chỉ nói sự thật, nói về bản chất đường lối của mọi thứ trên đời.

Dù một thầy chân tu cố gắng giảng giải nhưng thật khó làm cho người ta hiểu. Hiểu được Giáo Pháp thật là khó. Nếu bạn hiểu được Giáo Pháp, bạn nên tu tập theo như vậy. Không cần phải cạo đầu đi tu mới tu tập được, dĩ vô chùa thì cũng tốt bởi môi trường tăng đoàn cũng là lý tưởng cho sự tập trung tu tập. Nhưng để tu tập thực sự, bạn phải dẹp bỏ những sự ngu mờ về thế giới, có lẽ nên từ bỏ gia đình và của cải (xuất gia), và đi vào rừng để tu. Đó là nơi lý tưởng để tu tập.

Nhưng nếu chúng ta vẫn còn nặng gánh với gia đình và đủ thứ trách nhiệm thì làm sao tu được? Một số người nói không thể nào tu nếu vẫn còn là người tại gia. Hãy coi thử, nhóm người tại gia và nhóm xuất gia nhóm nào lớn hơn? Số người tại gia lớn hơn nhiều. Nếu cứ nói kiểu đó thì càng làm rối chuyện thêm nữa. Rồi mọi người lại hiểu lầm rằng: "Tôi không thể trở thành thầy tu, tôi đâu thể xuất gia, vậy là tôi khỏi tu...". Trở thành một thầy tu để làm chi! Trở thành thầy tu mà không lo tu tập thì có nghĩa gì đâu. Nếu bạn thực sự hiểu biết về Giáo Pháp thì dù bạn có sống tại gia, đang làm giáo sư, kỹ sư, bác sĩ, công chức hay người ở đợ... thì bạn vẫn có thể tu tập theo Giáo Pháp trong từng phút từng giờ mỗi ngày.

Nhiều người nghĩ nếu làm người tại gia thì không tu được, nghĩ như vậy là trật đường rồi. Vậy tại sao người ta có hứng chí làm những việc khác? Khi họ thấy thiếu cái gì, họ cố gắng nỗ lực để làm được thứ đó. Nếu không có tham muốn con người chẳng làm được thứ gì. Nhiều người nói "Tôi không có đủ thời giờ để tu". Tôi nói họ: "Vậy sao quý vị có thời giờ để thờ?". Thờ là điều sống còn của sự sống con người. Nếu họ biết được việc tu tập Giáo Pháp là quan trọng đối với sự sống của mình thì họ sẽ coi việc tu tập là quan trọng như hơi thở thôi.

Việc tu tập theo Giáo Pháp không phải là chạy lăng xăng làm này làm nọ đến khi kiệt sức. Chỉ cần nhìn vào những cảm giác mỗi khi chúng khởi lên trong tâm. Khi mắt nhìn thấy những hình sắc, tai nghe thấy những âm thanh, mũi ngửi thấy những mùi hương, lưỡi nếm thấy những mùi vị... tất cả chúng đều truyền đến một cái tâm này, tâm là cái "người biết". Giờ khi tâm nhận biết những thứ đó, điều gì xảy ra? Nếu ta thích đối tượng đó, ta thấy sướng; nếu ta không thích đối tượng đó, ta thấy khó chịu. Tất cả câu chuyện chỉ là vậy. (Mọi sự khó khổ đều nằm ở chỗ đó, ngay chỗ tâm này).

Vậy thì ở đâu chúng ta có thể tìm thấy hạnh phúc trong thế gian này? Bạn vẫn mong suốt đời tất cả mọi người đều luôn nói những lời bạn thích? Có thể được vậy sao? Không, mơ cũng không có vậy. Và nếu không thế nào có chuyện đó thì bạn sẽ đi đâu, tìm đâu?. Thế gian đơn giản là như vậy, chúng ta phải hiểu biết thế gian. Hiểu biết sự thật của thế gian (*lokavidū*). Thế gian là cái chúng ta nên hiểu biết rõ về nó. Phật đã sống trong thế gian này, Phật không sống ở đâu khác chúng ta. Phật trải qua đời sống gia đình với những hạnh phúc của nó, nhưng Phật nhìn ra những mặt hữu hạn chúng và Phật đã tách ly khỏi chúng. Giờ thì quý vị là những

Phật tử tại gia thì phải tu tập ra sao? Nếu quý vị muốn tu, quý vị phải cố gắng đi theo con đường đạo. Nếu chịu khó tu tập theo con đường thì quý vị cũng nhìn thấy những mặt hữu hạn của thế gian này, và nhờ đó có khả năng buông bỏ (mọi tham muốn và dính mắc trên đời).

Giống mấy người uống rượu thường nói: "Tôi bỏ rượu mà không được". Vì sao họ không thể bỏ? Bởi họ chưa nhìn ra mặt tác hại và gánh nặng trách nhiệm của nó. Nếu họ nhìn ra tác hại và gánh nặng trách nhiệm mà rượu bia gây ra, họ sẽ tự mình từ bỏ chúng chứ không cần ai khuyên răn hoặc vợ con khóc lóc năn nỉ. Nếu không thấy tác hại và gánh nặng trách nhiệm của việc rượu chè thì họ cũng chẳng thấy được mặt lợi ích của việc từ bỏ chúng. Nếu không bỏ được những thói hư tật xấu thì việc tu tập của bạn chỉ là vô ích, bạn chỉ đang tu giỡn tu chơi, chứ không tu thiệt. Nếu bạn nhìn thấy rõ rệt cái hại và cái lợi của thứ gì thì bạn sẽ tự bỏ hại chọn lợi, không cần ai khuyên răn. Giống như trong câu chuyện về người bắt cá tìm thấy thứ gì trong cái lờ bắt cá của mình. Anh ta biết có gì trong đó, vì nghe tiếng quẫy nước. Anh cho đó là cá, theo thông thường. Nhưng khi thò tay vô, anh thấy con gì dài dài, không phải cá. Không nhìn thấy được, anh chỉ nghĩ đến hai thứ, một là lươn hai là rắn. Nếu quăng lờ bỏ đi, anh lại tiếc vì có thể là lươn. (Lươn là một món ăn ngon của dân Thái Lan). Nhưng nếu giữ lại và mò tay vào bắt nó, có thể là rắn thì nó sẽ cắn. Anh ta sinh nghi ngờ. Vì tham nên vẫn tiếc và giữ lại cái lờ để bắt con 'lươn' ra. Nhưng cái gì đây, vừa thấy da nhám nhám anh ta lập tức quăng ngay. Quang ngay đúng không? Anh ta đâu cần chờ ai khuyên răn phải quăng đi để khỏi bị rắn cắn. Anh đã tự mình "nhìn thấy" mối nguy hại và tự mình "quăng bỏ" nó trong giây khắc. Tự thấy con rắn thì rõ rệt hơn ngàn lần so với những lời nói của người khác. Chẳng cần ai nói với mình về mối nguy hại đó. Tương tự vậy, nếu chúng ta tu tập đến lúc nhìn

thấy bản chất mọi thứ như-chúng-là, thì chúng ta không còn lằm lằm và ngu mờ với những thứ nguy hại.

Mọi người thường không tu tập theo cách như vậy, họ thường tu vì những thứ khác. Họ không suy xét mọi thứ, họ không quán chiếu về sự già, bệnh, chết. Họ chỉ nói toàn những chuyện không-già, không-bệnh, không-chết, do vậy họ chẳng bao giờ tu dưỡng được cái cảm nhận đúng đắn về việc tu hành. Họ đến chùa nghe giảng Giáo Pháp, nhưng họ không thực sự lắng nghe. Nhiều lúc tôi được mời để nói chuyện trong các dịp lễ, nhưng điều đó trở thành điều khó xử đối với tôi. Vì sao? Vì khi tôi nhìn mọi người tụ tập đến đó, tôi thấy họ chẳng phải đến để lắng nghe Giáo Pháp. Một số người thậm chí còn có mùi rượu, nhiều người hút thuốc, một số thì ngồi luyên thuyên đủ chuyện... họ không có vẻ là những người đến vì lòng thành tâm với Phật Pháp. Nói chuyện ở những nơi đó không tạo ra lợi lạc gì nhiều. Một số người không thích lắng nghe chắc lại nghĩ trong đầu: "Hông biết khi nào ổng hết nói... Ông sư cứ nói hoài mình chẳng làm được chuyện này chuyện nọ...", và tâm trí họ cứ lằng xằng búa xua như vậy.

Đôi khi họ mời tôi đến nói chuyện chỉ vì hình thức, mời cho có mặt, nên họ cứ kêu: "Thầy nói ngắn ngắn thôi nghen thầy!". Hết ngõ nói luôn, họ không muốn tôi nói nhiều, điều đó làm họ khó chịu. Khi tôi nghe họ mời mà họ dặn vậy thì tôi biết ngay họ muốn gì. Những người đó không thích nghe Giáo Pháp. Giáo Pháp chỉ quấy rầy họ. Nhưng nếu tôi chỉ nói ngắn ít, chỉ nói mấy câu thì họ đâu hiểu được gì. Nếu bạn ăn ít thì làm sao no được. Mưa lâu lâu mới thấm đất chứ.

Có lúc tôi vừa nói mấy câu chưa đủ ấm giọng thì có mấy người say rượu la lên: "Rồi, mấy người tránh đường cho Sư Ông nè, sư nói xong rồi, chuẩn bị đi ra" — họ muốn đuổi tôi đi! Thiệt hết biết. Nếu tôi gặp lại những người như vậy,

tôi sẽ ăn thiệt nhiều cho đầy tràn cái họng để...quán chiếu về điều đó, để có trí tuệ nhìn thấu suốt bản chất loại người đó. Những người đó giống như người đã uống đầy nước, không còn chỗ nào để rót vô miệng họ nữa. Uống phí thời gian và công sức để dạy họ, bởi tâm họ đã quá đầy, không thể tiếp thu thêm được gì nữa. Đổ thêm gì vô cũng tràn ra ngoài. Nếu tâm trí họ còn chỗ nào trống thì còn có thể đổ vào một chút gì, nếu đổ vô được chút gì thì mới có chút ích cho người nhận và người đổ. (Thầy dạy mà người nghe không tiếp thu được gì thì chẳng mang lại lợi ích gì cho người dạy và người nghe).

Như vậy, khi mọi người thực sự quan tâm đến Giáo Pháp và họ ngồi im lặng, lắng nghe kỹ càng, thì tôi cảm thấy hứng thú giảng dạy. Nếu mọi người không chú tâm nghe giảng thì họ cũng giống như chai nước đầy tràn... không còn chỗ nào để rót vô nữa. Trong những tình huống như vậy, tôi không thấy khởi sinh chút năng lượng nào để giảng dạy. Tôi không thể phát huy năng lượng để giảng dạy khi mọi người không bỏ chút năng lượng để tiếp thu.

Thời bây giờ giảng pháp thường là như vậy, càng ngày càng tệ hơn. Người ta không tìm kiếm sự thật, họ học hỏi những thứ chỉ đủ để kiếm sống, nuôi nấng và chăm sóc gia đình. Họ học vì sự sống sinh nhai. Có người cũng học hỏi Phật Pháp, nhưng không nhiều. Sinh viên đại học ngày nay có nhiều kiến thức hơn sinh viên ngày xưa. Họ có nhiều điều kiện để ăn học, mọi thứ thuận tiện hơn. Nhưng họ lại có nhiều sự ngu mờ hơn và nhiều sự khổ hơn những người ngày xưa. Bởi vì sao? Bởi họ chỉ tìm kiếm loại kiến thức dùng để kiếm sống.

Ngay cả các thầy tu cũng vậy. Đôi khi tôi nghe họ nói rằng: "Tôi không phải trở thành một tu sĩ để tu tập theo Giáo Pháp, tôi chỉ thọ giới để học hỏi về nó mà thôi". Đó là cách

nói của những người đã cắt đứt mình khỏi con đường tu tập. Họ không còn phương hướng nào hết, đó là đường cùng ngõ cụt rồi. Khi những thầy tu đó giảng đạo thì họ chỉ nói lại theo trí nhớ. (Nghe, đọc và nói lại). Họ có thể nói một đường, nhưng tâm trí họ thì hoàn toàn nghĩ một nẻo khác. Những sự giảng dạy đó là không thực.

Thế gian cứ như vậy. Nếu bạn muốn sống giản dị, tu tập theo Phật Pháp và sống một cách bình an thì những người khác cho rằng bạn là kẻ lập dị và ngược với xã hội. Họ còn cho rằng bạn cản trở sự tiến bộ của xã hội. Họ thậm chí còn chê bai, làm khó bạn. Họ cứ ra mặt làm vậy cho đến lúc nào đó bạn cũng tin theo họ và bỏ tu, quay lại con đường trần tục, lún sâu và càng sâu vào trong đời sống thế tục đến nỗi không còn đường thoát ra khỏi nó. Nhiều người than rằng: "Tôi không thể thoát ra, tôi không thể bỏ thói đời để tu hành gì nữa, tôi đã lún sâu". Đây là xu hướng của xã hội. Xu hướng không ưu tiên coi trọng giá trị của lẽ thật, của Giáo Pháp.

Giá trị của Giáo Pháp không được tìm thấy trong kinh sách. Kinh sách chỉ là bề ngoài của Giáo Pháp, đó không phải là sự tự thân chứng ngộ Giáo Pháp. Nếu bạn chứng ngộ Giáo Pháp thì bạn chứng ngộ cái tâm của mình, bạn nhìn thấy sự thật ở ngay đó. Khi sự thật trở nên rõ ràng thì nó sẽ cắt đứt dòng chảy vô minh.

Giáo lý của Đức Phật là sự thật không thay đổi, dù là trong thời này hay thời nào. Phật đã tìm ra sự thật hơn 2.500 trước và sự thật đó vẫn là sự thật cho đến bây giờ. Giáo lý này là vậy, không nên thêm hay bớt. Phật đã từng nói rằng: "*Những gì Như Lai đã nói ra thì không nên bỏ đi, những gì Như Lai không nói ra thì không nên đưa vào trong giáo lý*". Phật đã "niêm phong" những giáo lý đó. Vì sao Phật phải niêm phong như vậy?. Bởi đó là lời dạy của một bậc không còn

dính ô nhiễm. Dù thế gian có đổi thay ra sao, những giáo lý này vẫn không hề thay đổi. Điều gì là sai thì dù ai nói là đúng, cũng không làm nó bớt sai. Điều gì là đúng thì dù mọi người có cho là sai, cũng không làm nó bớt đúng. Điều gì đúng là đúng, điều gì thật là thật, cho dù người ta có nói gì đi nữa. Trải qua bao nhiêu thế hệ sống và chết nhưng những điều đó vẫn không thay đổi, bởi những điều đó là sự thật, là lẽ thật, là chân lý.

Giờ ta có thể hỏi, vậy ai tạo ra những sự thật đó? Sự thật tự bản thân nó tạo ra sự thật! Phật có tạo ra sự thật đó không? Không, Phật không tạo ra. Phật chỉ *khám phá* ra sự thật, khám phá ra đường lối (quy luật) của vạn vật trên thế gian, và sau đó Phật mới chỉ dạy lại cho chúng ta. Sự thật mãi mãi là sự thật, dù Phật có xuất hiện trên thế gian này hay không. Phật chỉ "sở hữu" Giáo Pháp theo nghĩa như vậy, chứ đích thực thì Phật không tạo ra sự thật. (Sự thật có sẵn trong thế giới, Phật cũng không thể thay đổi những sự thật đó). Sự thật luôn luôn có mặt mọi lúc mọi nơi. Tuy nhiên, trước đó không-ai đã đi tìm và tìm ra sự Bất Tử để sau đó truyền dạy lại như là Giáo Pháp. Phật không chế ra sự thật, sự thật đã có sẵn trong thế gian vũ trụ.

Có thời sự thật được tỏa sáng và việc tu hành Giáo Pháp nở hoa. Khi thời đó không còn và nhiều thế hệ đã lần lượt qua đời đến thời mạt pháp, giáo lý lần lần phai nhạt cho đến lúc biến mất hoàn toàn. Rồi lại đến lúc giáo lý được lập lại và nở hoa. Hết thời hưng thịnh đến thời suy vong. Bao đời các vị Phật đã xuất hiện trên thế gian để tìm thấy và truyền thừa giáo lý sau bao nhiêu thời gian thế gian chìm trong bóng tối vô minh. Các vị Phật lần lượt qua đời, nhưng Giáo Pháp thì không biến mất theo họ. Đích thực thì sự thật (chân lý) chẳng biến đi đâu.

Thế giới cứ xoay vòng thịnh suy thăng trầm như vậy. Giống như cây xoài. Cây lớn lên, nở hoa xoài và ra trái xoài và những trái xoài chín rụng. Khi chín rụng, hột trái xoài rớt lại xuống đất và lại mọc lên cây xoài mới. Bắt đầu một chu kỳ sinh trưởng mới. Nhiều trái xoài lại chín và nhiều hột xoài nữa lại rớt xuống đất và nhiều cây xoài mới lại mọc lên. Đó là cách thế giới diễn ra. Nó cũng chẳng đi đâu xa, nó cũng lòng vòng xung quanh những thứ cũ y hệt.

Sự sống của chúng ta bây giờ cũng vậy. Giờ chúng ta chỉ đang làm những thứ mà chúng ta đã làm trước kia. Mọi người đều nghĩ suy quá nhiều. Họ quan tâm tham thích đủ thứ, nhưng chẳng ai đi đến chỗ toại nguyện. Ngày nay có nhiều thứ khoa học, vật lý học, tâm lý học và đủ thứ. Chúng ta có thể đắm chìm vào những con số, nhưng cuối cùng cũng chẳng giải quyết được gì rốt ráo, và tất cả đều kết thúc theo lẽ thật thế gian.

Giả như có một chiếc xe bò được kéo bởi một con bò. Bánh xe không dài, nhưng dấu xe thì dài. Khi nào con bò còn kéo xe đi, dấu bánh xe còn tiếp tục dài thêm. Bánh xe chỉ là một vòng tròn, nhưng dấu bánh xe là đường rất dài. Dấu bánh xe thì dài, nhưng bánh xe thực ra chỉ là một vòng tròn. Khi nào bò còn kéo thì vết xe còn dài thêm, dài thêm... Nhưng đến một lúc nào đó, con bò mệt mỏi và buông bỏ gọng xe bò. Con bò đi khỏi và bỏ lại chiếc xe không ở đó. Bánh xe không còn quay. Lúc đó xe cũng mục hư, tất cả quay trở lại các yếu tố-- đất, nước, gió, lửa.

Trong khi đi tìm sự bình an trên thế gian, bạn kéo lê chiếc xe để lại dấu bánh xe dài ở đằng sau. Khi nào bạn còn chạy theo thế gian thì vẫn chưa dừng lại, vẫn chưa nghỉ ngơi. Nếu bạn chỉ cần dừng, không còn chạy theo nó, bánh xe ngừng quay, xe được nghỉ ngơi. Cứ chạy theo thế gian thì bánh xe cứ tiếp tục quay. Tạo nghiệp là giống như vậy, tạo



ngiệp xấu là giống như vậy. Còn chạy theo thói tật cố hữu là vẫn còn chạy, chưa chịu dừng lại. Nếu biết dừng lại thì mới có chỗ dừng lại. Biết dừng lại, đó là cách chúng ta tu tập. (Tu có nghĩa là tập dừng lại mọi thứ, dừng mọi hành vi và ý nghĩ tạo nghiệp, là đi đến chỗ nghỉ ngơi và bình an).

## Tuccho Pothila: Vị Thầy Kinh Sách Suông

Có hai cách để góp phần ủng hộ đạo Phật. Cách thứ nhất là ủng hộ bằng cách cho tặng (cúng dường) vật dụng vật chất (*āmisapūjā*). Bốn thứ cần thiết là thức ăn, y phục, chỗ ở và thuốc thang. Đây là cách ủng hộ đạo Phật bằng cách cúng dường cho các tăng và ni, giúp họ có điều kiện sống để tu hành. Việc này củng cố sự hiểu biết về giáo lý của Phật, và tạo nên sự phát triển của Phật giáo.

Đạo Phật có thể ví như một cái cây. Cây có rễ, thân, nhánh và lá. Tất cả lá, nhánh và thân đều nhờ vào gốc rễ hấp thu dưỡng chất từ đất và chuyển lên cây. Cũng như cây nhờ vào gốc rễ để sống sót, những hành động và lời nói của chúng ta cũng giống như những "nhánh cây" và "lá cây" phụ thuộc vào tâm: tâm là gốc rễ hấp thu dưỡng chất, rồi chuyển lên "thân", "nhánh" và "lá". Rồi thân, nhánh, lá mang hoa kết quả là những hành động và lời nói của chúng ta. Tâm đang trong trạng thái nào đó, thiện hay bất thiện, thì nó biểu hiện ra bên ngoài như vậy thông qua hành động và lời nói.

Do vậy, sự ủng hộ đạo Phật bằng cách áp dụng thực hành giáo lý là cách mộ đạo quan trọng nhất. Ví dụ, vào các dịp lễ Phật, các Phật tử đến chùa nghe các sư thầy chỉ dạy tránh làm những việc bất thiện và tránh vi phạm giới hạnh đạo đức. Nhưng mọi người đến đó tham dự cho xong buổi lễ cúng bái rồi về thì không biết áp dụng thực hành, như vậy cũng chẳng có gì tiến bộ. Cứ như vậy thì chẳng bao giờ có thể tìm thấy sự thực hành thực sự. Sự ủng hộ đạo Phật một cách đích thực phải là "cúng dường" bằng việc tu tập, bằng việc tu dưỡng giới hạnh, bằng việc tu tập sự định tâm và trí

tuệ. [Giới, định, tuệ]. Đó là cúng dường bằng cách tu tập (*patipattipūjā*). Chỉ có cách như vậy thì bạn mới thực sự biết đạo Phật là gì. Nếu bạn không hiểu biết bằng cách tu tập, tức không chịu tu tập để tự mình hiểu biết thực sự, thì coi như bạn chẳng biết gì về đạo Phật, cho dù bạn có nghiên cứu hết ba tạng kinh điển *Tipitaka*.

Vào thời Đức Phật có một Tỳ kheo tên là Tuccho Pothila. Tuccho Pothila là người học rộng, thông thuộc kinh điển. Vị thầy này rất nổi tiếng và coi quản đến mười tám tu viện. Ai mà nghe đến cái tên "Tuccho Pothila" thì rất tâm phục và chẳng ai dám hỏi hay thắc mắc điều gì ông giảng dạy. Tuccho Pothila là một trong những vị đệ tử học rộng đa văn nhất của Đức Phật.

Một ngày nọ thầy đó đến thăm Đức Phật. Sau khi thầy đánh lễ chào Phật, Phật liền chào lại: "À, chào Vị Thầy Kinh Sách Suông!"...đại khái như vậy! Sau khi nói chuyện qua lại, thầy ấy chào Phật để ra về, Phật lại nói: "À thầy về há, Vị Thầy Kinh Sách Suông?".

Phật chỉ nói như vậy. Lúc mới đến Phật nói: "À, chào Vị Thầy Kinh Sách Suông!". Lúc ra về, Phật nói: "À thầy về há, Vị Thầy Kinh Sách Suông?". Phật không nói gì thêm, đó là tất cả những gì Phật muốn chỉ dạy cho vị thầy đó. Tuccho Pothila, vị thầy được nhiều người kính nể, đã bối rối: "Sao Phật lại nói vậy? Phật muốn nói nghĩa gì?". Thầy đó cứ suy nghĩ, nghĩ suy, suy xét bằng tất cả những gì mình đã học, và cuối cùng cũng nhận ra... "Đúng vậy! Vị Thầy Kinh Sách Suông – thầy tu chỉ biết học nhưng không biết hành". Khi quay lại nhìn vào tâm mình, vị thầy đó nhận thấy mình cũng chẳng hơn gì những người tại gia. Họ còn tham muốn gì, thầy cũng tham muốn vậy. Họ thích thú gì, thầy cũng thích thú vậy. Bản chất sa-môn (*samana*), bản chất của người xuất gia, không thực sự có bên trong mình, không thực sự có được

phẩm chất cao sâu để vững chắc trên con đường Thánh Đạo và để mang lại sự bình an.<sup>46</sup>

Do nhìn ra vậy, thầy ấy bắt đầu tìm chỗ tu tập. Nhưng thầy chẳng biết đi đâu. Tất cả những người thầy khắp nơi đều là học trò của thầy (ngoại trừ Đức Phật và các vị thánh đệ tử khác), không ai dám nhận thầy làm học trò. Ai cũng từng kính nể và kính sợ thầy ấy nên chẳng ai dám làm thầy của thầy ấy.

Cuối cùng, thầy đến gặp một sa-di trẻ nhưng đã giác ngộ, và xin được học tu theo vị sa-di trẻ đó. Vị sa-di trẻ nói rằng: "Được, chắc chắn thầy có thể ở đây tu tập cùng với tôi, nếu thầy thực sự thành tâm chân thực. Nếu thầy không thực sự thành tâm thì tôi cũng khó mà nhận thầy ở lại tu". Thầy Tuccho Pothila đã cúi lạy để xin được làm đệ tử của vị sa-di đó.

Sau đó, vị sa-di trẻ kêu vị thầy đó mặc hết mấy bộ y phục đẹp mắc tiền của thầy đó, và chỉ xuống khu sinh lầy sát bên và nói rằng: "Giờ thì thầy cứ lội thẳng xuống bãi sinh kia. Nếu tôi không nói ngừng thì không ngừng. Chừng nào tôi chưa nói lội lên bờ thì thầy không lội lên bờ. Rồi... bắt đầu lội xuống đó!".

Thầy Tuccho Pothila, mặc y chỉnh tề và lội xuống sinh. Vị sa-di trẻ không kêu ngừng lại cho đến khi thầy ấy đã gần như chìm xuống dưới sinh lầy, chỉ còn cái đầu. Đến lúc đó, vị sa-di mới nói: "Giờ thầy có thể ngừng"... thầy ấy ngừng. "Giờ thầy có thể lội lên bờ"... và thầy ấy lội lên.

Qua việc trên, chúng ta thấy rõ là thầy Tuccho Pothila đã từ bỏ cái hết cái tự ta, tự hào của mình. Thầy ấy đã sẵn

---

<sup>46</sup> [*Samana*: sa-môn, là chỉ người tu khổ hạnh thời Phật, là người xuất gia đi tu; ở đây chỉ những người đã tu tập được những phẩm hạnh thánh thiện. Thiên sư Ajahn Chah thường gọi các sa-môn là những người bình an].

sàng chấp nhận sự chỉ dạy. Nếu thầy ấy còn chưa sẵn sàng chấp nhận thì chắc hẳn thầy ấy đã không lội chìm xuống bãi sinh lây do bản và nguy hiểm đó. Thầy ấy không còn muốn làm người thầy nổi tiếng nữa. Sau khi nhìn thấy như vậy, vị sa-di trẻ đã biết rằng thầy Tuccho Pothila đó đã thành tâm tu hành.

Khi Tuccho Pothila bước lên khỏi bãi sinh lây, vị sa-di trẻ đã dạy cho thầy. Vị sa-di dạy thầy đó tập quan sát các đối tượng giác quan, tập hiểu biết tâm và tập hiểu biết các đối tượng giác quan, dùng cách trong ví dụ về một người bắt thằn lằn trong tổ mối. Nếu tổ mối có sáu lỗ thì phải bắt cách nào? Mình cần phải bịt năm lỗ và chừa lại một lỗ. Sau đó, mình chỉ cần ngồi im lặng, quan sát và chờ đợi, canh phòng một cái lỗ đó. Khi con thằn lằn chạy ra, ta có thể bắt nó.

Quan sát cái tâm theo cách như vậy. Đóng hết tất cả các mắt, tai, mũi, lưỡi và thân, chỉ còn lại duy nhất cái tâm. "Đóng cửa các giác quan" có nghĩa là kiềm chế, kiêng cử và chế ngự chúng, quan sát duy nhất cái tâm. Thiền tập giống như việc bắt con thằn lằn. Chúng ta dùng sự chánh-niệm (*sati*) để nhận biết hơi thở. Chánh niệm là nhớ, niệm (luôn nhớ, thường nhớ, hằng nhớ, thường chiếu), giống như cách mình luôn hỏi mình "*Ta đang làm gì?*" để luôn nhớ mình đang làm gì. Còn sự hiểu biết rõ ràng, tức sự rõ-biết (*sampajañña*), là sự tỉnh giác biết rõ "*ngay bây giờ ta đang làm cái này, việc này, điều này*". Chúng ta tập quan sát hơi thở đi vào và đi ra với một sự chánh niệm (*sati*) và sự rõ biết (*sampajañña*).

Phẩm chất chánh niệm là thứ khởi sinh (có được) từ việc thực hành tu tập, đó không phải là thứ có được từ việc đọc kinh sách. Hiểu biết rõ những cảm giác khởi sinh. Tâm này có thể hơi ngưng hoạt động trong chốc lát và một cảm giác khởi sinh. Chánh niệm làm việc liên quan với những

cảm giác đó, nhớ lại (nhớ, niệm) về những cảm giác đó. Hễ khi nào có chánh niệm thì có sự nhớ (nhắc nhớ, tâm niệm) rằng: "*Ta sẽ nói*", "*Ta sẽ đi*", "*Ta sẽ ngồi*", vân vân..., và ngay sau đó sẽ có sự rõ-biết (*sampajañña*), đó là sự tỉnh giác biết rõ rằng "*ngay bây giờ ta đang đi*", "*Ta đang nằm xuống*", "*Ta đang trải nghiệm một trạng thái như vậy...*". Với hai phẩm hạnh này, chánh niệm (*sati*) và sự rõ biết (*sampajañña*), chúng ta có thể hiểu biết tâm chúng ta *trong giây khắc hiện tại*. Chúng ta có thể biết cách tâm chúng ta phản ứng với những nhận thức giác quan.

Cái mà tỉnh giác, cái mà luôn rõ biết về những đối tượng giác quan thì được gọi là cái "tâm". Những đối tượng giác quan cứ luôn "nhảy vào, xen vào, lang thang vào" trong tâm. Ví dụ như có âm thanh của đồng hồ báo điện. Nó đi xuyên qua tai và đi vào trong tâm, tâm nhận biết đó là âm thanh của đồng hồ báo điện. Cái nhận thức được âm thanh đó chính là cái "tâm".

Bây giờ nói thêm, cái tâm mà nhận biết cái âm thanh đó thì nó vẫn còn rất căn bản. Đó chỉ là nói đến cái tâm chung chung. Ví dụ khi có âm thanh báo động thì có thể tạo ra sự khó chịu bên trong cái người nhận biết. Chúng ta cần phải tu tập làm sao để cái "*người nhận biết*" trở thành cái "*người biết*", đó là trở thành người-hiểu-biết đúng theo sự thật—đó là Phật, người hiểu biết mọi sự đúng thực như chúng là. Nếu chúng ta không hiểu biết rõ ràng đúng với sự thật (của mọi sự, mọi thứ diễn ra), thì chúng ta sẽ thấy khó chịu với những âm thanh, tiếng ồn, tiếng xe, tiếng đồng hồ báo điện, vân vân. Cái tâm bình thường, cái tâm của người phàm tục chưa được tu tập, thì nhận biết những âm thanh đó với sự khó chịu, sân si... Cái tâm bình thường đó chỉ nhận biết theo thiên kiến của nó, chứ không hiểu biết theo đúng sự thật. Chúng ta phải tu tập huấn luyện nó nhiều hơn nữa bằng tầm nhìn

(chánh kiến) và sự hiểu biết thâm sâu (trí tuệ). Sự hiểu biết và trí tuệ (*ñānadassana*)<sup>47</sup> là năng lực của một cái tâm trong sạch, thanh tịnh. Nếu tâm được tu tập như vậy nó mới hiểu biết những âm thanh chỉ là âm thanh. Nếu chúng ta không dính chấp vào âm thanh thì sẽ không bị khó chịu. Âm thanh tiếng ồn nổi lên, ta chỉ cần nhận biết nó (chỉ là âm thanh). Điều này được gọi là sự hiểu biết thực sự về sự khởi sinh của những đối tượng giác quan. Nếu chúng ta tu dưỡng Phật tính, nhận biết rõ ràng âm thanh chỉ là âm thanh, thì nó không quấy rầy ta, không làm ta khó chịu. Âm thanh khởi sinh do các điều kiện, chứ nó không phải là 'cái gì' cả, nó không phải là một 'thực thể', một cá thể, là một thứ 'của chúng ta' cả. Nó chỉ là âm thanh. Tâm hiểu biết như vậy, thì tâm buông bỏ.

Sự hiểu biết như vậy gọi là Phật (*Buddho*), đó là sự hiểu biết một cách rõ ràng và thấu suốt. Với sự hiểu biết như vậy, chúng ta cứ nhận biết âm thanh chỉ là âm thanh. Âm thanh chẳng bao giờ quấy nhiễu chúng ta trừ khi chúng ta quấy nhiễu chúng bằng những suy nghĩ, thiên kiến, chấp nê này nọ; ví dụ như "Tôi ghét nghe tiếng ồn đó, nó làm khó chịu", thậm chí "Mấy con chim mới sáng sớm kêu chin chít, làm ồn ào khi đang ngủ"... Khó chịu hay sự khổ khởi lên là do suy nghĩ này nọ của ta. Ngay đó chính là nguyên nhân của khổ, nguyên nhân là do ta không hiểu biết sự thật của vấn đề, nguyên nhân là ta chưa có được sự hiểu biết và trí tuệ, chưa tu dưỡng được được Phật trí. Chúng ta vẫn còn chưa nhìn thấy rõ ràng, chưa tỉnh thức, chưa tỉnh giác. Đây vẫn còn là cái tâm thô thiển, chưa được tu tập. Cái tâm như vậy là chưa thực sự có ích cho chúng ta.

---

<sup>47</sup> [*ñānadassana*: nghĩa là sự hiểu biết và trí tuệ [để nhìn thấu vào sự thật của Tứ Diệu Đế].

Do vậy, Phật đã dạy rằng tâm này cần phải được tu tập và phát triển. Cũng như chúng ta chăm sóc phát triển cái thân, chúng ta cũng cần phát triển cái tâm, nhưng theo một cách khác. Để phát triển thân, chúng ta cần phải tập luyện thể dục, chạy bộ hay các môn tập khác vào buổi sáng và chiều. Kết quả là thân được chắc chắn, khỏe mạnh, các hệ như hô hấp và thần kinh cũng trở nên tốt hơn. Nhưng để tập cái tâm thì chúng ta không cần động tay động chân, không cần cố sức chuyển động, mà đưa tâm về trạng thái dừng lại, nghỉ ngơi.

Ví dụ, khi thiền tập, chúng ta chọn một đối tượng, ví dụ như hơi thở vào-ra làm nền tảng để thiền. Đối tượng này trở thành mục-tiêu chú tâm và quán xét của chúng ta. Chúng ta nhận biết hơi thở. Để nhận biết hơi thở, chúng ta phải theo dõi hơi thở bằng sự tỉnh giác, nhận biết nhịp thở, sự đi vào và đi ra của nó. Chúng ta đưa sự tỉnh giác vào trong hơi thở và buông bỏ tất cả mọi sự khác. Kết quả là ta chỉ an trú vào duy nhất một đối tượng tỉnh giác, tâm chúng ta trở nên tươi mới lại. Nếu chúng ta cứ để tâm nghĩ này, nghĩ nọ, nghĩ sự này sự khác, thì có nghĩa là có nhiều đối tượng tỉnh giác và có nghĩa là tâm không được hội tụ (không hợp nhất, không tập trung vào một điểm) thì có nghĩa là tâm không đi đến nghỉ ngơi.

Khi nói tâm dừng lại có nghĩa là tâm cảm giác như nó dừng lại, nó không còn chạy đây chạy đó. Giống như người có một con dao bén. Nếu dùng để cắt chặt xén búa xua nào đá, nào gạch, nào cây cỏ... thì dao sẽ mau bị cùn. Chúng ta nên dùng dao bén để cắt gọt cái gì hữu dụng cho mình. Tâm cũng vậy. Nếu chúng ta cứ để tâm lăng xăng chạy theo những ý nghĩ và cảm giác này nọ liên tục vô giá trị và vô ích, thì tâm sẽ bị mệt mỏi và yếu đuối. Tâm mệt mỏi và yếu đuối vì lăng xăng liên tục chỗ này chỗ nọ là cái tâm không có năng



lượng; khi tâm không có năng lượng thì trí tuệ sẽ không khởi sinh, bởi vì tâm không có năng lượng là tâm không tập trung, không có định *samādhi* (không được tập trung, không được hợp nhất, không được hội tụ).

Nếu tâm không ngừng lại thì bạn không thể nhìn thấy các đối tượng giác quan một cách rõ ràng như-chúng-là. Sự hiểu biết rõ rệt rằng: "Tâm là tâm, các đối tượng giác quan chỉ là các đối tượng giác quan"; sự hiểu biết đó chính là gốc rễ từ đó đạo Phật lớn lên và phát triển. Đó là cốt lõi và trái tim của đạo Phật.

Chúng ta phải tu dưỡng tâm này, phát triển nó, tu tập nó trong sự tĩnh lặng và trí tuệ. Chúng ta tu tập tâm để tâm có giới hạnh và trí tuệ bằng cách làm cho tâm ngừng lại và từ đó giúp trí tuệ khởi sinh; cụ thể hơn là bằng cách hiểu biết tâm này như-nó-là.

Quý vị biết không, cách của nhân loại là, cách chúng ta làm mọi thứ là giống như những đứa trẻ (theo một nghĩa sau đây). Một đứa trẻ thì không biết gì. Người lớn khi nhìn những hành vi của một đứa trẻ con, nhìn cách nó chơi đùa và chạy nhảy tung tăng này nọ, những hành động của nó dường như chẳng có mục đích gì. Nếu tâm chúng ta không được tu tập thì nó cũng giống như một đứa trẻ. Chúng ta nói không có sự tỉnh giác (không có ý thức) và hành động không có trí tuệ. Chúng ta có thể hủy hoại (tâm) mình hoặc gây ra những nguy hại không biết trước, và thậm chí chưa bao giờ biết đến điều đó. Một đứa trẻ con thì không biết gì, nó chỉ chơi đùa lảng xảng như mọi đứa trẻ con. Cái tâm còn ngu dốt của chúng ta cũng giống như vậy. Nó cũng liên tục lảng xảng này nọ.

Do vậy, chúng ta cần tu tập tâm này. Phật đã dạy phải tu tập cái tâm, phải dạy cái tâm. Ngay cả khi quý Phật tử giúp đỡ đạo Phật bằng cách góp công cúng dường bốn loại

vật dụng cần thiết nói trên (thức ăn, chỗ ở, y phục và thuốc men) cho các tăng ni tu hành, thì sự ủng hộ đó cũng còn là bề ngoài, chỉ là phần "vỏ cây" hay lớp "gỗ mềm" của cây, chưa phải là phần cốt lõi của cây. Sự ủng hộ và theo đạo Phật đích thực là ở chỗ tự thân thực hành chứ không phải chỗ khác, đó là tu tập ba nghiệp hành động, lời nói và ý nghĩ theo như giáo lý của Phật. Cách này mới mang lại kết quả nhiều hơn. Nếu chúng ta chánh trực và chân thật, tu tập có được sự giới hạnh và trí tuệ, thì sự tu tập đó mới mang lại sự giàu đức giàu trí. Như vậy mới không còn tính hung bạo, chiến đấu, sân hận trong tâm. Đây chính là cách đạo của chúng ta dạy để chúng ta trở nên thiện lành.

Nếu chúng ta cứ cho rằng những giới hạnh đạo đức là chuyện xưa rồi, vậy thì dù sư thầy có chỉ dạy hết sự thật chân lý thì sự tu tập của chúng ta cũng thiếu sót. (Không giới hạnh đạo đức thì không có gốc để tu tập tâm trí tuệ). Chúng ta có thể có khả năng học hiểu các giáo lý và nói đi nói lại đủ điều về chúng, nhưng điều đó chẳng có giá trị gì nhiều. Điều quan trọng là phải tu tập thực hành theo những giáo lý đó, nếu chúng ta thực sự muốn hiểu biết về chúng. Nếu chúng ta không chịu triển khai thực hành thì điều đó có lẽ là sự cản trở lớn nhất cho chúng ta, có thể cho đến vô vàn kiếp sau chúng ta cũng không thể hiểu biết sâu sắc về chỗ cốt lõi của đạo Phật. Cứ như vậy, chúng ta sẽ chẳng bao giờ hiểu được phần cốt lõi của đạo Phật.

Do vậy, việc thực hành giống như một chìa khóa, chìa khóa của việc thiền tập. Thiền tập là thực hành. Nếu chúng ta nắm rõ chỗ này như nắm chắc chìa khóa trong tay, thì dù có trở ngại như ổ khóa khó đến mức nào, chúng ta cũng mở được nó ra. Nếu chúng ta chẳng nắm gì chắc trong tay, không nắm được chìa khóa, thì chúng ta khó mà giải mở

được ổ khóa. Chúng ta sẽ chẳng bao giờ thấy biết thứ gì quý giá nằm ở trong rương.

Thực tế có hai loại sự hiểu biết (hai loại tri kiến). Người hiểu biết Giáo Pháp thì không sáo rỗng nói những lời do mình nghe học nhớ, mà người đó chỉ nói sự thật (do người đó đã tự thân trải nghiệm). Người thế tục thì thường nói những lời nguy hiểm, giả tạo (dù rằng ngay cả khi họ không chủ định nói láo để lừa ngay cái gì). Ví dụ, có hai người rất lâu tình cờ gặp lại nhau trên một chuyến tàu, bởi họ sống ở những nơi cách xa nhau. "Trời ơi lạ thật, tôi vừa mới nghĩ đến anh đó!" hoặc "Này anh, gặp anh tôi mừng hết lớn luôn đó!"... Thực ra không phải vậy. Họ chẳng bao giờ nghĩ nhớ tới nhau, nhưng ai cũng hay nói lên như vậy khi tình cờ gặp nhau. Và điều đó trở thành lời nói dối, không thật tâm. Đúng vậy, tự nhiên cứ nói dối một cách vô ý thức như vậy. Đây là sự nói dối mà không biết rằng tâm mình đã nói dối. Đó là một dạng tinh tế của sự ô nhiễm trong tâm, và những điều đó xảy ra thường xuyên trong đời sống của mỗi người.

Do vậy, chúng ta cần phải tu tập cái tâm một cách khéo léo và sâu sắc. Trở lại việc tu tập tâm, thầy Tuccho Pothila đã làm theo những lời hướng dẫn của vị sa-di trẻ kia: thở vào, thở ra... ý thức chánh niệm về mỗi hơi thở... cho đến khi thầy ấy nhìn thấy rõ kẻ nói dối bên trong tâm mình, nhìn thấy sự giả dối của chính tâm mình. Thầy ấy nhìn thấy những ô nhiễm ngay khi chúng khởi lên, giống như tỉnh giấc nhìn thấy con thằn lằn ngay khi nó chạy ra khỏi hang mỗi vậy. Thầy ấy nhìn thấy những ô nhiễm và nhận thức rõ bản chất đích thực của chúng *ngay khi* chúng khởi sinh. Thầy ấy nhận biết rõ trong một giây khắc tâm tạo tác ra điều gì, giây khắc tiếp theo tâm tạo tác ra điều gì khác.

Ý nghĩ, suy nghĩ là thứ do tạo tác mà có, là một pháp hữu vi (*sankhata dhamma*), đó là thứ được tạo tác bởi những

điều kiện (duyên) tác động. Ý nghĩ không phải là thứ vô tác, không phải là một pháp vô vi (*asankhata dhamma*), không phải không điều kiện (vô duyên) mà có. Cái tâm đã được tu tập thuần thực, là cái tâm với một sự tỉnh giác hoàn hảo, thì nó không tạo tác ra những trạng thái tâm. Loại tâm đó có thể hiểu biết thâm sâu về bốn sự thật Tứ Diệu Đế và vượt trên những tham muốn chạy theo những đối tượng trần cảnh bên ngoài. Hiểu biết về bốn Diệu Đế là hiểu biết về sự thật, chân lý. Cái tâm luôn phóng tác thì luôn luôn tránh né sự thật đó, nó cứ luôn giả giọng nói rằng "cái đó tốt" hoặc "cái này đẹp"; nhưng nếu có Phật tính trong tâm thì tâm không còn giả lừa chúng ta nữa, bởi lúc đó chúng ta đã hiểu biết rõ tâm đúng-như-nó-là. Lúc đó tâm không còn tạo tác ra những trạng thái tâm ngu si ngu mờ nữa, bởi đã luôn có mặt sự tỉnh-giác rõ-ràng thấy biết rõ tất cả các trạng thái tâm là bất ổn định, không bền lâu, có rồi mất, sinh diệt liên tục, và là nguồn gốc của sự khổ đối với những ai còn dính chấp vào chúng.

Dù có đi đâu hay làm gì, cái "người biết" luôn có mặt thường trực trong tâm của thầy Tuccho Pothila. Thầy quan sát những sự tạo tác khác nhau và những sự phóng túng khác nhau của tâm mình bằng một sự hiểu biết. Thầy ấy nhìn thấy cách cái tâm giả lừa đủ mọi kiểu cách khác nhau. Thầy ấy nắm chắc cốt-lõi của việc tu tập, nhìn thấy rõ rằng "Chính cái tâm giả lừa này lại là cái "người quan sát" —đó chính là cái "người" dẫn dắt chúng ta đến những cực đoan của sướng và khổ và đưa đẩy chúng ta vào trong vòng xoáy của vòng luân hồi sinh tử bất tận, đầy những sướng và khổ, thiện và ác—tất cả là do "kẻ" này". Thầy Tuccho Pothila nhận ra sự thật và nắm chắc cốt-lõi tu hành, giống như người nắm chắc được cái đuôi con rắn lẩn. Thầy ấy nhìn thấy cách vận hành tạo tác của cái tâm ngu mờ, si mê và vô minh.

Đối với chúng ta cũng vậy. Chỉ có tâm này là quan trọng. Do vậy người tu mới nói là tu tập cái tâm. Giờ quý vị có thể thắc mắc: Nếu tâm đã là tâm, thì chúng ta sẽ tu tập cái gì ở đây? Như vậy, bằng cách tu tập sự chánh-niệm (*sati*) và sự rõ-biết (*sampajañña*) thường trực và liên tục thì chúng ta có khả năng hiểu biết cái tâm. Cái “người biết” là một bước đi trước cái tâm, cái “người biết” là cái hiểu biết trạng thái của tâm. Tâm là tâm. Cái người hiểu biết sự ‘tâm đơn giản chỉ là tâm’ chính là cái “người biết”. Nó đứng trên cái tâm. Cái “người biết” đứng trên cái tâm, và bởi vậy nó có thể nhìn xuống quan sát cái tâm, chỉ dạy cho cái tâm biết được điều gì đúng và điều gì sai, điều gì thiện và điều gì ác. Nói tóm lại, mọi thứ đều quay lại trong cái tâm phóng túng này (tâm phàm tục, chưa được tu tập). Nếu tâm bị dính kẹt vào những sự phóng túng tạo tác của nó, thì lúc đó không có sự tỉnh-giác, và nếu vậy sự tu tập chỉ là vô ích, vô kết quả.

(Giống như một người gác gian cần phải có sự tỉnh giác thường trực nơi cổng ra vào. Nhưng do tâm người đó phóng túng ra ngoài đường, xe cộ, chim chóc hay những vọng tưởng khác, thì coi như người đó không có sự tỉnh-giác canh phòng nơi cổng ra vào, ai ra ai vô làm gì cũng không thấy, và như vậy công việc gác gian là vô ích và không kết quả. Việc tu tập hay thiền tập là tập luyện khả năng tỉnh-giác một cách thường trực và chánh niệm để có thể quan sát tâm này và những trạng thái của nó. Nếu để mất chánh niệm, tâm lăng xăng chỗ khác hoặc để tâm chạy theo những trạng thái tâm này nọ, thì coi như là không có sự tỉnh-giác, và do vậy sự thiền tập không mang lại kết quả).

Do vậy, chúng ta cần phải tập luyện tâm này lắng nghe Giáo Pháp, tu dưỡng Phật tính, tu tập sự tỉnh giác rõ ràng và sáng tỏ, để cho nó đứng bên trên và bên trước cái tâm bình thường và biết rõ những gì đang xảy ra bên trong cái tâm

phàm tục đó. Chỗ này chính là cái lý chúng ta tập thiền với chữ *Bud-dho* [Đức Phật], để cho chúng ta có thể hiểu biết cái tâm trước một bước và trên một bước hơn nó. Chỉ cần ngồi quan sát tất cả mọi chuyển động của cái tâm, dù tốt hay xấu, lành hay không lành, cho đến khi cái “người biết” nhận biết được “tâm chỉ là tâm”, chứ không phải là một cái ‘linh hồn’, một cái ‘ta’, cái ‘ngã’ hay là một ‘ai’ cả. Đây chính là phương pháp Chánh niệm về Tâm (*cittānupassanā*)<sup>48</sup> mà Phật đã nói trong kinh Bốn Nền Tảng Chánh Niệm (*Satipatthana Sutta*). Tập nhìn thấy tâm theo cách như vậy giúp chúng ta có thể hiểu ra rằng “tâm là luôn luôn biến đổi (vô thường), là bất toại nguyện (khô) và không có chủ thể (vô ngã). Tâm này không phải là của ta. Tâm này không thuộc về chúng ta.

Chúng ta có thể tóm lược như vầy: Tâm là cái nhận biết những đối tượng giác quan; Những đối tượng giác quan là khác với tâm; Cái “người biết” hiểu biết về cả tâm và những đối tượng của tâm đúng-như-chúng-là. Chúng ta phải dùng sự chánh niệm (*sati*) để thường xuyên làm sạch cái tâm. Ai cũng có khả năng chú tâm chánh niệm (*sati*), ngay cả con mèo cũng có khả năng đó, khi nó đang rình bắt một con chuột. Con chó cũng có khả năng đó, khi nó đang chú tâm và sủa vào một người lạ. Đó là dạng chú tâm chánh niệm, nhưng nó khác với sự chú tâm chánh niệm theo đúng như Giáo Pháp. Ai cũng có khả năng chú tâm chánh niệm (*sati*), nhưng có nhiều mức độ chú tâm chánh niệm khác nhau, giống như mức độ chú tâm khác nhau của nhiều người khác nhau khi họ đang nhìn vào cái gì. Giống như vầy, khi tôi nói quán xét về thân, nhiều người lại nói rằng: "Có gì lạ đâu mà

---

<sup>48</sup> Một trong bốn nền tảng hay cơ sở để tu tập chánh niệm trong bài kinh “*Bốn Nền Tảng Chánh Niệm*” (tức kinh Tứ Niệm Xứ, HV). Bốn nền tảng để chánh niệm là thân, cảm giác, tâm và những đối tượng của tâm (thân, thọ, tâm và pháp).

quán xét thân này? Ai mà chẳng nhìn thấy thân rồi. Tóc thì chúng tôi thấy rồi, lông chúng tôi thấy rồi... móng, răng, da, thịt, gân, tủy, thận...chúng tôi cũng nhìn thấy hết rồi... Vậy quán xét làm chi?"<sup>49</sup>

Mọi người thường nghĩ như vậy. Đúng là họ nhìn thấy thân, nhưng sự nhìn đó không phải là sự nhìn thấy thực thụ, họ không nhìn thấy bằng sự hiểu-biết, bằng Phật trí (*Buddho*), bằng cái "người biết", bằng "người tỉnh thức". Họ chỉ nhìn thấy thân theo cách thông thường, họ chỉ nhìn thấy bằng mắt thường. Chỉ nhìn thấy thân đơn giản như vậy là chưa đủ. Nếu chúng ta chỉ nhìn thấy thân như vậy là thì khó biết và còn nhầm lẫn. Chúng ta phải nhìn thấy thân-trong-thân thì mọi thứ mới trở nên rõ ràng hơn. Nếu chỉ nhìn thấy thân theo cách người phàm thì chúng ta sẽ bị nó giả lừa, sẽ bị nó quyến rũ bằng sắc vẻ bề ngoài của nó. Nếu không nhìn thấy bản tính luôn biến hoại (vô thường), bất hoàn hảo, bất như ý (khổ) và vô chủ nhân (vô ngã) của nó thì tâm tham dục (nhục dục, sắc dục, *kāmachanda*)<sup>50</sup> sẽ luôn luôn khởi sinh và đầy ắp trong tâm kẻ phàm phu. Ta sẽ luôn bị mê hoặc bởi những

---

<sup>49</sup> (Theo kinh điển Phật giáo, 32 bộ phận của thân trong phần "Chánh niệm về thân" bao gồm:

• 20 Bộ Phận thuộc nhóm yếu tố đất của thân:

- ▶ tóc, lông, móng, răng, da
- ▶ thịt, gân, xương, tủy, thận
- ▶ tim, gan, cơ hoành, lá lách, phổi
- ▶ ruột già, ruột non, toàn bộ bao tử, phân, óc.

• 12 Bộ Phận thuộc nhóm yếu tố nước của thân:

- ▶ mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ
- ▶ nước mắt, bạch cầu, nước bọt, chất nhầy, chất nhờn ở các khớp, nước tiểu.)

<sup>50</sup> [Tham dục (nhục dục, sắc dục) là một trong năm chướng ngại lớn cho việc tu tập cái tâm. Bốn chướng ngại còn lại của việc tu hành là: Ác ý; Nghi ngờ; Buồn ngủ & đờ đẫn; và Lo lắng (mặc cảm, hối tiếc) & bất an].

hình sắc (như sắc thân, diện mạo...), những âm thanh (như lời nói dễ nghe, gọi tình, tiếng hát hay...), những mùi hương, những mùi vị (mùi thân thể, mùi vị nam nữ...) và những cảm giác (do tình cảm, cảm xúc, do chạm xúc...). Cứ nhìn và bị dính theo những sắc vẻ bề ngoài như vậy là cách nhìn của con mắt trần bằng thịt, khiến cho ta cứ yêu thích, ghét chê và phân biệt đẹp xấu này nọ liên tục đủ cách thành những (nhận thức) vui và không vui, dễ chịu và khó chịu, sướng và khổ... liên tục và liên tục trong suốt sự sống.

Đức Phật đã dạy rằng nhìn theo kiểu như vậy là chưa đủ, nhìn bằng mắt trần chỉ là cách nhìn một-phía. Chúng ta cần phải biết nhìn bằng "con mắt của tâm". Nhìn thấy thân trong thân. Nếu chúng ta thực sự nhìn vào bên trong thân này... thì sẽ thấy: Ui! thân này thật ghớm ghiếc. Trong thân trộn lẫn những thứ hôm nay và những thứ hôm qua, chúng ta không thể nói thứ nào là thứ nào. Nhìn theo cách như vậy thì thấy rõ hơn nhiều so với cách nhìn bằng con mắt tham dục. Quán xét và nhìn bằng con mắt của tâm, bằng con mắt trí tuệ.

Sự hiểu biết của người đời thì khác. Nhiều người không biết thiền quán về năm thứ đầu tiên dễ nhận thấy nhất trên thân người, đó là: tóc, lông, móng, răng và da. Họ cứ nói rằng họ đã nhìn thấy rồi, nhưng họ chỉ nhìn thấy bằng con mắt tham dục thường ngày, bằng con mắt "điên đảo" chỉ nhìn ngắm những thứ họ thích nhìn. Để nhìn thấy thân trong thân bạn phải nhìn thấu rõ hơn cách nhìn đó.

Đây là cách tu tập (thiền quán hay thiền chánh niệm về thân) có thể giúp bứng bỏ những thói tâm dính chấp vào cái thân năm-uẩn (*khandha*).<sup>51</sup> Bứng bỏ được sự dính chấp ràng

---

<sup>51</sup> [*khandha*: uẩn, tập hợp, đống. Năm uẩn tạo nên một 'con người' là năm tập hợp sắc, thọ, tưởng, hành, thức. (Sắc thân, cảm giác, nhận thức, ý nghĩ,



buộc là búng bỏ khổ đau, bởi sự ràng buộc dính chấp vào thân năm-uẩn là nguyên nhân gây ra khổ. Nếu khổ khởi sinh thì nó ở ngay đây, ngay chỗ sự dính chấp vào năm uẩn. Không phải trong bản thân năm uẩn là khổ, mà chính sự dính chấp vào chúng, coi chúng là 'của ta'... thì mới là khổ.

Nếu ai thiền tập và nhìn thấy rõ ràng những sự thật đó thì sự khổ sẽ dần được tháo gỡ ra, giống như kiểu cây đinh con vít được vặn tháo ra vậy. Vặn tháo từ từ cây đinh cây vít và nhổ nó ra. Tâm cũng vặn tháo ra theo cách như vậy, tháo bỏ những dính chấp ràng buộc, buông bỏ buông bỏ, tháo bỏ những thói tâm đối đãi ám muội từ bao kiếp về cái tốt và cái xấu, về sở hữu và những thứ của-ta, về danh và lợi, về sừng và khổ...

Nếu chúng ta không biết sự thật về những thứ của thân thì giống như ta cứ siết chặt cây đinh con vít mãi mãi. Càng lúc càng chặt thêm cho đến khi nó nghiền nát ta bên dưới và ta luôn bị khổ vì mọi sự mọi thứ dính chấp. Khi ta biết rõ mọi thứ ra sao thì ta sẽ vặn tháo trở ra theo chiều ngược lại. Trong Giáo Pháp chúng tôi gọi đó làm khởi sinh sự buông bỏ, sự chán bỏ, sự lìa bỏ (*nibbidā*), đó là sự không còn mê tham hay dính chấp vào những thứ giả tạm của thân này và của thế gian. Ta trở nên chán ngán với mọi thứ và ta dẹp bỏ sự tham chấp vào chúng. Nếu chúng ta tháo bỏ theo cách như vậy thì chúng ta sẽ tìm thấy sự bình an.

Nguyên nhân của khổ là do dính chấp vào đủ thứ. Do vậy chúng ta cần phải loại bỏ nguyên nhân, búng bỏ gốc rễ của nó và ngăn không cho nó tái tục gây khổ nữa. Người đời có một vấn đề khó giải—đó là vấn đề dính chấp. Chỉ vì duy nhất sự dính chấp này (gồm có tham và si) mà người ta giết

---

thức). Sắc là tập hợp tạo nên phần thân thể, bốn tập hợp kia thuộc các phần tâm linh, tinh thần].

nhau. Tất cả mọi vấn nạn, từ phạm vi cá nhân, gia đình, xã hội... đều khởi sinh từ một nguyên nhân gốc rễ này. Chẳng ai thắng được gì... họ giết nhau nhưng cuối cùng chẳng ai dành được gì. Tôi không hiểu tại sao con người trên thế giới vẫn còn chiến đấu và giết nhau như vậy để rồi cuộc chẳng được gì.

Quyền lực, của cải, chức phận, danh tiếng, sự sống và khỏe... tất cả đều là những thứ thế tục, đó là những pháp thế gian. Những pháp thế gian bao bọc những người thế tục. Những người thế tục thì bị dẫn dắt đảo điên liên tục bởi những pháp thế gian, đó là những được-mất, khen-chê, vinh-nhục, sống-khỏe. (Đó là tám pháp thế gian bao phủ và chi phối tâm trạng của người phàm phu). Xưa nay có người còn giết người để cướp của, để tranh giành quyền lực và địa vị. Tại sao? Bởi họ coi những thứ đó là hệ trọng nhất trong cuộc đời của họ. (Họ muốn được đủ thứ, muốn được *khen* nịnh, muốn được *vinh* danh uy quyền, và muốn được *sống*, không bị *khỏe*). Khi họ được người ta đề bạt vào chức vị nào đó, họ mang chức vị đó vào đâu luôn, giống như ông thôn trưởng mới được bầu trở thành người đứng đầu hay trở thành 'cái đầu' của ngôi làng vậy. Sau khi được bổ nhiệm ông trở thành kẻ "nghiện chức quyền". Nếu bạn bè cũ đến thăm hỏi, ông ta không nói thì cũng nghĩ: "Làm gì đến hoài vậy. Đâu còn kiểu bạn bè lom com như xưa nữa đâu. Giò tui đã là 'sếp' rồi mà". Thói đời là vậy!

Đức Phật dạy chúng ta nên hiểu rõ tính chất của những thứ: của cải, danh lợi, tiếng khen và sự khoái sống. (Bốn thứ hay bốn pháp thế gian mà người đời liên tục chạy sau khi được sinh ra). Nếu có được chúng thì ta cứ nhận lấy chúng như chúng là, nhận lấy một cách buông bỏ (không nhận lấy với lòng tham muốn có thêm nhiều nữa). Đừng để chúng nhảy lên đầu ta. Nếu chúng ta không hiểu biết rõ những điều

đó thì chúng ta sẽ bị lừa và cứ chạy theo tham chấp về của cải, tiền bạc, nhà cửa, con cháu, người thân thuộc... chạy theo đủ thứ trên đời! Nếu chúng ta hiểu rõ về chúng, chúng ta sẽ biết tất cả chúng chỉ là những thứ vô thường, giả tạm. Nếu chúng ta bám dính theo chúng, chúng trở thành những ô nhiễm trong tâm.

Tất cả những thứ đó đều khởi động sau khi con người được sinh ra. Đầu tiên lúc sinh ra 'con người' chỉ có phần danh và sắc (*nāma* và *rūpa*), tức phần thân thể và phần tâm. mà thôi. Sau đó chúng ta đặt thêm tên "Ông Phụng", "Bà Tím" và đủ thứ sau đó. Những thứ đặt thêm là những quy ước. Sau đó còn gán thêm nhiều danh chức như "Đại tá", "Tướng" và vân vân. Nếu chúng ta không hiểu rõ đó chỉ là những sự quy ước thì chúng ta cứ tưởng chúng là những thứ "thiệt" và cứ mang chúng theo mình khắp nơi suốt đời. Vì không hiểu những pháp thế gian là quy ước và giả tạm, nên chúng ta cứ cố sức mang theo những thứ của cải, vật sở hữu, danh phận, chức tước theo mình suốt đời. Nếu ai có quyền thì người đó sẽ lên giọng lệnh này lệnh nọ... "Bắt tù người này và xử tội"... Chức vị đưa ra quyền lực. Chữ "chức vị" ở đây là chỗ người ta dính chấp. Ở nhiều nơi, khi có chức vị người ta lập tức ra lệnh; không cần đúng hay sai, họ cứ làm theo tâm trạng và ý muốn của họ. Rồi họ lại làm những lỗi sai lầm như trước, càng lúc càng đi xa khỏi con đường chánh trực.

Ai hiểu Giáo Pháp thì không hành xử như vậy. Tốt-xấu, thiện-ác đã có mặt trên thế gian tự thuở nào... nếu của cải và danh lợi đưa đến trên đường đời của ta, ta cứ coi đó là những thứ của cải và danh lợi, đừng để cho chúng trở thành 'ta', đừng nhận lầm những thứ đó là 'ta'. Chúng ta chỉ dùng chúng để thực hiện những trách phận cần nên làm và sau đó buông thả chúng. Bản thân ta vẫn không thay đổi, không

thay đổi hay biến đổi theo những thứ đó. Nếu chúng ta thiền tập thành công về những thứ đó, thì khi những thứ đó xảy đến trong đời ta, ta vẫn bình thản và không bị đánh lừa bởi chúng. Chúng ta sẽ không bị phiền não, không bị tác động, vẫn tự tại như thường. Mọi thứ cuối cùng rồi cũng như nhau, rốt cuộc là vậy.

Đó là cách Phật muốn chúng ta hiểu biết về mọi sự. Dù ta có nhận gì, tâm không thêm thắt gì vào đó. Họ bầu cử bạn thành ngài thị trưởng... "Ừ, thì tôi sẽ làm thị trưởng, nhưng tôi không phải là cái 'chữ chức' đó". Họ cử bạn làm trưởng nhóm... "Ừ, tôi làm, nhưng tôi không phải là cái 'trưởng nhóm'". Dù ai có chọn bạn làm chức vị gì, bạn cứ nhận lấy nếu là việc nên làm... "Vâng, tôi làm, nhưng tôi không phải là vậy!". Rốt cuộc sau cùng, chúng ta là gì? Rốt cuộc rồi chúng ta cũng chết. Dù họ co bầu chọn bạn là gì trong đời, cuối cùng bạn cũng vậy, cũng chẳng khác gì mọi người, cũng chết. Tất cả đều đi đến kết cục đó. Vậy thì ta còn nói gì được bây giờ? Nếu chúng ta nhìn thấy mọi thứ theo cách như vậy thì chúng ta có được một chỗ an-trú chắc chắn và một sự bằng-lòng thực sự. Chẳng thay đổi được gì. (Vậy ta nên biết bằng lòng với những quy luật và lẽ thật của mọi thứ diễn ra).

Đây là cách không bị đánh lừa và không bị lôi kéo bởi những thứ trên thế gian. Bất cứ thứ gì xảy đến trong đời ta, đó chỉ là những điều kiện. (Tâm chúng ta đã được tu tập để hiểu biết rõ như vậy). Chẳng còn thứ gì có thể dụ dỗ cái tâm đó tiếp tục tạo tác hay phóng túng nữa; không còn có thể lôi kéo nó vào chỗ tham, sân, si nào nữa.

Giờ tôi xin nhắc lại, đây là cách để trở thành một người hộ đạo đích thực của đạo Phật. Dù quý vị có thuộc những người được ủng hộ cúng dường (như Tăng, Ni) hay thuộc những người ủng hộ (như người tại gia, thí chủ), thì quý vị cũng cần phải suy xét vấn đề này một cách thấu suốt. Hãy tu

tập pháp giới-hạnh (*sīla-dhamma*) bên trong tâm mình. Đây là con đường chắc chắn nhất để ủng hộ đạo Phật. Ủng hộ đạo Phật bằng cách cúng dường bốn loại vật phẩm như thức ăn, chỗ ở, y phục và thuốc men thì cũng là tốt, nhưng loại cúng dường đó chỉ mới chạm đến phần "gỗ mềm" của đạo Phật. Đừng quên điều đó. Một cái cây có vỏ, phần gỗ mềm và phần gỗ lõi bên trong, và ba phần này là liên quan tương trợ lẫn nhau. Phần lõi cũng nhờ có lớp vỏ cây và lớp gỗ mềm bên ngoài. Phần gỗ mềm cũng nhờ có lớp vỏ cây và phần gỗ lõi bên trong. Chúng tồn tại một cách tương quan tương tức với nhau. Cũng giống như những giáo lý về Giới Hạnh, Thiền Định và Trí Tuệ, tức Giới Định Tuệ (*Sīla, Samādhi, Paññā*) của Phật. Giới Hạnh là để thiết lập những hành động và lời nói một cách chánh trực, đúng đắn. Thiền Định là để tập trung (gom tụ, hội tụ, hợp nhất) tâm để đạt đến khả năng định tâm. Trí Tuệ là sự hiểu biết thấu suốt về bản chất của tất cả mọi điều kiện, hiện tượng. Hãy học hiểu con đường này, thực hành con đường này, rồi bạn sẽ hiểu được đạo Phật một cách sâu sắc nhất.

Nếu quý vị không hiểu được những điều này, thì quý vị sẽ luôn luôn bị dẫn lừa và chạy theo những thú của cái vật chất, bị dẫn lừa bởi chức vị địa vị, bởi khoái lạc giác quan và bởi bất cứ thứ gì chạm đến quý vị. Cứ làm làm những việc như đi chùa, ủng hộ cúng dường đạo Phật theo cách bề ngoài thì chẳng bao giờ chấm dứt sự tranh đấu, cãi vả, thù ghét, ác độc, tranh đấu, giết hại trên thế gian này. Nếu muốn dừng lại tất cả những hành vi (nghiệp) bất thiện đó, chúng ta cần phải tu tập quán xét sâu sắc về bản chất của những thú thế gian: được/mất, khen/chê, vinh/nhục và sướng/khổ. Chúng ta phải quán xét sâu sắc về sự sống của mình và làm cho cuộc sống diễn ra theo hướng con đường của giáo lý chánh đạo. Chúng ta phải quán xét rằng tất cả mỗi chúng sinh trên thế gian đều là một phần của tất cả thế giới chúng sinh. Chúng ta cũng

như họ, họ cũng như chúng ta. Họ cũng có hạnh phúc và khổ đau như chúng ta. Tất cả đều gần như nhau. Nếu chúng ta biết quán xét theo cách như vậy, sự hiểu biết và bình an sẽ khởi sinh trong ta. Đây chính là nền tảng của đạo Phật.

## Nước Tĩnh Lặng Mà Chảy

<sup>52</sup>Bây giờ quý thầy hãy chú tâm, không để tâm lảng xãng nghĩ ngợi về những thứ khác. Tạo cảm giác như ngay bây giờ các thầy đang ngồi trên núi hay trong rừng, tất cả chỉ một mình. Cái gì đang ngồi ngay đây và bây giờ? Có thân và tâm, tất cả chỉ vậy, chỉ có hai thứ này. Tất cả những thứ trong cái đồng đang ngồi đây được gọi chung là "thân". Còn "tâm" là cái đang biết và đang nghĩ ngay lúc này. Hai thứ này còn được gọi là "sắc" (*rūpa*) và danh (*nāma*). "*Nāma*" (danh) là chỉ về những cái không phải sắc thể-- đó là bốn tập hợp (uẩn) cảm giác, nhận thức, ý nghĩ và thức (thọ, tưởng, hành, thức)—chúng không thuộc thể sắc hay vật chất. Khi mắt nhìn thấy hình sắc, hình sắc đó đó gọi là sắc (*rūpa*), nhưng sự biết thì được gọi là danh (*nāma*), tức thuộc phần tâm. Một cái 'con người' gồm có hai thứ: danh và sắc, hoặc nói đơn giản đó là phần tâm và phần thân.

Hiếu biết rằng cái ngồi đây ngay bây giờ chỉ gồm thân và tâm. Nhưng chúng ta luôn lầm lẫn cái này với cái kia. Nếu chúng ta muốn được bình an, chúng ta cần phải biết sự thật của chúng. Cái tâm trong trạng thái hiện tại là vẫn chưa được tu tập; nó vẫn còn do bẩn, ô nhiễm, ngu mờ, tăm tối, bản thân nó không sáng tỏ và không nhìn thấy rõ. Nó giờ chưa phải là cái tâm trong sạch. Chúng ta phải tu tập thêm nữa cái tâm này bằng việc thiền tập.

Nhiều người cứ hay nghĩ rằng thiền là ngồi theo một cách đặc biệt nào đó, nhưng thực ra thì đứng, ngồi, đi và nằm đều là tất cả những phương tiện [cỗ xe] cho việc thiền

---

<sup>52</sup> [Giảng ở chùa Wat Tham Saeng Phet trong kỳ An Cư Mùa Mưa năm 1981]

tập. Chúng ta có thể thiền mọi lúc, mọi nơi. Trạng thái định-tâm (*samādhi*) theo ngữ nghĩa là "cái tâm đã được thiết lập chắc chắn". Để tu tập phát triển sự định-tâm (*samādhi*), ta không cần phải cố 'siết' cái tâm. Nhiều người cố ngồi thiền im lặng và cố không bị thứ gì quấy nhiễu để có được sự bình an, nhưng kiểu đó chẳng khác gì giả chết. Tu tập sự định-tâm là để phát triển sự hiểu biết và trí tuệ.

*Samādhi* (định) là cái tâm vững chắc, là cái tâm nhất-điểm. Nó được cố định vào điểm nào? Nó được cố định vào cái điểm cân-bằng. Đó là điểm định của nó. Nhưng người ta tập thiền bằng cách làm im lặng cái tâm của họ. Họ cứ thường nói rằng: "Tôi cố ngồi thiền nhưng tâm của tôi không tĩnh tại được phút nào. Trong khắc này nó bay qua chỗ kia, khắc sau nó nhảy qua chỗ nọ... Làm sao tôi có thể chặn nó ở yên một chỗ?". Chúng ta không cần phải chặn nó dừng lại, đó không phải là lý tu tập sự định tâm. Nơi nào có sự chuyển động thì sự hiểu biết có thể khởi sinh ở đó. Mọi người còn than rằng: "Tâm nó chạy khỏi và tôi phải kéo nó về lại; rồi nó lại chạy đi và tôi phải kéo nó về lại nữa...". Vậy đó, họ cứ ngồi kéo tới, kéo lui như vậy.

Họ nghĩ rằng tâm của họ chạy nhảy khắp nơi, nhưng đích thực thì nó *chỉ dường như* chạy nhảy như vậy. Ví dụ, nhìn coi cái sảnh đường này... quý vị nói: "Ồ, nó to quá!", nhưng thực ra nó không to gì hết. *Dường như* nó to hay không to chỉ là do nhận thức của mỗi người. Thực ra, sảnh đường này chỉ bằng kích thước của nó, không to không nhỏ, nhưng người ta cứ nhìn và nói nó to nó nhỏ vì họ cứ nói theo cảm giác của họ mà thôi.

Thiền là để tìm đến sự bình an... Bạn phải hiểu rõ bình an là gì. Nếu ta không hiểu được bình an là cái gì thì làm sao tìm ra nó được. Ví dụ, hôm nay bạn đến chùa này có mang theo một cây viết rất mắc tiền. Giả sử ban đầu bạn gắn trên



túi áo trước, nhưng sau đó lại lấy nó ra và để vô chỗ khác, ví dụ túi quần sau. Rồi mò tìm trong túi áo trước... không thấy! Rồi hoảng lên, hoảng lên vì hiểu lầm, không nhìn thấy sự thật của vấn đề. Kết quả là khổ. Dù có đang đứng, đang đi, đang ngồi, đang nằm bạn cứ luôn luôn lo nghĩ về cây viết bị mất. Sự hiểu biết sai lầm làm cho bạn khổ. Hiểu biết một cách sai lầm gây ra khổ... "Tức thiệt! Tôi mới vừa mua cây viết đó vài bữa, giờ nó bị mất rồi".

Nhưng sau này nhớ lại: "À, chắc rồi! Khi tôi đi rửa mặt, tôi đã lấy viết gắn vô túi quần sau". Ngay sau khi nhớ lại, bạn cảm thấy tốt hơn, mặc dù chưa kịp nhìn thấy cây viết. Bạn thấy không? Bạn lập tức thấy vui ngay, bạn không còn lo lắng về cây viết nữa. Giờ bạn đã chắc chắn về nó. Ngay khi vẫn đang đi, bạn thò tay ra túi quần sau và đúng rồi, nó ở đây. Tâm trí bạn đã đánh lừa bạn tự này giờ. Sự lo lắng xuất phát từ sự không-biết và ngu-mờ của tâm trí lúc đó. Giờ thì, sau khi nhìn thấy cây viết, sự lo lắng đó đã lặn mất. (Hết lo lắng là bình an, hết bất an là an tâm). Loại bình an đó có được từ việc nhìn thấy *nguyên nhân* của vấn đề khó khổ--nguyên nhân gây ra khổ (*samudaya*). Ngay sau khi bạn nhớ ra cây viết ở trong túi quần sau thì hết khổ, đó là sự chấm dứt khổ (*nirodha*).

Do vậy, chúng ta cần phải coi xét, quán xét để tìm ra sự bình an. Mọi người thường cho rằng sự bình an chỉ đơn giản là sự làm bình lặng cái tâm, chứ không phải làm lặn lặn nhưng ô nhiễm (của tâm). Những ô nhiễm của tâm chỉ mới được chế ngự tạm thời lúc đó thôi, giống như có hòn đá đè trên cỏ. Sau vài ngày bạn lấy hòn đá ra, cỏ đó sẽ mọc lại như thường. Cỏ đó không thực sự chết mất, nó chỉ bị đè bẹp tạm thời. Tương tự như khi ngồi thiền: cái tâm được làm bình lặng, nhưng những ô nhiễm chưa thực sự bị làm lặn mất. Do vậy, trạng thái định-tâm (*samādhi*) không phải là

thứ gì chắc chắn cả. Để tìm thấy sự bình an, chúng ta phải tu tập phát triển trí tuệ. Thực ra, bản thân trạng thái định (*samādhi*) là một loại trạng thái bình an, giống như trạng thái đá đang đè bẹp cỏ... trong vài ngày. Nhưng sau vài ngày ta lấy hòn đá ra, thì cỏ vẫn mọc trở lại như thường. Đó chỉ là loại trạng thái bình an tạm thời. Còn sự bình an có được từ trí tuệ thì giống như đặt hòn đá xuống cỏ và không nhắc nó lên nữa, chỉ để nó nằm yên đó luôn. Lúc đó, cỏ không còn cơ hội để mọc lại nữa. Đây mới chính là sự bình an thực sự và viên mãn, đó là sự làm lặn mất những ô nhiễm của tâm. Sự bình an chắc chắn đó là kết quả có được từ trí tuệ.

Chúng ta hay nói về định (*samādhi*) và tuệ (*paññā*) như hai thứ khác nhau, nhưng về cốt lõi thì chúng là một và y hệt nhau. Tuệ là chức năng năng động của (trạng thái) định; (trạng thái) định là phần thụ động của tuệ. Cả hai cùng khởi sinh từ một chỗ, nhưng theo hai hướng khác nhau, hai chức năng khác nhau, giống như trái xoài ở đây. Trái xoài non lớn lên và lớn lên cuối cùng già chín. Nó chỉ là một trái xoài, nhưng điều kiện (tình trạng) của nó thay đổi. Theo Giáo Pháp, một tình trạng được gọi là trạng thái định-tâm (*samādhi*), tình trạng lớn hơn được gọi là trí-tuệ, nhưng đích thực thì tất cả giới, định, và tuệ (*sīla, samādhi, và paññā*) đều là một thứ, giống như một trái xoài từ non, già, và chín vậy.

Dù có tu cách nào đi nữa, hay dù có nói theo cách nhìn nào đi nữa, trong việc tu tập chúng ta phải bắt đầu từ cái tâm. Bạn có biết cái tâm là gì không? Nó là cái gì? Nó ở đâu?... Chẳng ai biết. Tất cả những gì chúng ta biết là chúng ta muốn đến đây hoặc đến đó, chúng ta muốn cái này và muốn cái kia, chúng ta cảm thấy tốt hoặc cảm thấy xấu này nọ... nhưng về chính cái tâm thì dường như không thể biết được. Tâm là cái gì? Tâm không có hình sắc. Cái mà tiếp nhận những cảm nhận, cái mà nhận thức tốt và xấu, thì

chúng ta gọi là "tâm". Giống như chủ một ngôi nhà. Chủ nhà là người ở trong nhà khi có khách khứa đến thăm ông ta. Ông ta là người tiếp nhận khách khứa. Ai tiếp nhận những nhận thức (tướng) của (từ) giác quan? Cái gì là người nhận thức? Ai buông bỏ những nhận thức giác quan đó? Đó chính là cái chúng ta gọi là "tâm". Nhưng mọi người không nhìn thấy tâm, họ cứ suy nghĩ lòng vòng xung quanh bản thân mình... "Tâm là gì?, Não là gì?"... Đừng có nhầm lẫn vấn đề chỗ này. Cái gì tiếp nhận những nhận thức (tướng)? Có những nhận thức là thích, có những nhận thức là không thích... Ai ở đó vậy? Có ai ở đó thích hay không thích?. Chắc chắn là có chủ thể ở đó, nhưng bạn không nhìn thấy. Chủ thể đó, cái người thích và không thích đó, chúng ta gọi là "tâm".

Trong tu tập chúng ta không cần thiết phải nói bàn về thiền định (*samatha*) hay thiền tuệ minh sát (*vipassanā*), chỉ cần gọi đó là tu, tu theo Giáo Pháp, như vậy là đủ. Và dẫn dắt việc tu tập của mình từ chính tâm này. Tâm là cái gì? Tâm là cái tiếp nhận hoặc ý thức biết được những nhận thức (tướng) giác quan. Khi gặp những nhận thức giác quan thì sinh ra phản ứng ưa thích hoặc phản ứng không ưa thích. Chính cái người tiếp nhận đó dẫn dắt chúng ta đến sự sướng, khổ, đúng, sai, này nọ... Nhưng tâm không có hình sắc nào hết. Chúng ta cứ cho rằng nó là cái 'ta' hay cái 'hồn' hay bản 'ngã' của chúng ta, nhưng đích thực thì tâm chỉ hiện tượng tâm linh, chỉ là pháp thuộc tâm linh (danh pháp, *nāma-dhamma*). Ví dụ, "sự tốt" thì có hình sắc không? Sự ác thì có hình sắc không? Sướng và khổ có hình sắc không? Bạn không thể tìm thấy chúng. Chúng có tròn hay vuông, dài hay ngắn không? Bạn có thể nhìn thấy chúng không? Những thứ đó chỉ là những thứ, hiện tượng, trạng thái hay những pháp thuộc tâm linh, được gọi chung là những danh pháp (*nāma-dhamma*). Chúng khác với những thứ vật chất, chúng không thể so sánh với những thứ thuộc sắc thể hay sắc pháp (*rupa-*

*dhamma*); danh pháp là vô sắc, vô hình... nhưng chúng ta biết là chúng có tồn tại, chúng có thiệt.

Do vậy mới nói rằng nên bắt đầu việc tu tập bằng cách làm tĩnh lặng cái tâm. Đưa ý thức tỉnh giác vào trong tâm. *Nếu tâm có tỉnh-giác thì nó sẽ được bình an.* Nhiều người không tu tập (để có) sự tỉnh-giác, họ chỉ muốn có ngay sự bình an, đó là một kiểu "quên bài". (Đi cày quên trâu). Do vậy họ chẳng học được điều gì cả. Nếu họ không có được sự tỉnh-giác tức cái "người biết", thì không hiểu họ tu tập dựa trên cái gì?

Nếu không có đối đãi, nếu không có dài thì không có ngắn; nếu không có đúng thì không có sai. Người tu sau này học nhiều rồi "quên bài", họ cứ đi tìm cái đúng và sai, cái thiện và ác. Nhưng ngoài khái niệm thiện và ác ra họ chẳng biết gì hơn. Tất cả những gì họ biết là cái đúng và cái sai— như kiểu: "Tôi sẽ chỉ chọn làm hay chấp nhận cái đúng. Tôi không muốn biết về cái sai. Biết cái sai để làm gì". Nếu ta chỉ khẳng định theo cái đúng, sau chốc lát nó lại trở thành cái sai. Đúng dẫn đến sai. Mọi người cứ đi tìm tòi những thứ đúng và sai, nhưng họ không biết đi tìm cái không đúng không sai. Họ học về những điều thiện và ác, họ đi tìm đức hạnh, nhưng họ chẳng biết rằng đức hạnh là vượt trên khái niệm thiện và ác. Họ học ngắn và dài, nhưng họ chẳng bao giờ biết được cái không ngắn không dài.

Con dao có cái lưỡi dao, sóng dao và cán dao. Bạn có thể nhắc cái dao lên không? Bạn có thể chỉ nhắc cái lưỡi dao, hay chỉ nhắc cái sóng dao, hay chỉ cán dao lên không? Đó là ba phần của con dao, khi bạn cầm phần này nhắc lên thì bạn nhắc cả hai phần kia luôn. Nói cách khác, khi bạn nhắc con dao lên là bạn nhắc cả ba phần của nó luôn.

Tương tự vậy, nếu bạn chọn cái tốt thì cái xấu cũng phải theo luôn. Người ta cứ cố tìm cái thiện và cố tống đi cái ác,

nhưng họ không biết học cách để biết cái không thiện không ác. Nếu bạn không học được điều này thì tu sẽ không bao giờ thành. Nếu bạn chọn thiện, ác sẽ đi theo. Nếu bạn chọn sướng, khổ sẽ đi theo. Kiểu tu khư khư chấp theo điều thiện và chấp trừ điều ác là kiểu tu của trẻ con, giống như món đồ chơi trẻ con. Thì chấp theo thiện là đúng, chắc chắn là vậy, bạn có thể tu tập điều thiện lành, nhưng nếu bạn cứ khư khư dính chấp theo những điều thiện thì ác cũng dính theo. Đoạn sau của con đường tu tập sẽ bị lẫn lộn, sẽ không thật tốt (nếu ta vẫn còn đối đãi và dính chấp theo những thứ thiện ác, tốt xấu).

Lấy một ví dụ đơn giản. Bạn có con cái—giờ bạn muốn chỉ thương yêu chúng và không bao giờ ghét chúng. (Ai cũng nghĩ đây là lẽ thường và điều đúng đắn). Nhưng đây là cách nghĩ của người không hiểu biết về bản chất con người. Nếu bạn cứ khư khư chấp theo tình thương, sự bực ghét cũng có mặt theo. Tương tự vậy, mọi người cố tu tập để phát triển trí tuệ, càng muốn tu học về điều thiện và điều ác càng sâu sắc càng tốt. Rồi sau khi họ đã hiểu biết rất sâu sắc về thiện và ác, họ sẽ làm gì tiếp? Họ cố bám dính theo thiện, và vậy ác cũng dính theo. (Vì không có khái niệm ác thì đâu có khái niệm thiện; không có sai thì đúng là gì mà dính chấp?). Họ chẳng biết học cách vượt qua thiện ác, đúng sai. Đây là chỗ quý vị cần phải học.

"Tôi sẽ vầy...", "Tôi sẽ vậy"... nhưng chẳng ai chịu nói: "Tôi sẽ chẳng là này là nọ gì cả, bởi vì đích thực đâu có cái 'tôi' nào". Họ không học theo cách này. Họ chỉ toàn muốn thiện, tốt, đúng. Nếu họ đạt đến cái tốt thiện đó, họ sẽ lạc mất mình vào trong sự (khái niệm) tốt thiện đó. Rồi đến khi mọi sự quá tốt, chúng lại thay đổi thành xấu đi (đâu có cái nào tốt mãi mãi bất biến), họ lại cố cải xấu hoàn thiện. Và vậy đó, người tu cứ múa tới múa lui liên tục như vậy.

Để làm tĩnh lặng tâm và trở nên tỉnh giác về cái 'người nhận thức' các cảm nhận giác quan, chúng ta cần phải quan sát nó (tâm, người biết, người nhận thức). Theo dõi quán sát cái "người biết". Tập luyện cái tâm cho đến khi nó trong sạch, tinh khiết. Tinh khiết đến mức độ nào? Nếu tâm được thực sự tinh khiết thì nó sẽ vượt trên mọi sự thiện sự ác, thậm chí vượt trên cả sự tinh khiết đó. Vậy là xong. Đó là khi việc tu hành đã làm xong, đã viên thành.

Cái mà mọi người gọi là sự ngồi thiền thực sự chỉ là một loại trạng thái bình an tạm thời. Nhưng ngay cả trong trạng thái bình an tạm thời đó cũng có những trải nghiệm. Nếu có một sự trải nghiệm khởi sinh thì chắc hẳn phải có 'ai đó' biết về trải nghiệm đó, chắc hẳn phải có 'người' nhìn vào trong nó, điều tra nó và coi xét nó. Nếu tâm chỉ là chẳng có gì (không tro) thì nó không hữu ích gì nhiều. Quý vị có thể thấy một số người trông có vẻ rất tiết chế trong giới hạnh thì nghĩ rằng họ được bình an, nhưng sự bình an đích thực không đơn giản chỉ là cái tâm bình an. Không phải loại bình an nhờ tụng niệm "Tôi cầu mong mình được hạnh phúc và không bao giờ bị khổ đau". Với loại bình an kiểu đó thì sự chứng đắc trạng thái hỷ lạc cuối cùng cũng biến thành bất toại nguyện. Kết quả lại là khổ. Chỉ khi nào ta làm cho tâm mình vượt trên sự đối đãi về sướng và khổ thì ta mới tìm được sự bình an đích thực. Đây chính là vấn đề hầu hết mọi người chẳng bao giờ học để biết tu. Họ chẳng bao giờ thực sự nhìn ra lý tu chỗ này.

Cách đúng đắn để tu tập tâm là làm cho nó sáng tỏ, là phát triển trí tuệ. Đừng nghĩ rằng việc tập luyện cái tâm chỉ là ngồi im lặng. Ngồi thiền như vậy chỉ giống như hòn đá đè lên cỏ. Mọi người say mê, chìm đắm vào đó. Họ cho rằng định-tâm (*samādhi*) là ngồi. Đó chỉ là một nghĩa của chữ định (*samādhi*). Nhưng đích thực là, nếu tâm đã có định (*samādhi*)

hay định lực thì khi đi là định, khi ngồi là định, khi đứng và khi nằm là định. Tất cả mọi tư thế đều là tu tập.

Nhiều người thường than, "Tôi không thiền được, tôi quá động vọng bất an. Mỗi khi ngồi xuống là tôi nghĩ này nghĩ nọ...Tôi không thiền gì được. Tôi có quá nhiều nghiệp xấu. Chắc tôi phải trả hết các nghiệp xấu trước rồi mới nên quay lại tập thiền". Chắc là vậy quá, tôi hết biết luôn, cứ thử làm như vậy đi. Cứ thử cố trả hết các nghiệp xấu nghiệp ác của mình đi...

Mọi người cứ nghĩ theo kiểu đó hoài. Không hiểu từ đâu họ cứ nghĩ theo kiểu đó?. Có những thứ được gọi là những chướng-ngại, chúng ta cần phải học hiểu về chúng. Mỗi khi ngồi thiền, tâm lại bung chạy lăng xăng. Chúng ta theo dõi nó, kéo nó về lại và quan sát nó... rồi nó lại chạy lăng xăng nữa. (Mọi người đều nghĩ thiền là cứ để ý tâm, thấy tâm chạy lăng xăng thì kéo tâm về lại và theo dõi nó; tõi tâm lại lăng xăng, ta lại kéo tâm về lại và theo dõi nó. Cứ như vậy). Hình như mọi người đều nghĩ rằng đó là cách cần phải tu học. (Họ cho rằng lý tu tập là như vậy). Nhưng hầu hết người tu đều không chịu học hiểu từ tự nhiên... họ cứ giống như những cậu học trò lì lợm chẳng bao giờ chịu làm bài tập. Họ chẳng bao giờ muốn nhìn thấy tâm đang thay đổi. Vậy thì làm cách nào họ phát triển được trí tuệ? Chúng ta cần phải sống cùng với sự thay đổi của tâm như vậy. Đến khi chúng ta biết được tâm luôn luôn là vậy, luôn luôn thay đổi... đến khi chúng ta biết được đó là bản chất của tâm, chúng ta sẽ hiểu về nó... Chúng ta cần phải biết khi tâm đang nghĩ thiện, đang nghĩ ác, đang nghĩ này, nghĩ nọ; cần phải biết tâm luôn luôn thay đổi; chúng ta cần phải biết những điều đó. Nếu chúng ta hiểu rõ chỗ lý này, thì ngay cả khi chúng ta có đang nghĩ gì, chúng ta cũng được bình an.

Ví dụ, giả sử ở nhà bạn có nuôi con khi. Khi thì chẳng bao giờ ngồi yên, nó luôn chạy nhảy, chuyền chup liên tục đủ thứ, đủ kiểu. Khi là vậy đó. Giờ bạn đến chùa này bạn cũng thấy có nuôi con khi. Con khi này cũng chẳng ngồi yên, cũng luôn luôn chạy nhảy, chuyền chup đủ thứ, đủ kiểu. Nhưng bạn chẳng thấy phiền hà gì, đúng không?, bởi bạn đã từng nuôi khi ở nhà nên đã biết quá rõ về tính khi. Nếu bạn đã biết được tính một con khi thì bạn có đi bao nhiêu nơi và gặp bao nhiêu con khi, thì bạn cũng chẳng thấy phiền nhiễu gì, đúng không? Đây chính là 'người hiểu biết về khi'.

Nếu chúng ta đã hiểu biết về khi, chúng ta sẽ không muốn mình giống khi. Nếu ta không hiểu biết về khi, hòng chừng ta trở thành một con khi đó! Nói vậy quý vị có hiểu không? Nếu ai thấy khi chạy nhảy, chup giựt này nọ liên tục thì nạt nộ nó, bực bội, chửi mắng nó, thì đó là người chẳng hiểu biết gì về khi. Người hiểu biết về khi thì đã hiểu biết rõ tất cả con khi ở nhà, ở chùa này hay ở đâu cũng giống nhau, tính khi giống nhau. Nếu đã hiểu rõ về tính khi ta đâu cần gì phải bực tức điên đầu với những hành vi của chúng nữa, đúng không? Ta chỉ cần nhìn thấy khi, và tâm vẫn bình an như vô sự.

Bình an là như vậy đó. Chúng ta cần phải biết những cảm nhận. Có những cảm nhận vui, có những cảm nhận không vui, nhưng điều đó không quan trọng. Đó chỉ là trò khi của chúng. Cũng giống như trò khi, mọi con khi đều vậy. Chúng ta hiểu rằng những cảm nhận đôi lúc dễ chịu, đôi lúc không—đó chỉ là tính chất của chúng. Chúng ta cần hiểu rõ chúng là vậy và biết cách buông bỏ chúng. Những cảm nhận là không chắc chắn. Chúng là biến đổi, không hoàn hảo và vô chủ thể (vô thường, khổ và vô ngã). Mọi thứ chúng ta nhận thức là như vậy. Khi mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm tiếp nhận những cảm nhận, chúng ta biết rõ những cảm nhận đó,



đơn giản giống như chúng ta biết rõ về những con khí. Nhờ đó chúng ta có thể được bình an.

Khi những cảm nhận khởi sinh, chỉ cần biết rõ về chúng. Tại sao bạn phải chạy theo hay dính theo chúng? Những cảm nhận không phải là thứ gì chắc chắn. Sau một phút chốc thì những cảm nhận đó biến mất, sau đó lại đến những cảm nhận khác. Chúng có mặt tùy thuộc vào sự biến đổi. Và tất cả chúng ta đang hiện hữu cũng tùy thuộc vào sự biến đổi. Hết thở ra rồi đến thở vào. Phải có sự thay đổi như vậy. Nếu ai cứ cố thở vô mà không thở ra, có làm được không? Hoặc chỉ muốn thở ra mà không thở vào hơi thở khác, có được không? Nếu không có sự thay đổi, hơi không đổi ra đổi vào, thì ta sẽ sống được bao nhiêu phút? Phải có thở ra và thở vào.

Những cảm nhận cũng giống vậy. Phải có những thứ cảm nhận khác nhau đó. Bởi nếu không có, bạn không thể tu tập phát triển trí tuệ gì cả. Nếu không có sai thì làm sao có đúng. Bạn phải đứng trước rồi mới nhìn thấy cái gì là sai. Đó là cách của mọi thứ.

Đối với đệ tử thực sự chuyên tâm, càng nhiều cảm nhận khác nhau thì tốt. Nhưng rất nhiều thiên sinh luôn cố tránh né những cảm nhận, họ không muốn đối xử với những cảm nhận. Kiểu đó cũng giống như cậu học trò lý lợm không chịu đến lớp học, không chịu nghe lời thầy. Những cảm nhận đó đang dạy chúng ta. Khi chúng ta biết rõ những cảm nhận là chúng ta đang tu tập Giáo Pháp. Sự bình an bên trong những cảm nhận giống như sự hiểu biết về những con khí. Khi bạn hiểu rõ những con khí là ra sao thì bạn không còn thấy bị phiền nhiễu hay bực tức với chúng.

Việc tu tập theo Giáo Pháp là như vậy. Giáo Pháp không phải ở đâu xa xôi, nó ở ngay đây với chúng ta. Giáo Pháp không phải là về những thiên thần trên cao hay về

những thứ bay bổng xa vời như vậy. Giáo Pháp chỉ đơn giản là về chúng ta, về cái chúng ta đang làm ngay đây và bây giờ. Quan sát chính mình. Có lúc cảm nhận sướng, có lúc cảm nhận khổ, lúc thấy dễ chịu, lúc thấy khó chịu, lúc hạnh phúc, lúc khổ đau, lúc thấy thương, lúc thấy ghét... đó là Giáo Pháp. Quý vị hiểu điều này không? Quý vị cần biết về Giáo Pháp này, quý vị cần phải đọc được (hiểu rõ) những trải nghiệm của mình.

Chúng ta phải biết rõ những cảm nhận trước khi có thể buông bỏ chúng. Đến khi chúng ta thấy rõ những cảm nhận là vô thường thì ta không còn bị phiền nhiễu bởi chúng, không còn dính theo chúng. Ngay khi một cảm nhận khởi sinh, cứ tự nhắc mình: "À... đây không phải là thứ gì chắc chắn". Khi trạng thái tâm thay đổi... tự nhắc mình: "À, không có gì chắc chắn". Ta có thể được bình an với những cảm nhận đó, cũng giống như cách chúng ta nhìn thấy con khi và không thấy bị quấy nhiễu hay bức tức gì với nó nữa. Khi bạn biết 'tây' (tính chất, sự thật) của những cảm nhận, thì đó là bạn đang biết rõ Giáo Pháp. Bạn buông bỏ những cảm nhận, nhìn thấy rằng tất cả chúng chỉ là những thứ luôn biến đổi, không chắc chắn.

Cái chúng ta gọi là sự không chắc chắn ở đây chính là Phật. Phật là Giáo Pháp. Giáo Pháp là thể hiện về bản tính 'không chắc chắn' (của mọi sự vật, hiện tượng). Ai nhìn thấy được tính 'không chắc chắn' trong các sự vật hiện tượng là nhìn thấy lẽ thật thường hằng của chúng: đó là tính vô thường của chúng. Giáo Pháp là như vậy. Và đó chính là Phật. Nếu ai thấy Giáo Pháp thì thấy Phật, ai nhìn thấy Phật là nhìn thấy Giáo Pháp. Nếu bạn hiểu biết rõ về lẽ vô thường, về tính không chắc chắn (*aniccam*) của mọi sự, thì bạn sẽ dễ dàng buông bỏ mọi sự và không còn nắm giữ hay dính chấp theo chúng nữa.

Ai cũng dặn: "Đừng làm bể ly, coi chừng bể ly!". Bạn có thể ngăn không cho nó bể sao? Nó không bể bây giờ thì sau này nó cũng hư bể thôi. Hoặc nếu bạn không làm bể, có thể ai đó cũng làm bể thôi. Nếu không ai làm bể, không chừng mấy con gà vô bếp cũng làm bể đó! Phật dạy chúng ta nên biết chấp nhận điều này. Phật nhìn thấu sự thật của mọi thứ, cứ coi cái ly đã bể rồi. Mỗi khi dùng cái ly, cứ quán chiếu điều đó, coi như nó đã bể. Quý vị hiểu được chỗ này không? Sự hiểu biết của Phật là vậy đó. Phật nhìn thấy lý này trong cái ly bể. Đến lúc nào đó rồi nó sẽ bể. Hãy tu tập phát triển loại hiểu biết này. Dùng cái ly này, cố giữ gìn nó, đến một ngày, trượt tay, ly rớt bể. Không sao. Vì sao không sao? Vì ta đã biết trước sau gì nó cũng hư bể. Chẳng có gì là tốt hoải, trê hoải. (Ví dụ khi nghĩ đến ta hiện tại hãy quán chiếu về cái ta già, ta chết; vì đến lúc thân này cũng già và cũng chết, đó là điều chắc chắn).

Nhưng thường ai cũng tham nắm của cải và chấp giữ này nọ: "Tôi thích cái ly này quá, tôi muốn nó đừng bao giờ hư bể". Sau đó con chó chạy qua hất bể... "Tôi sẽ giết con chó khốn kiếp đó!". Bạn thù ghét con chó vì 'dám' làm bể cái ly của bạn. Nếu con bạn làm bể, bạn cũng ghét nó luôn. Vì sao vậy? Bởi bạn tự xây đập đưa mình lên cao, bạn xây đập bít cửa, không chừa một lối thoát nào cho nước chảy. Nên chỉ còn cách đến lúc tức nước bể đập. Khi ngăn đập, bạn phải chừa lối thoát nước để khi nước lên cao nước có đường chảy bớt ra để giữ đập an toàn. Khi nước lũ tràn kín đập, bạn phải mở đường thoát nước để xả đập. Đó là nguyên lý van an toàn. Lẽ vô-thường chính là cái van an toàn của bậc chân tu và Thánh Nhân. Nếu bạn có được cái "van an toàn" như vậy thì bạn được bình an. (Dù bạn có muốn cái ly không hư bể, nhưng bạn vẫn nên chừa một đường cho lẽ vô thường, để khi lỡ cái ly bị bể bạn vẫn thấy bình an chứ không bị sốc, không bị tức giận với ai làm bể nó).

Khi đứng, khi đi, khi ngồi, khi nằm, tu tập liên tục đều đặn, dùng sự chánh niệm (*sati*) để quan sát và phòng hộ cáo tâm. Đây chính là tu, là định tâm (*samādhi*) và trí tuệ (*panna*). Cả hai là một thứ, nhưng chỉ là hai cách nói, hai cách nhìn khác nhau mà thôi.

Nếu chúng ta thực sự nhìn thấy tính ‘không chắc chắn’ thì sẽ nhìn thấy những thứ không chắc chắn. (Nếu hiểu rõ tính vô thường thì có thể nhìn thấy những thứ vô thường). Chỉ có một điều chắc chắn đó là: “mọi thứ đều là không chắc chắn”, mọi thứ phải theo đường lối của sự vô thường, không thể nào khác được. Quý vị hiểu biết được chỗ này không? Chỉ cần thực sự biết được chỗ này là quý vị có thể biết được Phật, có thể tôn kính Đức Phật một cách đúng đắn.

(Nhiều người tôn kính Phật một cách sai lầm, họ cho rằng Phật là đấng cứu thế, có đầy đủ quyền uy và phép màu thưởng phạt. Họ thờ cúng Phật và lễ lạy Phật như một vị thần linh, chứ không phải vì họ nhìn thấy sự thật vô thường mà Phật đã chỉ ra).

Như vậy, mọi người cần phải có Phật một cách đúng đắn. Phật là sự thật. Khi nào còn có Phật như vậy, bạn sẽ không bị khổ. Ngay khi bạn dẹp bỏ hay lia xa Phật, bạn sẽ bị khổ. Ngay khi bạn dẹp bỏ hay quên mất sự quán chiếu (quán niệm, tâm niệm) về tính luôn biến đổi, bất toại nguyện và vô chủ thể [vô thường, khổ và vô ngã] của tất cả mọi thứ, thì bạn sẽ bị khổ. Nếu ai chịu tu tập bấy nhiêu chỗ này là cũng đã đủ, là khổ sẽ không còn khởi sinh trong tâm, hoặc nếu nó có khởi sinh ít nhiều thì ta cũng có thể xử lý nó một cách dễ dàng; và sau đó nguyên nhân khổ sẽ không còn khởi sinh trong tương lai nữa. Ngay chỗ này là tu xong, việc tu tập đã hoàn thành, đó là lúc và nơi khổ không còn khởi sinh nữa. (Khổ đã diệt, *nirhodha*). Mà tại sao khổ không còn khởi sinh

nữa? Bởi vì ta đã loại bỏ tận gốc nguyên nhân của khổ (Loại bỏ *samudaya*).

Chẳng hạn, khi cái ly này bể, thường chúng ta thấy tiếc, (buồn, khô). Chúng ta biết cái ly này là một nguyên nhân tạo ra khổ, vậy sao không loại bỏ cái nguyên nhân đó đi để tránh khổ. Tất cả mọi thứ đều do một nguyên nhân. [Mọi pháp đều có nhân]. Và, những thứ đó chấm dứt cũng vì một nguyên nhân. (Có nguyên nhân sinh và nguyên nhân diệt). Giò có nguyên nhân khổ là cái ly này, chúng nên loại bỏ nguyên nhân đi, là xong. Nếu cứ quán xét (tâm niệm, quán chiếu) coi như cái ly này đã bể ngay cả khi nó chưa bể (vì trước sau gì nó cũng hư bể), thì nguyên nhân chấm hết. Khi không còn nguyên nhân nào nữa thì khổ cũng đâu thể nào còn nữa, nó cũng hết luôn. Đó chính là chấm dứt khổ, sự diệt khổ.

Quý vị không cần phải tu quá cao xa hơn chỗ lý này, chỉ tu chỗ này là đủ. Hãy tâm niệm sâu sắc điều này trong tâm mình. Về căn bản bạn cần phải có đủ năm giới hạnh<sup>53</sup> làm nền tảng đạo đức của mình. Không cần thiết phải vùi đầu vào tìm kiếm và nghiên cứu Ba Tạng Kinh Điển, chỉ cần chú tâm vào tu tập phần năm giới hạnh căn bản trước. Đầu tiên, chắc chắn bạn sẽ phạm phải nhiều điều trong giới hạnh. Khi nào nhận ra mình sai phạm, thì ngừng lại, quay lại và thiết lập lại giới hạnh cho mình. Có thể sẽ tiếp tục thiếu chú tâm, do quên lãng, do lơ tâm, do phóng túng nên tiếp tục phạm vào các giới hạnh. Sau khi nhận ra sự sai phạm, thiết lập lại giới hạnh cho mình. Cứ phải tu tập như vậy cho đến khi nào mình có thể hoàn toàn kiêng cử và tránh bỏ được những điều phạm vào năm giới hạnh đó.

---

<sup>53</sup> (Năm Giới Hạnh nói ngắn nhất là: không sát sanh, không trộm cắp, không nói dối, không tà dâm, và không uống rượu hay dùng chất độc hại).

Nếu chịu khó và ý thức tu tập theo cách như vậy, chẳng bao lâu khả năng chánh niệm (*sati*) sẽ tốt hơn, có mặt thường trực hơn và liên tục, giống như những giọt nước liên tục chảy thành dòng từ vòi của bình nước này. Nếu chúng ta tu tập không liên tục, giống như chúng ta nâng bình nước lên chút ít, những giọt nước ra khỏi vòi sẽ không liên tục, nhỏ xuống bộp...bộp...bộp từng giọt cách nhau. Nhưng nếu chúng ta tu tập liên tục đều đặn, giống như chúng ta nâng bình nước lên cao hơn, những giọt nước từ vòi sẽ chảy nhanh hơn, nhỏ xuống nhanh hơn bộp-bộp...bộp-bộp... Nếu chúng ta (bỏ thêm nỗ lực) nâng bình nước lên cao hơn nữa, những giọt nước từ vòi không còn "bộp bộp" nữa, mà chúng nối nhau chảy thành một dòng nước liên tục từ vòi.

Phải nói về Giáo Pháp theo cách như vậy để quý vị dễ hình dung, dễ thấy; phải dùng những ví dụ thực tế thì mới thấy được, mới hiểu được, bởi vì Giáo Pháp vốn không có hình sắc. Giáo Pháp không phải hình vuông, hình tròn, ta không thể nói Giáo Pháp là hình gì hết. Cách duy nhất để nói về Giáo Pháp là dùng những ví dụ thực tế như vậy. Đừng nghĩ Giáo Pháp ở đâu xa xôi. Nó đang ở ngay đây với bạn, ngay tại đây, ngay xung quanh bạn. Hãy coi, một phút này ta thấy vui, phút sau thấy buồn, phút nữa thấy bức... mỗi phút chốc mỗi trạng thái khác nhau, đó là Giáo Pháp. Tất cả Giáo Pháp nằm ngay ở đó. Bất cứ thứ gì gây ra khổ ta phải giải quyết và trừ bỏ nó. Nếu khổ vẫn còn đó, coi thêm lần nữa, cho đến khi nào ta nhìn thấy rõ rệt. Nếu ta có thể nhìn thấy rõ ràng thì chúng ta sẽ không bị khổ, bởi vì không còn cái khổ nữa. Nếu khổ vẫn còn đó, hoặc bạn vẫn tiếp tục thấy khổ thì có lẽ bạn đang đi lệch sai đường. Chỗ ta còn bị dính kẹt, khi nào ta còn thấy mình khổ quá, thì ta đã (nhìn) sai ngay chỗ đó. Khi nào bạn thấy mình sợ, thấy mình quá khoái lạc như đang trôi trên mấy tầng mây... thì ngay đó ta cũng đã (nhìn) sai!. (Quá khổ cũng sai, vì chưa nhìn ra nguyên nhân

và bản chất khổ; quá sướng cũng sai, chưa nhìn ra nguyên nhân và bản chất của sự sướng đó).

Nếu tu tập như cách tôi vừa nói, bạn sẽ luôn luôn có sự chánh niệm (*sati*) trong mọi tư thế. Khi có chánh niệm [*sati*, thường nhớ] và sự rõ biết [*sampajañña*, tỉnh giác về mình, ý thức về mình, hiểu biết về mình một cách rõ ràng] thì ta hiểu rõ về đúng và sai, về sướng và khổ. Khi đã hiểu rõ về những thứ đó, bạn sẽ biết được cách giải quyết chúng.

Tôi dạy thiền như vậy đó. Khi nào đến giờ ngồi thiền thì cứ ngồi, chẳng có gì sai trái hết. Vì đó cũng là việc (nề nếp, chuẩn mực trong chùa) ta cần phải tập luyện. Nhưng thiền không phải chỉ là ngồi như vậy. Bạn phải mở hết tâm mình ra để trải nghiệm tất cả mọi thứ, để cho mọi thứ trôi chảy và ta xem xét về bản chất của chúng. Làm sao ta có thể xem xét chúng? Thì nhìn thấy nó là vô thường, khổ và vô ngã. Tất cả chúng đều không chắc chắn, chỉ là có rồi mất, sinh rồi diệt. "Cái này đẹp quá, tôi phải có nó mới được", đó là điều không chắc (chỉ là một ý nghĩ vừa khởi sinh). "Tôi chẳng ưa cái này chút nào", đó cũng là một điều không chắc chắn (chỉ là một ý nghĩ khởi sinh), lập tức nhắc mình: "Chưa chắc!". Giả sử điều đó là đúng, tuyệt đối chẳng có gì sai, ta cũng cứ làm như vậy cho... 'chắc ăn'.... Bởi ta đâu cần phải nói chắc về mọi thứ mọi sự, đâu cần phải cố nhận lấy thứ này thứ nọ là thực, là chắc chắn.... Ví dụ, "Tôi phải chắc chắn có được cái này, vì tôi thích nó quá"... Như vậy là bạn đã chệch khỏi đường. Đừng làm như vậy, đừng cố chấp như vậy. Dù cho bạn có thích cái gì đến mức nào, hãy luôn tâm niệm (nhớ, quán chiếu, coi) điều đó là không chắc chắn. (Vì biết đâu lát nữa hay ngày mai, hay sau khi có nó, bạn không còn thích nó như vậy nữa. Mọi ý nghĩ luôn thay đổi, mọi thứ đều không chắc chắn).

Một số đồ ăn có vẻ rất ngon, nhưng dù vậy là người tu ta vẫn nên tâm niệm đó là điều không chắc chắn. Dù có thể chắc chắn là nó ngon, ngon thiệt, nhưng cứ luôn tự nhắc mình: "Chưa chắc!". Nếu bạn muốn kiểm tra điều đó là chắc hay không, hãy cố ăn nhiều những món mình thích hàng ngày. Được mấy ngày? Rồi cũng đến lúc bạn sẽ than: "Món này hết ngon rồi". Lúc đó có thể lại giả vờ sửa giọng: "Hết ngon, nhưng thiệt tình là tôi thích món này". Nhưng điều mới nói cũng lại là không chắc chắn! Bạn phải biết để cho mọi sự trôi chảy, hãy để yên mọi sự tự nhiên xảy ra, giống như hơi thở vào và hơi thở ra vậy. Phải có thở vào và có thở ra, hơi thở cũng sống nhờ vào sự thay đổi. Mọi thứ đều phụ thuộc vào sự thay đổi như vậy.

Những điều đó nằm ngay bên trong chúng ta, không ở đâu khác. Nếu chúng ta không còn tâm nghi ngờ thì dù đang ngồi, đang nằm, đang đứng, hay đang đi chúng ta sẽ luôn được bình an. Định (*samādhi*) không phải chỉ là việc ngồi. Nhiều người cứ ngồi cho đến khi ngủ gục xuống. Họ thậm chí đan tâm ngồi đến chết luôn, chẳng còn biết đâu là nam là bắc nữa. Đừng có tu theo kiểu cực đoan cực hình như vậy nữa. Nếu cảm thấy buồn ngủ, đứng dậy và đi, thay đổi tư thế. Tu trí tuệ, phát triển trí tuệ. Nếu đã thực sự mệt thì nghỉ ngơi, đi ngủ. Khi nào ngủ dậy lại tiếp tục tu, thà vậy chứ đừng bắt ép mình ngồi mơ mơ lác lác trong ngủ gục. Phải tu tập hợp lý như vậy. Phải đúng lý, có trí tuệ, biết suy xét từng tình huống.

Bắt đầu tu tập bằng thân và tâm của mình, nhìn thấy chúng là vô thường. Mọi thứ khác cũng giống vậy, cũng vô thường như thân và tâm mình. Hãy nhớ trong tâm, mỗi khi bạn nghĩ về món ăn nào đó là rất ngon...thì phải nhắc mình ngay: "Điều đó không chắc!". Chúng ta phải 'nuốt' ngay điều này. Nhưng thông thường thì mình bị điều đó 'nuốt' trước,



phải không? (Thấy món ngon khoái khẩu của mình là bị nó 'hớp hồn' ngay). Nhưng cái lý sự của con người là vậy: khi ta không ưa thích ai hay thứ gì, ta thấy khổ. (Tôi ghét cái này). Điều này đã 'nuốt chửng' ta. Lại nữa: nếu cô ta thích tôi thì tôi thích cô ta. Điều này cũng 'nuốt chửng' ta luôn. (Tôi thích cô ta chỉ vì cô ta thích tôi thôi, chứ không vì sự thật nào khác). Bạn sẽ không bao ưa đúng hay ghét đúng cái gì hết. Phải tập nhìn theo cách này: mỗi khi thấy thích cái gì, hãy nói với mình "Đây là điều không chắc!". Bạn phải lợi ngược với chính mình, phải làm ngược với điều mình muốn, thì mới có thể thực sự nhìn ra Giáo Pháp, nhìn ra sự thật.

Tu tập tất cả mọi tư thế. Ngồi, đi, đứng, nằm... bạn có thể trải nghiệm tâm đang *sân* trong mọi tư thế, đúng không? Bạn có thể tức giận khi đang đi, khi đang ngồi, khi đang nằm. Bạn có thể trải nghiệm tâm *tham* khi đang ngồi, đang đi, đang đứng, đang nằm. Phải thực sự tu tập thường trực liên tục như vậy. Đừng tu kiểu biểu diễn, tu cho có, phải thực sự tu thiệt như vậy.

Khi đang ngồi thiền sẽ có nhiều sự cố khởi sinh trong tâm. Hết cái này đến cái khác, cái này chưa kịp lắng xuống cái khác đã khởi sinh. Mỗi khi có gì khởi sinh, cứ tự nhắc mình: "Không chắc, không chắc". Cứ 'nuốt' nó trước, trước khi nó kịp 'nuốt' mình.

Bây giờ, đây là chỗ quan trọng. Nếu bạn biết tất cả mọi thứ đều vô thường, sự suy nghĩ của bạn sẽ dần dà tháo gỡ và thoải mái. Khi bạn quán xét về tính 'không chắc chắn' của mọi thứ sinh diệt, bạn sẽ nhìn thấy tất cả mọi thứ đều biến diệt theo cách như vậy. Khi bất cứ điều gì khởi sinh, tất cả những gì bạn cần nói là: "Ồ, lại một cái khác nữa!".

Bạn đã từng thấy nước chảy chưa?...Bạn đã từng thấy nước tĩnh (lặng, không chảy) chưa? Nếu tâm bạn bình an thì nó giống như nước chảy mà tĩnh lặng. Bạn đã từng thấy

nước chảy mà tĩnh lặng chưa? Ngộ thiệt! Bạn chỉ từng nhìn thấy nước chảy và nước không chảy, đúng không? Nhưng bạn chưa hề nhìn thấy nước chảy mà tĩnh lặng. Ngay chỗ đó, đó là chỗ suy nghĩ của ta không nắm bắt được ta, thậm chí khi nó bình an (tĩnh lặng), ta vẫn có thể phát triển trí tuệ. Tâm của ta giống như nước chảy, và nó cũng tĩnh lặng. Nó hầu như hoàn toàn tĩnh lặng, nhưng nó vẫn đang trôi chảy. Do vậy tôi mới gọi là "nước tĩnh lặng mà chảy". Ngay đó trí tuệ có thể khởi sinh.

## Đi Về Phía Vô Vi

<sup>54</sup>Hôm nay là ngày các Phật tử đến đây để tu giữ tám giới hạnh (*uposatha*)<sup>55</sup> và lắng nghe Giáo Pháp, theo như lệ thường ở đây. Lý do lắng nghe Giáo Pháp là để trước tiên hiểu được những điều chúng ta chưa hiểu, để làm rõ chúng; và thứ hai là cải sửa sự dính chấp của chúng ta vào những điều mà chúng ta đã hiểu ra. Chúng ta phải nhờ có các bài pháp thoại như vậy mới nghe và hiểu được, và do đó phần lắng nghe là quan trọng nhất.

Trong bài nói chuyện hôm nay, xin quý vị đặc biệt chú tâm để nghe, trước hết quý vị nên ngồi thẳng thớm để tạo tư thế tốt cho việc lắng nghe. Nhưng cũng đừng ngồi theo kiểu quá nghiêm nghị, cứng đờ. Giờ thì việc còn lại là thiết lập cái tâm, làm cho tâm của quý vị tập trung vững vàng. Đó là định tâm (*samadhi*). Tâm là phần quan trọng. Tâm chính là cái

---

<sup>54</sup> [Được giảng vào đêm rằm Lễ Giữ Tám Giới (Bát Quan Trai Giới) tại chùa Wat Pah Pong năm 1976.]

<sup>55</sup> [*Uposatha* là Tám Giới (HV: Bát Quan Trai Giới), bao gồm Năm Giới căn bản (không sát sinh, không lấy cắp, không nói dối, không tà dâm, và không uống rượu hay dùng các chất độc hại) cộng thêm ba giới nữa là: không trang điểm, son phấn và không tham gia kịch nghệ, múa hát; không ngồi nằm trên giường cao ghế đẹp xa hoa; và không ăn quá giờ 12 giờ trưa (ngọ).

Những Ngày *Uposatha* hay dịp Lễ Bát Quan Trai Giới là thời gian các Phật tử thường đến chùa để tu giữ không phạm vào tám giới trên để tâm được trong sạch, lắng nghe Giáo Pháp từ các sư thầy, và để thiền tập.]

(Việc giữ tám giới được thực hiện bốn ngày trong một tháng Phật lịch là mồng 1 (đầu trăng), mồng 8 (giữa kỳ trăng đầy lên), rằm 15 (trăng tròn) và 23 (giữa kỳ trăng khuyết đi). (Các nước Phật giáo Đại thừa thì chọn sáu ngày trong một tháng, đó là mồng 8, 14, 15, 23 và hai ngày cuối của tháng âm lịch đó).

nhận thức đúng sai, thiện ác. Nếu chúng ta thiếu chú tâm chánh niệm (*sati*) trong nửa giờ thì chúng ta sẽ phát điên trong nửa giờ đó. Tuy nhiên, phần lớn tâm của chúng ta không có chú tâm chánh niệm (*sati*), cho nên chúng ta cứ luôn bị điên đảo. Do vậy, điều quan trọng là chúng ta phải chú tâm khi đang lắng nghe Giáo Pháp.

Tất cả mọi chúng sinh trên thế gian này đều bị vây kín bởi khổ. Chỉ có sự khổ gây phiền não cho cái tâm. Tu học theo Giáo Pháp là nhằm mục đích tiêu diệt hết sự khổ đó. Nếu có khổ khởi sinh là do chúng ta chưa hiểu biết rõ ràng về nó. Dù chúng ta có cố chống chế hay kiểm soát bằng sức mạnh ý chí của mình hay bằng của cải và tiền bạc gì gì đi nữa, thì ta cũng không làm gì được. Chừng nào ta còn chưa hiểu biết về khổ và nguyên nhân khổ thì không có cách nào làm gì cho hết khổ, cho dù có chúng ta có đi cúng hiến của cải vật chất, hay làm thiện nghĩ thiện theo kiểu gì gì đó. Chỉ có bằng sự hiểu biết rõ ràng và sự tỉnh giác, bằng sự hiểu biết sự thật về khổ, thì khổ mới biến mất. Và lý này không những chỉ áp dụng cho các tu sĩ xuất gia, mà cũng tương tự cho các Phật tử tại gia: cho bất cứ ai—nếu ai hiểu được bản chất sự thật của mọi thứ thì khổ sẽ tự động chấm dứt.

Bây giờ, những trạng thái đúng và sai, thiện và ác, đều là những sự thật thường hằng. Giáo Pháp có nghĩa là những điều thường hằng, bản thân những điều đó là luôn luôn đúng, là chân lý. Sự động vọng luôn giữ tính động vọng của nó, sự tĩnh lặng luôn giữ tính tĩnh lặng của nó. Thiện và ác luôn giữ tính chất thiện và ác riêng biệt của chúng. Giống như nước nóng: nó luôn giữ tính chất nóng của nó, đối với ai thì nó vẫn vậy, nó không thay đổi sự nóng đó vì ai hết. Dù ai trẻ hay già uống nó, nó vẫn nóng như vậy. Do vậy, Giáo Pháp được định nghĩa là cái luôn duy trì trạng thái của nó. Trong sự tu tập của chúng ta, chúng ta phải hiểu biết về tính

nóng và tính lạnh, tính thiện và tính ác. Ví dụ, sau khi hiểu về tính ác, chúng ta sẽ không tạo nguyên nhân gây ra ác, và do đó ác sẽ không khởi sinh.

Những người tu hành Giáo Pháp (*Dhamma*) cần hiểu biết nguồn gốc của những thứ khác nhau, nguyên nhân của những pháp (*dhamma*) khác nhau. Nếu ngăn chặn được nguyên nhân nóng, thì sự nóng không còn khởi sinh. Tương tự với tính ác: nó khởi sinh từ một nguyên nhân. Nếu chúng ta tu tập cho đến khi thấy biết Giáo Pháp thì chúng ta sẽ thấy biết nguồn gốc của mọi thứ, nguyên nhân gây ra chúng. Nếu chúng ta dập tắt nguyên nhân ác thì sự ác cũng bị dập tắt, chúng ta không cần chạy theo cái ác để giải quyết nó.

Đây là cách tu tập theo Giáo Pháp, tu tập từ nguyên nhân gốc rễ của mọi sự. Nhưng nhiều người nghiên cứu Giáo Pháp, học hiểu nó, thậm chí thực hành nó, nhưng họ không có mặt với Giáo Pháp, và đó là những người chưa giải quyết được nguyên nhân của cái ác và những sự động vọng trong tâm và trái tim của họ. Chừng nào nguyên nhân nóng vẫn còn, thì chúng ta không thể nào ngăn được sự nóng ở đây. Tương tự cách đó, chừng nào nguyên nhân của sự ngu mờ vẫn còn trong tâm chúng ta, thì chúng ta không thể nào ngăn chặn sự ngu mờ có mặt ở đây, bởi nó bắt nguồn từ nguyên nhân ở đây... Chừng nào cái nguồn gốc vẫn chưa được chấm dứt, thì sự ngu mờ vô minh vẫn có mặt trở lại.

Khi chúng ta làm việc thiện, tính thiện khởi lên trong tâm. Nó khởi sinh từ nguyên nhân của nó. Đây được gọi là tính thiện (*kusala*).<sup>56</sup> Nếu chúng ta hiểu biết những nguyên nhân theo cách này, thì chúng ta có thể tạo ra những nguyên nhân đó và kết quả sẽ tự nhiên xảy đến.

---

<sup>56</sup> (*Kusala* là thiện, lành, tốt, khéo léo, khôn khéo, thiện xảo. Ngược lại là *akusala*).

Nhưng người ta thường không tạo ra những nguyên nhân đúng đắn. Họ rất muốn sự tốt thiện, nhưng họ chưa biết cách tạo nguyên nhân tạo ra nó. Tất cả những gì họ có được chỉ toàn những kết quả xấu, bao lấy cái tâm trong khó khổ. Thời giờ ai cũng chỉ muốn tiền. Họ cứ nghĩ rằng khi có nhiều tiền thì mọi thứ sẽ đâu vô đó; do vậy ai cũng dành hết thời gian vô việc kiếm tiền, họ không tìm kiếm sự tốt thiện. Kiểu đó giống như họ muốn có thức ăn để ăn, nhưng không chịu bỏ công cất giữ nó: họ cứ để mặc thức ăn nằm đó cho đến lúc thức ăn hư thối. Người muốn tiền thì không nên chỉ biết kiếm tiền mà phải nên biết cách giữ tiền. Nếu bạn muốn có thức ăn thì không chỉ biết đi mua nó mà còn phải biết bảo quản nó, chứ không phải mang về quăng vào chỗ nào đó trong nhà. Nó sẽ bị hư. Cách suy nghĩ như vậy là sai. Kết quả của sự nghĩ sai (tà tư duy, tà kiến) là sự động vọng, sự bất ổn và sự ngu mờ, vô minh. Phật đã dạy Giáo Pháp để mọi người đưa vào thực hành, để biết và thấy nó, và trở thành một với nó, để làm cho tâm trở thành Giáo Pháp. Khi tâm là Giáo Pháp, thì nó sẽ đạt đến sự hạnh phúc và hài lòng. Sự khổ đau bất an của vòng luân hồi sinh tử nằm trong thế giới này, và sự chấm dứt khổ đau cũng nằm ngay trong thế giới này.

Việc tu hành theo Giáo Pháp là dẫn dắt cái tâm đạt đến sự chuyển hóa khổ đau, vượt lên khỏi khổ đau. Thân thì không thể chuyển hóa hay vượt trên khổ đau được—sau khi thân này được sinh ra thì nó phải chịu khổ đau, bệnh tật, già, chết. Chỉ còn cái tâm là có thể chuyển hóa và vượt qua những dính chấp, gông cùm. Tất cả những giáo lý của Phật được chép lại trong kinh điển chúng ta gọi là phần Pháp học (*pariyatti*),<sup>57</sup> đó là những phương tiện để dẫn đến chấm dứt khổ đau.

---

<sup>57</sup> [*Pariyatti* là phần giáo lý được ghi lại trong kinh điển hoặc được truyền thụ từ người này sang người khác. Đây là phần lý thuyết của Phật giáo

Ví dụ, Phật đã dạy về những sinh trạng có-chú-tâm (*upādinna-sankhārā*, sinh trạng có-tâm-thức) và những sinh trạng không-có-chú-tâm (*anupādinna-sankhārā*, sinh trạng không-tâm-thức). Những sinh trạng không-tâm-thức thường được định nghĩa là những thứ như cây cỏ, núi non, sông suối, vân vân—*những thứ vô tình*. Còn những sinh trạng có-tâm-thức thường được định nghĩa là những loài động vật, con người, vân vân—*những loài hữu tình*. Đa số người học Phật giáo đều chấp nhận suông những định nghĩa đó, nhưng nếu chúng ta chịu suy xét vấn đề một cách thấu đáo, về cách cái tâm con người bị dính-theo những hình sắc, âm thanh, mùi hương, mùi vị, những cảm giác và những trạng thái tâm, thì ta sẽ hiểu ra được rằng thực ra không có thứ gì là không có-tâm-thức hết. Hễ khi nào có dục vọng trong tâm thì mọi thứ trở thành có-tâm-thức.

Học về Giáo Pháp nhưng không thực hành nó thì chúng ta sẽ không biết về những ý nghĩa thâm sâu của nó. Ví dụ, có thể chúng ta nghĩ rằng những thứ như những cột nhà, bàn, ghế và tất cả những thứ phi động vật đều là "không tâm thức". Chúng ta chỉ nhìn thấy một mặt của những thứ đó. Nhưng nếu bạn lấy búa đập bể vài thứ, bạn sẽ thấy chúng là có tâm thức hay không!

Chẳng qua đó là do cái tâm của chúng ta, vì dính chấp vào những thứ bàn, ghế và mọi thứ của cải, nên nó chú tâm vào những thứ đó. Ngay cả một cái ly bể cũng làm chúng ta 'xót ruột', bởi cái tâm chúng ta đang "chú tâm" vào cái ly đó. Dù là cây cỏ, núi non, hay là bất cứ thứ gì, bất cứ thứ gì chúng ta cảm giác là 'của ta', thì chúng cũng có một cái tâm đang chú tâm vào chúng—nếu không phải là tâm của chúng,

---

(Pháp học). Pháp học chỉ dạy về hai phần khác đó là phần thực hành (Pháp hành, *Patipatti*) và phần chứng ngộ (Pháp giác ngộ, *Pativedha*). Vậy tất cả có ba phần: Học-Tu-Chúng].

thì cũng là tâm của ai đó. Tất cả những thứ đó đều là "những sinh trạng có tâm-thức", chứ không phải là "không tâm thức"<sup>58</sup>, không phải tuyệt đối vô tình.

Tương tự như thân của chúng ta. Chúng ta thường nói rằng thân này có là có tâm-thức. Thực ra, cái "tâm" chú tâm về thân không phải là gì khác mà chỉ là sự dính chấp (*upādāna*), đó là sự gắn gán vào thân và chấp lấy thân này là 'ta' và 'của ta'.

Cũng giống như người mù không nhận biết được màu sắc—dù có nhìn kiểu gì thì cũng không thấy màu gì. Điều này giống như cái tâm khi đang bị che mù bởi dục vọng và ngu dốt (tham và si), thì tất cả mọi đối tượng của tâm thức đều bị chú tâm. Bởi vì tâm bị dính do bởi dục vọng (tham) và bị ngăn che bởi sự ngu tối (si), nên mọi thứ đều trở nên bị chú tâm... tất cả những thứ bàn, ghế, thú vật, và tất cả mọi thứ khác. Nếu chúng ta cứ chấp rằng mình có một cái 'ta' cố hữu truyền kiếp (như linh hồn, bản ngã), thì tâm sẽ luôn dính chấp vào mọi thứ. Lúc đó tất cả mọi thứ đều trở thành bị chú-tâm, do vậy luôn sự dính chấp và ràng buộc luôn luôn có mặt.

Phật đã dạy về những thứ có-điều-kiện (những pháp hữu vi, *sankhata dhammas*) và những thứ vô-điều-kiện (những pháp vô vi, *asankhata dhammas*). Có điều kiện (hữu vi) thì vô số kể-- vật chất, phi vật chất, lớn, nhỏ-- nếu tâm chúng ta đang bị che mờ bởi sự ngu tối thì tâm sẽ nhân phóng đủ

---

<sup>58</sup> [*upādinna-sankhārā*: sinh trạng, sinh vật, chúng sinh có tâm-thức (có thức, có ý thức, hữu thức, hữu tình). *apādinna-sankhārā*: sinh vật, chúng sinh không có tâm-thức (không có thức, vô thức, vô tình).]

(Chỗ này theo cách giảng bình dân của thiên sư được dịch ra tiếng Anh (mind-attended và not mind-attended) là: "có chú-tâm" và "không có-chú-tâm", nghĩa là loài sinh vật có tâm thức thì có thể chú-tâm, và dạng không tâm-thức thì không thể có chú-tâm).



hướng theo những thứ hữu vi tạo tác đó, phân chia phân biệt thành đủ thứ tốt-xấu, ngắn-dài, lớn-nhỏ, thô-tinh, này-nọ... Tại sao tâm này nhân phóng đến như vậy? Bởi vì tâm không hiểu biết về sự thật của thế tục, đó là sự thật do con người quy ước (tục đế)<sup>59</sup>, nó chưa nhìn thấy Giáo Pháp. Vì không nhìn thấy Giáo Pháp nên tâm còn đầy những dính chấp. Khi nào tâm còn những dính chấp (gông cùm) thì không có đường giải thoát, thì vẫn còn đầy sự ngu mờ (vô minh), còn sinh, già, bệnh, chết...thậm chí ngay trong tiến trình ý nghĩ (tu duy). Loại tâm này được gọi là tâm hữu-vi hay pháp hữu-vi (*sankhata dhamma*), tức là tâm còn tùy duyên, tâm do tạo tác, tâm có điều kiện.

Trạng thái không còn tùy duyên, không do tạo tác, không bởi điều kiện thì được gọi là trạng thái vô vi hay pháp vô-vi (*asankhata dhamma*). Chỗ này là chỉ trạng thái cái tâm đã nhìn thấy Giáo Pháp, nhìn thấy sự thật của năm tập hợp uẩn (*khandha*) đúng-như-chúng-là. Chúng đích thực là luôn biến đổi, không hoàn hảo và không là gì hay thuộc ai cả [vô thường, khổ và vô ngã]. Tất cả những ý nghĩ như 'ta', 'tôi', 'của tôi', 'của họ'... đều thuộc về sự thật do quy ước (tục đế). Chúng thực sự chỉ là những trạng thái có điều kiện, do tạo tác và tùy duyên mà có-rồi-mất. Khi chúng ta biết rõ sự thật về những trạng thái có điều kiện (hữu vi) đó, biết rõ chúng chẳng phải là cái 'ta' hay là gì 'của ta' cả, thì chúng ta có thể buông bỏ những thứ có điều kiện (hữu vi) và những thứ do quy ước (tục đế) đó. Khi nào buông bỏ (không còn chấp) những thứ hữu vi thì chúng ta đạt đến Giáo Pháp, chúng ta

<sup>59</sup> (*Samutti sacca*: sự thật do quy ước, do cách nghĩ và cái tâm đối đãi so sánh của con người quy định, đó là tục-đế. Ví dụ, cái 'ly' chỉ là do cách con người đặt tên để gọi và phân biệt với những thứ khác, nhưng về bản chất thực sự nó không phải là một cái 'ly'. Ví dụ những dân tộc khác lại gọi nó bằng chữ khác. Đó chỉ là sự thật do quy ước, là tương đối, không phải là sự thật tuyệt đối hay chân-đế (*paramattha sacca*).

bước vào giác ngộ Giáo Pháp. Khi chúng ta đạt đến Giáo Pháp thì chúng ta hiểu biết mọi sự rõ ràng. Hiểu biết là biết cái gì? Chúng ta biết rằng mọi thứ chỉ là những thứ có điều kiện (hữu vi) và do quy ước (chỉ đúng với thế tục), không phải là 'cái gì' hay 'ai' cả, không phải là cái 'ta', 'chúng ta', hay 'ai' gì hết. (Chẳng là gì cả: vô ngã). Đây là sự hiểu biết (tri kiến) về đường lối của mọi thứ trên thế gian.

Sau khi nhìn thấy theo cách như vậy, tâm chuyển hóa vượt trên mọi thứ thế gian. Thân có thể già, bệnh, chết, nhưng tâm vượt trên những chuyện khổ đau sinh tử này. Khi tâm đã chuyển hóa và vượt lên trên những thứ hữu-vi tạo tác, nó sẽ thấy biết trạng thái vô-vi. Tâm trở thành vô-vi (không còn tạo tác, không còn tùy duyên)—đó là trạng thái không còn các yếu tố điều kiện nhân duyên nữa. Tâm không còn bị tạo tác bởi những lo âu của thế giới, những điều kiện đổi thay không còn làm ô nhiễm tâm nữa. Sướng hay khổ không còn ảnh hưởng đến tâm. Không còn thứ gì có thể tác động hay thay đổi nó nữa, tâm đã được an toàn, nó đã thoát khỏi tất cả mọi sự tác thành, trở thành, tạo tác. (Không còn trở thành, không còn tạo nghiệp). Sau khi đã nhìn thấy bản chất của những thứ có điều kiện (hữu vi) và do quy ước thế gian, tâm được tự do và giải thoát.

Cái tâm được tự do này được gọi là trạng thái Vô-Vi, đó là trạng thái vượt trên sức mạnh mọi thứ tạo tác. Nếu tâm chưa thực sự hiểu biết về những pháp hữu vi (giả lập, có điều kiện) và pháp thế gian (tục đế), thì nó vẫn còn bị tác động bởi chúng. Khi đó tâm gặp những thứ (coi là) tốt, xấu, sướng, khổ... nó liền nhân phóng theo những thứ đó. Tạo sao tâm phóng túng chạy theo mọi thứ như vậy? Bởi vì vẫn còn một nguyên nhân. Nguyên nhân gì? Nguyên nhân là nó vẫn còn cho rằng (sắc) thân này là 'ta', là 'thân của ta' (là 'xác của hồn ta'); rằng những cảm giác (thọ) này là 'ta', là 'của ta';

rằng những nhận thức (trưởng) này là 'ta', là 'của ta' rằng những ý nghĩ (hành) này là 'ta', là 'của ta'; rằng tâm thức (thức) này là 'ta', là 'của ta'. Cái khuynh hướng (gông cùm) nhận biết mọi sự mọi thứ dựa trên cơ sở cái 'ta' (ngã kiến, ngã chấp) chính là nguồn gốc tạo ra sướng, khổ, sinh, lão, bệnh, tử. Đây là cái tâm thế tục, nó luôn điên đảo quay cuồng và thay đổi theo sự dẫn dắt và tạo tác của những điều kiện của thế gian thế tục. Đây là cái tâm hữu-vi, (nó còn tùy duyên, còn tạo tác trong vòng sinh tử).

Nếu chúng ta tình cờ nhận được một số tiền của (ví dụ như trúng số) thì tâm chúng ta sẽ bị tác động bởi điều đó. Đối tượng (số tiền đó) tác động tâm ngay, tạo tác tâm đến một cảm giác mừng vui, khoái sướng; nhưng khi sự sướng không còn nữa, sự hết sướng lại tạo tác tâm đến cảm giác khổ. Tâm trở thành nô lệ của các trạng thái, điều kiện, là nô lệ của dục vọng. Thế tục mang đến bất cứ cái gì, tâm cũng bị tác động hoặc chạy theo thứ đó. Loại tâm này không có chỗ nương tựa, nó không tự bảo vệ được chính mình, nó chưa được tự do. Nó vẫn còn thiếu một nền móng vững chắc. Loại tâm này chưa hiểu biết sự thật của những thứ điều kiện, những thứ hữu vi, giả lập. Nó còn bị tạo tác, còn tùy phóng theo các điều kiện thế tục. Đó là cái tâm hữu-vi.

Tất cả quý vị đang ngồi đây nghe Giáo Pháp, xin hãy suy xét một chút rằng... ngay cả một đứa bé cũng có thể làm mình tức giận, đúng vậy không? Ngay cả một đứa bé nằm nôi cũng đánh lừa được (tâm) bạn. Nó có thể đánh lừa (làm cho) bạn cười, bạn khóc—nó có thể làm bạn dính theo những trạng thái khác nhau. Ngay cả những người già cũng bị lừa bởi những 'trò' đó. Đối với những người còn ngu mờ, không nhìn thấy sự thật thế tục, họ cứ để tâm dính vào vô số những phản ứng như thương, ghét, sướng, khổ, khoái, đau... Mọi thứ bắt tâm chúng ta phải phản ứng liên tục như vậy bởi vì

chúng ta bị nô lệ cho chúng. Chúng ta là nô lệ của dục vọng (*tanhā*). Dục vọng ra tất cả mệnh lệnh và chúng ta chỉ biết làm theo nó.

Tôi nghe nhiều người kể công than rằng..."Ôi, tôi khổ quá. Ngày đêm tôi đều phải ra đồng, tôi chẳng có thời gian được ở nhà. Giữa trưa đứng bóng tôi cũng phải ra đồng để làm với cái nắng như thiêu đốt. Dù ở nhà mát mẻ nhưng số tôi không được ở nhà, tôi phải đi làm. Tôi thiệt là quá khổ."

Nếu như tôi hỏi họ: "Tại sao bà không rời bỏ nhà và đi tu cho rồi?", họ sẽ nói: "Tôi không thể bỏ nhà đi được. Tôi còn nhiều trách nhiệm". Dục vọng (*tanhā*) kéo họ ở lại. Nhiều lúc chúng ta đang cày ruộng nhưng lại mắc tiểu quá chừng (một dục vọng được tiểu tiện) đến nỗi ta vừa đi vừa cày vừa tiểu luôn, giống như mấy con trâu vậy. Thiệt đúng là dục vọng muốn ta làm gì thì ta phải làm, ta là nô lệ của nó.

Khi tôi hỏi mấy người: "Các chú mạnh giỏi không, dạo này bận quá phải không, không thấy các chú đến chùa?". Họ trả lời kiểu dân già: "Thưa thầy, thiệt tình con bận lún sâu luôn". Tôi chẳng hiểu họ bị lún sâu vào những thứ gì! Đó chỉ là những điều kiện, những sự tạo tác. Phật đã dạy phải nhìn những bề ngoài giả lập đúng-như-chúng-là và nhìn thấy những điều kiện giả tạm đúng-như-chúng-là. Đây là cách nhìn thấy Giáo Pháp, nhìn thấy mọi thứ mọi sự đúng như chúng đích thực là. Nếu bạn thực sự nhìn thấy cả hai cái (bề ngoài giả lập và các điều kiện giả tạm) thì bạn phải giục bỏ cả hai, buông bỏ cả hai thứ.

Dù bạn có tiếp nhận thứ gì thì nó cũng không có một thực thể hay bản thể hay là 'cái gì' thực cả. Lúc đầu nó có vẻ là tốt, nhưng sau đó nó cũng thành xấu mà thôi. (Ngon rồi cũng thành dở, sướng rồi cũng thành chán...). Nó cứ khiến ta thích, rồi khiến ta ghét; làm ta cười, rồi làm ta khóc; nó khiến nó khiến ta chạy theo đủ thứ kiểu nó lôi kéo ta. Tại sao như

vậy? Bởi vì cái tâm chưa được tu tập và phát triển. Những điều kiện thế tục trở thành những yếu tố tạo tác của tâm, làm cho nó thấy to, thấy nhỏ, thấy sướng, thấy khổ, thấy buồn, thấy này, thấy nọ... cảm nhận đủ thứ, đủ kiểu.

Vào thời cha ông chúng ta ngày xưa, khi có ai chết họ đi mời sư thầy đến tụng những câu về lẽ vô-thường, như sau:

<i>Aniccā vata sankhārā</i>	<i>Tất cả mọi thứ trên đời (mọi thứ có điều kiện, pháp hữu vi) đều là vô thường.</i>
<i>Uppāda-vaya-dhammino</i>	<i>Đều thuộc bản chất sinh và diệt.</i>
<i>Uppajjitvā nirujjhanti</i>	<i>Sau khi khởi sinh, chúng sẽ ngừng diệt (có sinh có diệt).</i>
<i>Tesam vūpasamo sukho.</i>	<i>Sự chấm dứt các điều kiện đó (sự tắt bật các duyên) là hạnh phúc thực sự.</i>

Tất cả các điều kiện đều là vô thường. (Các sinh trạng trên thế gian đều là vô thường, vì chúng có điều kiện và thay đổi tùy theo các điều kiện). Thân này và tâm này cũng là vô thường. Chúng vô thường bởi chúng không cố định, không bền chắc và luôn luôn biến đổi. Mọi thứ được sinh ra thì tất yếu phải biến đổi biến hoại—đặc biệt dễ thấy như thân này của chúng ta. Có một cái nào không thay đổi trong thân này? Tóc, móng, răng, da...có giữ nguyên không thay đổi không? Tình trạng thân thể thay đổi liên tục và già đi mỗi ngày, do vậy thân là vô thường. Thân có bền chắc đâu? Tâm có ổn định không? Hãy suy xét về điều này. Biết bao nhiêu lần sinh và diệt xảy ra trong mỗi ngày? Cả thân và tâm đang sinh và

diệt liên tục mỗi ngày, tình trạng của chúng là luôn luôn biến động liên tục.

Lý do chúng ta không thể nhìn thấy những điều này theo đúng sự thật là bởi chúng ta vẫn luôn tin vào điều không phải sự thật. Giống như mình bị dẫn dắt bởi một người mù. Làm sao mà đi đúng đường an toàn? Người mù chỉ dắt ta đi vào rừng vào bụi thối. Làm sao người mù dắt chúng ta đi đúng đường khi bản thân ông ta không nhìn thấy gì? Tương tự vậy, tâm chúng ta đang bị che mờ bởi những điều kiện thế tục, chỉ tạo ra khổ đau khi ta đi tìm cái sướng, chỉ tạo khó khăn khi ta đi tìm sự dễ chịu. Cái tâm (ngu mờ) như vậy thì chỉ tạo ra khó khăn và khổ sở. Thiệt lòng chúng ta muốn trừ bỏ những khó khổ, nhưng thay vì vậy chỉ tạo thêm những thứ đó. Chỉ còn cách ngồi than thở. Chúng ta tạo nên những nguyên nhân xấu, bởi vì chúng ta không hiểu biết sự thật của những 'bề ngoài giả lập' và những 'điều kiện giả tạm' của mọi thứ trên thế gian.

Những điều kiện là vô thường, những trạng thái sống đều là vô thường, cả hai dạng sinh trạng có tâm thức và sinh trạng không tâm thức đều là vô thường. Về thực tế, những sinh trạng không tâm thức là không tồn tại. Loại không tâm thức là ở đâu? Ngay cả trong nhà vệ sinh, bạn nghĩ cái gì là không tâm thức... hãy để anh nào mang búa vào đập bể thử coi! Coi chừng anh đó phải đối diện với bên "quản lý" khu nhà đó. Tâm chú tâm vào mọi thứ, ngay cả những thứ ô uế trong nhà vệ sinh. Ngoại trừ người nào nhìn thấy rõ ràng đường lối của mọi sự vật, đối với người thường thì không bao giờ có những thứ gọi là không có tâm thức.

Những bề ngoài giả lập là do quy định quy ước mà có. (Đó là giả danh của mọi thứ). Tại sao chúng ta phải quy ước chúng? Bởi vì về sự thật chúng không có thực. Ví dụ, có ai muốn làm dấu chỗ này. Anh ta lấy miếng gỗ hay đá đặt lên

chỗ sân này, và gọi nó là cái mố hay cột mố. Nhưng thực sự nó đâu phải là cái mố hay cột mố gì, đó chỉ là miếng đá hay miếng gỗ nhưng chính do vậy chúng ta phải quy định nó thành một cái mố hay cột mố như vậy. Tương tự, chúng ta "quy định" gọi các thành phố, dân chúng, bày súc vật... đủ loại tên gọi theo quy ước (giả danh)! Tại sao chúng ta cứ quy ước vô số thứ trên đời như vậy? Bởi chúng không có mặt, không có thực, nên phải quy ước đặt tên cho chúng thành có.

Những khái niệm như "thầy tu" và "cư sĩ" cũng là do "quy ước" mà có. Chúng ta quyết định đặt cho chúng từ không thành có (giả danh), chứ trong tự nhiên chúng không phải thực là những thứ đó (không phải thực danh). Giống như có cái đĩa trống, ai muốn bỏ cái gì lên đó thì bỏ.

(Bỏ xoài lên rồi gọi thành đĩa xoài, bỏ com lên gọi là đĩa com. Thực chất chẳng có đĩa xoài đĩa com nào cả. Bản thân cái 'đĩa' còn chưa là thực nữa, họ lấy đất cát nhào nặn nung nấu gì đó làm thành cái để đựng đồ ăn, rồi đặt tên thành 'đĩa', chứ thực sự cái đĩa cũng không phải thực danh gì cả).

Đó là bản chất của những thứ do quy ước (tục danh, giả danh), bản chất của sự thật do quy ước (tục đế). Đàn ông và đàn bà cũng là những danh từ do quy ước, chỉ là những thứ đổi thay xung quanh chúng ta mà thôi.

Nếu chúng ta biết rõ sự thật của những thứ do quy ước thì ta sẽ biết rõ rằng không có 'ai' thực hay 'người' thực nào cả, bởi những cái 'người' đó là những cái do quy ước. Hiểu rõ ràng những thứ đó chỉ là do quy ước, thì ta sẽ được bình an. Nhưng nếu chúng ta cứ tin rằng 'ta', 'ai đó', 'người', 'thực thể', cái 'của ta', cái 'của họ'... là thực, là những thực thể cố hữu tự nhiên, thì ta cứ phải cười phải khóc liên tục suốt đời với những thứ đó. (Vì nhận lầm chúng ta thực, nhận lầm cái 'ta' là bản ngã thực, nên suốt đời chúng ta cứ liên tục khổ, sướng, buồn, vui, sầu não... khi chúng thay đổi liên tục và

liên tục). Mọi thứ chỉ là sự nhân phóng của các yếu tố tạo tác. Nếu chúng ta cứ nhận những thứ đó là 'của ta', thì suốt đời phải khổ sở vì chúng. Đó là cách nhìn sai lầm, đó là tà kiến (*micchāditthi*). Tên gọi chỉ là giả danh, không phải là những thực tại thực chất, đó chỉ là những sự thật do quy ước giả lập của thế gian. Chỉ sau khi được sinh ra chúng ta mới có tên tuổi, đúng không? Hay chúng ta đã có tên trước khi được sinh ra? Tên có sau, đúng không? Tại sao chúng ta đặt tên, đặt danh như vậy? Bởi do trước đó chưa có tên, không có tên thực là gì trước khi sinh ra.

Chúng ta cần phải hiểu biết rõ ràng những quy ước thế gian này. Tốt, xấu, cao, thấp, đen, trắng... đều là những quy ước của thế tục. Chúng ta đều bị lạc trong những rừng quy ước. Bởi vậy nên chỗ đám chết các thầy tu thường tụng đọc *Aniccā vata sankhārā...* (Mọi thứ hữu vi đều là vô thường, chúng sinh rồi diệt...). Điều đó là đúng, điều đó là lẽ thực; mọi thứ đều là như vậy. Có cái nào sinh ra mà không hoại diệt? Trạng thái tâm tốt... cũng khởi sinh rồi biến mất. Khóc rồi cũng hết, hoặc chuyển thành cười. Bạn có thấy ai khóc liên tục ba, bốn năm không? Cùng lắm chỉ thấy có người khóc liên tục một đêm, rồi cũng hết nước mắt, rồi thân thể cũng mệt mỏi. Không có gì kéo dài hay tồn tại y hệt dài lâu. Có sinh là có diệt...

*Tesam vūpasamo sukho....*<sup>60</sup> Nếu chúng ta hiểu biết các điều kiện tạo tác (các hành tạo tác, *sankhāras*), về sự nhân phóng (tâm) theo các điều kiện tạo tác, và nhờ đó ta chế ngự được chúng, thì đó mới là niềm hạnh phúc lớn lao nhất. Chỗ này mới là công đức thực thụ, là không còn và lắng lặn hết tất cả những sự phóng tâm tạo tác, là không còn và lắng lặn cái quan niệm 'con người', là không còn và lắng lặn hết quan

---

<sup>60</sup> [Như chú thích 32].



niệm về cái 'cá nhân' hay 'ai', không còn gánh nặng về cái 'ta' hay cái 'của ta' nào nữa. Sau khi vượt qua những điều đó thì người tu sẽ nhìn thấy chỗ Vô Vi. Có nghĩa là dù cho có thứ gì xảy đến, tâm cũng không còn phóng túng này nọ theo nó nữa. Chẳng còn thứ gì có thể xô dạt cái tâm khỏi điểm cân bằng tự nhiên [buông xả] của nó. Vậy ta còn muốn gì hơn nữa? Đến đó là hết rồi, đó đã là đích đến.

Phật chỉ dạy chúng ta về sự thật diễn ra của mọi thứ trên đời. Chúng ta đi chùa cúng dường và lắng nghe Giáo Pháp là cũng để tìm thấy và nhận thấy sự thật đó. Nếu chúng ta nhận ra sự thật đó, chúng ta không cần phải tìm tòi tu học về thiền tuệ minh sát (*vipassanā*) gì nữa, nó sẽ tự hiển lộ cho chúng ta. Cả hai thiền định (*samatha*) và thiền tuệ minh sát (*vipassanā*) cũng chỉ là do quy ước mà có, cũng chỉ là những danh từ do người ta đặt ra. Một cái tâm hiểu biết, nó vượt trên những thứ quy ước, đối đãi và giả lập của thế gian; đó là mục tiêu cao nhất của việc tu hành.

Sự tu tập của chúng ta, sự điều tra quán xét của chúng ta là để vượt qua sự khổ. Khi sự dính chấp đã chấm dứt, thì trạng thái cái 'ta là' cũng chấm dứt. Khi trạng thái cái 'ta là' đã chấm dứt, thì không còn cái 'ai' để tiếp tục sinh tử. Khi mọi sự tốt đẹp tâm cũng không vui mừng, khi mọi sự xấu tệ tâm cũng không sầu não. Cái tâm không còn bị kéo trôi theo những rắc rối phiền não của thế gian, và lúc này sự tu tập đã xong. Đây là nguyên lý căn bản mà Phật đã chỉ dạy.

Đức Phật chỉ dạy Giáo Pháp để áp dụng vô đời sống của chúng ta. Ngay đến lúc chết ta vẫn còn nghe được lời Phật dạy: '*Tesam vūpasamo sukho...*' (Làm lắng lặn các hành tạo tác là hạnh phúc đích thực). Nhưng, chúng ta không biết chế ngự các hành (điều kiện) tạo tác đó, chúng ta chỉ mang vác chúng theo suốt đời; hổng lẽ các sư thầy xúi chúng ta làm vậy sao? Chúng ta cứ mang vác chúng đi khắp nơi và khóc

than vì chúng. Đó là bị lạc lối vào trong mớ các điều kiện tạo tác, đó là bị lạc tâm theo mọi thứ trần cảnh, là quên mình theo vật. Thiên đường, địa ngục hay Niết-bàn đều từ ngay chỗ này mà ra.

Tu hành theo Giáo Pháp là để chuyển hóa và vượt qua sự khổ trong tâm. Nếu chúng ta hiểu biết sự thật của mọi thứ theo cách tôi vừa nói trên thì tự động chúng ta biết được Bốn Sự Thật. Khổ, nguyên nhân khổ, sự chấm dứt khổ và con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ.

Người đời thường ngu mờ khi gặp phải những thứ do quy ước mà có, họ cứ nghĩ rằng tất cả những thứ đó tự chúng là thực, thực từ trong bản chất tự nhiên. Khi kinh sách nói rằng cây cỏ, núi non và sông ngòi là những trạng thái không tâm thức, thì đó là cách nói gom lại để làm đơn giản phân loại. Nhưng những điều đó chỉ là giáo lý bề ngoài, nó không đề cập đến khổ, làm như không có khổ trên đời này vậy. Đó chỉ là cái vỏ ngoài của Giáo Pháp. Nếu chúng ta phải giải thích theo nghĩa sự thật rất ráo, chúng ta sẽ thấy rằng chính con người ta đã đi bó buộc các thứ lại bằng sự ràng buộc dính chấp của họ. Làm sao chúng ta có thể nói những thứ đó không có năng lực tạo ra các sự kiện, làm sao có thể nói những thứ đó là không tâm thức, trong khi người ta có thể đánh một đứa bé chỉ vì làm mất một cây kim nhỏ xíu? Một cái đĩa, một cái ly hay một miếng gỗ... tâm chú tâm vào tất cả những thứ đó. Hãy nhìn coi điều gì xảy ra khi có ai lấy búa đập bể một trong những thứ này, và lúc bạn sẽ tìm ra câu trả lời. Mọi thứ đều có khả năng tác động đến chúng ta theo cách như vậy. Việc hiểu biết hoàn toàn về mọi thứ là việc tu tập của chúng ta, chúng ta phải xem xét hết những thứ có điều kiện (hữu vi), không điều kiện (vô vi), có tâm thức (hữu tình) và không có tâm thức (vô tình).

Phần này là phần "giáo lý bề ngoài", như Đức Phật đã từng đề cập về chúng. Một lần Phật đang ở trong rừng, Phật nắm một nắm lá lên và hỏi các Tỳ kheo rằng nắm lá trong tay Phật nhiều hay số lá ở trong rừng nhiều hơn. Các Tỳ kheo trả lời rằng nắm lá trong tay Phật chỉ một số lá, nhưng lá trong rừng là nhiều hơn rất nhiều.

Phật nói rằng: "Cũng giống vậy, này các Tỳ Kheo, toàn bộ giáo lý của Phật là nhiều, nhưng những thứ đó không phải là cốt lõi của mọi thứ, chúng không trực tiếp liên quan hệ đến con đường dẫn đến giải thoát khỏi khổ. Có rất nhiều phương diện để nhìn vào giáo lý, nhưng điều Như Lai (*Tathāgata*, Phật) thực sự mong muốn các thầy làm là chuyển hóa khổ, điều tra vào tất cả mọi thứ và buông bỏ sự dính chấp và ràng buộc vào sắc thân, cảm giác, nhận thức, ý nghĩ và tâm thức".<sup>61</sup> Tháo bỏ hết những dính chấp vào những thứ đó thì bạn có thể chuyển hóa sự khổ. Những giáo lý giống như số lá trong nắm tay Phật. Nhưng bạn không cần hết số lá đó, chỉ cần một vài lá nhỏ là đủ. Những phần còn lại của giáo lý bạn không cần lo về chúng. Cũng giống như trên trái đất bao la, cỏ cây, sông ngoài, núi rừng, đất đai phì nhiêu trùng trùng. Chẳng bao giờ thiếu đá sỏi, nhưng đá sỏi bao la đó không bằng một miếng ngọc nhỏ xíu. Giáo Pháp của Phật thì bao la như vậy, song bạn chỉ cần có một chút, một chút *thấy biết thực sự* là quý như ngọc, là đã đủ rồi.

Do vậy, dù bạn đang nói, đang dạy hay đang nghe Giáo Pháp, bạn phải nên hiểu biết Giáo Pháp. Đừng nghĩ đến Giáo Pháp nằm ở chỗ cao xa nào, nó ở ngay tại đây. Dù bạn có đi tu học Giáo Pháp ở đâu, ở Thái Lan hay Ấn Độ, nó thực sự ở ngay trong tâm bạn. Tâm là kẻ dính chấp, tâm là kẻ phóng đoán này nọ, nhưng cũng chính tâm là người chuyển hóa,

<sup>61</sup> [Nhìn sâu, suy xét và buông bỏ nắm uẩn dính chấp 'sắc, thọ, tưởng, hành, thức']

tâm là người buông bỏ. Tất cả những giáo lý bề ngoài đều nói về cái tâm. Dù bạn có học Ba tạng kinh (*Tipitaka*) hay học tới Vi Diệu Pháp tạng (*Abhidhamma*)<sup>62</sup> thì chúng cũng nói về tâm, đừng quên chúng được nói ra từ đâu.

Khi đi vô thực hành tu tập, những thứ bạn thực sự cần có là sự chân thật và chánh trực, bạn không cần phải tự đánh lừa hay gây rắc rối cho chính bản thân mình.

(Đạo Phật không phải là một tôn giáo có đấng phán xét công tội, bạn chỉ cần làm trong sạch cái tâm khỏi tham, sân, si, và do vậy chỉ có chính bạn mới tự biết và phán xét về chính mình. Công đức hay không công đức, thoát khổ hay không thoát khổ là do chính bạn. Không phải tu là vì phải tu, không phải tu để mọi người hay Phật trời nhìn thấy và ghi công mình. Vậy nên, chân thật và chánh trực với chính mình là điều quan trọng nhất).

Đa số Phật tử tại gia không học gì về Ba Tạng kinh điển, nhưng các Phật tử vẫn có thể trừ bỏ được tham, sân, si, đúng không? Quý vị đâu cần phải học Ba tạng kinh hay Vi Diệu Pháp tạng thì mới biết về tham, sân, si, đúng không? Những thứ tham, sân, si là có sẵn trong tâm quý vị, đâu cần phải đọc kinh sách mới biết về chúng, mới thấy chúng nằm trong đâu này. Những giáo lý của Phật cũng nhằm mục đích điều tra, quán xét và buông bỏ những thứ tham, sân, si đó.

Hãy để sự hiểu biết lan tỏa bên trong và bạn sẽ thực hành đúng đắn. Nếu bạn muốn nhìn thấy con tàu, cứ đi thẳng đến ga xe lửa, đâu cần phải đi dọc hết các tuyến đường ray Bắc-Nam, Đông-Tây, Đông-Nam, Tây-Bắc thì mới nhìn

---

<sup>62</sup> [*Tipitaka*: là Ba Rõ Kinh, Ba Kho Tàng Kinh, Tam Tạng Kinh, gồm có ba phần Kinh tạng (*Sutta pitaka*), Luật tạng (*Vinaya pitaka*) và Vi Diệu Pháp tạng (*Abhidhamma pitaka*). Phần thứ ba có thể coi là phần cao học của triết học và tâm lý học Phật giáo].

thấy hết những con tàu. Nếu bạn muốn nhìn thấy từng con tàu, cứ đến thẳng Ga Trung Tâm, tất cả chúng đều chạy về đậu ở đó.

Giờ có một số người hỏi tôi: "Con muốn tu tập nhưng con không biết cách. Con chưa học kinh điển, giờ con già quá rồi, trí nhớ không còn tốt để học...". Chỉ cần nhìn ngay đây, nhìn chỗ Ga Trung Tâm. Tham khởi sinh ngay đó, sân khởi sinh ngay đó, si khởi sinh ngay đó. Chỉ cần ngồi đây và bạn có thể những chuyến tàu ra vào, nhìn thấy tất cả mọi sự khởi sinh ở ngay đó. Hãy tu tập ngay chỗ này, bởi chỗ này là chỗ dính kẹt của quý vị. Ngay đây là chỗ những thứ thế tục (do quy ước) khởi sinh, và Giáo Pháp cũng khởi sinh ngay chính chỗ này.

Bởi vậy, việc tu hành theo Giáo Pháp là không phân biệt giai cấp hay sắc tộc, tất cả yêu cầu chỉ là chúng ta nhìn sâu vào, để nhìn thấy và hiểu biết. Trước hết, chúng ta tu tập thân và lời nói cho sạch khỏi những bất thiện, đó là giữ giới (*sīla*). Nhiều người nghĩ rằng giữ giới là phải học thuộc kinh kệ và tụng niệm suốt ngày suốt đêm, nhưng thực ra những gì cần làm là làm cho thân và lời nói của mình không còn bất thiện hay dính vào tội lỗi, đó là giữ giới. Điều này không quá khó hiểu, cũng giống như nấu món ăn... bỏ một chút này, bỏ một chút kia cho đến khi thấy vừa vị và vừa ăn! Bạn không cần phải bỏ thêm nhiều thứ khác để làm nó ngon, nó đã ngon rồi, chỉ cần nêm nếm vừa đủ là nó ngon. Tương tự, chỉ cần kiên cố, để ý đến những hành động và lời nói của mình thì bạn đã làm được việc giữ giới tốt lành rồi.

Việc tu tập có thể thực hiện ở bất cứ nơi nào. Ngày xưa tôi phải đi khắp nơi để tìm sư thầy bởi tôi chưa biết cách tu tập. Tôi cứ sợ mình sai đường. Tôi cứ đi hết núi này đến núi khác, vùng này đến vùng khác, để tìm nơi thích hợp để tu tập. Đến lúc tôi dừng lại và suy xét về việc đó. Giờ tôi đã

hiếu. Trước kia tôi quá ngu khờ, tôi cứ lo đi tìm chỗ thích hợp để tu thiền. Lúc đó tôi không nhận ra nơi thích hợp chính là ngay đây—ngay chính tâm này và trái tim này. Tất cả những gì bạn muốn thiền là ngay bên trong ta. Có sự sinh, già, bệnh, chết ngay bên trong ta. Bởi vậy nên Phật đã nói câu '*Paccattam veditabbo viññūhi*': người có trí phải tự biết rõ chính mình. Tôi đã đọc câu này nhưng hồi đó tôi không hiểu ý nghĩa của nó. Tôi cứ lo đi tìm chỗ này chỗ nọ đến lúc mệt mỏi ngã quỵ—và chỉ đến khi đó tôi mới tìm ra chỗ mình cần tìm, đó là ngay bên trong bản thân mình. Do vậy, giờ tôi có thể chỉ lại cho quý vị.

Như vậy về giữ giới, cứ tu tập theo tinh thần tôi vừa nói. Đừng hoài nghi về sự tu tập. Ngay cả khi có người cho rằng khó mà tu tập ở nhà, rằng ở nhà có nhiều điều trở ngại... nếu vậy ăn uống ở nhà cũng là trở ngại hay sao? Nếu ăn mà cũng là trở ngại thì đừng ăn! Tu tập theo Giáo Pháp sẽ mang lại lợi lạc cho tất cả mọi người, bất kể họ là giai cấp nào. Hơn nữa, càng tu tập nhiều ta càng hiểu biết nhiều về sự thật.

Nhiều người nói người tại gia rất khó tu tập, bởi người tại gia sống giữa cộng đồng đông đúc. Nếu bạn đang sống giữa đông người, hãy nhìn vào sự đông đúc đó, mở rộng nó ra. Cái tâm bị che mờ bởi sự đông đúc, vậy hãy tập luyện nó để hiểu biết sự thật của sự đông đúc đó. Càng lo là tập luyện, càng lười biếng đến chùa để nghe học Giáo Pháp, thì tâm bạn càng lún sâu xuống bãi lầy, giống như con ếch ngồi dí trong hang. Ai đó đi qua đưa lưỡi móc vào hang...và con ếch hết đời, nó đâu có đường nào tránh né hay chạy thoát. Lúc nó nó chỉ biết đưa cổ đưa bụng ra cho người ta móc thôi. Vì vậy, các bạn hãy coi chừng, đừng có để mình rơi vô thế kẹt hang cùng như vậy—có chuyện gì xảy đến là không có đường giải thoát. Ở nhà bị quấy rầy bởi con cháu, bạn có thể còn khổ kẹt hơn cả con ếch! Bạn không biết cách nào để tách khỏi những

ràng buộc đó, (không tu tập gì được). Đến khi già, bệnh, rồi chết, thì bạn làm gì được? Đó là lưỡi móc đang đợi móc chết bạn. Vậy bạn phải làm gì khác đây?

Đây là chỗ khó xử rắc rối của tâm. *Bị bao vây bởi con cái, người thân, của cải, nhà cửa... và hầu hết chúng ta chẳng biết cách nào để buông bỏ những thứ đó.* Không tu tập được giới hạnh và trí tuệ hiểu biết để thoát khỏi mọi thứ thế tục thì không có lối thoát nào cho chúng ta. (Thoát là thoát khỏi vòng sinh tử bất tận đầy khổ đau). Khi những thứ tạo tác như cảm giác, nhận thức, ý nghĩ và tâm thức [thọ, tưởng, hành, thức] tạo ra khổ, ta cứ luôn bị dính theo nó. Tại sao có khổ? Nếu ta không biết điều tra quán xét thì ta không hiểu biết. Hễ có gì sượng khởi lên, ta chỉ biết chạy dính theo nó, chỉ biết tham chìm theo nó. Ta chẳng bao giờ tự hỏi: "Cái sượng đó đến từ đâu?", "Sượng đó đâu còn hoại, nó sẽ hết nhanh, rồi cũng chuyển thành khổ?".

Vậy đó, phải đổi cách hiểu biết của mình. Bạn có thể tu tập bất cứ đâu, bởi ở đâu tâm cũng đi theo mình. Ta ở đâu, tâm ở đó, sao lại không tu tập nó được? Khi nghĩ những ý nghĩ tốt, bạn có thể ý thức biết rõ về chúng; còn khi nghĩ những ý nghĩ xấu, bạn cũng có thể ý thức biết rõ về chúng. Những thứ đó có mặt nơi bạn. Khi đang nằm, khi nghĩ những ý nghĩ tốt hay xấu, bạn có thể biết rõ về chúng, bởi chỗ tu tập là chính ngay trong tâm này. *Nhiều người cứ nghĩ tu là phải ở chùa hàng ngày. Điều đó không cần thiết, cứ nhìn vào tâm này của bạn. Nếu bạn biết chỗ tu tập là ngay tâm này thì bạn chắc chắn có kết quả.*

Đức Phật dạy chúng ta phải nhìn vào mình, quan sát bản thân mình, không nên chạy theo những điều dị đoan và mê tín. Vì lẽ đó Phật đã nói mấy câu kinh với đại ý như vậy:<sup>63</sup>

<i>Sīlena sugatim yanti</i>	<i>Giới Hạnh dẫn đến sự an lạc</i>
<i>Sīlena bhogasampadā</i>	<i>Giới Hạnh dẫn đến sự giàu có</i>
<i>Sīlena nibbutim yanti</i>	<i>Giới Hạnh dẫn đến Niết-bàn</i>
<i>Tasmā sīlam visodhaye</i>	<i>Vậy, hãy giữ giới hạnh của mình cho trong sạch</i>

Giới Hạnh (*sīla*) chỉ về những hành động của chúng ta. Hành động tốt dẫn đến kết quả tốt, nghiệp xấu dẫn đến nghiệp quả xấu. Đừng mong đợi trời Phật, thánh thần hay hộ pháp nào giúp đỡ, hoặc đợi ngày lành vận tốt sẽ giúp mình. Những điều đó là không đúng, đừng tin. Nếu tin vào những điều đó thì chỉ là mê tín, sẽ càng khổ thêm. Quý vị cứ ngồi chờ đến ngày lành, tháng tốt, năm thuận, thánh thần, hộ pháp... thì càng thêm khổ mà thôi. Hãy tự nhìn vào những hành động và lời nói của mình, nhìn ngay vào những nghiệp của mình. Làm lành mang lành, gieo ác thì gặt ác.

Nếu đã biết điều thiện và ác, điều đúng và sai đều nằm trong tâm mình, thì bạn đâu cần phải đi tìm những điều đó từ chỗ khác bên ngoài. Chỉ cần nhìn vào những điều đó ngay chỗ chúng khởi sinh. Nếu mất cái gì ở đây thì phải nên tìm ngay ở đây chứ. Ngay cả không tìm ra ngay, bạn vẫn cứ tiếp tục tìm kiếm ngay nơi mình làm rớt chứ. Nhưng ít ai chú tâm thực sự vào hành động của mình, nên thường khi mất chỗ này lại đi tìm chỗ khác. Khi nào bạn mới tìm ra nó ở chỗ

<sup>63</sup> [Các câu kinh Pali này thường được đọc tụng ở các đạo tràng sau giờ dạy về giới hạnh].



khác? Thiện và ác, xấu và tốt, đúng và sai đều nằm ngay bên trong bạn. Một ngày bạn chưa tìm ra, nhưng hãy tiếp tục tìm nữa, vì ở đây là đúng chỗ.

Tất cả mọi chúng sinh hành xử theo nghiệp của mình. Nghiệp (*kamma*) là gì? Mọi người thường quá nhẹ dạ cả tin. Khi thấy ai làm điều xấu ác, họ nói rằng Diêm Vương (*Yāma*) sẽ ghi tội vào sổ địa ngục. Khi bạn bị tái sinh xuống đó, ngài sẽ lấy sổ ra và tính tội của bạn... Nghe vậy ai cũng thấy sợ hãi nếu làm việc ác sẽ gặp Diêm Vương kiếp sau, nhưng chẳng ai chịu tìm hiểu cái 'Diêm Vương' ngay trong tâm mình. Nếu bạn làm điều xấu, dù có núp bóng làm một mình không ai biết, 'Diêm Vương' trong tâm này mới ghi sổ tính tội bạn. Có thể trong số quý vị đang ngồi đây đã từng lén lút hay bí mật làm những điều xấu ác, không để người khác thấy hay biết. Nhưng chính mình thì thấy, phải không? Chính cái 'Diêm Vương' trong tâm mình thấy rõ tất cả. Quý vị tự mình biết mình, phải không? Tất cả quý vị, ai cũng vậy phải không, hãy dành một phút suy nghĩ về điều này...! Chính cái 'Diêm Vương' của tâm mình đã tính sổ tất cả, đúng không? Mình không bao giờ thoát được. Dù bạn có lén làm điều xấu một mình hoặc với nhiều người, dù bạn có làm ngoài đồng vắng, trong hang động, trong phòng kín hay bất cứ chỗ nào...

Ai ở đây đã từng ăn cắp cái gì chưa? Có thể một số trong chúng ta đã từng ăn cắp. Nếu không ăn cắp đồ của người khác thì có thể cũng ăn cắp đồ của chính mình. Tôi cũng có hướng tật đó, nên tôi đoán quý vị cũng có thể như vậy. Có thể quý vị đã từng lén làm điều xấu trước kia, không bao giờ nói cho ai biết về điều xấu đó. Nhưng dù không nói cho ai biết, chính mình biết rõ điều đó. Cái 'mình' đó chính là Diêm Vương theo dõi và ghi sổ tất cả. Dù bạn có làm ở đâu, có trốn đi đâu, ông cũng ghi đủ tất cả vào sổ của ông. Chúng ta biết rõ những ý định (ý hành) của mình. Khi làm việc xấu

ác, sự xấu có ngay ở đó; khi làm điều tốt thiện, sự lành có ngay ở đó. Bạn không thể dấu ở đâu được. Dù không ai thấy điều mình làm, nhưng mình thấy mình. Dù bạn có chui vào hang sâu bạn vẫn tìm thấy mình ở đó. Không có cách nào làm điều xấu tạo nghiệp xấu và có thể trốn thoát. Tương tự như nhìn thấy những tâm tính xấu của mình, tại sao bạn không biết nhìn sự trong sạch của mình? Bạn có thể nhìn thấy tất cả các tâm tính khác nhau—sự bình an, sự sân, sự tham, sự ràng buộc hay sự giải thoát—chúng ta phải tự mình nhìn vào trong tâm để nhìn thấy mình.

Trong đạo Phật, chúng ta phải ý thức rõ-biết về tất cả mọi hành động của mình. Chúng ta không làm như các Bà-la-môn, cứ bước đến nhà và đọc: "Cầu cho quý ông bà mạnh giỏi, cầu cho quý ông bà được sống lâu". Phật không nói kiểu đó. Làm sao một căn bệnh lại có thể biến mất chỉ với những lời nói như vậy?. Phật trị liệu căn bệnh theo cách có lý như vậy: "Trước khi anh bệnh điều gì xảy ra? Điều gì là nguyên nhân dẫn đến bệnh?". Lúc đó bạn nói với Phật cách mọi sự diễn ra cho đến khi bệnh. "À vậy hả, vậy hãy lấy thuốc này và về uống thử có đúng không". Nếu thuốc không đúng bệnh, Phật sẽ dùng thuốc khác, liều khác (tùy theo cơ địa nặng nhẹ của mỗi người). Nếu thuốc đó làm bệnh thuyên giảm, nếu thuốc trị được bệnh, thì đó là thuốc đúng. Cách này nghe có lý khoa học. Không phải như các thầy Bà-la-môn ngày xưa, họ lấy dây cột quanh cổ tay bạn và đọc chú: "Nào, khỏe đi, mạnh đi, sau khi tôi đi khỏi, hãy ngồi thẳng dậy và ăn một bữa cơm ngon lành và sẽ hết bệnh". Bạn có trả bao nhiêu tiền cho mấy ông thầy kiểu đó thì cũng tiền mất tật mang thôi, bởi trị cách như vậy đâu có cơ sở khoa học gì. Vậy mà có rất nhiều người tin đó; khi bệnh là kêu thầy pháp, thầy cúng, thầy đồng đến nhà ngay.

Phật cũng không muốn chúng ta tu học đại trà, chất chứa trong đầu cả đống những chuyện đúng sai như vậy. Phật chỉ muốn chúng ta tu tập có lý, đúng lý—lý tu hành phải đúng đắn. Đạo Phật đã có mặt mấy ngàn năm rồi, và mọi người vẫn luôn tu tập rập khuôn theo cách mấy ông sư chỉ dạy, không cần biết là đúng hay sai. Điều đó là ngu xuẩn. Họ chỉ biết tu theo rập khuôn theo các thầy tổ của bao đời trước đó.

Phật cũng không khuyến khích kiểu tu rập khuôn như vậy. Phật muốn chúng ta tu theo lý, có lý, đúng lý. Ví dụ, một lần đang giảng pháp cho các Tỳ kheo, Phật quay qua hỏi ngài Xá-lợi-phất: "Này Xá-lợi-phất, thầy có tin giáo lý này không?". Ngài Xá-lợi-phất trả lời: "Không, con không tin". Phật khen ngợi câu trả lời: "Lành thay, này Xá-lợi-phất. Người khôn trí không vội tin vào một điều gì. Người ấy nhìn vào mọi thứ, nhìn vào những nhân duyên của chúng, và nhìn thấy bản chất đích thực của chúng trước khi tin hay không tin".

Nhưng thời bây giờ mấy vị sư thầy sư phụ thường hay quát: "Cái gì?!!! Anh không tin ta sao? Vậy thì đi chỗ khác, chứ ở đây làm gì!". Hầu hết mọi người đều rất sợ thầy, sợ sư phụ. Thấy sư phụ sư huynh làm cái gì họ làm theo răm rắp một cách mù quáng. Phật không dạy bám rập khuôn, mà phải bám vào sự thật. Lắng nghe giáo lý và sau đó coi xét một cách kỹ càng, kiên nhẫn, điều tra tìm hiểu điều đó là đúng hay sai. Cũng giống như những gì tôi nói về Giáo Pháp—hãy về và suy xét, chứ đừng tin vội. Những điều tôi nói là đúng, phải không? Bạn phải thực sự nhìn sâu vào những điều đó, nhìn vào bản thân mình để thấy những điều đó có đúng hay không.

Bởi vậy nên thường nói phải phòng hộ cái tâm. Ai phòng hộ cái tâm sẽ được tự do khỏi Diêm Vương. Chỉ là do

cái tâm chạy theo và nắm chấp mọi thứ, biết mọi thứ, thấy mọi thứ, nắm trái mọi thứ sướng và khổ... chỉ là do cái tâm này. Khi nào chúng ta hoàn toàn hiểu được những thứ do quy ước và những điều kiện trên thế gian, thì chúng ta sẽ tự nhiên trút bỏ hết sự khổ.

Mọi thứ chỉ là như chúng là. Tự chúng không gây ra khổ, cũng giống như mũi chông nhọn, tự nó không gây khổ cho ai hết. Nó chỉ là mũi chông, nó chẳng liên quan đến ai. Nhưng ai biểu bạn đến bước lên nó thì bạn dính khổ đau chứ ai. Cái mũi chông chỉ là nó, nó đâu làm hại ai. Chỉ khi nào bạn tự bước lên nó thì bạn bị đau. Đau là do chính bạn. Sắc thân, cảm giác, nhận thức, ý nghĩ, tâm thức [sắc, thọ, tưởng, hành thức]... và tất cả mọi thứ trên đời đều chỉ là chúng, như chúng là. Chỉ là do ta cứ luôn phản ứng va chạm này nọ với chúng. Và nếu ta chống chọi với chúng, chúng sẽ chống trả lại. Nếu chúng ta để chúng yên như chúng là, nếu chúng ta chỉ nhìn chúng và buông bỏ chúng, thì chúng đâu có làm phiền làm khổ ai đâu; giống như, chỉ có kẻ say rượu (không tỉnh táo) thì mới tự gây rắc rối và tự làm khổ mình thôi. Tất cả mọi điều kiện nhân duyên đều xảy ra theo bản chất tự nhiên của nó. Bởi vậy nên Phật mới nói: *'Tesam vūpasamo sukho'*: Nếu chúng ta làm lắng lặn tất cả các điều kiện (các hành tạo tác), nhìn thấy bản chất những thứ do quy ước và những điều-kiện thế gian *đúng-như-chúng-là*, đúng là không phải cái 'ta' hay 'của ta', hay 'của ai' — nhìn thấy rằng chính chúng ta cứ nhận chúng là mình rồi dính líu theo chúng, chỉ bởi do cái niềm tin sai lầm về cái 'ta' hay thân kiến (*sakkāya-ditthi*) — Nhìn thấy được như vậy ta sẽ không còn bị ngu mờ, si mê.

Nếu bạn nghĩ "Tôi tốt", "Tôi xấu", "Tôi hay", "Tôi giỏi nhất" thì bạn đang nghĩ một cách sai lầm. Nếu bạn nhìn ra tất cả những ý nghĩ đó chỉ là những quy ước và điều kiện, thì

khi có ai nói ai "tốt" hay "xấu", thì bạn sẽ có khả năng không chấp gì hết. Chừng nào bạn còn tin có cái 'ta' (chấp thân này là 'ta' và 'ta' là thân này) thì bạn sẽ còn dính chấp mọi thứ, giống như bạn vẫn đeo bên mình ba tổ ong ngựa — ngay khi bạn nói điều gì, chúng sẽ bay ra bu kín và chích bạn đủ phía. Ba tổ ong ngựa đó là: sự chấp thân là ta (*sakkāyaditthi*), sự nghi ngờ (*viccikicchā*), và sự mê tín dị đoan (*sīlabbata-parāmāsa*). Đó là ba gông cùm trói buộc và cản trở sự tu tập và trí tuệ của chúng ta.

Một khi bạn đã nhìn vào bản chất đích thực của những thứ quy ước và những điều kiện thế gian, tính tự ta tự đại cũng không còn. Cha mẹ những người khác cũng như cha mẹ của ta, con cái của họ cũng giống như con cái chúng ta. Ta nhìn thấy sự sướng khổ vui buồn của người khác cũng giống như sự sướng khổ vui buồn của chính ta. Hiểu đúng như vậy thì tự khởi sinh sự đồng cảm và lòng bi悯.

Nếu nhìn theo cách như vậy thì chúng ta đang đối diện với vị Phật tương lai, điều này không phải là điều cực kỳ khó. Ai cũng như ai, tất cả đều đang ở trên một chiếc thuyền. Hiểu vậy thì thế giới này sẽ êm ái như mặt một cái trống. Nếu ai muốn chờ để gặp Đức Phật Di Lặc (*Phra Sri Ariya Metteyya*), vị Phật tương lai, thì cứ ngồi đó khởi cần tu gì hết... Bộ quý vị nghĩ mình có thể sống lâu đến đó để gặp Đức Phật Di Lặc sao?. Nhưng nếu có chuyện đó thì ngài chắc cũng không nhận những kẻ như vậy làm đệ tử của ngài đâu! Ai cũng còn đầy nghi ngờ. Nếu bạn không còn nghi ngờ về sự thật rằng "không có cái 'ta' cố định hằng hữu nào hết", thì dù ai có nói gì về mình, mình cũng đâu quan tâm, bởi tâm bạn đã buông bỏ, nó đã được bình an. Những điều kiện tạo tác đã lắng lặn. Bạn không còn phải chấp dính theo 'pháp môn' hay cách thức tu tập nào nữa, không còn chê chấp ông thầy này dở, chỗ chùa này không linh, điều này đúng, điều

kia sai, phái này vậy, phái kia vậy... Hết, không còn mấy thứ chấp nê đối đãi đó nữa. Tất cả mọi thứ tư duy suy nghĩ đã được làm yên ả tron tru như vậy. Bạn đang gặp Đức Phật tương lai. Còn mấy người chỉ biết chấp tay và vái lạy thì sẽ không bao giờ gặp được.

Vậy đó, đây là cách tu tập. Nếu tôi có nói thêm nữa thì cũng vậy thôi. Nói theo nhiều cách thì cái chính cũng vậy thôi. Nói thêm thì cũng là nói lại lý tu tập là như vậy. Tôi đã trình bày đến tận đích đến cho quý vị, giờ quý vị hãy tự suy xét về những điều đó. Tôi đã đưa quý vị lên đường, còn đi hay không là tùy ở quý vị, con đường vẫn luôn ở đó. Ai không chịu đi thì có thể ở lại. Phật chỉ tiễn bạn ở đầu đường. '*Akkhātaro Tathāgatā*': Như Lai chỉ chỉ ra con đường, (còn mỗi người phải tự mình bước đi). Việc tu hành của tôi cũng vậy. Phật chỉ chỉ ra con đường như vậy. Phần còn lại là tôi phải tự làm, tự tu, tu được nhiều hay ít là do tôi. Giờ tôi chỉ lại cho các quý vị, tôi cũng chỉ được bao nhiêu đó. Tôi chỉ có thể dắt bạn ra tới đầu đường, ai muốn quay lại thì cứ quay lại, còn ai tiếp tục đi thì đi, tất cả là tùy nơi quý vị. Bây giờ thì tùy ở quý vị.

*Quyển 5*

THỨC ĂN CHO TÂM

## Giáo Pháp Chiến Đấu

<sup>64</sup>Đánh tham, đánh sân, đánh si... ba thứ đó là kẻ thù. Trong việc tu tập của đạo Phật, con đường của Phật, chúng ta chiến đấu bằng Giáo Pháp, dùng sự chịu khó kiên nhẫn. Chúng ta chiến đấu bằng việc chống lại vô số những trạng thái (thân và tâm) của ta.

Giáo Pháp và thế gian liên quan với nhau. Chỗ nào có Giáo Pháp là có thế giới, chỗ nào có thế giới là có Giáo Pháp. Ở đâu có các ô nhiễm bất tịnh thì ở đó có người chinh phục những ô nhiễm bất tịnh, có người chiến đấu với chúng. Đây được gọi là cuộc chiến bên trong ta. Chiến đấu bên ngoài thì người ta dùng gươm đao súng đạn, họ chinh phục và bị chinh phục. Chinh phục thắng thua với người khác, đó là thói sống của thế gian, là chuyện dài của thế sự. Còn tu hành thì chúng ta không cần chiến đấu với ai hết, chỉ cần chinh phục cái tâm của mình, chịu khó kiên nhẫn và chống lại những trạng thái (thân và tâm) của ta.

Khi đã bước vào tu tập, chúng ta không còn chấp chứa những sân giận hay thù ghét lẫn nhau, thay vì vậy chúng ta dẹp bỏ tất cả mọi dạng ác ý trong những hành động và ý nghĩ của chúng ta, giải thoát chúng ta khỏi tính ghen tỵ, thù hằn, ác ý. Sự thù ghét chỉ hết nếu không còn chấp chứa tính nóng nảy và bực tức.

Những hành động nguy hại và sự trả thù là khác nhau, nhưng chúng liên quan nhau. Những hành động đã làm, đã xảy ra thì đã xong, không cần thiết phải đáp lại bằng sự trả đũa, trả thù và bạo lực. Chỗ này là nghiệp (*kamma*). Sự

---

<sup>64</sup> [Trích bài giảng cho các Tăng và Sa-di tại chùa Wat Nong Pah Pong]



trả thù (*vera*) nghĩa là tiếp tục cái nghiệp đó bằng ý nghĩ "người làm ta vậy thì ta sẽ trả đũa lại". Nghĩ như vậy nên chẳng bao giờ kết thúc thù hận. Điều đó chỉ khiến hai bên luôn luôn tìm cách trả thù nữa, và mỗi hận thù cứ kéo dài không ngoi. Dù đi đâu vẫn mang theo mỗi oán thù đó theo.

Vị thầy tối cao (Đức Phật) chỉ lo dạy thế gian với lòng đại bi dành cho tất cả mọi chúng sinh. Còn thế gian thì cứ tiếp diễn như vậy. Người khôn trí nên nhìn kỹ về vấn đề này và nên chọn làm những điều có giá trị thực sự. Khi còn là thái tử Phật đã tập luyện nhiều môn chiến đấu, nhưng Phật đã nhìn thấy những thứ võ biền đó thực sự không hữu ích, chúng chỉ có giá trị trong thế gian đầy tranh đấu và hung tàn.

Để tu tập bản thân mình thành những người xuất thế gian, chúng ta phải biết dẹp bỏ tất cả mọi tính cách ác tâm, dẹp bỏ tất cả mọi thói tâm là nguyên nhân gây ra thù hận. Cứ chiến đấu chinh phục bản thân mình, đừng cố chiến đấu với người khác. Chúng ta chiến đấu nhưng là chiến đấu với những ô nhiễm trong tâm ta; nếu có tham, ta chiến đấu; nếu có sân, ta chiến đấu; nếu có si, ta cố gắng dẹp bỏ.

Đây được gọi là "Giáo Pháp chiến đấu". Cuộc chiến của tâm thực sự là khó khăn, đúng thực là cuộc chiến khó khăn nhất. Chúng ta trở thành tu sĩ để suy xét việc này, để học cái binh pháp chiến đấu với tham, sân, và si. Đây là trách nhiệm hệ trọng nhất của chúng ta.

Đây là cuộc chiến bên trong, chiến đấu với những thứ ô nhiễm trong tâm. Nhưng ít ai biết và chịu chiến đấu với chính mình như vậy. Ai cũng thích chiến đấu với người ngoài, họ chẳng hề biết chiến đấu với những thói hư tật xấu của chính mình. Thậm chí họ cũng chẳng nhìn thấy những thói tâm ô nhiễm của mình.

Phật dạy chúng ta dẹp bỏ tất cả mọi tính ác và tu dưỡng đức hạnh. Đây là con đường đúng đắn. Chỉ dạy như vậy chẳng khác nào Phật đã "ảm" chúng ta đi đến đặt xuống nơi bắt đầu con đường. Sau khi đã đến con đường, việc bước đi hay không là tùy chúng ta. Công việc của Phật tới đó là hết. Phật đã chỉ ra con đường, chỉ về những điều đúng đắn và những điều không đúng đắn. Sự chỉ dạy tới đó là đủ, phần việc còn lại là của chúng ta.

Bây giờ, sau khi đến được đầu đường, chúng ta vẫn chưa biết được gì, chưa nhìn thấy được gì, do vậy chúng ta cần phải học hỏi. Để học hỏi chúng ta cần phải chịu khó chịu khổ, cũng giống như mọi học trò trên đời. Họ cũng phải chịu khó chịu khổ mới học hỏi được những kiến thức giúp sinh sống được bằng nghề nghiệp. Họ phải chịu khổ. Khi họ nghĩ sai hoặc thấy chán hoặc thấy lười biếng, họ phải thúc giục bản thân mình chịu khó học thì mới học ra trường và xin được việc làm. Sự tu tập của các tu sĩ cũng vậy. Nếu chúng ta đã quyết tâm tu hành và chánh niệm, thì chắc chắn chúng ta sẽ nhìn thấy con đường.

*Ditthi-māna*: là điều nguy hại. *Ditthi* có nghĩa là "cách nhìn" hay "quan điểm" (kiến chấp). Tất cả mọi dạng quan điểm đều được gọi là *ditthi*: nhìn tốt thành xấu, nhìn ác thành thiện... nhìn theo cách nào đó. Đây chưa phải là vấn đề. *Vấn đề là sự dính chấp vào những cách nhìn đó*, được gọi là *māna*; sự cố chấp về những quan điểm đó, coi chúng là sự thật. Chính sự dính chấp dẫn chúng ta bị cuốn xoáy trong vòng luân hồi sinh tử bất tận, chỉ là do những dính chấp đó. Do vậy, Phật nói chúng ta phải dẹp bỏ tất cả những quan điểm (thành kiến, thiên kiến, tà kiến, cách nhìn, quan niệm...) của mình.

Nhiều người sống cùng nhau, ví dụ như các thầy ở trong chùa này, họ vẫn có thể cùng tu tập một cách thỏa mái nếu quan điểm của họ là hòa hợp với nhau. Nhưng thực sự

đôi lúc chỉ vài ba Tỳ kheo là đã xung khắc lẫn nhau, quan điểm của họ không hợp nhau. Nếu chúng ta biết khiêm nhường và dẹp bỏ các kiến chấp của mình thì dù có đông người như số chúng ta đang trong chùa này, chúng ta vẫn có thể cùng tu tập bên cạnh Tam Bảo.

Nếu nói vì quá đông người nên mới xảy ra bất hòa bất đồng. Thử nhìn con rít. Con rít có bao nhiêu chân?<sup>65</sup> Mới nghe hay mới nhìn chúng ta tưởng nó rất khó đi, những thực tế thì nó đi dễ dàng. Nó đi theo trật tự và nhịp điệu riêng của nó. Trong sự tu tập của chúng ta thì cũng vậy. Nếu chúng ta tu tập như cách Thánh Tăng đoàn của Đức Phật tu thời đó thì mọi sự sẽ dễ dàng. Đó là những người tu một cách thiện giới (*supatipanno*); những người tu một cách chánh trực (*ujupatipanno*); những người tu để chuyển hóa khổ (*ñāyapatipanno*); và những người tu một cách đúng đắn, hòa hợp (*sāmicipatipanno*). Đây là bốn phẩm hạnh, được thiết lập bên trong chúng ta, làm cho chúng ta trở thành thành viên của Tăng đoàn (*Sangha*). Dù chúng ta có mấy trăm hay mấy ngàn người, dù có gì đi nữa, tất cả chúng ta đều đang đi cùng một con đường. Chúng ta xuất thân khác nhau, nhưng chúng ta là như nhau. Ngay cả ý kiến của chúng ta khác nhau, nhưng nếu chúng ta biết tu tập một cách đúng đắn thì chúng ta cũng không va chạm nhau. Cũng như tất cả mọi sông suối đều chảy ra biển... khi đã ra đến biển, tất cả đều có mùi vị và màu sắc như nhau. Mọi người đều như vậy. Khi họ bước vào Giáo Pháp, họ là một với Giáo Pháp. Cho dù họ xuất thân từ những nơi khác nhau, nhưng nếu họ hòa hợp thì họ hòa nhập với nhau.

---

<sup>65</sup> (Ví dụ khá thú vị. Con rít tên từ tiếng La-tinh là 'millipede', có nghĩa là 'một ngàn chân', nhưng thực ra chúng khác nhau, có con có từ 80-400 chân, có con có đến 750 chân. Có thể đây là loài sinh vật nhiều chân nhất trên trái đất).

Nhưng, nguyên nhân gây ra tất cả mọi xung đột và bất hòa chính là do sự dính chấp vào các quan điểm, là do *ditthi-māna*. Vì vậy Phật đã dạy chúng ta dẹp bỏ mọi quan điểm này nọ. Đừng để cho *māna* dính nhiều vào những quan điểm.

Đức Phật chỉ ra giá trị của việc chánh niệm liên tục (*sati*): chú tâm, thường biết.<sup>66</sup> Dù ta đang ngồi, đang đứng, đang đi, hay đang nằm, dù đang làm gì, chúng ta phải có năng lực chánh niệm. Khi chúng ta có chánh niệm chúng ta nhìn thấy mình, chúng ta nhìn thấy tâm mình. Chúng ta nhìn thấy "thân bên trong thân", "tâm bên trong tâm". Còn nếu chúng ta không có chánh niệm, chúng ta chẳng biết gì, chúng ta không ý thức gì về mọi sự đang diễn ra.

Do vậy chánh niệm (*sati*) là rất quan trọng. Với sự chánh niệm thường trực, chúng ta sẽ lắng nghe theo Giáo Pháp của Đức Phật mọi lúc mọi nơi. Điều này là bởi cái "mắt nhìn những hình sắc" là Giáo Pháp; "tai nghe những âm thanh" là Giáo Pháp; "mũi ngửi những mùi hương" là Giáo Pháp; "lưỡi nếm những mùi vị" là Giáo Pháp, "thân nếm trái/cảm giác những cảm nhận" là Giáo Pháp; khi những nhận thức khởi lên trong tâm, đó cũng là Giáo Pháp. Do vậy, ai có sự chánh niệm thường trực thì luôn nghe thấy Giáo Pháp của Phật. Giáo Pháp vẫn luôn ở đó. Tại sao? Bởi nhờ có chánh niệm, bởi nhờ chúng ta ý thức rõ, thường biết, luôn tỉnh giác.

*Sati* là nhớ, niệm. *Sampajañña* là rõ biết về mình, tỉnh giác về mình. Sự rõ biết hay tỉnh giác là Phật tâm, là Phật.

---

<sup>66</sup> (*Sati*: nhớ, niệm. Thường được dịch ở các nước Âu Mỹ là sự chú tâm, sự ý thức, sự tỉnh biết (*mindfulness*). Các Phật tử Thái Lan gọi là 'ra-luk dai', có nghĩa là nhớ, niệm, giống như ở Việt Nam cũng dùng như Việt Nam là nhớ, niệm, thường nhớ, thường biết.

Chữ này được dịch luôn là 'chánh niệm', vì ở đây đang hướng dẫn về sự 'niệm đúng đắn'. Chỗ nào nói về sự niệm sai lạc (tà niệm) thì sẽ ghi rõ).

Khi nào có sự chánh-niệm và sự hiểu biết rõ ràng [rõ-biết] về mình (*sati-sampajañña*) thì thí tuệ hiểu biết sẽ theo sau. Khi mắt nhìn thấy hình sắc (thì khởi tâm): thứ này hợp hay không hợp? Khi tai nghe âm thanh: thứ này hợp hay không hợp? Nó có hại không? Nó sai hay đúng? Và cứ như vậy, ta cứ luôn khởi tâm này nọ với mọi thứ. Nếu chúng ta hiểu biết Giáo Pháp, chúng ta nghe thấy Giáo Pháp mọi lúc mọi nơi.

Vậy chúng ta hãy hiểu rằng ngay bây giờ chúng ta đang học giữa Giáo Pháp. Dù chúng ta đi tới hay bước lùi, chúng ta đều gặp Giáo Pháp—tất cả đều là Giáo Pháp, nếu chúng ta có sự chánh niệm. Ngay khi thấy một con vật trong rừng chúng ta có thể suy xét, quán chiếu và nhìn ra mọi loài thú đều giống như chúng ta. Chúng cũng chạy trốn khó khổ và chạy theo khoái sướng, cũng giống hệt như chúng ta. Cái gì không thích chúng tránh né; chúng cũng sợ chết, y hệt như con người. Nếu chúng ta quán xét về điều này, chúng ta sẽ thấy rằng tất cả mọi sinh vật trên thế gian, kể cả con người, đều giống như nhau, mặc dù những bản năng khác nhau. Nghĩ theo cách này được gọi là tu dưỡng tâm, là thiền (*bhāvanā*)<sup>67</sup>, là nhìn thấy đúng như sự thật: rằng tất cả mọi loài đều là bạn đồng hành trên cùng chiếc xuồng ‘sinh, lão, bệnh, tử’. Những loài vật cũng như loài người và loài người cũng như loài vật. Nếu chúng ta thực sự nhìn thấy bản chất sinh diệt mọi loài đúng như chúng là, thì tâm chúng ta sẽ dẹp bỏ sự ràng buộc vào chúng.

(Tâm lý học Phật giáo là ngay chỗ này. Ta tu tập thiền quán để nhìn thấy cái bản chất sinh diệt vô thường của sự sống của chúng ta. Giống như chúng ta quán xét nhìn thấy

---

<sup>67</sup> [*bhāvanā* có nghĩa gốc là ‘tu dưỡng’, ‘phát triển’, nhưng chữ này luôn có nghĩa là ‘phát triển tâm’ hay ‘tu dưỡng tâm’ (*citta-bhāvanā*), cũng đồng nghĩa với ‘phát triển trí tuệ’ (*paññā-bhāvanā*), quán niệm, chánh niệm]

bản chất tầm thường ở ngoài đời của một nghệ sĩ thần tượng của ta, lúc đó ta đâu còn mẫn phục người đó nữa).

Do vậy nên nói rằng chúng ta phải có sự chánh niệm. Nếu có chánh niệm, chúng ta sẽ nhìn thấy trạng thái của tâm mình. Dù ta đang nghĩ gì hay cảm giác gì, ta phải biết về nó. Sự biết này được gọi là Phật tâm, là Phật, là cái 'người biết'... biết một cách thấu suốt, biết một cách rõ ràng và hoàn toàn. Khi tâm biết một cách hoàn toàn thì chúng ta tìm ra cách tu tập đúng đắn.

*Do vậy, cách thắng thần nhất để tu tập là phải có sự chánh niệm, sati!* (Điều kiện cần là phải có sự chánh niệm). Nếu bạn không có chánh niệm năm phút thì (tâm) bạn điên đảo năm phút đó, vì bạn đã thất niệm trong năm phút. Hễ khi nào thiếu chánh niệm thì (tâm) bạn điên đảo. *Do vậy, chánh niệm là không thể thiếu!* Có chánh niệm là biết về mình, biết về trạng thái của tâm và sự sống của mình. Đây là điều kiện để có được sự hiểu biết và khả năng nhận định, để lắng nghe Giáo Pháp mọi lúc mọi nơi. Sau khi rời khỏi bài giảng của người thầy, bạn vẫn còn nghe thấy Giáo Pháp, bởi Giáo Pháp có mặt khắp nơi.

Do vậy, tất cả các thầy phải chắc chắn tu tập mỗi ngày. Dù cảm thấy lười biếng hay siêng năng, vẫn tu tập đều đặn như vậy. *Tu tập theo Giáo Pháp không phải là chạy theo những trạng thái tâm của mình. Nếu tu mà chạy theo các trạng thái tâm thì đó là không đúng Giáo Pháp. Đừng phân biệt ngày và đêm, dù tâm có bình an hay không, dù cảm thấy ra sao... vẫn cứ tu tập.*

Giống như đứa bé đang tập viết. Đầu tiên nó không viết được đẹp- nó uốn đường cong, nắn vòng tròn, nghịch ngoặc, siêu vẹo, to tướng- nó viết như...con nít. Nhưng sau ít lâu, chữ viết của nó khá hơn nhờ luyện tập. Tu tập cũng vậy. Lúc đầu ai cũng thấy khó khăn, lúng túng; có lúc có tĩnh lặng, nhiều lúc không; thực sự chẳng biết gì là gì cả. Nhiều

người nản chí ngay từ đầu. Đừng nản chí! Các thầy phải cố gắng tu. Sống bằng nỗ lực, giống như đứa học trò trẻ kia: từ từ rồi nó cũng lớn lên và nó viết chữ đẹp hơn và đẹp hơn thôi. Ai cũng vậy. Từ chỗ tập viết, viết xấu, rồi đến lúc viết được, rồi viết đẹp... tất cả đều nhờ sự tập luyện mà thôi.

Sự tu tập của chúng ta cũng vậy. *Tức là phải cố gắng có được sự chánh niệm mọi lúc mọi nơi: khi đang đứng, đang ngồi, đang đi hay đang nằm.* Khi chúng ta sống đàng hoàng và ta làm mọi phận sự khác nhau một cách êm xuôi thì tâm ta cảm thấy bình an. Khi tâm bình an trong công việc thì dễ có được sự thiền bình an. Hai cái đi song hành với nhau. Vì vậy hãy cố gắng. Cố theo việc tu tập liên tục. Đây là sự tập luyện.

71

## Hiểu Về Giới Luật

<sup>68</sup>Việc tu hành của chúng ta không phải là dễ dàng. Chúng ta có thể biết nhiều điều, nhưng vẫn còn nhiều điều chưa biết. Lấy ví dụ, chúng ta nghe giáo lý như "biết thân, biết thân trong thân"; hoặc "biết tâm, biết tâm trong tâm". Nếu chúng ta chưa tự tu những điều đó thì khi mới nghe ta cảm thấy khó hiểu.

Giới Luật (*Vinaya*)<sup>69</sup> cũng như vậy. Trước kia tôi từng là một sư thầy<sup>70</sup>, nhưng lúc đó chỉ là một "tiểu sư", chẳng phải 'đại sư'. Tại sao tôi dùng chữ "tiểu sư"? Bởi lúc đó tôi chưa tu tập thực sự. Tôi dạy về Giới Luật nhưng không tu tập. Nên tôi gọi là tiểu sư: có nghĩa là một ông thầy tiểu nhược. Tôi gọi là 'ông thầy tiểu nhược' bởi khi bước vào thực hành tôi còn quá nhiều thiếu sót nông cạn. Phần lớn sự tu tập của tôi rất xa vời với lý thuyết, giống như tôi chưa hề học biết gì về Giới Luật cả.

Tuy nhiên, tôi muốn nhấn mạnh ở đây là về mặt thực hành, ta khó có thể hiểu biết về Giới Luật một cách hoàn toàn, bởi có rất nhiều điều luôn là phạm giới, cho dù chúng ta biết hay không biết chúng là phạm giới hay không. Chỗ

---

<sup>68</sup> [Bài giảng được nói cho các tăng sĩ ngay giờ ôn tụng Giới Luật (*Patimokkha*) ở chùa Wat Pah Pong trong kỳ An Cư Mùa Mưa năm 1980].

<sup>69</sup> [*Vinaya* (Giới Luật) là chỉ những giới luật quy định trong Tăng đoàn Phật giáo, đó là giới luật dành cho các tu sĩ (tăng, ni). *Vinaya* có nghĩa gốc là 'dẫn dắt ra khỏi': ở đây có nghĩa là dẫn dắt ra khỏi những hành động bất thiện, và hơn nữa, khỏi những trạng thái tâm bất thiện; cũng có nghĩa 'dẫn dắt ra khỏi' đời sống tại gia thế tục, và hơn nữa, khỏi những ràng buộc với thế gian].

<sup>70</sup> [Ý chỉ quãng thời gian ngài còn là một Tỳ kheo chi học và dạy giáo lý trước khi ngài thực sự nỗ lực tu tập thực sự].



này rất đánh lừa. Và cần phải nhấn mạnh lại rằng nếu chúng ta chưa hiểu biết những giới luật nào hay giáo lý nào, chúng ta cần nên học hỏi nó với một sự nhiệt tâm và tôn trọng. Nếu chúng ta chưa biết, chúng ta phải nỗ lực học hỏi nó. Nếu chúng ta không nỗ lực học hỏi giới luật hay giáo lý, thì ngay cái hành động không nỗ lực đó cũng đã là phạm giới.

Ví dụ vui, nếu như các thầy nghi ngờ... không biết người kia là nam hay nữ, các thầy chạm vào cô ta.<sup>71</sup> Các thầy không biết chắc nhưng vẫn cố ý đụng chạm... thì vẫn là sai, là đã phạm giới cấm. Trước kia tôi thắc mắc tại sao điều đó là sai phạm, nhưng sau khi suy xét lại việc tu tập, tôi mới biết là người tu thiền cần phải có chánh niệm, phải biết cân nhắc, không nên làm thử điều mình chưa chắc. Khi đang nói, đang đụng chạm hay đang cầm nắm thứ gì, người ấy trước tiên phải suy xét thấu suốt. Sai phạm trong trường hợp trên là do không có chánh niệm, hoặc thiếu chánh niệm, hoặc thiếu chú tâm ngay lúc đó.

Lấy ví dụ khác: mới 11:00 giờ sáng nhưng lúc đó trời mây mù, không thấy mặt trời và không có đồng hồ. Giả sử lúc đó chúng ta nghĩ là đã quá giữa trưa... chúng ta thực sự cảm thấy là đã quá giữa trưa... và chúng ta vẫn chưa ăn trưa. Thấy vậy nên chúng ta bắt đầu ăn, và một lát sau mây tan, vị trí mặt trời hiện ra vẫn còn ở phần đông, tức mới khoảng hơn 11:00 giờ. (Về thời gian thì chúng ta ăn đúng giờ, trước giờ Ngọ). Nhưng chỗ này cũng dính vào giới luật.<sup>72</sup> Trước kia

---

<sup>71</sup> [Trong 'Giới Luật Tỳ Kheo' (*Patimokkha*) có mục giới cấm 'Sanghadisesa' (HV: mục 'Tăng tàn'), gồm 13 điều cấm. Điều cấm thứ hai là cấm đụng chạm, tiếp xúc phụ nữ với tâm ý dâm dục].

<sup>72</sup> [Trong 'Giới Luật Tỳ Kheo' (*Patimokkha*) có mục giới cấm 'Pācittiya' (HV: Ứng đối trị), gồm 92 điều luật loại nhẹ, nếu ai phạm vào nhưng biết tự nhận và tu sửa thì sẽ được gỡ bỏ sai phạm. Nếu ăn trễ hơn nửa-trưa (quá giờ Ngọ) là phạm vào điều cấm thứ 36 của mục 'Pācittiya' này].

tôi thường thắc mắc: nếu vẫn còn chưa quá nửa trưa (chưa quá Ngọ) thì đúng giới luật chứ sao phạm luật?

Sự sai phạm ở đây xảy ra là do xao lãng, bất cẩn, thiếu xem xét trước sau. Đó là thiếu kiểm chế. Nếu có sự nghi ngờ mà chúng ta vẫn làm với sự nghi ngờ đó, thì đó coi như đã dính vào một tội nhẹ (*dukkata*)<sup>73</sup>. Chúng ta nghĩ lúc đó đã quá giữa trưa, nhưng thực ra chưa. Hành động ăn thì không có gì sai, nhưng sai phạm là sự xao lãng, thiếu chú tâm, thiếu chánh niệm. Nếu đã quá trưa nhưng chúng ta nghĩ là chưa quá, thì chúng ta dính tội nặng hơn (*pācittiya*), đó là tội ăn quá giờ Ngọ. Nếu chúng ta làm với sự nghi ngờ thì dù hành động đó là đúng hay sai cũng là phạm vào giới luật. Nếu hành động đó không sai thì dính vào sai phạm nhẹ; nếu hành động đó sai thì dính vào sai phạm nặng hơn. Vậy đó, Giới Luật (Vinaya) có thể làm chúng ta rối tâm rối trí.

Một bữa tôi đến thăm Sư Ajahn Mun.<sup>74</sup> Đạo đó tôi mới bắt đầu tu tập. Tôi đã đọc quyển *Pubbasikkhā*<sup>75</sup> và có thể hiểu khá rõ về nó. Sau đó tôi đọc tới bộ *Visuddhimagga* (Thanh Tịnh Đạo), trong đó tác giả có viết các quyển *Sīlaniddesa* (Quyển Giới Hạnh), quyển *Samādhiniddesa* (Quyển Tu Tập Tâm) và quyển *Paññāniddesa* (Quyển Trí Tuệ)...thì tôi thấy đầu mình như nổ tung! Sau khi đọc những quyển đó, tôi thấy nó

<sup>73</sup> [Tội *dukkata* (HV: Tác ác) là loại sai phạm nhẹ nhất trong giới luật, gồm có rất nhiều sai phạm dạng nhẹ này. Còn tội *pārājika* (HV: Bất cộng sự) là tội nặng].

<sup>74</sup> [Sư *Ajahn Mun* có lẽ là vị thiền sư được nổi tiếng và được kính trọng nhiều nhất của trường phái Thiền Trong Rừng ở Thái Lan. Ngài là sư phụ của nhiều vị thầy sau này, trong đó có thiền sư *Ajahn Chah*. Sư *Ajahn Mun* qua đời năm vào năm 1949].

<sup>75</sup> [Đó là bộ *Pubbasikkhā Vannanā* (Cấm Nang Sơ Tu), là hướng dẫn về Giáo Pháp và Giáo Luật của Tăng đoàn Thái Lan, nó vốn được viết dựa theo bộ 'Thanh Tịnh Đạo' (*Visuddhimagga*) của ngài Phật Âm (*Buddhaghosa*), bộ giảng luận đồ sộ về Giáo Pháp và Giáo Luật].

vượt quá khả năng tu tập của con người. Nhưng rồi tôi nghĩ lại, Phật chẳng bao giờ đi dạy những thứ mà người ta không thể nào tu được. Phật sẽ không dạy hay tuyên thuyết những thứ bất khả thi, bởi nếu làm vậy thì chẳng mang lại lợi ích gì cho Phật và cho mọi người. Quyển Giới Hạnh (*Sīlaniddesa*) thì cực kỳ chi ly, cặn kẽ; còn Quyển Thiền Định (*Samādhiniddesa*) thì còn hơn vậy nữa; đến Quyển Trí Tuệ (*Paññāniddesa*) thậm chí còn hơn hơn vậy nữa! Tôi ngồi thừ ra đó và nghĩ rằng: "Thôi, tôi không học nổi nữa. Vô phương vô hướng". Tôi thực sự bí đường, như đang đến ngõ cụt.

Trong giai đoạn đó, tôi phải vất vả chật vật với việc tu tập của mình... tôi kẹt cứng ở đó. Chuyện xảy ra như vậy nên tôi tìm cách đến gặp sư phụ Ajahn Mun. Tôi hỏi ngài: "Thưa Thầy, con phải làm gì? Con mới bắt đầu tu tập nhưng con chưa biết cách tu đúng đắn. Con còn nhiều nghi ngờ nên không thể tìm ra nền tảng nào để tu tập hết".

Thầy hỏi tôi: "Chuyện là sao?".

"Trong khi tu tập, con đọc bộ Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhimagga*), nhưng hầu như không thể đưa những điều đó vào thực tiễn tu tập. Những nội dung của các Quyển Giới Hạnh (*Sīlaniddesa*), Quyển Thiền Định (*Samādhiniddesa*) và Quyển Trí Tuệ (*Paññāniddesa*) dường như là không thể thực hành được. Con không nghĩ có ai trên đời này có thể làm theo được, nó quá chi ly và phức tạp. Ngay cả việc nhớ từng điều luật đã là không thể, nó vượt quá khả năng của con".

Sư phụ nói với tôi rằng: "Đúng rồi thầy..., nhiều thứ lắm trong đó, nhưng thực ra chỉ là ít ỏi. Nếu chúng ta phải nắm vững hết từng mỗi điều luật trong Quyển Giới Hạnh (*Sīlaniddesa*) thì sẽ rất khó làm... đúng vậy... Nhưng thực ra, cái chúng ta gọi là Giới Luật nó liên quan bắt nguồn từ tâm của chúng ta. Nếu chúng ta tu tập cái tâm có được một cảm nhận về sự xấu-hổ và sự sợ-hãi khi làm những điều sai trái,

thì chúng ta sẽ biết kiềm chế, chúng ta sẽ biết phòng hộ... để không làm những điều bất thiện và nhờ đó không phạm vào giới luật...

"Điều này trợ duyên cho chúng ta biết hài lòng với vài thứ ít, với vài mong ước, bởi chúng ta không thể tìm cầu quá nhiều thứ. Được như vậy, sự chánh niệm của chúng ta sẽ mạnh chắc hơn. Chúng ta có khả năng duy trì sự chánh niệm mọi lúc mọi nơi. Dù chúng ta đang ở đâu chúng ta vẫn luôn duy trì sự chánh niệm xuyên suốt. Sự cẩn trọng phòng hộ sẽ được phát triển. Hễ khi có sự nghi ngờ thì đừng nói về nó, đừng làm vì nó. Nếu có gì không hiểu thì hỏi sư thầy. Cố gắng tu tập hết từng điều luật có lẽ là một gánh nặng khó làm, nhưng điều quan trọng là phải coi lại mình có sẵn sàng thừa nhận những sai phạm của mình hay không. Chúng ta có chấp nhận những sai phạm của mình không?".

*Lời dạy này là rất quan trọng.* Chúng ta không cần phải biết thuộc quá nhiều từng mỗi điều luật, chỉ cần chúng ta biết huấn luyện cái tâm của mình.

Sư Ajhan Mun nói tiếp:

"Tất cả những thứ chúng ta đã đọc là khởi sinh từ cái tâm. Nếu chúng ta chưa huấn luyện cái tâm có được tính nhạy cảm và minh bạch thì lúc nào cũng có nghi ngờ. Chúng ta phải cố gắng đưa những giáo lý của Đức Phật vào trong tâm mình. Tỉnh táo và tập trung trong tâm. Cái gì khởi sinh mà ta nghi ngờ, hãy bỏ qua. Nếu ta không biết chắc đó là gì thì đừng nói gì hay làm gì. Ví dụ, nếu con phân vân 'Điều này có sai hay không?'- thì đó là chưa chắc chắn- vậy thì đừng nói gì nó, đừng làm gì với nó, đừng bỏ mất sự kiềm chế của mình".

Khi tôi ngồi và lắng nghe, tôi quán chiếu rằng lời dạy này là đúng với tám cách để xác thực giáo lý đích thực của

Đức Phật, đó là: Giáo lý nào (i) nói về sự làm tiêu giảm những ô nhiễm trong tâm; (ii) dẫn đến sự giải thoát khỏi khổ; (iii) nói về sự từ bỏ [những khoái lạc giác quan]; (iv) nói về sự hài lòng với sự ít sự thiếu; (v) nói về sự khiêm tốn và sự không tham cầu địa vị và danh vọng; (vi) nói về sự sống tách ly và ẩn dật; (vii) nói về sự nỗ lực tinh tấn; (viii) nói về sự dễ dàng duy trì sự tu tập... đó là tám đặc điểm trong giáo lý của Đức Phật—gồm cả Giáo Pháp và Giới Luật. Những điều nào mâu thuẫn với những điều trên thì không phải là giáo lý của Phật.

"Nếu chúng ta thực tình chân thật thì chúng ta sẽ có thấy xấu hổ và sợ sệt khi làm điều xấu ác. Chúng ta sẽ biết rằng nếu mình vẫn còn nghi ngờ trong tâm thì sẽ không nói gì hay làm gì với sự nghi ngờ đó. Quyển Giới Hạnh đó chỉ là ngôn từ chữ nghĩa mà thôi. Ví dụ, sự xấu hổ và sợ sệt (*hiri-ottappa*)<sup>76</sup> khi làm điều xấu ác được ghi trong sách là một chuyện, nhưng sự xấu hổ và sợ sệt thực thụ trong tâm chúng ta là chuyện khác".

Khi học Giới Luật từ sư phụ Ajahn Mun, tôi đã học được rất nhiều điều. Khi tôi ngồi lắng nghe thầy ấy nói, sự hiểu biết đã khởi sinh trong tôi.

Nhờ vậy, khi đến với Giới Luật, tôi chịu học rất nhiều. Nhiều ngày trong một kỳ an cư Mùa Mưa (kiết Hạ), tôi ngồi học giới luật từ 6 giờ tối đến rạng sáng. Tôi đã hiểu khá đầy đủ về nó. Tôi ghi chép tất cả những yếu tố tạo nên sự phạm giới (*āpatti*)<sup>77</sup> được ghi trong quyển 'Cầm Nang Sơ Tu'

<sup>76</sup> [*Hiri* là sự xấu hổ, *Ottappa* là sự sợ sệt làm điều xấu. *Hiri* và *Ottappa* là những trạng thái tâm tích cực làm nền tảng cho lương tâm và đức hạnh. Hai tâm tính này khởi sinh dựa trên lòng tôn trọng tự trọng và tôn trọng người/vật khác. Sự kiềm chế (giữ giới) do vậy là điều tự nhiên nhờ sự nhận thứ rõ ràng về nhân quả].

<sup>77</sup> [*āpatti* là sự phạm giới, sự phạm vào các giới luật].

(*Pubbasikkhā*) và giữ ghi chép đó trong túi đồ tôi mang theo. Tôi thực sự nỗ lực hết mình về mảng giới hạnh này, nhưng sau đó tôi cũng buông bỏ dần dần. Cứ mang hết nó trong đầu thì quá nặng nề. Tôi không biết điều gì là cốt lõi của toàn bộ giới luật và làm sao để gút lại nó, lúc đó tôi cứ ôm lấy tất cả. Sau khi tôi hiểu được đầy đủ hơn, tôi buông bỏ cá gánh nặng đó. Tôi chỉ canf lo chú ý vào cái tâm của mình, và dần dần tôi cũng không cần phải thuộc nhớ từng chữ nghĩa của các điều luật nữa.

Tuy vậy, khi tôi dạy cho các tăng ni ở đây tôi vẫn lấy quyển *Cấm Nang Sơ Tu* (*Pubbasikkhā*) làm tiêu chuẩn. Đã nhiều năm ở chùa Wat Pah Pong này, đích thân chúng tôi đã đọc đọc những chuẩn mực đó cho tăng đoàn. Vào những ngày đó, tôi thường lên ngồi trên ghế giảng pháp (ghế pháp tọa) ở sảnh đường và đọc cho đến mười một giờ hay nửa đêm, có khi đến tận hai, ba giờ sáng. Chúng ta quan tâm. Chúng ta luyện tập. Sau khi nghe đọc về Giới Luật, chúng ta sẽ về suy xét lại những điều mình đã nghe. Bởi vậy, sau khi các thầy nghe điều gì, các thầy phải nên xem xét nó và lặn sâu vào nó.

Thời trước, ngay cả lúc tôi đã học những điều luật đó nhiều năm, nhưng sự hiểu biết của tôi cũng không đầy đủ, bởi có quá nhiều nghĩa ẩn tình ẩn ý bên trong chữ nghĩa trong sách. Rồi sau nhiều năm trôi qua kể từ thời tôi nghiên ngẫm học hiểu về chúng, phần trí nhớ về chúng cũng dần dần phai nhạt, nhưng bên trong tâm tôi thì chúng vẫn không hề thiếu đi. Có một chuẩn mực trong đó. Khi hết nghi ngờ thì có sự hiểu biết. Tôi đã gác sách vở qua một bên và tập trung tu tập cái tâm của mình. Tôi không còn nghi ngờ gì về bất cứ điều luật nào trong quyển giới luật đó. Tâm đã có sự đề cao tin tưởng vào giới hạnh, nó không dám làm điều gì sai xấu, dù ở nơi có người hay nơi chỉ có mình mình. Tôi không giết

con vật nào hết, kể cả những con vật nhỏ bé nhất. Nếu có ai kêu tôi cố tình giết một con kiến hay con mối, tôi sẽ giơ thẳng tay từ chối, tôi không thể làm điều đó, cho dù họ có cho tôi hàng ngàn tiền bạc để làm. Ngay cả một con kiến hay con mối! Sự sống của con kiến còn có giá trị hơn tôi.

Tuy nhiên, tôi có thể vô tình làm con vật nào đó chết, ví dụ như khi nó bò vào trong chân tôi và tôi vô tình phải xuống. Có thể nó đã chết, nhưng khi tôi nhìn vô tâm mình tôi không thấy mặc cảm tội lỗi. Không có điều gì lay động hay nghi ngờ. Tại sao? Bởi hành động đó là không cố ý. '*Cetanāham bhikkhave silam vadāmi*': "*Tâm ý (ý hành) là cốt lõi của giới hạnh*". Nhìn theo cách như vậy thấy mình không cố ý sát sinh. Đôi khi bước đi ta có thể đạp trúng côn trùng và làm nó chết. Trước kia chưa hiểu nên tôi luôn thấy khổ tâm khi chuyện đó xảy ra, vì cứ nghĩ mình đã phạm giới sát sinh.

"Cái gì là không cố ý? Không cố ý nhưng đó là do mình không đủ cẩn thận!". Nghĩ như vậy nên tôi vẫn luôn lo lắng mình vẫn phạm giới sát sinh. (Cứ nghĩ nếu đi đứng quan sát cẩn thận thì ta đâu có đạp côn trùng chết như vậy).

Cứ như vậy, Giới Luật có thể làm rối trí rối tâm người tu, nhưng Giới Luật có giá trị của nó. Để làm đúng theo nó, các sư thầy thường nhắc rằng: "*Có điều luật nào mình chưa biết thì mình nên học. Nếu chưa biết thì mình nên hỏi những người đã biết*". Các sư thầy đã thực sự nhấn mạnh ý này.

Giờ nếu mà không biết về các giới luật thì chúng ta không ý thức được sự vi phạm giới luật của chúng ta. Ví dụ, trước kia có một vị trưởng lão, sư Ajahn Pow ở chùa Wat Kow Wong Got, tỉnh Lopburi. Một ngày nọ, một *Mahā*<sup>78</sup>, là

---

<sup>78</sup> [*Mahā*: nghĩa gốc là 'đại', 'lớn'. Chữ này dùng để gọi một vị tăng hay ni đã học tiếng Pali và đã học hết bốn năm hay cao hơn]. (Không thấy có danh từ tương đương ở Việt Nam).

một đệ tử của sư, đang ngồi chỗ sư thì có một vài phụ nữ bước vào và thưa rằng:

"Thưa Sư Phụ (Luang Por)!<sup>79</sup> Chúng con muốn mời thầy đi tham quan với chúng con một chuyến, thầy đi được không?".

Vị sư trưởng lão không trả lời. Vị *Mahā* ngồi bên cạnh nghĩ rằng sư phụ Ajahn Pow chưa nghe nên đã nhắc lại:

"Sư Phụ có nghe chưa? Những cô Phật tử này nói mời sư phụ đi tham quan một chuyến với họ".

Sư phụ nói: "Thầy đã nghe rồi".

Những cô Phật tử kia hỏi lại: "Sư phụ, vậy sư phụ có đi với chúng con không?".

Vị thầy cứ ngồi yên và chẳng nói gì về lời thỉnh mời đó. Khi họ đi về rồi, vị thầy *Mahā* mới hỏi:

"Sư phụ, tại sao thầy không trả lời họ?".

Vị thầy giải thích: "Này *Mahā*, thầy không biết điều luật này sao? Những người vừa ở đây toàn là phụ nữ. Nếu phụ nữ mời thầy đi đâu đó, thầy không nên làm theo. Nếu tự họ khởi xướng, thu xếp và tổ chức thì không sao. Nếu thầy muốn đi thì thầy có thể đi, bởi vì thầy đã không tham gia vào việc khởi xướng, thu xếp, hay tổ chức chuyến đi".

Vị *Mahā* ngồi trầm ngâm: "Ồ, con thật là ngu dốt".

Luật Tạng đã ghi rằng nếu thực hiện việc thu xếp (khởi xướng, tổ chức) cùng với phụ nữ, và sau đó đi cùng với

---

<sup>79</sup> [Tiếng Thái Lan, "*Luong*" có nghĩa là đáng kính, cao quý, "*Por*" có nghĩa là cha. "*Luong Por*" tạm dịch là sư phụ, sư cha, hay sư ông. Người Thái thường dùng từ này để gọi những vị sư thầy thâm niên và đáng kính như Ajahn Chah, các sư trụ trì, bậc hiền tăng].



phụ nữ, thì cho dù không làm điều gì sai trái vẫn bị coi là phạm vào một điều luật *pācittiya*.

Một ví dụ khác, khi Phật tử mang tiền trên một chiếc khay đến cúng dường sư Ajahn Pow. Thầy mở cái "khăn nhận"<sup>80</sup> và cầm vào một đầu khăn để nhận đồ cúng dường. Nhưng khi thấy họ đưa khay tiền đặt lên khăn nhận đó, thầy đã bỏ tay ra khỏi cái khăn nhận. Rồi thầy cứ để yên tiền ở đó, thầy không quan tâm đến tiền và chỉ bỏ đi; bởi vì trong Giới Luật có ghi rằng, người xuất gia không được nhận đồ cúng dường dưới dạng tiền bạc, nhưng cũng không cần thiết cấm người ta cúng dường bằng tiền như vậy. Nếu sư thầy muốn nói, thì sư thầy có thể nói rằng: "Thưa quý vị Phật tử, điều này là không được phép đối với một Tỳ kheo". Có lẽ sư thầy nên nói cho họ biết. Nếu sư thầy nào muốn nó rõ cho Phật tử tại gia biết thì cứ nói ra rằng cúng dường tiền là điều cấm kỵ. Tuy nhiên, nếu sư thầy nào không muốn nói thẳng như vậy thì điều đó cũng không sao; cứ để tiền đó và bước đi. Các vị Phật tử sẽ hiểu ra.

Mặc dù thầy Ajahn Pow và các đệ tử đã sống với nhau trong chùa đó đã nhiều năm, nhưng vẫn có nhiều đệ tử không hiểu được những hành vi của sư phụ mình. Điều này là hơi tệ. Còn tôi, tôi luôn cố quan sát và suy xét kỹ từng ý nhị tinh vi trong những điều mà sư Ajahn Pow đã làm.

Giới Luật cũng có thể khiến một số thầy tu đã bỏ y hoàn tục. Khi họ học về Giới Luật thì có rất nhiều nghi ngờ khởi lên. Tâm cứ quay lại chuyện quá khứ... "Việc thọ giới

---

<sup>80</sup> [Khăn nhận là tấm vải các vị sư dùng để cầm nhận những đồ vật cúng dường từ các Phật tử nữ, vì các thầy không được cầm nhận và tiếp xúc trực tiếp các Phật tử nữ. Việc sư Ajahn Pow bỏ tay ra khỏi khăn nhận là để cho thấy thầy ấy không nhận tiền cúng dường].

trước kia của tôi có đúng không?<sup>81</sup> Vị thầy thọ giới cho tôi có được trong sạch thanh tịnh hay không? Những Tỷ kheo ngồi gần tôi trong buổi lễ thọ giới đó chưa biết gì về Giới Luật hết, vậy họ ngồi như vậy có đúng khoảng cách không? Việc tụng kinh lúc thọ giới có đúng không?". Nhiều nghi hoặc cứ khởi lên như vậy..., thậm chí: "Cái sảnh đường nơi tôi đã thọ giới có đúng quy cách hay không? Hình như nó nhỏ quá....". Họ cứ nghi ngờ đủ thứ và rơi vào địa ngục.

Tu như vậy là rất khó, phải đến khi nào ta biết đặt cái tâm của mình lên cơ sở nào. Chúng ta phải vui lòng mát dạ, chúng ta đâu thể cứ nhảy bổ vào mọi thứ như vậy. Nhưng phải thật vui mát đến mức không cần phải để ý gì những điều đã sai. Hồi đó tôi cũng rất bối rối ngu mờ và gần như đã muốn bỏ y bỏ cuộc; bởi lúc đó tôi nhìn thấy nhiều sai phạm trong việc tu của tôi và của cả một số sư thầy của tôi (sai phạm sơ với Giới Luật). Tôi cứ như ngồi trên lửa và mất ngủ vì những nghi ngờ đó.

Càng nghi ngờ, tôi càng thiền tập, tôi càng tu tập. Khi có nghi ngờ khởi sinh, tôi tu tập ngay điểm nghi ngờ đó. Trí tuệ khởi sinh. Nhiều thứ bắt đầu thay đổi. Khó mà tả được sự đổi thay đã diễn ra ra sao. Tâm thay đổi cho đến khi không còn nghi ngờ gì. Tôi không biết cách tâm thay đổi kiểu gì, nếu tôi nói lại cho những người khác chắc họ cũng không hiểu đâu.

Tôi quán xét kỹ về giáo lý '*Paccattam veditabboññūhi*': người khôn khéo phải tự mình hiểu biết. Đó phải là sự hiểu biết trực tiếp khởi sinh từ chính sự thực hành của mình. Học hỏi Giáo Pháp và Giới Luật là đúng, nhưng chỉ biết học suông thì chưa đủ. Nếu bạn thực sự bước xuống thực hành thì bạn sẽ

---

<sup>81</sup> [Có nhiều điều quy định và quy tắc trong việc thọ giới Tỷ kheo. Nếu làm không đúng thì có thể việc thọ giới đó bị coi là vô hiệu].

ngghi ngờ về đủ thứ. Trước kia khi chưa thực hành, tôi vẫn chưa quan tâm đến những tội nhỏ. Nhưng đến khi tôi bắt đầu thực hành thì ngay cả những tội nhẹ (*dukkata*) cũng trở nên quan trọng như những tội nặng (*pārājika*). Trước đó những tội nhẹ (*dukkata*) chỉ như không là gì, chỉ là 'chuyện nhỏ'; tôi coi chúng như vậy. Cứ đến chiều bạn đến thú nhận tội và theo lý thì sau khi thú nhận là hết. Vì dễ như vậy nên bạn cứ phạm mấy tội đó hoài hoài. Kiểu thú tội như vậy là không trong sạch, không thanh tịnh, bởi bạn đâu có ngừng phạm mấy tội đó, bởi bạn đâu có quyết tâm thay đổi hay tu sửa những sai phạm đó. Nếu không có sự kiềm chế kiên cữ, bạn dễ dàng lặp đi lặp lại những tội đó. Không có sự nhận thức thực thụ nào về sự thật, không có sự từ bỏ nào.

Thực ra, về sự thật rất ráo, không cần thiết phải làm y khuôn các nghi thức thú nhận những sai phạm hàng ngày như vậy. Nếu chúng ta thấy rằng tâm chúng ta đã trong sạch và không còn hơi hướng nghi ngờ nào nữa, thì những tội đó cũng tự nhiên hết ngay chỗ đó. Chúng ta chưa trong sạch là bởi chúng ta vẫn còn nghi ngờ, vẫn còn dao động. Chúng ta thực sự chưa trong sạch nên chúng ta không thể từ bỏ. Chúng ta chưa nhìn thấy mình- vấn đề là ngay chỗ đó. Giới Luật cũng giống như vòng rào phòng hộ chúng ta không phạm vào các sai phạm, cho nên chúng ta phải rất cẩn thận và để tâm chu đáo đến những điều luật của nó.

Nếu các thầy không nhìn thấy giá trị thực thụ của Giới Luật đối với chính mình, thì việc tu sẽ khó khăn. Phải mất nhiều năm sau khi tôi đã vào tu ở chùa Wat Pah Pong này tôi mới có thể quyết định từ bỏ tiền bạc. Trong một kỳ an cư Mùa Mưa, tôi đã suy nghĩ suy xét về điều này rất nhiều, Cuối cùng, tôi cầm lấy bóp tiền và đi thẳng đến gặp một thầy *Mahā* đang cùng sống tu với tôi lúc đó, tôi đặt bóp xuống trước mặt thầy ấy:

"Này thầy *Mahā*, thầy hãy giữ lấy bóp tiền này. Kể từ ngày hôm nay, tôi sẽ không nhận tiền hay giữ tiền gì nữa. Thầy có thể làm chứng cho tôi".

"Sư huynh nên giữ nó, sư huynh có thể cần đến nó cho nhiều đi lại hay học hành của mình lúc cần...", thầy *Mahā* đó nói vậy. Thầy ấy không muốn nhận lấy tiền, thầy ấy thấy ngại... Thầy ấy nói tiếp: "Tại sao sư huynh lại muốn bỏ hết chỗ tiền này?".

"Thầy đừng lo lắng cho tôi. Tôi đã quyết tâm. Tôi đã quyết định tối qua rồi".

Từ ngày thầy ấy nhận cái bóp tiền đó khoảng cách giữa chúng tôi càng xa. Chúng tôi không còn hiểu nhau. Thầy ấy vẫn còn là nhân chứng của tôi cho đến tận ngày hôm nay. Kể từ ngày đó, tôi đã không còn xài tiền hay dính líu gì đến việc mua bán bằng tiền nữa. Tôi đã kiếm chế bằng mọi cách với tiền bạc. Tôi cứ phòng ngừa những việc sai, mặc dù tôi không làm điều sai. Còn bên trong, tôi duy trì việc thiền tập. Tôi không còn cần tiền của gì nữa, tôi đã nhìn thấy nó là chất độc. Khi bạn đưa đồ độc hại cho con người, hay cho một con chó, hay cho bất cứ con gì, nó sẽ gây khổ đau và chết chóc cho người nhận nó. Nếu cứ tâm niệm như vậy thì chúng ta luôn có thể phòng ngừa và không dính vào thứ "độc hại" đó. *Khi đã nhìn thấy sự nguy hại của thứ gì thì sẽ không mấy khó khăn để từ bỏ nó.*

Nói về thức ăn cúng dường, nếu tôi nghi ngờ gì về chúng thì tôi sẽ không nhận lấy. Dù có thơm ngon đến cỡ nào, tôi cũng không ăn nó. Lấy ví dụ đơn giản, giả sử các thầy đang sống tu trong rừng và đi khát thực và nhận được com và dưa muối. Khi về đến nơi mở ra thấy dưa muối đã bị có mùi chua hư... thì lúc đó các thầy nên bỏ nó đi.<sup>82</sup> Cái gì

---

<sup>82</sup> [Ăn đồ ăn bị hôi thúi là bị cấm trong Giới Luật].

giới luật đã cấm thì nên tránh bỏ ngay. Ăn cơm không sẽ tốt hơn, không phạm vào giới luật. Phải có ý thức như vậy trước khi mình có thể nói là thực sự hiểu giới luật, làm vậy thì Giới Luật sẽ trở nên đơn giản hơn.

Nếu một Tỳ kheo muốn cho tôi một số đồ dùng, như dao cạo râu, kim chỉ hay thứ gì đó, tôi sẽ không nhận lấy, trừ khi tôi biết rõ người đó là bạn tu theo đúng tiêu chí Giới Luật như tôi. Tại sao vậy? Bởi vì làm sao tôi có thể tin tưởng một người khi họ chưa giữ giới đúng đắn? Lỡ họ là loại người đó thì sao, họ có thể làm bất cứ điều gì không đúng giới luật (và do vậy không thanh tịnh). Những người tu không giữ giới hạnh thì họ không thấy được giá trị của Giới Luật, do vậy có thể họ có được những vật dụng đó bằng những cách không đúng đắn với Giới Luật. Tôi phải thực sự kỹ càng và cẩn thận về vấn đề này.

Sự thật thường mích lòng, một số bạn tu của tôi thời đó có thể nghi ngờ về tôi, cho rằng tôi có thái độ này nọ, không hòa đồng với bạn tu, không hòa hợp... Tôi vẫn tỉnh bơ và nói rằng: "Chắc sẽ hòa hợp nhau khi chúng ta chết. Khi đến lúc chết chúng ta cùng với nhau trên một xuồng". Tôi cố nhẫn nhịn. Tôi là người ít nói. Dù ai có nói gì, sự tu tập của tôi vẫn được giữ như vậy. Bởi vì sao? Vì tôi có cố nói họ cũng không hiểu. Họ không biết về thực hành. Hồi đó có những lúc tôi được người ta thỉnh đến đám tang, có người còn nói rằng: "Đừng nghe lời ổng! Chỉ cần nhét tiền vô túi ổng và đừng nói gì về việc đó... đừng để ổng biết".<sup>83</sup> Nếu tôi nghe tôi

---

<sup>83</sup> (Giới Luật của Phật là cấm các Tỳ kheo, nhà sư, người xuất gia nhận của cúng dường bằng tiền bạc. Nhiều rất nhiều sư thầy thời đó và bây giờ vẫn nhận tiền cúng dường. Lại có nhiều sư thầy bề ngoài không nhận chính thức trước mọi người, nhưng họ cũng nhận tiền cúng dường một cách kín đáo).

[Chỗ đoạn này ý nói người ta nói Ajahn Chah là loại thầy như vậy, chỉ giả vờ không nhận tiền theo đúng Giới Luật, nhưng nếu lén bỏ tiền vô túi thì 'ổng' sẽ mang về].

sẽ nói ngay rằng: "Ừa, thầy tưởng tôi chết rồi hay là gì vậy? Cũng giống như các thầy gọi nước có cồn là nước hoa, điều đó đâu biến nước có cồn thành nước hoa đâu, các thầy biết rõ mà. Nhưng các thầy, khi các thầy uống nước có cồn mà các thầy gọi là nước hoa đó, thì các thầy cứ việc uống. Uống xong chắc bị say xin khùng điên luôn đó!"

Vậy đó, Giới Luật thiệt là khó. Chúng ta phải biết hài lòng với sự ít, sự thiếu, sự cách xa thế tục (biết sống tri túc và lánh trần). Chúng ta phải biết nhìn và biết nhìn đúng đắn. Có lần chúng tôi đi du hành qua tỉnh Saraburi (tỉnh miền đông Thái Lan), nhóm của tôi vào tá túc trong một ngôi chùa làng. Vị trụ trì cũng thuộc hàng tăng sĩ thâm niên như tôi. Buổi sáng chúng tôi cùng nhau đi khất thực, về lại chùa và đặt bình bát xuống. Lúc đó cũng có các Phật tử tại gia mang những món ăn khác vô sảnh chùa để cúng dường cho các tăng. Họ mới vừa đặt thức ăn ra chứ chưa tự tay dâng thức ăn tận tay các vị tăng đi qua, nhưng có một thầy đã chạm tay vào chỗ thức ăn đặt ở cuối hàng. (Chạm tay ở đây là có thể thầy ấy đã mở thức ăn ra, dùng muống để chạm, xới, hay sắp thức ăn, hay chỉ coi món đó là món gì). Một thầy đã đụng vào một món ăn trước khi nó được chính thức dâng cúng dường bởi các Phật tử tại gia. Vậy thì tính sao?

Có năm Tỳ kheo đi cùng với tôi lúc đó, nhưng họ không phải là người chạm tay vô phần món ăn đó. Sau một vòng khất thực, chúng tôi chỉ nhận được cơm trắng, do vậy chúng tôi ngồi với nhau và ăn cơm trắng, không ai trong nhóm chúng tôi dám ăn thức ăn từ những món cúng dường đó.

Sau đó vài ngày chúng tôi bắt đầu cảm nhận thầy TRụ Trì tỏ ra khó chịu với hành vi đó của chúng tôi. Một sư đệ của ông đã đến nói với chúng tôi rằng: "Những vị tăng ghé

thăm chùa nhưng không ăn những thức ăn đó. Không hiểu họ có ý gì?".

Chúng tôi cần ở lại thêm vài ngày, nên tôi đã đến giải thích cho vị tăng Trụ Trì.

Tôi nói rằng: "Thưa thầy Trụ Trì, cho tôi xin một chút để thưa chuyện. Tôi muốn nhờ chỗ chùa thầy để tá túc thêm một vài ngày, nhưng tôi sợ cách chúng tôi làm có thể đã làm phật ý quý thầy ở đây: Đó là chuyện chúng tôi đã không ăn thức ăn cúng dường bởi các Phật tử tại gia hôm đó. Tôi muốn làm rõ vấn đề này với thầy. Thực ra không hề có vấn đề gì, chỉ là chúng tôi đã học cách tu tập như vậy, tức là cách nhận những thứ cúng dường. Khi một Phật tử tại gia đặt thức ăn xuống và có một Tỳ kheo đến mở nắp ra và chạm vào (sắp xếp, coi ngó...) món ăn đó, trước khi nó được cúng dường chính thức cho các tăng... thì điều đó là sai. Đó là một tội nhẹ (*dukkata*, tác ác). Đặc biệt, nếu ai đụng hay chạm xới thức ăn chưa được dâng cúng dường một cách chính thức cho các tăng thì điều đó đã 'làm hư' thức ăn đó. Theo Giới Luật, vị Tỳ kheo nào ăn loại thức ăn đó sẽ dính một tội tác ác".

"Chỉ là như vậy, ngoài ra chúng tôi không có ý gì chê trách hay cố nói rằng các vị tăng ở đây phải thực hành giống như chúng tôi... không hề có ý như vậy. Tôi chỉ muốn trình bày thiện chí của chúng tôi cho thầy nghe, bởi chúng tôi thực sự cần tá túc ở đây thêm vài ngày nữa".

Vị sư trụ trì chấp tay kiểu *añjalī*: "Lành thay! Rất tốt! Tôi chưa thấy còn nhà sư nào ở vùng Saraburi này còn tuân giữ những điều luật nhỏ như vậy.<sup>84</sup>Thời bây giờ mà còn được

---

<sup>84</sup> [*Añjalī*: là cách chấp tay để chào, tỏ lòng kính trọng theo truyền thống nhà Phật; ở Ấn Độ gọi là cách chào 'Namaste', ở Thái Lan gọi là 'Wai'].

như vậy thật là hiếm hoi. Nếu còn có tăng nào như vậy, chắc hẳn họ ở vùng khác chứ không phải vùng Saraburi này. Tôi xin được tán dương thầy. Tôi chẳng có gì để phản đối, điều đó thật là tốt lành".

Ngày hôm sau khi chúng tôi khát thực về lại chùa, tôi thấy không còn vị tăng nào đến đưng chạm vào các món ăn nữa. Thay vì vậy, các Phật tử tại gia đã tự mình sắp xếp các món ăn và dâng cúng dường cho các tăng, bởi họ sợ làm khác thì các thầy tu không dám ăn. Kể từ hôm đó, các tăng và sa-di trong chùa có vẻ thực sự bất đồng, do vậy tôi phải cố giải thích với họ, để họ được an tâm. Tôi nghĩ họ ngại chúng tôi, nên họ cứ về thất của mình, đóng cửa im lặng bên trong.

Hai, ba ngày sau tôi cố làm họ cảm thấy dễ chịu, bởi họ đã cảm thấy xấu hổ, mặc dù tôi chẳng hề có ý gì làm phật lòng họ cả. Tôi đâu có than phiền gì hay sai nhờ họ làm gì. Tôi có thể nhịn ăn nhiều ngày, tôi có thể ăn cơm trắng mà không bị chết. Sức mạnh tôi có được là từ sự tu tập, từ việc học hỏi và tu tập theo đúng giới luật.

Tôi lấy Phật làm gương cho mình. Tôi đi đâu hay làm gì, tôi không dính líu với bản thân tôi. Tôi đã bỏ hết bản thân vào duy nhất việc tu tập, bởi vì tôi tự quan tâm mình, tôi tự quan tâm đến việc tu tập.

Ai không tuân giữ theo Giới Luật hoặc không thiên tập thì khó ở chung với người tuân giữ Giới Luật và chú tâm thiên tập; họ phải tách riêng ra, đi theo đường khác nhau. Nếu là sư thầy tôi mà chỉ ngồi chỉ dạy người khác tu, còn mình thì không tu- điều đó là quá tệ. Khi nhìn sâu vào điều

---

(*Sadhu!*: Lành thay!, là cách nói cảm ơn, đồng tình, khen ngợi, ủng hộ... khi thấy ai nói đúng, làm đúng, nói lành, làm lành, tu đúng, thực hành đúng dẫn...)



đó, tôi mới thấy sự hiểu biết lý thuyết và sự tu tập của tôi cách xa nhau một trời một đất.

Do vậy, những ai có ý định vô rừng và lập thiền viện trong đó... thì đừng làm. Nếu chưa thực sự biết làm, đừng cố gắng thử, chỉ làm hư bột hư đường mà thôi. Một số thầy tu nghĩ mình vô rừng sống để tìm thấy sự bình an, nhưng họ chưa hiểu được những chỗ cốt lõi của việc tu hành. Họ tự cắt cỏ, tự làm mọi thứ cho mình...<sup>85</sup> Ai thực sự biết về tu tập thì không thích đến những nơi như vậy đâu, vì ở đó họ tu cũng không tiến được. Tu kiểu đó không dẫn đến tiến bộ. Dù chốn rừng núi có yên bình đến đâu cũng chẳng tiến bộ được gì nếu bạn làm sai, tu sai.

Họ thấy có những nhà sư trong rừng đang sống tu trong rừng như vậy nên họ muốn vào rừng tu như các nhà sư đó; nhưng không làm được giống vậy đâu. Y phục không giống vậy, thói quen ăn uống không giống vậy, mọi thứ đều khác. Nói thẳng ra, nếu họ không chịu tập luyện bản thân, thì họ không tu được. Nơi tu, chùa cao chùa đẹp, rừng già yên tĩnh cũng chẳng tu được gì đâu. Nếu tu được thì thực sự đã tu được ở nơi khác, nếu tu được thì chỗ đông người cũng tu được, cũng giống như thuốc tốt thì ai uống ở đâu cũng nó cũng có tác dụng tốt. (Phải có 'chất' tu và có 'cách' tu đúng đắn, chứ chùa đẹp không làm nên cao tăng, áo cà sa không làm nên thánh tăng). Có người chỉ tu tập chút ít và đi dạy người khác, kiểu đó là chưa chín chắn, họ chưa thực sự hiểu biết một cách chín muồi. Được vài bữa họ đẹp luôn, không còn chỉ còn dạy gì nữa. Kiểu tu và dạy như vậy chẳng nên bột nên đường gì hết.

---

<sup>85</sup> [Thực ra việc cắt chặt cây cắt cỏ cũng đã phạm vào giới luật...]

Chúng ta cần phải học hỏi nhiều thứ- thứ đọc quyển Hướng Dẫn Sơ Tu *Navakovāda*,<sup>86</sup> trong đó nói gì? Học nó, nhớ nó, cho đến khi hiểu. Dần dà, hỏi thêm sư thầy của mình về những điểm tinh vi tế nhị, sư thầy sẽ giải thích cho mình. Cứ học như vậy cho đến khi mình thực sự hiểu được Giới Luật.

---

<sup>86</sup> [*Navakovsāda*: là quyển sơ lược (Toát Yếu) về Giáo Pháp và Giáo Luật dùng để hướng dẫn các Tỷ kheo mới và những người sơ tu, ở Thái Lan].

## Duy Trì Chuẩn Mực

<sup>87</sup>Hôm nay chúng ta tề tựu ở đây như mọi năm sau khóa thi sát hạch Giáo Pháp hàng năm.<sup>88</sup> Lần này, tất cả chúng ta nên quán xét về tầm quan trọng của việc thực hiện những trách phận trong chùa, làm những bổn phận đối với những thầy thợ giới cho mình và những thầy dạy tu cho mình. Những việc làm đó giúp nối kết chúng ta lại với nhau thành một tập thể tu hành, giúp chúng ta sống hòa hợp và hòa đồng với nhau. Những việc làm đó cũng dẫn chúng ta đến tôn trọng lẫn nhau, điều đó dẫn đến lợi lạc cho cả tăng đoàn ở đây.

Trong tất cả tăng đoàn, từ thời Phật đến giờ, dù họ có gọi bằng hình thức nào, nhưng nếu những cư dân trong đó không tôn trọng nhau, thì tăng đoàn đó không thể thành công. Dù là cộng đồng những người thế tục hay cộng đồng những người xuất gia, nếu thiếu tôn trọng nhau thì cộng đồng đó cũng không bền chắc. Nếu không tôn trọng nhau, thay vào đó bằng sự mặc kệ, thì cuối cùng việc tu tập cũng suy thoái.

Cộng đồng chùa này là những người tu hành Giáo Pháp đã sống ở đây chừng 25 năm rồi, nó từ từ đông hơn, nhưng nó có thể bị suy thoái. Chúng ta phải hiểu rõ chỗ này. Nhưng nếu chúng ta đều biết làm cho tâm có ý thức, biết kính trọng nhau, và biết liên tục duy trì những chuẩn mực

---

<sup>87</sup> [Giảng tại chùa Wat Pah Pong sau kỳ thi sát hạch về Giáo Pháp năm 1978].

<sup>88</sup> [Hàng năm có rất nhiều tăng sĩ tham gia kỳ thi Sát Hạch về Giáo Pháp. Thời gian này, theo ý sư Ajahn Chah nói ở đây, ảnh hưởng xấu đến việc tu tập của các tăng, bởi ai cũng chỉ lo học kinh sách để thi chứ không chú tâm đến việc thực hành hay thiền tập].

thực hành, thì tôi thấy sự hòa hợp sẽ vững chắc. Sự tu tập theo một cộng đồng (tăng đoàn) sẽ là nguồn lực lớn mạnh của Phật giáo về lâu về dài.

Giờ nói về học và hành, hai việc đó là một cặp. Phật giáo ra đời và phát triển đến ngày hôm nay là nhờ có học và hành đi song song với nhau. Nếu chúng ta chỉ biết học suông kinh kệ thì sự phóng túng lãng tâm luôn có mặt... Ví dụ, năm đầu tiên ở chùa này có bảy vị Tỳ kheo trong kỳ an cư Mùa Mưa. Lúc đó tôi tự nghĩ rằng: "Hễ khi các tăng sĩ bắt đầu học thi Sát Hạch Giáo Pháp thì sự thực hành dường như bị suy thoái". Sau khi coi xét kỹ càng chuyện này, tôi cố tìm ra nguyên nhân, từ đó tôi bắt đầu dạy các tăng đang ở chùa trong kỳ an cư Mùa Mưa đó—chỉ có bảy người. Tôi dạy cho họ liên tục khoảng 40 ngày, từ sau khi ăn trưa cho đến 6 giờ chiều. Các tăng đó đi thi sát hạch và kết quả rất tốt, cả bảy người đều đậu.

Điều đó thì tốt thật, nhưng chuyện thi cử cũng làm rối tâm rối trí đối với những ai thiếu phòng hộ. Để học kinh điển, họ phải học thuộc, đọc, tụng rất nhiều. Những ai ít có giới hạnh và ít phòng hộ thường có xu hướng lãng quên việc thiền tập và chỉ dành tất cả thời gian vào việc học, đọc, tụng và học thuộc các kinh kệ. Điều này làm cho họ bỏ quên chỗ trú xứ thường ngày trước đó. (Tức là tâm họ trước đó thiền tập hàng ngày với những đối tượng thiền). Nhưng vào độ học thi thì thường ai cũng xao lãng việc tu tập.

Vậy đó, từ lúc họ học thi rồi sau khi thi xong, tôi thấy thái độ của họ thay đổi. Họ không còn đi thiền, chỉ ngồi thiền một ít, và bắt đầu giao tiếp giao duyên nhiều hơn với mọi người. Tính giữ giới, tính tập trung giảm sút.

Thực ra, trong sự tu tập ở đây, khi các thầy tập đi thiền các thầy phải thực sự quyết tâm đi thiền; khi ngồi thiền thì phải tập trung vào việc ngồi thiền. Dù các thầy có đang ngồi,

đang đứng, đang đi, hay đang nằm, các thầy phải luôn luôn có sự tĩnh lặng, tập trung, tự chủ. Sau khi học nhiều, tâm trí người ta chỉ toàn đầy chữ nghĩa, họ cứ canh cánh trong đầu về các ngữ nghĩa, kinh hay kệ đẹp, và quên mất chính mình.

(Giống như người mới coi xong một bộ phim dài tập ly kỳ, tâm trí cứ nghĩ về bộ phim, về các nhân vật, về như vậy là anh hùng, như kia là đạo lý, vậy là oan ức, vậy là khổ, kết cục nên là vậy, là vậy. Họ quên mất cuộc đời thực hiện không phải là vậy).

Đó là họ đang lạc mất mình theo những thứ bên ngoài mình. Đó là những người không có trí tuệ, họ không biết phòng hộ giữ giới, họ không có sự chánh niệm đều đặn. Đối với những người như vậy, kỳ học thi có thể làm cho sự thiền tập của họ xuống dốc. Khi họ đang nghiên cứu học thi, họ không còn ngồi thiền hay đi thiền gì nữa, và càng lúc càng trở nên ít kỷ luật và ít duy trì các chuẩn mực thực hành. Tâm họ càng ngày càng bị xao lãng. Họ nói đủ thứ lan man, thiếu kiên cữ kiểm chế và giao thiệp giao duyn suốt ngày. Đây là chỗ xuống dốc của việc thực hành. Sự xuống dốc không phải là do bản thân việc dùi mài kinh sách, mà là do họ không biết cố gắng giữ tâm tĩnh lặng và tập trung, do họ quên mất chính mình.

Thực ra, kinh điển là những hướng dẫn chỉ đường cho con đường tu tập. Nếu chúng ta hiểu biết về tu tập, thì việc đọc kinh sách hay nghiên cứu kinh sách đều là hai mánh khác của thiền. Nhưng nếu đọc nhiều kinh sách, nghiên cứu nhiều kinh kệ rồi sinh ra việc nói nhiều và làm những việc vô ích thì chẳng tốt hơn gì. Nhiều người bỏ bê việc thiền tập và thậm chí thoái tâm hoàn tục. Nhiều người nghiên cứu giáo lý và rồi bỏ tu. Không phải việc học hỏi nghiên cứu kinh sách là không tốt [điều đó là rất cần thiết và rất tốt], cũng không phải bản thân việc tu tập của họ là không tốt. Nhưng chính

sự lơ-là, sự không còn quan sát chính mình, sự không còn thực hành để tu tập cái tâm mới là sự không tốt.

Sau khi nhìn thấy lý do này, trong kỳ an cư Mùa Mưa năm sau đó tôi không dạy kinh điển cho các tăng nữa. Nhiều năm sau đó nữa, nhiều người trẻ tuổi đã đến đây và trở thành những Tỳ kheo. Một số họ chẳng biết gì về Giáo Pháp-Giới Luật và không biết gì về kinh điển, nên tôi chỉnh đốn lại tình hình, yêu cầu những sư anh sư bác dạy giáo kinh cho họ. Các vị sư anh sư bác đã từng học nhiều về giáo lý kinh điển và họ cứ nối tiếp nhau truyền dạy từ lúc đó cho đến bây giờ. Giờ ở trong chùa này việc học giáo lý diễn ra theo cách như vậy.

Tuy nhiên, mỗi năm sau kỳ thi sát hạch giáo pháp, tôi lại yêu cầu các tăng sĩ phải thiết lập lại việc tu tập hàng ngày của mình. Tất cả những kinh điển đã học là không *trực tiếp* liên quan đến việc tự thực hành của mỗi người, sau khi học hiểu hãy cất chúng lại trong tủ sách. Phải thiết lập lại chính mình, phải quay trở lại với những chuẩn mực và thời lượng thực tập hàng ngày của mình. Thiết lập lại những thời khóa và nghi thức tu tập chung của chùa, ví dụ như phải có mặt đầy đủ trong giờ tụng kinh chung ở trong chùa mỗi ngày. Đây là chuẩn mực của chúng ta. *Phải làm, ngay cả khi nó chỉ có giá trị chống lại sự lười biếng và vượt qua sự bực bội sân si của mình.* Điều này khích lệ sự siêng năng tinh tấn của mỗi người.

Đừng bỏ quên những tu tập căn bản của các thầy, đó là: ăn ít, nói ít, ngủ ít; kiềm chế và tĩnh lặng; tách ly khỏi thế tục; đều đặn đi thiền và ngồi thiền; họp mặt đều đặn với các tăng hữu trong chùa vào những thời giờ thích họp trong ngày (như giờ ăn, giờ tụng kinh chung, giờ làm Phật sự chung...). Hãy cố gắng làm tốt những việc này, mọi người đều phải cố gắng làm tốt những việc đó. *Đừng bỏ phí những*

cơ hội tuyệt vời này. Tu tập thực sự là ở ngay những chỗ đó. Các thầy có những cơ hội như vậy để thực tập ở đây nhờ có sự hướng dẫn của sự thầy, sư huynh. Họ đã bảo hộ cho các thầy, nên tất cả các thầy nên tận tâm tu tập hết mình. Các thầy đã thực tập đi thiền trước đây, giờ lại tiếp tục tập đi thiền. Các thầy đã ngồi thiền trước đây, giờ phải tiếp tục ngồi thiền. Trước kia, các thầy cùng nhau tụng kinh vào buổi sáng và buổi tối, giờ các thầy cũng phải cố tiếp tục duy trì như vậy. Đây là những trách phận rõ rệt của các thầy, hãy áp dụng mình vào những việc đó để tu tập.

Những ai mặc áo cà-sa chỉ để ngồi "giết thời gian" thì chẳng có sức mạnh nào, quý thầy biết đó. Những người hay chao động, nhớ nhà, bối rối...các thầy có nhìn thấy họ không? Những người đó không đưa tâm mình vào tu tập. Họ không có việc gì để làm. Chúng ta không thể nằm dài ra ở đây. Là những tu sĩ và sa-di tu theo Phật, các thầy sống tốt và ăn tốt, nhưng đừng chỉ lo sống lo ăn thỏa thích. Việc chạy theo khoái lạc giác quan hay dục lạc (*kāma-sukhallikānuyogo*) là mối nguy hại. Hãy nỗ lực tìm đến sự tu tập của mình. Nếu có sai lầm hay sai phạm gì, hãy tu tập chỉnh đốn lại ngay, đừng để lạc tâm theo những thứ bên ngoài.

Những ai có đủ lòng nhiệt tâm thì không bao giờ bỏ quên việc đi thiền và ngồi thiền, không bao giờ quên lãng việc giữ giới hạnh và duy trì sự tự chủ tĩnh lặng của mình. Hãy nhìn các vị Tỳ kheo ở đây. Ai cũng vậy, sau khi ăn xong hay làm xong việc gì, sau khi về đến cốc (*kuti*), họ liền cỡi y ngoài treo lên và bắt đầu đi thiền—và khi chúng ta đi ngang qua *kuti* của họ, chúng ta thấy rõ lối đi thiền của họ đã trở thành đường mòn, và chúng ta thấy nó luôn mòn láng như vậy—vị Tỳ kheo đó không bao giờ chán tu tập. Loại người này có nỗ lực tinh tấn, có đầy nhiệt tâm tu hành.

Nếu tất cả chúng ta đều tận tụy hết mình vào việc tu tập như vậy, thì không còn nhiều khó khăn phát sinh. Nếu các thầy không an trú vào việc tu tập, không an trú mình vào việc đi thiền và ngồi thiền, thì việc tu hành ở đây cũng chẳng khác nào đi dạo chơi hay chỉ như ghé tu thử. Không thích chỗ này, chạy đến tu chỗ khác; đến đó tu không thích thì quay lại chỗ này. Cứ nhá sàng, chạy tới chạy lui, chạy theo đảng này, nghe ngóng đảng kia. Những người như vậy không có chí tu hành, họ chưa đủ tốt để tu. Thực ra các thầy không cần phải chạy tới chạy lui chỗ này chỗ nọ, chỉ cần ở đây và triển khai việc tu tập, học hỏi từng thứ chi ly, căn bản. Muốn đi thì chờ sau này đi cũng được, đi thì không khó, chỉ khó là khó cái ngồi tu sao cho ra ngô ra khoai một chút, hãy thử coi. Hãy nỗ lực, tất cả các thầy.

Sự tu tiến hay tu lùi đều nằm ngay chỗ này—đây là chỗ bản lề (cánh cửa treo lên và mở đóng được hay không là nhờ chỗ bản lề). Nếu các thầy muốn làm một cách đúng đắn, hãy tu học và tu tập đủ hai phần; sử dụng hai thứ với nhau. Giống như thân và tâm. Nếu tâm được thư thái và thân khỏe mạnh không bệnh hoạn, thì tâm sẽ dễ dàng tập trung, tĩnh lặng. Nếu tâm bị chao động, bối rối hay ngu mờ, thì dù thân có khỏe mạnh cũng là khó khăn, huống hồ chỉ lúc đó thân cũng gặp khó khổ.

Môn thiền là môn học của sự tu dưỡng và sự từ bỏ. Tôi gọi chữ môn học ở đây có nghĩa là: mỗi lần tâm nếm trải một cảm nhận, chúng ta có bị dính theo cảm nhận đó không? Chúng ta có còn tạo ra những khó khổ chung quanh (do, vì) cảm nhận đó không? Chúng ta có còn khoái thích (chạy theo) theo nó hay bực bội (cố tránh) nó? Nói đơn giản hơn: Chúng ta có còn bị lạc theo những ý nghĩ của chúng ta hay không?. Có, chúng ta còn. Khi chúng ta không ưa thích thứ gì, chúng ta phản ứng với sự sân (bực, ghét, né, tránh, kháng cự, không



vui...); khi chúng ta thích thứ gì, chúng ta phản ứng với sự tham (thích, sướng, khoái, vui, chạy theo, muốn giữ, muốn thêm...), tâm trở nên bị ô nhiễm và bất tịnh, (cả hai trường hợp sân chấp và tham chấp đều là ô nhiễm). Khi nhìn thấy tâm mình còn sân chấp (ghét, kháng cự...) hay tham chấp (thích, chạy theo...) một cảm nhận nào đó, điều đó nghĩa là mình vẫn còn sai sót, mình vẫn chưa tu được hoàn thiện, và do đó mình còn phải tiếp tục tu tập. Còn phải từ bỏ nhiều hơn nữa và tu dưỡng nhiều hơn nữa. Đây là điều tôi gọi là môn học, là sự học tập. Nếu chúng ta bị dính vào thứ gì, chúng ta nhận ra rằng mình đang dính. Chúng ta biết rõ mình đang ở trong trạng thái nào, và chúng ta phải làm việc để tu sửa bản thân mình.

Dù có sống chung với sư thầy sư huynh hay sống riêng thì cũng như nhau thôi. Nhiều người chỉ sợ. Họ sợ rằng nếu mình không đi thiền thì sư phụ sẽ la rầy quở trách. Điều này cũng tốt theo nghĩa đó, nhưng nếu tu tập thực sự thì bạn không nên sợ sệt ai hết, chỉ cần sợ những điều sai sót khởi sinh trong những hành động, ý nghĩ và lời nói của mình. Khi ta nhìn thấy những sai sót trong hành động, ý nghĩ và lời nói thì ta phải biết phòng hộ bản thân mình (để tránh lặp lại những sai sót đó mà dính nghiệp). Phật đã nói: *Attano codayattānam*- "*Chỉ có ta là nơi nương tựa cho ta*", đừng nương tựa vào ai khác. Chúng ta phải nhanh chóng tu tiến bản thân mình, hiểu biết bản thân mình. Điều này gọi là sự tu học hay sự học tập, đó là sự tu dưỡng và sự từ bỏ. Cứ suy xét kỹ chỗ này cho đến khi nhìn thấy rõ.

Để sống tu như vậy, chúng ta dựa vào sự chịu khó kiên trì khi đối mặt với tất cả những ô nhiễm. Tu tập như vậy là tốt. Tu vậy là tốt, nhưng việc tu đó cũng chỉ là "*sự đang tu tập Giáo Pháp nhưng vẫn chưa nhìn thấy Giáo Pháp*". (Dù tu đúng đắn như vậy là tốt, nhưng vẫn còn đang tu, vẫn chưa

chúng ngộ Giáo Pháp). Nếu chúng ta thực tập Giáo Pháp và đã nhìn thấy Giáo Pháp, thì những điều gì sai sót coi như chúng ta đã từ bỏ, những điều gì hữu ích coi như chúng ta đã tu dưỡng xong. Khi nhìn thấy được như vậy trong tâm mình, chúng ta trải nghiệm một cảm nhận an lạc. Dù ai có nói ngả nói nghiêng, ta biết rõ tâm mình, ta không còn bị động vọng. Chúng ta có thể bình an ở bất cứ nơi nào.

Giờ các thầy trẻ và sa-di trẻ mới vào tu có thể thấy vị Sư Phụ hầu như không đi thiền hay ngồi thiền gì nhiều. Đừng bắt chước theo sư phụ. Cố noi gương sư phụ chứ đừng bắt chước theo điều độ tu tập của sư phụ. Noi gương tu tập là một chuyện, bắt chước là một chuyện. Thực ra sư phụ sư ông đã tu suốt nhiều năm rồi, giờ sư phụ sư ông có thể sống trong trú xứ hài hòa riêng của mình. Ngay cả khi sư phụ sư ông bề ngoài không tu tập, nhưng thực sự họ vẫn tu tập bên trong tâm. Những gì trong tâm họ thì không thể nhìn thấy bằng mắt thường. Việc tu tập đạo Phật là tu tập cái tâm. Cho dù chuyện tu tập của sư phụ sư ông không thể hiện ra bên ngoài hành động hay lời nói, nhưng tâm của họ là chuyện khác.

Vậy đó, một vị thầy đã tu tập lâu năm rồi, người đã rất thiện thảo thuần thực về tu tập, có thể đã buông bỏ được hết những hành động và lời nói bất thiện, nhưng vị thầy vẫn luôn cẩn trọng phòng hộ cái tâm của mình. Người ấy luôn tự chủ, tĩnh lặng. Cứ nhìn bề ngoài thông dong của sư thầy, các đệ tử thường hay bắt chước theo, cũng ra vẻ buông bỏ thông dong, nhưng đích thực không phải trò cũng giống như thầy đâu. Bạn không phải cùng lứa cùng lớp với sư thầy. Hãy nghĩ về điều đó. (Hãy lo tập luyện từng căn bản và bài bản như đã được chỉ dạy, điều đó là tốt nhất; đừng bắt chước hành vi bề ngoài của sư thầy).

Khác nhau là chắc rồi, bởi bạn còn đủ loại hành vi mọi lúc mọi nơi. Còn các sư thầy sư ông hầu như cứ ngồi không đâu đó trong chùa, nhưng họ không lãng tâm, không thất niệm hay thiếu phòng hộ. Họ sống với mọi thứ diễn ra, nhưng họ không còn phiền não hay ngu mờ về những thứ đó. Chúng ta không thể nhìn thấy điều đó ở trong tâm họ, những gì trong tâm các sư thầy là không thể nhìn thấy được. *Đừng đoán mò từ vẻ bề ngoài của các sư thầy, tâm mới là quan trọng.* Đừng nghĩ các sư thầy bề ngoài oai nghiêm trang trọng là bậc chân tu ngộ đạo. Khi chúng ta nói, tâm chúng ta chạy theo lời nói. Khi ta làm điều gì, tâm chạy theo hành động đó. Nhưng những người đã tu tập thành công có thể nói hay làm những thứ gì đó, nhưng tâm họ không còn chạy theo những thứ đó, bởi tâm họ đã thể nhập vào Giáo Pháp và Giới Luật.

Ví dụ, nhiều lúc các sư thầy sư ông có thể nghiêm khắc với các đệ tử của mình, lời nói họ có thể mạnh, quờ rầy và thiếu tế nhị, hành động cử chỉ của họ thì thô thiển, thậm chí ra vẻ nóng nảy. Nhìn thấy như vậy, chúng ta chỉ nhìn thấy bề ngoài của sư thầy qua hành động và lời nói của ổng, nhưng tâm ổng thì đã thâm nhập vào Giáo Pháp và Giới Luật, điều đó thì chúng ta không nhìn thấy. Tôn chỉ theo lời của Phật: "Chú tâm (chánh niệm) là con đường đi đến Bất Tử. Xao lãng là chết". Hãy xem xét lời dạy này. Những gì người khác làm không quan trọng với ta; chỉ cần ta đừng xao lãng tâm mình đây mới là điều quan trọng.

Tất cả những điều tôi nói tự này đến giờ chỉ để cảnh báo với các thầy rằng: thời gian học thi cử xong, các thầy đã có nhiều cơ hội để đi đây đi đó và làm thứ này thứ nọ. Mong rằng các thầy thường nhớ rằng mình là người tu hành Giáo Pháp, mà người tu hành thì phải luôn tập trung, chú tâm, giữ giới và phòng hộ cẩn thận.

Hãy xem xét thêm lời dạy này của Phật: "Tỳ-kheo: người khát thực". Nếu chỉ hiểu nghĩa Tỳ kheo là khát sĩ thì chúng ta chỉ tu tập theo kiểu chỉ đi xin ăn là đủ... cách nghĩ này rất thô thiển. Nếu chúng ta hiểu theo cách Phật đã định nghĩa, *Tỳ kheo là người nhìn thấy sự hiểm nguy của vòng luân hồi sinh tử (samsāra)*<sup>89</sup>, thì sự hiểu đó sâu nặng hơn, thúc giục ta nhiều hơn.

Người thấy được mối hiểm nguy của vòng luân hồi sinh tử là người nhìn thấy những khuyết điểm và mặt trái của thế gian này. Thế gian này đầy mối hiểm họa, nhưng người ta không nhìn thấy nó, họ chỉ nhìn thấy sự sướng và sự khổ bề ngoài của nó. Giờ Phật nói một Tỳ kheo (người xuất gia) là người nhìn thấy mối hiểm nguy của vòng luân hồi sinh tử. Vòng luân hồi là gì? Khổ của vòng luân hồi sinh tử có mặt khắp nơi, không thể nào chịu xiết. Sướng cũng nằm trong vòng luân hồi sinh tử. Phật đã dạy chúng ta đừng dính theo sự sướng sự khổ trên đời. Khi chúng ta chưa hiểu biết về sự hiểm nguy của vòng luân hồi sinh tử, khi có sướng ta chạy theo sướng và quên khổ. Chúng ta ngu mờ không biết thấu về sự khổ-đau không-cùng của vòng sinh tử, giống như đứa trẻ con chưa biết về lửa vậy.

Nếu chúng ta hiểu sự tu tập Giáo Pháp theo cách như vậy...-đó là hiểu được "*Tỳ kheo là người nhìn thấy sự hiểm nguy của vòng luân hồi sinh tử*"..., nếu hiểu biết được điều căn bản này, thì khi đang đi, đang ngồi, đang đứng hay đang nằm, chúng ta đều cảm thấy buông bỏ, không còn dục vọng. Chúng ta quán sát về bản thân mình, sự chú tâm chánh niệm đã có mặt. Ngay cả khi đang ngồi chơi, chúng ta cũng cảm thấy như vậy. Khi đang làm việc gì, chúng ta cũng nhìn thấy mối hiểm nguy đó, do vậy chúng ta sẽ ở trong tâm trạng rất

---

<sup>89</sup> [Samsara: vòng luân hồi sinh tử, thế giới vô minh].

khác. Tu tập với cách hiểu như vậy mới được gọi là "người nhìn thấy sự hiểm nguy của vòng luân hồi sinh tử".

Người nhìn thấy sự hiểm nguy của vòng luân hồi sinh tử đang sống trong vòng luân hồi sinh tử, nhưng... vẫn chưa thoát ra được. Nhưng người đó hiểu những khái niệm và người ấy hiểu về cách tu tập chuyển hóa để thoát ra khỏi nó. Những gì người ấy nói thì khác với người phàm thường. Những gì người ấy làm cũng khác với người phàm thường, những gì người ấy nghĩ cũng không giống người phàm thường. Hành vi của người ấy thì khôn trí hơn nhiều.

Do vậy nên mới nói: "Hãy noi gương tu tập, chứ đừng bắt chước sư thầy". Có hai cách, đó là: nhìn theo gương tu tập của thầy mà nỗ lực tu hành hoặc nhìn sư thầy làm gì mình làm y theo vậy. Người ngu thì cứ nắm bắt đủ thứ, thấy thầy làm sao, làm y khuôn và chấp theo y vậy. Đừng làm vậy! Đừng đánh mất chính mình. (Noi gương thầy, nghe theo sự chỉ dạy của thầy để tập "nhìn vào mình", chứ không phải để tập 'nhìn vào thầy'!).

Đối với tôi, năm nay thân không còn khỏe cho lắm. Có một số điều như vậy tôi nhắn gửi lại cho các Tỷ kheo và sa-di để họ tự mình chăm lo bản thân mình. Có lẽ giờ tôi sẽ nghỉ ngơi. Không biết tự bao giờ, cái lẽ thường tình ở đâu trên đời cũng vậy: hễ cha mẹ còn sống là các con còn sống tốt và làm ăn ngon lành. Khi cha mẹ chết, con cái chia cách nhau. Đứa giàu thành nghèo, đứa đang sống tốt trở thành cà trệt cà giuộc. Như rắn mất đầu. Thường là vậy, nhất là trong cuộc sống gia đình, nhưng chúng ta cũng cũng nhìn thấy lẽ đó ở nơi tu hành như ở đây. Ví dụ, khi sư thầy sư ông còn sống, mọi người đều sống tốt và tu tiến ngon lành. Ngay sau khi sư phụ qua đời, sự xuống dốc thường bắt đầu xảy ra ngay. Tại sao vậy? Bởi khi sư phụ còn sống mọi người đều ý y, tự mãn và quên mất bản thân mình; giống như con cái dù đã

lớn tuổi vẫn luôn còn dựa vào cha mẹ theo thói tâm từ thuở nhỏ. Khi sư thầy còn sống các học trò không thực sự nỗ lực hết mình để tu học và tu tập. Cũng giống như trong các gia đình, con cái dù đã lớn khôn cũng cứ dựa vào cha mẹ, để cha mẹ lo hết khi cha mẹ còn sống. Con cái chỉ dựa vào cha mẹ và chẳng biết tự lo tự lập hoàn toàn. Đến khi cha mẹ chết, họ trở thành kẻ khổ, thậm chí nghèo đói. Chỗ tăng đoàn cũng vậy. Khi sư thầy sư phụ chết đi, các tăng sĩ thường lộn xộn, chia rẽ thành từng nhóm khác nhau và cùng kéo nhau tụt dốc; gần như thời nào cũng vậy.

Tại sao vậy? Bởi thời thầy còn sống họ đã quên bản thân mình. Sống dựa theo công đức của sư thầy mọi thứ đều êm xuôi. Khi sư thầy sư phụ chết đi, các đệ tử thường chia rẽ theo đường hướng của mỗi người. Những quan điểm, ý kiến của họ chửi nhau. Kẻ nghĩ sai, người nghĩ đúng. Người nghĩ sai sống một nơi, kẻ nghĩ đúng tu một nơi. Người thấy không thích đồng đạo thì chia tay đi tìm chỗ tu mới và bắt đầu liên kết với những nhóm tu sĩ riêng của họ. Chuyện là vậy đó. Hiện tại cũng như vậy. Điều này là bởi chúng ta đang sai sót. Khi thầy còn sống, chúng ta vẫn còn sai sót khiếm khuyết, vẫn đang sống một cách thiếu tự chủ, thiếu chú tâm chánh niệm. Chúng ta vẫn chưa thực thụ nhận những chuẩn mực tu tập mà sư thầy đã dạy, chưa thực thiết lập những chuẩn mực tu hành trong tâm và trái tim mình.

Ngay cả thời Phật còn sống cũng xảy ra như vậy, nhớ kinh điển đã chép lại ra sao? Có một Tỳ kheo già, tên là gì quên mất...? À, đó là Tỳ kheo *Subhadda*! Khi ngài Đại-ka-diếp (*Mahā Kassapa*) từ Pāvā trở về nơi Phật ở, chưa về tới nơi, nhưng ngài hỏi một Tỳ kheo khi còn trên đường: "Đức Phật có khỏe không?". Tỳ kheo đó trả lời: "Phật đã *bát-Niết-bàn* cách đây bảy ngày rồi".

Nhiều tu sĩ lúc đó vẫn chưa giác ngộ nên rất sầu não, khóc lóc, than buồn. Những người đã chứng ngộ Giáo Pháp thì tự nghĩ rằng: "À, thì Phật đã qua đời. Phật đã đi hết chuyến đi". Nhưng một số người còn dày đặc những ô nhiễm trong tâm, ví dụ như ông *Subhadda* lúc đó, thì nói:

"Làm gì các huynh các đệ phải khóc? Phật đã qua đời. Điều đó là tốt! Giờ chúng ta có thể sống thoải mái. Khi Phật còn sống, ngài luôn kiểm chế chúng ta bằng đủ thứ nghi luật, chúng ta không thể làm gì hay nói gì. Giờ Phật đã qua đời, điều đó là tốt chứ sao! Giờ chúng ta có thể làm gì mình muốn làm, nói gì mình muốn nói... Vậy tại sao phải khóc?".

"Cái lẽ thường tình đó" cũng đã xảy ra từ thời cổ xưa đó chứ đâu phải mới đây..., và bây giờ vẫn vậy.

Tuy nhiên mọi thứ có thể vẫn còn tốt mặc dù không dễ duy trì trọn vẹn những gì Phật, tổ và sư thầy đã truyền lại... Giả sử chúng ta có một cái ly và chúng ta cẩn thận gìn giữ nó. Sau mỗi lần dùng, chúng ta chùi rửa nó sạch sẽ và đem cất lên chỗ an toàn. Nếu biết phòng hộ cẩn thận cái ly, sau thời chúng ta dùng, chúng ta vẫn có thể để lại cho người sau dùng. Giờ thấy sao, dùng ly thiếu cẩn trọng và làm bể ly này ly khác mỗi ngày, hoặc hay dùng giữ cẩn thận một ly để xài được mười năm— cái nào tốt hơn?

Sự tu tập của chúng ta cũng vậy. Ví dụ, trong tất cả chúng ta đang ngồi đây: tất cả đều tu tập thường thường, chỉ cần có mười người tu giỏi, thì chùa Wat Pah Pong này cũng khá phát triển. Cũng như trong một ngôi làng có trăm nhà, thì cần có năm mười người tốt thì làng cũng khá phát triển. Thực ra trong làng tìm ra mười người tốt cũng khó rồi. Hoặc lấy ví dụ trong một cái chùa như ở đây: khó mà tìm ra năm hay mười thầy thực sự tận tâm tu hành, khó tìm ra những người thực sự tu tập.

Dù gì đi nữa, chúng ta cũng không có trách nhiệm gì ở đây, ngoài trách phận tu tập cho tốt. Nghĩ lại mà coi, chúng ta có gì ở đây đâu? Chúng ta không có tài sản, của cải và gia đình gì nữa. Ngay cả thức ăn chúng ta cũng chỉ ăn một lần mỗi ngày. Chúng ta đã từ bỏ rất nhiều thứ rồi, thậm chí phải từ bỏ những thứ lớn lao hơn những thứ vừa nói. Là những Tỳ kheo và sa-di, chúng ta đã từ bỏ mọi thứ trên đời rồi. Chúng ta chẳng còn có gì. Những thứ người đời sùng bái hưởng thụ chúng ta cũng từ bỏ rồi. Đã xuất gia trở thành tu sĩ Phật giáo là để tu tập. Vậy lý gì chúng ta còn muốn những thứ khác, còn muốn dính vào mấy chỗ tham, sân, si để làm gì? Còn để cho tâm mình chứa những thứ đó thì không phải, cứ làm vậy thì đi tu làm chi cho uổng đời như vậy?

Hãy suy xét lại: tại sao chúng ta xuất gia đi tu? Tại sao chúng ta đang tu ở đây? Chúng ta xuất gia đi tu là để tu. Nếu không tu thì cứ nằm chơi cho khỏe. Nếu không tu thì chúng ta còn tệ bạc hơn cả những người bình thường tại gia, không tu tới ở đây làm gì, đâu có chuyện gì khác để làm ăn ở đây đâu. Nếu ở đây mà không chấp nhận trách phận tu hành, ở đây không chịu tu thì đúng là uổng một đời tu, uổng phí một đời sa-môn.<sup>90</sup> Điều đó là trái ngược với mục đích của một sa-môn.

Nếu như vậy là chúng ta quá thiếu ý thức, thiếu chú tâm. Thiếu chú tâm thì giống như đang chết. Hãy tự hỏi mình, mình có thời gian để tu sau khi chết hay không? Cứ liên tục hỏi mình: "Khi nào ta chết?". Nếu chúng ta luôn quán xét theo cách như vậy, tâm chúng ta sẽ luôn tỉnh thức trong từng giây phút, sự chú tâm chánh niệm sẽ luôn luôn có mặt.

---

<sup>90</sup> [Sa-môn là phiên âm chữ 'samana'. Sa-môn là chữ dùng vào thời Phật để chỉ những người từ bỏ cuộc sống thế tục để đi tìm mục đích tâm linh hoặc tôn giáo. Sa-môn là danh từ chung để chỉ những người đã bỏ đời đi tu, tạm gọi là 'người tu hành', 'thầy tu', 'tu sĩ', 'người xuất gia'].



Khi không còn sự lãng tâm, thì sự chú tâm chánh niệm (*sati*) sẽ tự động có mặt. Trí tuệ hiểu biết sẽ rõ ràng, nhìn thấy mọi sự rõ ràng đúng như chúng là. Sự chánh niệm (thường nhớ) canh giữ cái tâm, nó biết rõ từng sự khởi sinh của những cảm nhận mọi lúc mọi nơi, cả ngày lẫn đêm. Đó là có chánh niệm. Có chánh niệm là có tập trung, tự chủ và tĩnh lặng. Có tập trung và tĩnh lặng là có để tâm, có chú tâm và chánh niệm. Ai có chú tâm thì người đó đang thực hành đúng. Đây là trách phận của các thầy.

Do vậy bữa nay tôi muốn nói cho tất cả các thầy. Để sau này các thầy đi đến tu ở các chi nhánh của chùa này, hoặc đến tu ở chỗ khác, thì các thầy đừng lãng quên chính mình. Sự thật là các thầy vẫn chưa hoàn thiện, vẫn chưa hoàn thành. Còn nhiều thứ phải làm, nhiều trách phận phải gánh vác. Đó là tập luyện cái tâm và tập luyện sự từ bỏ. Hãy quan tâm về hai việc này, tất cả các thầy. Dù các thầy có sống tu ở đây hay về tu ở các chi viện, *phải luôn luôn duy trì những chuẩn mực tu tập*. Ngày nay có nhiều người tu, có nhiều chùa chiền. Tất cả những chi viện chi nhánh của chùa Wat Pah Pong này đều bắt rễ từ đây. Chúng ta có thể nói chùa Wat Pah Pong này là 'cha mẹ', là thầy tổ của các chi viện chi nhánh gần xa. Vì lẽ đó, đặc biệt là các thầy, các tăng và sa-di ở chùa Wat Pah Pong ở đây phải nỗ lực làm gương, phải nên là người hướng dẫn cho tất cả những chùa chi nhánh, liên tục nỗ lực tinh tấn trong tu hành và trong các trách phận của một *sa-môn*.

## Tu Đúng Đắn, Tu Điều Đặn

<sup>91</sup>Chùa Wat Wana Potiyahn<sup>92</sup> ở đây thực sự quá bình yên, nhưng điều đó là vô nghĩa nếu cái tâm chúng ta không được bình lặng. Nơi nào cũng yên bình. Một số nơi có vẻ làm lãng trí, nhưng thực ra đó chỉ là do cái tâm của ta động vọng mà thôi. Tuy nhiên, một nơi yên tĩnh có thể giúp người ta tĩnh lặng, giúp tạo ra cơ hội để tu tập và hòa quyện vào sự bình lặng ở nơi đó.

Các bạn hãy nhớ trong tâm rằng việc tu tập là gian khó. Luyện tập thứ khác thì không quá khó, thậm chí là dễ, nhưng luyện tập cái tâm người là rất khó. Đức Phật đã luyện tập tâm mình. Tâm là thứ quan trọng. Mọi thứ bên trong hệ thân-tâm này đều chạy về chỗ tâm. Những mắt, tai, mũi, lưỡi và thân đều tiếp nhận những cảm giác và gửi về tâm, tâm là người giám sát tất cả những cơ quan giác quan khác. Do vậy, việc luyện tập cái tâm là rất quan trọng. Nếu tâm được tu tập tốt thì mọi khó khổ sẽ đi đến chấm dứt. Khi còn những khó khổ là do cái tâm vẫn còn những nghi ngờ, nó còn chưa hiểu biết theo đúng sự thật tự nhiên. Đó là lý do tại sao chúng ta luôn có những khó khổ.

---

<sup>91</sup> [Giảng tại chùa Wat Keu-an cho nhóm sinh viên đại học đang thọ giới ngắn hạn ở đây trong mùa nóng năm 1978]. (Ở Thái Lan, nhiều người vô chùa để tu một thời gian như là một nghĩa vụ. Có nhiều trường tiểu học trung học ở Thái Lan, các học sinh cũng đến chùa ăn cơm một lần mỗi tuần).

<sup>92</sup> [Chùa Wat Keu-an có nghĩa là chùa Đập (gần đập nước thuộc khu bảo tồn thiên nhiên mang tên một công chúa Thái Lan là Sirindhorn). Nó còn gọi là chùa Wat Koh, có nghĩa là chùa Đảo vì nó nằm trên một bán đảo của khu bảo tồn này. Khu bảo tồn này nằm gần giáp biên giới phía đông với Lào. Đây là một trong những chi nhánh của chùa tổ Wat Pah Pong của dòng Tu Thiền Trong Rừng của Thái Lan của thiền sư Ajahn Chah].

Giờ biết rằng tất cả các bạn đã đến đây sẵn sàng tu tập Giáo Pháp. Dù đang ngồi, đi, đứng hay đang nằm, những công cụ bạn cần phải có để tu tập phải được cung cấp đầy đủ, dù bạn đang ở đâu. Các công cụ luôn luôn có mặt với bạn, cũng giống như Giáo Pháp vậy. Giáo Pháp là thứ có mặt khắp nơi. Ngay tại đây, trên đất, trong nước... bất cứ ở đâu... Giáo Pháp luôn luôn có mặt. Giáo Pháp là hoàn hảo và toàn thể, chỉ có sự tu tập của chúng ta là chưa hoàn thiện và hoàn thành.

Đức Phật, người Giác Ngộ, đã truyền dạy những phương tiện để chúng ta tu tập và đi đến hiểu biết Giáo Pháp này. Giáo Pháp không phải là điều gì lớn lao cao xa, nó chỉ là thứ nhỏ nhặt, nhưng là thứ đúng đắn. Ví dụ, hãy nhìn vào tóc. Nếu chúng ta hiểu biết một sợi tóc thì chúng ta hiểu biết hết về tóc, tóc của mình và của người khác. Chúng ta biết rằng tóc chỉ là "tóc". Chỉ cần biết một sợi tóc, chúng ta biết về tất cả sợi tóc khác.

Hoặc xem xét về người. Nếu chúng ta nhìn thấy bên trong bản thân chúng ta chỉ gồm những kết hợp giả tạm, thì chúng ta cũng biết thân của những người khác cũng giống như vậy. Giáo Pháp là như vậy. Nó chỉ là chuyện nhỏ như vậy, nhưng cũng là chuyện lớn. Đó là, nhìn thấy bản chất của một trạng thái thì sẽ nhìn thấy bản chất của những trạng thái tương tự. Khi chúng ta nhìn thấy sự thật đúng thực như nó là thì mọi vấn đề khó khổ sẽ chấm dứt.

Nói thì nói vậy, chứ tu tập là chuyện khó. Tại sao khó? Khó là do ta vẫn còn tham muốn dục vọng (*tanhā*). Nếu ta không muốn thì ta không tu. Nhưng nếu chúng ta tu vì tham muốn (chúng đặc gì gì đó) thì ta sẽ không nhìn thấy Giáo Pháp. Hãy nghĩ về điểm này, tất cả các bạn ở đây. Nhưng bạn không muốn tu, thì bạn không thể tu. Bạn phải muốn tu trước thì mới tu được. Dù có bước tới hay bước lui, bạn cũng

gặp phải tham muốn. Giống như thế gậy ông đập lưng ông vậy. Chính vì lẽ này mà những bậc thầy tổ mới nói tu là một việc cực kỳ khó làm.

Bạn không nhìn thấy Giáo Pháp là do còn tham muốn. Nhiều lúc tham muốn rất mạnh mẽ: bạn tham muốn nhìn thấy ngay Giáo Pháp, nhưng Giáo Pháp chưa phải là tâm bạn— tâm bạn vẫn chưa là Giáo Pháp. Giáo Pháp là một chuyện, tâm là một chuyện. Không phải thứ gì bạn thích hay muốn là Giáo Pháp, còn thứ gì bạn không thích thì không phải là Giáo Pháp. Đó đâu phải là cách của Giáo Pháp.

Thực ra, tâm này của chúng ta chỉ là một trạng thái của tự nhiên, giống như một cái cây trong rừng. Nếu chúng ta muốn có tấm ván hay cột gỗ thì phải làm từ cây, nhưng cây thì vẫn đang là cây. Nó chưa thành cột gỗ hay tấm ván. Chúng ta phải chặt cây, cưa, xẻ... thành ván thành cột thì nó mới thành hữu dụng với chúng ta. Cũng là cây đó, nhưng nó đã chuyển dạng thành thứ khác. Những về bản cốt thực sự nó là một cây, một trạng thái sống của tự nhiên. Nhưng khi cây còn thô tế thì nó chưa hữu dụng cho con người, nó phải nên được chuyển dạng thành gỗ, ván, cột... để làm nhiều thứ khác có ích dụng cho ta. Tâm của chúng ta cũng vậy. Nó chỉ là một trạng thái của tự nhiên. Khi nó tiếp nhận những ý nghĩ nó cứ phân biệt thành xấu thành đẹp, thành tốt thành xấu, thành này thành nọ...

Cái tâm này của chúng ta cần phải được huấn luyện nhiều nữa. Chúng ta không thể để nó như vậy. Tâm là một trạng thái của tự nhiên... vậy chúng ta huấn luyện để nó nhận biết rằng nó là một trạng thái của tự nhiên. Cải thiện tự nhiên để cho nó phù hợp có ích cho nhu cầu của chúng ta. Đó là Giáo Pháp. Giáo Pháp là thứ cần phải được tu tập và hướng vào bên trong.

Nếu bạn không tu thì bạn không biết. Thực tình mà nói, bạn không thể biết Giáo Pháp chỉ bằng việc đọc hay học từ kinh sách. Hoặc nếu như bạn có biết thì sự biết đó cũng vẫn là thiếu sót. Ví dụ có cái ly ngay đây. Ai cũng biết cái ly, nhưng chẳng ai hiểu biết hoàn toàn về cái ly. Tại sao họ không biết hoàn toàn về nó? Giả sử tôi gọi nó là cái chén, bạn nói sao? Giả sử mỗi lần tôi nhờ bạn: "Xin đưa giùm cái chén", chắc bạn sẽ ngạc nhiên. Tại sao vậy? Bởi bạn chưa hiểu biết hết về cái ly. Nếu bạn hiểu được cái chén là cái ly thì đâu còn gì khó. Lúc đó bạn chỉ cần cầm cái chén đưa tôi, bởi vì đích thực không có cái ly nào cả: tên cái đó là 'chén'. Tôi giả dụ như vậy các bạn có hiểu không? Cái ly chỉ là do quy ước, do chúng ta gọi mà thôi. Quy ước này được công nhận khắp đất nước này, cho nên nó là cái ly. Nhưng đích thực thì chẳng có cái "ly" thực nào cả. Nếu ai đó muốn gọi đó là cái chén, thì nó lại là cái chén. (Chẳng qua chỉ là cách gọi). Đó chỉ là "khái niệm". (Chỉ là giả danh, chỉ là danh nghĩa). Nếu chúng ta hiểu biết rõ về cái ly, thì nếu có ai gọi nó là cái chén, ta cũng chẳng sao. Dù ai có gọi nó là cái gì ta cũng không chấp, bởi ta đâu có ngu dốt hay mù mờ về bản chất đích thực của nó. Ngay đây, ta trở thành cái "người biết".

Giờ quay lại bản thân chúng ta. Giả sử có ai nói: "Mày ngu!" hay "Mày điên". Dù điều đó là không đúng, nhưng ta vẫn thấy khó chịu. Mọi thứ đều trở nên khó khăn bởi chúng ta cứ muốn có và muốn được. Bởi do những tham muốn có và được, do chúng ta không hiểu biết theo đúng sự thật, cho nên chúng ta không hài lòng. Nếu chúng ta biết về Giáo Pháp, chúng ta giác ngộ Giáo Pháp, thì tham sân si sẽ biến mất. (Nguyên lý là như vậy). Khi chúng ta hiểu rõ đường lối (quy luật, bản chất, lẽ tự nhiên) của mọi thứ thì đâu còn gì chúng ta phải chấp có chấp không hay chấp được chấp mất làm chi nữa.

(Ví dụ, sau khi biết rõ nước tự do chảy từ cao xuống thấp thì ta đâu còn chấp hay muốn nước tự do chảy từ thấp lên cao nữa).

Tại sao việc tu hành lại khó khăn và tốn nhiều tâm huyết như vậy? Đó là do những tham muốn. Ngay khi ngồi xuống thiền, chúng ta muốn được bình an. Nếu không muốn được bình an thì ta đâu có ngồi thiền. Ngay khi vừa ngồi xuống đã muốn có ngay sự bình an, nhưng cái 'sự muốn' tâm được bình an đã làm bối rối, làm phân tán và ta cảm thấy bất an. Nó như vậy đó. Nên Phật đã dạy: "*Đừng nói nói với tham muốn, đừng ngồi với tham muốn, đừng đi với tham muốn... Khi làm bất cứ điều gì, đừng làm với tham muốn*". Tham muốn là dục vọng. Nếu bạn không muốn làm điều gì thì bạn không làm nó. Khi tu tập cho đến chỗ này, chúng thấy rất nản lòng vì thế bí, (nản lòng vì mình muốn tu để chứng đắc được tầng thiền định, muốn tu để đạt đến sự bình an mà cách tu thì là... không được muốn, là bằng cách dẹp bỏ cái muốn đó). Vậy tu làm sao? Ngay khi vừa ngồi xuống trong tâm đã khởi sự tham muốn.

Bởi do điều đó nên rất khó mà quan sát thân và tâm. Giáo lý nói thân và tâm không phải là cái 'ta' hay không thuộc về 'ta', vậy thì chúng thuộc về 'ai'? Rất khó giải tỏa vấn đề này, chúng ta phải dựa vào trí tuệ. Phật đã dạy chúng ta phải tu tập bằng sự "buông-bỏ", đúng không? Mà nếu đã buông bỏ thì cũng không tu tập gì hết, đúng không? Bởi chúng ta đã buông bỏ mà.

Giả sử chúng ta đi mua mấy trái dừa ở chợ, và khi chúng ta mang về, có người hỏi:

"Anh mua mấy trái dừa đó làm gì?"

"Tôi mua để ăn"

"Thầy có ăn vỏ dừa không?"

"Không"

"Tôi không tin. Nếu anh không ăn vỏ dừa vậy anh mua nguyên trái còn vỏ làm gì?".

Người ta nói vậy mình nói gì bây giờ? Có cách nào trả lời họ nữa không? Chúng ta tu tập với sự mong muốn. Nếu chúng ta không mong muốn, chúng ta không tu làm gì. Tu với sự mong muốn tìm cầu là tu có dục vọng (*tanhā*). Suy xét kỹ theo cách như vậy mới có thể phát sinh trí tuệ, các bạn biết không. Ví dụ lại về mấy trái dừa đó. Bạn có định ăn mấy vỏ dừa đó không? Dĩ nhiên không. Vậy tại sao mang chúng về? Bởi chưa có thời gian lột bỏ chúng đi. Nó hiện thời vẫn có ích là vỏ bọc chứa phần cơm dừa và nước dừa bên trong. Sau khi ăn phần cơm dừa và nước dừa thì quăng bỏ vỏ dừa, cũng tốt thôi. Việc tu tập của chúng ta là như vậy đó. Phật đã dạy: "*Đừng làm với tham muốn, đừng nói với tham muốn, đừng ăn với tham muốn*". Khi đang đi, đang đứng, đang ngồi hay đang nằm... bất cứ khi nào... đừng làm với tham muốn. Có nghĩa là làm nó với sự buông bỏ. Cũng giống như khi mua dừa ngoài chợ. Chúng ta không muốn ăn vỏ dừa, chỉ là chưa đến lúc chúng ta giục bỏ chúng đi. Trước mắt chúng ta tạm giữ nó. Đó là cách tu. Khái niệm và sự chuyển hóa<sup>93</sup> cùng tồn tại đồng thời, giống như cơm dừa và vỏ dừa vậy. Cơm dừa, nước dừa, xơ dừa, vỏ dừa ở cùng nhau. Khi mua chúng ta phải mua nguyên trái. Nếu có ai nói chúng ta ăn vỏ dừa thì mặc kệ họ nói, chúng ta biết rõ mình đang làm gì.

---

<sup>93</sup> [Khái niệm là khái niệm thế gian, là thực tại do quy ước, là pháp thế gian (*sammuti*). Sự chuyển hóa là không còn ràng buộc với mọi thứ thế gian, đó là sự giải thoát, pháp giải thoát (*vimutti*). Ở đây ý nói những thứ ô nhiễm vẫn đang tồn tại cùng lúc với những nỗ lực tu tập, cũng giống như vỏ dừa cùng đang dính với nước dừa cơm dừa. Đến lúc nào đó buông bỏ được chúng ta thì giải thoát khỏi chúng, hoặc khi nào đạt đến giải thoát là đã buông bỏ được chúng].

Trí tuệ là thứ mỗi chúng ta phải tự tìm thấy cho mình. Để nhìn thấy nó, chúng ta không nên đi quá nhanh hay quá chậm. Vậy chúng ta phải làm gì? Phải đi đến nơi không chậm không nhanh. Còn đi nhanh hay đi chậm đều không phải cách.

Nhưng thường chúng ta đều nôn nóng, chúng ta vội vã. Ngay khi vừa mới bắt đầu chúng ta đã muốn chạy nhanh đến đích, chúng ta không muốn bị trễ, không muốn bị bỏ rơi lại đằng sau. Chúng ta muốn thành công, muốn 'đắc đạo' nhanh. Khi đưa cái tâm vào thiền tập, người ta thường đi quá xa, canh quá xa, nghĩ quá cao xa... Họ thấp nhang, lạy lục và thề nguyện: "Đến khi nào nhang chưa tàn hết thì tôi nhất quyết không đứng dậy khỏi chỗ ngồi thiền, dù cho tôi có ngã quỵ hay chết, dù chuyện gì có xảy ra... tôi thề chết ngồi chứ không bỏ cuộc...". Sau khi khấn nguyện, họ ngồi xuống thiền. Vừa ngồi xuống, đám quân của Ma Vương (*Māra*)<sup>94</sup> đến bu từ mọi phía. Họ mới ngồi một chút là đã nghĩ đến chuyện nhang tàn hay chưa. Họ hé hé mắt nhìn cây nhang..."Trời, cả năm nữa cũng chưa chắc tàn!"

Họ nghiêng răng và ngồi tiếp, cảm thấy nóng nực, thấy nôn nao, bực bội và rối trí... Đến lúc cuối họ nghĩ rằng: "Chắc giờ nhang tàn rồi"... Lại hé mắt nhìn... "Ồ không, còn chưa cháy hết *nửa cây nhang!*"

Canh mấy lần như vậy mà nhang vẫn chưa tàn nên họ chán, bỏ cuộc luôn, không muốn làm gì nữa, chỉ ngồi tự ghét mình. "Ta thật là ngu, ta thật vô vọng!". Họ ngồi và ghét bản thân mình, cảm thấy vô vọng. Ngay lúc này chỉ sinh thêm bất mãn và những chướng ngại. Đây được gọi là chướng

<sup>94</sup> [Ma Vương (*Māra*) là cách gọi 'nhân cách hóa' những thứ gây ô nhiễm hay tội lỗi trong tâm, những thứ làm cản trở sự tu tiến tâm linh của người tu. Những thứ cản trở như là: tham, sân, si, nhục dục, sắc dục, sợ hãi, lo lắng, quan niệm về cái 'ta' (ngã chấp), tà kiến, mê tín, dị đoan...]



ngại ác ý. Ác ý là ác cảm với chính mình, không ghét ai được nên tự ghét mình. Và tại sao lại vậy? Tất cả là do tham muốn.

Thực ra không cần phải làm những việc như thấp nhang, thệ nguyện... theo kiểu như vậy. Tập trung (tâm) có nghĩa là gom tụ (hội tụ) tâm lại bằng cách buông bỏ, chứ không phải gom tụ bản thân mình vào những nút thắt như vậy. Có lẽ là do nhiều người đọc kinh điển viết về cuộc đời tu hành của Phật, về cách Phật quyết tâm ngồi thiền dưới gốc cây Bồ-đề: "Chừng nào ta chưa đạt đến Giác Ngộ Tối Thượng thì ta quyết sẽ không đứng dậy khỏi chỗ ngồi này, dù cho máu ta có khô cạn...", nên họ bắt chước làm theo thôi.

Nhiều người đọc kinh sách thấy nói vậy nên nhiều người muốn tự mình thử. Muốn làm giống như Phật. Nhưng họ không xem xét lại rằng cái cỗ xe của mình chỉ là cái xe xú. Cỗ xe của Phật là cỗ xe thực sự lớn, xe của Phật có thể chất tất cả mọi thứ lên một chuyến cuối cùng. Còn xe của mỗi chúng ta thì nhỏ bé tí tẹo, làm sao chúng ta có thể dồn tất cả mọi thứ lên một chuyến cuối cùng để đi đến đích như vậy? Chuyện của Phật và chuyện của chúng ta là khác nhau.

Tại sao chúng ta hay nghĩ hay thệ nguyện như vậy? Bởi vì chúng ta quá cực đoan. Nhiều lúc chúng ta quá chùn xuống, quá hạ thấp mình. Nhiều lúc chúng ta lại quá tự tin, với tay quá cao. Do vậy chúng ta chẳng bao giờ tìm thấy điểm cân bằng.

Giờ tôi chỉ nói từ kinh nghiệm. Trước kia, việc tu tập của tôi là như vậy. Tu tập để đạt được đến cái mình muốn có, đạt đến cái hơn cả ham muốn của mình..., bởi nếu không ham muốn thì làm sao ta tu được? Tôi bị kẹt chỗ đó. Nhưng tu tập với sự tham muốn là khổ. Tôi chẳng biết phải làm gì khác, tôi cứ dần vật, chèo chống. Rồi sau này tôi mới nhận ra rằng *sự tu tập đều đặn mới là quan trọng*. Người tu phải tu tập một cách ổn định, đều đặn. Người ta hay gọi đó "*đều đặn*"

trong mọi tư thế". Cứ liên tục làm trong sạch sự tu tập của mình, đừng để nó trở thành một tai nạn nào. Tu là để thoát nạn khổ chứ không phải để gây ra tai nạn.<sup>95</sup> Hầu hết mọi người thường gây ra tai nạn. Khi họ lười biếng thì tự bỏ bê việc tu tập. Họ chỉ tu khi nào thấy có hứng, khi nào thấy thích mới tu. Tôi cũng đã từng có xu hướng như vậy.

Tất cả các bạn đang ngồi đây hãy tự hỏi chúng mình: như vậy là đúng hay sai? Khi thấy thích tu thì tu, khi nào không thấy hứng thì không tu, như vậy là đúng với Giáo Pháp hay không? Như vậy là chánh trực hay không? Như vậy có đúng với giáo lý của Phật hay không? Cứ như vậy thì việc tu tập đâu được đều đặn, chuyên chú. Tu vậy là không chắc.

Dù có hứng hay không hứng mình cũng phải tu như nhau. Dù thấy thích hay không thích mình cũng phải tu như thường. Dù đang cảm thấy lười biếng hay hăng hái mình cũng tu nghiêm túc như nhau. Đó là điều Phật đã dạy. Hầu hết đều chờ đến lúc hứng tu thì mới tu, còn khi thấy không hứng thì không thêm tu. Họ lệch lạc đến mức độ như vậy. Điều này được gọi là "tai nạn" chứ không phải là tu để "thoát nạn". Sự tu tập đích thực là gì?: đó là dù vui hay buồn ta cũng tu; dù dễ hay khó ta cũng tu; dù trời nóng hay lạnh ta cũng tu. Phải chánh trực như vậy. Tu tập thực sự là gì?: là dù đang đứng, đang ngồi, đang đi hay đang nằm ta vẫn giữ ý chí liên tục tu tập một cách đều đặn, làm cho sự chú tâm chánh niệm (*sati*) luôn có mặt thường trực trong mọi tư thế.

Hồi mới tập tu tôi cứ nghĩ rằng phải tu tập các tư thế thiền trong thời gian bằng đều như nhau, tức phải đứng lâu bằng đi, đi lâu bằng ngồi, ngồi lâu bằng nằm... Tôi đã cố tập

---

<sup>95</sup> [Đây là cách nói chơi chữ bằng tiếng Thái của thầy. "*Phatibut* (tu tập) không phải là *wibut* (tai nạn)"].

thứ nhưng không được. Nếu một người thiền phân đều thời gian cho bốn tư thế thiền đó thì đến bao giờ người đó mới làm được? Đứng thiền năm phút, ngồi thiền năm phút, nằm thiền năm phút, đi thiền năm phút... làm vậy tôi chẳng làm được mấy lần. Vì vậy, tôi đã ngồi lại và suy nghĩ thêm về điều đó. "Lời hướng dẫn chỗ tu này là gì? Chắc không ai trên đời có thể tu theo cách đó được!"

Rồi sau đó tôi nhận ra... "À, cách đó là sai, bởi nó không thể nào làm được. Đứng, đi, ngồi, nằm... phải tu tập đều đặn. Tu tập đều đặn không phải là phân đồng đều thời gian cho bốn tư thế, nếu hiểu kinh sách theo cách như vậy là sai, là không thể làm được".

Nhưng có thể thực hiện như vậy: Tâm... chỉ là ngay chỗ tâm. Có sự chú tâm chánh niệm (*sati*), có sự rõ biết về mình (*sampajañña*), và có sự hiểu biết hay trí tuệ bao-trùm (*pañña*)... thì ta mới có thể làm được. Đây mới thực sự là cách đúng để tu tập. Điều này có nghĩa là khi đang đứng ta có chánh niệm (*sati*), khi đang đi ta có chánh niệm, khi đang ngồi ta có chánh niệm, khi đang nằm ta có chánh niệm—một cách đều đặn, ổn định. Điều này thì có thể làm được. Chúng ta đưa sự tỉnh-giác vào trong tư thế đang đứng, đi, ngồi, nằm—đưa vào trong tất cả tư thế. Luôn luôn có sự tỉnh giác trong tất cả mọi tư thế.

Khi tâm đã được tu tập như vậy thì nó luôn thường trực niệm (thường nhớ) Phật, Phật, Phật... đó là sự thấy-biết. Thấy biết cái gì? Thấy biết rõ điều gì sai và điều gì đúng mọi lúc mọi nơi. Thực vậy, cách này là có thể làm được. Đây là cách đi thẳng vào sự tu tập thực thụ. Đó là, dù đang đứng, đang đi, đang ngồi hay đang nằm, luôn luôn có mặt sự chánh niệm liên tục.

Rồi ta sẽ hiểu những pháp (trạng thái, điều kiện, tâm tính) nào cần phải từ bỏ và những thứ nào cần phải được tu

đương. Khi ta biết rõ sự sướng, ta biết rõ sự khổ. Khi ta đã biết rõ về sướng và khổ thì tâm sẽ an trụ ở nơi cân bằng không có sự sướng và sự khổ. Sướng hay khoái lạc là con đường buông thả (*kāmasukallikānuyogo*). Khổ là con đường hành xác (*attakilamathānuyogo*).<sup>96</sup> Đó là hai cực đoan. Nếu chúng ta biết rõ hai cực đoan, chúng ta tìm lại để khỏi rơi vào hai cực đó. Chúng ta biết rõ khi tâm mình đang ngã theo sự sướng hay khổ, chúng ta tìm nó lại, không để nó ngã luôn theo sướng hay theo khổ. Chúng ta có được loại tỉnh-giác này, chúng ta nhập vào Một Con Đường, một Giáo Pháp. Chúng ta nhập vào sự tỉnh giác, sự rõ biết và không để cho tâm mình ngã theo những thói tâm và khuynh hướng của nó.

Nhưng trong đời tu thiết thì mọi sự thường ngược lại, có phải vậy không? Thường thì ta cứ ngã theo những thói tâm và khuynh hướng của ta. Nếu đi theo thói tâm của mình thì quá dễ, phải không? (Làm ngược với thói tâm và khuynh hướng của tâm thì mới khó, nhưng đó là tu đúng). Làm theo thói tâm thì dễ, nhưng cái dễ đó gây ra khổ đau, giống như kẻ ăn không ngời rồi thì cũng dẫn đến khổ đau bạc nhược mà thôi. Anh ta thấy ở không thì dễ hơn đi làm, nhưng đến lúc đói khát thì không có gì để ăn, lúc đó mới khổ. Thói đời là như vậy, thói tâm của ta cũng như vậy.

Cũng do vậy, trước kia tôi hay bất đồng với nhiều giáo lý của Phật, nhưng thực sự tôi chẳng bao giờ đúng hơn Phật. Giờ thì tôi chấp nhận đủ những điều đó. Tôi chấp nhận rằng nhiều giáo lý của Phật là trực chỉ cách tu, do vậy tôi đã lấy những giáo lý đó và dùng chúng để tu tập bản thân và chỉ dạy cho người khác cùng tu.

---

<sup>96</sup> [Đó là hai cực đoan cần nên tránh, Đức Phật đã nói rõ trong bài kinh đầu tiên (kinh Chuyển Pháp Luân). Chạy theo khoái lạc giác quan hoặc ngược lại hành khổ bản thân đều là hai cực đoan tiêu cực, người tu theo Phật phải tránh rơi vào hai điều này... ngay cả trong từng ý nghĩ.]

Điều quan trọng chỗ tu tập là con đường tu, là đạo (*patipadā*). *Patipadā* nghĩa là gì? Thứ nhất, đơn giản đó là tất cả mọi sinh hoạt khác nhau, sự đứng, đi, nằm, ngồi và nhiều hoạt động khác. Đó là đạo của thân. Còn đạo của tâm nữa: bao nhiêu lần bạn cảm thấy chùn xuống trong suốt khóa học bữa nay? Bao nhiêu lần bạn thấy hứng khởi trong khóa học bữa nay? Có những cảm giác nào nổi trội đáng lưu ý? Chúng ta phải rõ biết về mình theo cách như vậy. Sau khi nhìn thấy những cảm giác đó, ta có thể buông bỏ chúng được không? Cái nào chúng ta chưa buông bỏ được thì ta còn phải tiếp tục làm việc với nó, tiếp tục tu tập buông bỏ nó. Nếu nhìn thấy mình không thể buông bỏ một số cảm giác nào đó thì phải ta phải lấy ngay chỗ đó và xem xét nó bằng sự trí tuệ (để tìm ra nguyên nhân và giải pháp để tu sửa và buông bỏ chỗ đó). Tìm coi nó là vì lẽ gì, do những nhân duyên gì. Làm việc với nó. Tu tập ngay chỗ cảm giác đó. Đây chính là tu. Ví dụ, khi chúng ta có cảm giác nhiệt tâm, ta tu. Và khi ta có cảm giác lười biếng, cứ cố tiếp tục tu. Nếu chúng ta không thể giữ tiếp 'phong độ' tu như lúc nhiệt tâm, thì tối thiểu cũng cố tu được nửa 'phong độ' đó. Lúc thường tu miên mật, lúc thấy lười biếng mệt mỏi cũng nên cố tu một nửa mức độ đó. Đừng để lãng phí một ngày nào do lười biếng mà bỏ việc tu. Nếu cứ thấy mệt là bỏ, thấy lười biếng là bỏ, thấy muốn nghỉ xả hơi là bỏ thì sẽ dẫn đến tai nạn- đó không phải là cách của người tu hành.

Thời bây giờ tôi hay nghe mấy người nói rằng: "Ồ, năm nay con thực sự bết bát".

"Sao vậy?"

"Con bệnh cả năm nay. Con không tu được gì hết".

À vậy hả, nếu họ không tu bây giờ đến lúc gần chết còn tu gì được nữa? Thử nghĩ khi thấy khỏe họ có tu không? Không, họ chỉ lạc tâm vào sự sợ hãi (chỉ lo cảm thấy mình

sướng khi khỏe mạnh). Còn khi họ khổ hay đau bệnh, họ cũng không tu tập gì, tâm họ chỉ dính theo sự khổ. Tôi chẳng biết khi nào họ mới chịu tu! Họ chỉ nhìn thấy mình đang bệnh, đang đau, đang sốt gần chết...đúng vậy, nhưng sao không lấy lúc bệnh đau đó mà tu tập, đó là chỗ tu. Khi họ cảm thấy sướng họ chỉ biết khoan khoái trong đầu, và ý lại tự mãn, rốt cuộc chẳng kết quả gì.

Chúng ta phải phát triển sự tu tập của mình. Điều này có nghĩa là dù đang sướng hay khổ chúng ta cũng nên tu tập như nhau. Khi thấy khỏe khoắn nhiệt thành hoặc thấy đau bệnh lười biếng thì cũng tu. Mọi người thường nói rằng: "Năm nay tôi chẳng tu được gì vì cứ bị bệnh hoài", nói vậy thôi chứ khi họ khỏe mạnh họ cũng đi dạo mát hát vui chứ đâu chịu tu. Cách than bệnh đau không tu là cách nghĩ sai lầm. Nghĩ vậy là rất khó tu. Đây chính là lý do tại sao những thầy tổ ngày xưa đã luôn luôn duy trì sự tu tập đều đặn trong tim mình. Nếu thân có gì bất ổn, cứ mặc nó với thân; còn tâm là chuyện khác, tu tập cái tâm là chuyện khác.

Hồi tôi mới bắt đầu bước vào thực hành khoảng năm năm tôi cảm thấy sống chung với người khác để tu là một chướng ngại. Tôi ngồi tu trong *kuti* (cốc) của tôi, nhưng lúc này lúc khác hay người đến ngồi chơi, nói chuyện này nọ, và điều đó làm quấy nhiễu tôi. Nên tôi bỏ đi ở một mình. Tôi nghĩ tôi khó tu nếu ở gần người khác. Tôi đến ở trong một cái chùa nhỏ vắng tanh trong rừng, gần một ngôi làng nhỏ. Tôi ở đó một mình, không nói chuyện với ai, bởi không có ai ở đó nói chuyện với tôi.

Ở được khoảng mười lăm ngày, tôi mới nghĩ: "À, phải chi có một *sa-di* hay một *pa-kow*<sup>97</sup> ở đây thì tốt. Chú ấy có thể

---

<sup>97</sup> [*pa-kow* là một Phật tử tu giữ Tám Giới đến ở tu chung với các Tỷ kheo. Ngoài việc học tu và thiền tập ở đó, Phật tử đó làm những việc khác để giúp

giúp mình làm những việc lật vật". Tôi nhận ra việc đó là cần thiết và đến lúc cũng phải có người đến ở chung với mình!

"Í dạ! Thầy thiệt là một cá tính! Thầy đã chán ngán các với các bạn tu và sa-di, giờ thầy lại nói thầy cần một sa-di hay chú điếu. Vậy là sao?"

"Không", điều đó nghĩa là, "Tôi cần một sa-di tốt".

"Đó thấy chưa! Ở đâu chỉ có toàn người tốt vậy, thầy tìm đâu ra người tốt theo ý thầy? Trong chùa này chỉ toàn người không-tốt. Chắc chỉ có một mình thầy là người tốt đó, nên thầy mới bỏ đi như vậy!".

...Chúng ta cứ phải đi theo mọi sự như vậy, phải đi theo dấu vết của những ý nghĩ của mình cho đến khi ta nhìn thấy...

(Tôi nghĩ ở một mình là tốt nên làm theo ý nghĩ của mình. Tôi cứ tu theo và làm theo ý nghĩ của mình, rồi lại thấy sai, rồi lại thay đổi, rồi cứ tiếp tục mài mòn làm theo những ý nghĩ chủ quan của mình...).

"À đúng, chỗ này là điều quan trọng. Tìm đâu ra người tốt ở đó? Chẳng có ai là tốt hoặc tốt cho mình hết, bạn phải tự tìm thấy người tốt ngay bên trong mình. Nếu bên trong bản thân mình tốt thì dù mình đi đâu ở đâu mình cũng tốt. Dù người khác có chê hay khen, ta vẫn tốt. Nếu ta không đủ tốt, khi có ai chê bai ta nổi giận nổi khùng và khi có ai khen nịnh ta vui lòng khoái chí.

---

các Tỳ kheo, ví dụ như những việc mà các Tỳ kheo không thể làm được theo Giới Luật.

Còn *sa-di* là người tu xuất gia trẻ giữ 10 giới, tức thêm hai giới (như các Tỳ kheo) là "*Không ăn phi thời (quá giờ Ngọ)*" và "*không cất giữ vàng bạc, đồ quý giá...*".

Lúc đó tôi đã suy xét nhiều về điều này và đã tìm thấy điều đó là đúng, đúng đến tận bây giờ. *Sự tốt lành phải được tìm thấy ngay bên trong mình.* Ngay khi tôi nhìn thấy điều này, cảm giác muốn bỏ đi khỏi những bạn tu đã biến mất hoàn toàn. Về sau đó, đôi khi những cảm giác đó lại khởi sinh thì tôi cũng lập tức buông bỏ cảm giác đó. Khi nó khởi sinh, tôi rõ biết về nó, tôi giữ chắc sự tỉnh giác về nó. Nhờ vậy tôi có được một nền tảng vững vàng. Khi tôi ở đâu, dù ai có chê bai hay nói này nói nọ, tôi sẽ quán chiếu rằng: điều quan trọng không phải là *họ* tốt hay xấu. Điều quan trọng là *mình* tốt hay xấu bên trong trái tim mình. Tốt hay xấu cũng phải được nhìn thấy ngay bên trong mình. (Nhìn vào trong thấy mình). Tuy nhiên đại đa số người tu cứ lo để ý về người khác tốt hay xấu. (Nhìn ra ngoài thấy người ta và thứ khác chứ không thấy mình).

Đừng nghĩ kiểu như: "Bữa nay nóng quá" hay "bữa nay lạnh quá", hoặc "bữa nay này..., bữa nay nọ...". Bữa nay có ra sao thì chỉ là cách của nó. Nhiều người thiết vô duyên, cứ chê bai thời tiết để viện lý cho sự lười biếng của mình! Cần phải tu để nhìn thấy Giáo Pháp ngay trong bên trong chúng ta thì ta mới có được loại bình an bền chắc hơn.

Vì vậy, đối với tất cả các bạn đang ngồi đây, các bạn đã đến đây để tu tập, dù chỉ đến tu mấy ngày, cũng có rất nhiều điều sẽ khởi sinh trong tâm. Rất nhiều điều khởi sinh nhưng các bạn không ý thức rõ biết về chúng. Có nhiều ý nghĩ đúng, nhiều ý nghĩ sai... nhiều, nhiều lắm. Bởi vậy tôi nói việc tu hành là gian khó.

Một số các bạn đã tìm thấy ít nhiều sự bình an trong khi ngồi thiền, nhưng lúc này cũng đừng vội chúc mừng bản thân mình. Tương tự, một số bạn khác nếu có bị ngu mờ bất an trong khi ngồi thiền thì cũng đừng trách than hay tự ghét bản thân mình. Nếu mọi thứ có vẻ tốt lành, đừng mừng vui



chạy theo chúng, và nếu mọi thứ xuất hiện không tốt lành, cũng đừng bực bội khó chịu với chúng. Chỉ cần nhìn vào tất cả những thứ đó, nhìn vào tất cả mọi thứ tốt và xấu mà mình có. Chỉ cần nhìn chứ đừng phán xử này nọ gì hết. Nếu nó tốt lành (sướng), đừng nắm giữ nó lâu; nếu nó xấu (khổ), đừng dính chấp nó. Tốt hay xấu, sướng hay khổ đều có thể 'cắn' ta, vậy nên đừng nắm giữ nó chút nào. (Như cách đừng nắm đầu rắn hay đuôi rắn vậy, dính đằng nào cũng bị nó cắn).

Việc tu tập chỉ đơn giản là ngồi, ngồi và quan sát tất cả. Những trạng thái tốt và trạng thái xấu cứ đến và đi theo bản chất tự nhiên của chúng. Mọi thứ đến và đi. Đừng khởi tâm khoái thích với một trạng thái tốt nào, cũng đừng ghét bực với một trạng thái xấu nào; chỉ cần biết rõ chúng ngay khi chúng khởi sinh và biến qua. Khi nào cần chúc mừng thì cứ mừng, nhưng một xíu thôi, đừng mừng vui hoan hỷ quá nhiều. Cũng giống như việc dạy dỗ một đứa trẻ, đôi lúc cũng cần phải khen nó một chút, nhưng đôi lúc cũng cần phải đánh đít nó. Trong việc tu hành, đôi lúc chúng ta hay trách phạt bản thân mình, nhưng đừng cứ lúc nào cũng trách, phạt và ác cảm với bản thân mình. Nếu cứ lo trách phạt bản thân mình thì chẳng bao lâu bạn sẽ thoái chí và bỏ tu luôn. Nhưng cũng đừng quá dễ dàng với bản thân mình, nuông chiều một đứa trẻ quá cũng không tốt. Hai xu hướng đó đều không phải là cách tu đúng đắn. Chúng ta phải tu tập theo con đường Trung Đạo. Con đường Trung Đạo là gì? Con đường Trung Đạo này khó đi, phải biết chịu khó cực mới tu theo được, để tu theo đó thì ta không thể dựa theo những trạng thái và tham muốn của ta, ta phải buông bỏ chúng.

Đừng nghĩ chỉ ngồi với hai mắt nhắm lại là tu. Nếu bạn đang nghĩ vậy thì lập tức thay đổi suy nghĩ ngay!. Sự tu tập đều đặn là có thái độ tu tập trong khi đang đứng, đang đi, đang ngồi và đang nằm. Khi hết giờ ngồi thiền và đứng

dậy thì hãy nghĩ rằng ta chỉ thay đổi tư thế (chứ không phải hết thiền hay xả thiền gì gì đó). Nếu quán chiếu theo cách như vậy, bạn sẽ có được sự bình an. Dù bạn đang ở đâu bạn cũng có trong mình thái độ tu tập một cách đều đặn như vậy, bạn sẽ luôn có sự tỉnh giác bên trong mình.

Mọi người thường có thói quen như vậy: sau khi hết giờ ngồi thiền buổi chiều, ai cũng giống như đã làm xong bốn phận, ai cũng quay lại thả mình vào những trạng thái khác nhau của tâm, nguyên cả ngày hôm sau cứ thả tâm đi lang thang lảng xảng theo thói thích của nó, rồi đến giờ ngồi thiền chiều hôm sau trong đầu họ chỉ toàn những ý nghĩ búa xua trong ngày, chúng "đổ ngược" lại trong đầu họ. Như vậy là không có một nền tảng để tĩnh lặng, bởi họ đã để nó nguội lạnh suốt cả một ngày. (Thái độ duy trì tĩnh lặng và chánh niệm đã không được giữ ngoài giờ ngồi thiền, họ nghĩ chỉ khi ngồi thiền mới là tu, hết giờ thiền là hết tu). Nếu các bạn cứ tu tập theo kiểu như vậy thì tâm các bạn sẽ càng lúc càng trôi xa khỏi việc tu tập. Khi tôi hỏi một số đệ tử của tôi: "Việc thiền tập ra sao?". Họ nói: "Dạ, xong rồi". Các bạn thấy không? Họ chỉ ngồi tu được một hay hai tháng, sau đó một hai năm thì coi như xong, không tu nữa.

Bởi vì sao? Bởi họ không đưa cái điểm quan trọng này vào việc tu tập của họ- đó là sự đều đặn và liên tục. Khi họ hết giờ ngồi thiền họ cũng dẹp bỏ luôn sự chánh định (*samādhi*). Lần lần, họ cũng bắt đầu ngồi thiền trong những khoảng thời gian ngắn hơn. (Lúc đầu ngồi một giờ, sau đó nửa giờ, sau đó còn mười lăm phút, thậm chí mỗi lần chỉ vài phút). Rồi đến lúc nào đó, họ vừa bắt đầu ngồi xuống thì đã muốn kết thúc phiên thiền. Cuối cùng họ cũng chẳng thêm ngồi thiền gì nữa. Chuyện này cũng giống như việc lạy Phật. Trước kia họ cố gắng quỳ lạy tượng Phật một cách rất nghi lễ trước lúc đi ngủ, như dần dà sau này tâm họ bắt đầu chệnh mảng, thất

niệm. Chỉ không lâu sau đó họ không còn lể lạy gì nữa, họ chỉ gục cái đầu một cái để bái Phật. Cuối cùng họ cũng đẹp luôn nghi thức này. Họ đã giục bỏ toàn bộ việc tu hành.

Bởi vậy, các bạn phải hiểu rõ tầm quan trọng của sự chánh niệm (*sati*), phải tu tập một cách đều đặn, tu chắc chắn, tu không rớt. *Sự tu tập đúng đắn là tu tập đều đặn, ổn định.* Dù đang đứng, đang đi, đang ngồi hay đang nằm, sự tu tập phải liên tục. Điều này có nghĩa sự tu tập thiền tập được thực hiện trong tâm này, không phải trong thân. Nếu tâm có nhiệt huyết, tận tụy và nhiệt tình thì sẽ có được sự rõ biết về mình, tức sự tự tỉnh-giác. Tâm là thứ quan trọng. Tâm là cái giám sát tất cả mọi việc mình làm.

Khi chúng ta hiểu biết đúng đắn thì chúng ta tu tập đúng đắn. Khi chúng ta tu tập đúng đắn thì chúng ta không bị xao lãng lan man. Ngay cả khi chúng ta làm điều gì ít thì điều đó cũng hoàn toàn đúng. Ví dụ, ngay khi chúng ta xong giờ ngồi thiền, hãy luôn nhắc mình rằng: “thực sự chúng ta không phải ngưng thiền”, chúng ta chỉ thay đổi tư thế của thân mà thôi. Tâm của ta vẫn còn tập trung và tĩnh lặng. Dù đang đứng, đang đi, đang ngồi hay đang nằm, phải luôn có chánh niệm với mình. Nếu chúng ta có loại tỉnh giác như vậy, chúng ta mới có thể duy trì sự tu tập bên trong. Đến chiều chúng ta ngồi thiền trở lại thì sự tu tập đó vẫn liên tục, không gián đoạn. Sự nỗ lực không bị gián đoạn giúp cho tâm đạt đến tĩnh lặng.

Đây được gọi là sự tu tập đều đặn. Dù chúng ta có đang nói hay đang làm những việc khác, chúng ta vẫn cố gắng giữ sự tu tập liên tục. Nếu tâm có được sự chánh niệm và sự rõ biết (tỉnh giác) về mình một cách liên tục thì sự tu của chúng ta sẽ tiến bộ theo lẽ tự nhiên, nó càng ngày càng hội tụ vào nhau, (tức mọi sự tu tập càng ngày càng đi đúng hướng và đến đúng nơi). Tâm sẽ tự nhiên tìm thấy sự bình

an, bởi nó thấy biết cái gì đúng và cái gì sai. Nó sẽ nhìn thấy mọi điều *đang* diễn ra bên trong chúng ta và nhận thấy sự bình an.

Nếu chúng ta tu dưỡng giới hạnh (*sīla*) hay sự chánh định (*samādhi*, trạng thái định tâm, sự vững chắc của tâm), thì trước tiên chúng ta phải có sự hiểu biết, tức trí tuệ (*paññā*). Một số người cho rằng mình phải tu tập theo các bước, chẳng hạn tu dưỡng giới hạnh một năm, tu tập sự định tâm (thiền định) năm sau, và năm sau nữa tu tập trí tuệ (thiền tuệ). Họ nghĩ đó là ba phần khác nhau. Họ nghĩ năm nay họ tu dưỡng gì gì đó, nhưng nếu tâm chưa có khả năng đạt định (*samādhi*) thì làm sao mà tu được cái gì? Nếu không có sự hiểu biết trí tuệ (*paññā*) thì biết gì mà tu sửa? Không có định tâm (*samādhi*) hay trí tuệ (*paññā*) thì giới hạnh (*sīla*) sẽ xuống dốc.

Thực tế thì ba phần đó diễn ra với nhau ở cùng một chỗ. Khi ta có giới hạnh thì ta có khả năng định tâm, khi có khả năng định tâm thì có khởi sinh trí tuệ. Tất cả chúng là một, giống như một trái xoài. Dù nó là còn nhỏ hay đã lớn, nó vẫn là trái xoài. Khi chín mười nó vẫn là trái xoài. Nếu chúng ta nghĩ theo cách đơn giản như vậy thì ta có thể thấy điều đó dễ dàng hơn. Chúng ta không cần phải học quá nhiều thứ nhiều chiêu, chỉ cần biết những thứ đó, chỉ cần biết rõ sự tu tập của chúng ta.

Khi mọi người đến với thiền, một số người không đạt được cái mình cầu, không chứng đắc cái mình muốn, cho nên họ bỏ cuộc, than rằng số mình chưa có đủ công đức để thiền tập. Họ có thể làm những điều xấu, họ cũng có tài đó, nhưng không phải tài làm những điều tốt. Họ quăng bỏ tọa cụ, nói rằng mình không có đủ căn cơ để tu thiền. Đó là cách phổ biến của những người tu, họ tự loại mình ra khỏi con

đường, họ tự bỏ cuộc và mang theo những ô nhiễm của mình.

Bữa nay các bạn đã có cơ hội đến đây để tu tập, vậy mong các bạn hiểu rằng: việc tu thiền đạt định (*samādhi*) dễ hay khó là do nơi các bạn, chứ không phải do trạng thái định (*samādhī*) là khó hay dễ. Khi tu tập, chúng ta cần có "*sự hiểu biết đúng đắn*" (tức cách nhìn đúng đắn, *chánh kiến, sammā-ditthi*). Nếu cách nhìn của chúng ta là đúng đắn thì mọi việc khác cũng đúng đắn: cách nhìn đúng đắn, ý hành đúng đắn, lời nói đúng đắn, hành động đúng đắn, nghề nghiệp đúng đắn, nỗ lực đúng đắn, quán niệm đúng đắn, thiền định đúng đắn—[chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định]—đó là con đường Bát Chánh Đạo. Chánh kiến dẫn đầu, giống như con mắt nhìn khi chúng ta bước đi hay làm bất cứ điều gì. Khi có chánh kiến thì tất cả những phần khác của con đường cũng đúng đắn theo.

Dù chuyện gì xảy ra, đừng để tâm lệch lạc khỏi đường đi. Nhìn vào bên trong chính mình bạn sẽ thấy một cách rõ rệt. Để tu tập tốt nhất, theo thiên ý của tôi, các bạn không cần phải đọc quá nhiều kinh điển. Dọn tất cả sách vở đem đi cất hết thứ. Chỉ cần đọc cái tâm của mình. Các bạn trước giờ đã vui chôn mình trong đống sách vở từ thuở mới bước chân đến trường học. Giờ đã đến lúc thu dọn những đống sách vở với đống kiến thức thế gian qua một bên, thu dọn hết mớ kinh sách, đưa vô tủ và khóa tủ lại. Giờ chỉ lo đọc cái tâm mình.

Khi nào có thứ gì khởi sinh trong tâm, dù ta thích hay ghét, dù nó có vẻ đúng hay sai, cứ buông bỏ nó với tâm niệm: "*điều này không chắc chắn*". Bất cứ điều gì khởi sinh trong tâm: "*không chắc, không chắc*". Chỉ cần một lưỡi rìu như

vậy, bạn có thể chặt nó rút ngay, có thể chặt bỏ tất cả mọi thứ--không còn dính líu gì đến chúng.

Từ giờ đến hết tháng sau, các bạn ở lại tu trong ngôi chùa trong rừng này, các bạn hãy cố tu tiến nhiều. Các bạn sẽ nhìn thấy sự thật. Cái rìu "*không chắc chắn*" này thực sự là thứ quan trọng cho các bạn. Thứ này có thể phát triển trí tuệ hiểu biết. Càng nhìn vào mọi thứ, các bạn càng nhìn thấy cái sự "*không chắc chắn*" này. Sau khi bạn đã chặt đứt một thứ khởi sinh bằng cái rìu "*không chắc chắn*" này, có thể thứ đó vẫn khởi sinh lại, nó lòng vòng quanh quẩn trở lại trong tâm ta. Khi nó khởi lên trở lại, bạn tiếp tục phủ tẩm 'bùa' này lên nó luôn... "*không chắc chắn*"... và chẳng bao lâu nó lại khởi sinh, nó lại nổi lên lại trong tâm... thì vẫn tiếp tục tâm niệm: "À, *không chắc chắn*". Cứ vậy. Cứ xử gọn nó như vậy! Không chắc chắn. (Bạn sẽ thấy những thứ khởi sinh chỉ giống tựa nhau, chúng đều đến rồi đi, giả tạm, giả lờ, phù du, có rồi mất, không phải là thứ gì, chẳng là gì, như bọt nước mưa; vậy nên chúng ta đâu cần chạy theo chúng nữa; chỉ nhìn thấy chúng và nhớ/niệm rõ: nó là không chắc chắn. Vừa nhìn nó là nó đã mất rồi). Bạn sẽ thấy những thứ khởi sinh chỉ giống tựa như nhau, chỉ là một thằng cha cũ cứ đến chọc phá ta tự hồi nào đến giờ, tháng này, tháng nọ, năm này, năm nọ, kể từ ngày ta mới được sinh ra...Chỉ là một gã đó cứ đến chọc ghẹo kích thích ta. Nhìn thấy rõ điều này thì bạn có thể giác ngộ được cách mọi sự diễn ra theo bản chất tự nhiên của chúng.

Khi sự tu tập của bạn tiến bộ đến mức này rồi, thực đáng khen, thì bạn không còn dính chấp vào những cảm nhận nào nữa, bởi bạn đã biết tất cả chúng đều là không chắc chắn, không bền chắc, chẳng là cái gì thực thể, chỉ là phù du; những cảm nhận sướt khổ chỉ là những thứ đến và đi, có rồi mất.

(Cũng như những con sóng biển lớn nhỏ xô vào bờ cát, chúng đi vào rồi rút ra, đến rồi đi, đó chẳng là gì cả, chỉ là tác động của gió từ ngàn ngàn khơi xa, chẳng liên quan gì đến bờ ta; chúng cứ cuộn sóng lên chạm đến bờ, rồi mất đi. Cứ nhìn chúng như vậy. Chỉ là bản chất đến đi sinh diệt của tự nhiên).

Bạn có để ý hiểu điều này không? Có thể bạn nhìn một cái đồng hồ và thấy nó đẹp. Đẹp quá, nên bạn bỏ tiền mua để sở hữu và ngắm nhìn...nhưng chỉ được vài ngày bạn bắt đầu thấy chán. Cây viết này đẹp quá, bạn lại dính chấp vào rắc rối, bạn mua nó về để có nó và ngắm nó. Chỉ được vài tháng bạn thấy chán nó, thấy nó cũng thường thôi. Đó, mọi sự của chúng ta là vậy đó. Đâu có gì là chắc chắn phải không?

Nếu chúng ta nhìn thấy 'tất cả mọi thứ trên đời đều không chắc chắn, đều là giả lập và tạm bợ' thì giá trị của chúng đối với chúng ta sẽ mờ nhạt.

(Ngay cả quần áo đẹp, thức ăn ngon, mỹ nhân, anh hùng... cũng là thứ không bền lâu. Đồ ăn nào ngon nhất ta ăn vài bữa cũng phát chán. Đồ ăn chỉ là đồ ăn, ngon hay ngán chỉ là do cái tâm của ta dính chấp vào đó. Bởi vậy ý kiến "đồ ăn ngon" không phải là chắc chắn. Cái sự "ta thấy ngon" cũng không phải là chắc chắn. Chẳng có gì là chắc chắn).

Lúc này, mọi thứ đều trở thành không thực sự quan trọng đối với chúng ta, sau khi chúng ta nhìn ra bản chất thực của chúng. Vậy tại sao chúng ta còn tiếp tục nắm giữ những thứ không giá trị đó? Chúng ta giữ chúng cũng như giữ miếng giẻ rách rồi cuối cùng cũng vứt đi. (Những gì ta trân quý nắm giữ rồi cuối cùng cũng bỏ đi mà thôi). Hướng hồ chi là những cảm nhận phù du có-mất trong một cái tích-chưa-tắc. Chúng ta nhìn những cảm nhận cũng có cùng bản chất tự nhiên như mọi thứ khác: đến và đi, có và mất, không

chắc chắn, vậy thì tâm chúng ta đâu cần phải dính chấp theo chúng để làm gì.

Khi chúng ta hiểu rõ những cảm nhận, chúng ta hiểu rõ thế giới. Thế giới là những cảm nhận và những cảm nhận là thế giới. (Thế giới của ta là do những cảm nhận của ta). Nếu chúng ta không bị kích dẫn bởi những cảm nhận, thì chúng ta không bị kích dẫn bởi thế giới. Nếu chúng ta không bị tác dẫn bởi thế giới, thì chúng ta không bị tác dẫn bởi những cảm nhận.

Cái tâm nhìn thấy điều đó là nó có được một nền tảng trí tuệ chắc chắn. Cái tâm như vậy sẽ không bị nhiều khó khổ. Nếu có khó khổ khởi sinh, cái tâm đó cũng tự nó xử lý được. Khi đã không còn những khó khổ thì không còn nghi ngờ. Sự bình an sẽ có mặt thay cho nghi ngờ. Đây chính là "tu". Nếu chúng ta *thực sự* tu, nó *phải* dẫn đến như vậy. Tu thiệt sẽ thành như vậy.



## *Sammā Samādhi* - Chánh Định Sự Lánh Trần Bên Trong Trần

<sup>98</sup>Hãy nhìn vào tấm gương của Phật. Trong cả hai phần, phần tự tu tập và phần phương pháp chỉ dạy cho các học trò, Phật đều mẫu mực. Phật đã dạy về những chuẩn mực tu tập là các phương tiện thiện khéo để diệt trừ cái 'ta'; Phật chỉ chúng ta tu chứ không tu giùm cho chúng ta được. Sau khi nghe học những lời dạy đó, chúng ta phải tiếp tục dạy bản thân mình, tự tu cho bản thân mình. Những kết quả tu tập là do tu, kết quả sẽ sinh ra ở ngay đây, chứ không phải nơi giáo lý.

Giáo lý của Phật chỉ có thể giúp ta có được những hiểu biết ban đầu về Giáo Pháp, nhưng Giáo Pháp thì chưa nằm trong trái tim chúng ta. Tại sao chưa? Bởi chúng ta chưa tu tập, chúng ta chưa dạy chính mình. Giáo Pháp khởi sinh nơi tu tập, khởi sinh từ thực hành. Nếu chúng ta muốn biết Giáo Pháp, ta phải biết nó thông qua sự tu tập. Nếu chúng ta nghi ngờ nó, ta nghi ngờ nó thông qua tu tập. Nghi ngờ, ngu mờ hay nhìn thấy Giáo Pháp đều do sự tu tập của ta. Những giáo lý của Phật có thể đúng, nhưng chỉ lắng nghe Giáo Pháp thì chưa đủ để chúng ta nhận thấy Giáo Pháp. Giáo lý đơn giản chỉ là chỉ dạy cách để nhận thấy. Còn để nhận thấy Giáo Pháp, chúng ta phải tiếp nhận giáo lý và đưa nó vào trong tâm và trái tim của chúng ta. Giáo lý về thân thì chúng ta áp dụng với thân, giáo lý cho lời nói thì chúng ta áp dụng cho lời nói, và giáo lý về tâm thì chúng ta áp dụng đối với tâm.

---

<sup>98</sup> [Giảng cho các Tỳ kheo tại chùa Wat Pah Pong trong kỳ an cư Mùa Mưa năm 1977].

Điều này có nghĩa sau khi nghe học giáo lý, chúng ta phải dạy bản thân mình nhiều hơn nữa, tu tập chính mình nhiều hơn nữa để thấy biết Giáo Pháp, để trở thành Giáo Pháp.

Phật đã nói ai chỉ biết nghe suông tin suông theo người khác thì không phải là người trí khôn. Người có trí thì tự tu tập cho đến khi trở thành một với Giáo Pháp, cho đến khi mình có đủ sự tự tin vào chính mình, không còn tùy thuộc vào người khác.

Trong một lần ngài Xá-lợi-phất đang ngồi cạnh dưới chân Phật khi Phật đang giảng Giáo Pháp cho Tăng đoàn, Phật quay qua nhìn ngài Xá-lợi-phất và hỏi:

"Này Xá-lợi-phất, thầy có tin vào giáo lý này không?"

Ngài Xá-lợi-phất trả lời: "Thưa không, con không tin điều đó".

Chỗ này là ví dụ hay. Ngài Xá-lợi-phất đã lắng nghe và ghi nhận giáo lý Phật vừa nói. Nhưng ngài nói thẳng thật với Phật là ngài không tin, đúng hơn là chưa tin, điều đó không phải ngài bất cần hay nói lộn. Thực sự là ngài chưa tin, ngài chỉ mới ghi nhận nó, và sau đó ngài sẽ tự mình tu tập và nghiệm chứng nó. Nếu điều đó là đúng thì ngài mới tin. Mới nghe có vẻ như ngài Xá-lợi-phất thất lễ với Phật, nhưng thực sự là ngài đã nói thật lòng và nói đúng pháp. Phật cũng đã khen ngợi câu trả lời đó.

"Lành thay, lành thay Xá-lợi-phất. Một người trí khôn thì không sẵn lòng tin, người ấy phải xem xét trước khi tin vào một điều gì".

Sự cam kết vào một niềm tin có thể thể hiện bằng những dạng khác nhau. Dạng thứ nhất là biết suy lý theo như Giáo Pháp, ngược lại dạng thứ hai thì cứ tin vội, tin mù, tin sai cách với cách của Giáo Pháp. Dạng thứ hai là bất cần, thiếu chú tâm, buông thả, đó là sự tin tưởng sai lầm, tức tà

kiến (*micchā-ditthi*), ngược lại với chánh kiến (*samma-ditthi*). Là người thì không nên vội tin hoặc tin suông vào người khác, nhưng cũng không nên không tin vào ai cả. (Tin hay không đều do mình tự kiểm chứng, nhưng là người thì phải biết lắng nghe người khác. Nghe là một chuyện, tin là một chuyện. Nghe thì nên, những tin vội tin suông là không nên).

Lấy ví dụ về Bà-la-môn tên là *Dīghanakha*. Ông Bà-la-môn này chỉ tin vào bản thân mình, ông chẳng bao giờ tin ai khác. Lúc đó Phật đã trú ngụ tại thành Vương Xá (*Rājagaha*), ông *Dīghanakha* đến để nghe Phật đang thuyết giảng. Hoặc có thể nói ngược lại là ông này đến để dạy Phật, vì ông đến để tuyên thuyết những quan điểm của ông...

"Tôi có quan điểm rằng chẳng có gì là hợp ý ta cả".

Đây là quan điểm của ông ta. Phật lắng nghe và trả lời ông rằng: "Này Bà-la-môn, ngay cả quan điểm này của ông cũng không hợp ý ông".

Khi Phật nói vậy, ông *Dīghanakha* thấy chung hửng. Ông ta chẳng biết nói gì nữa. Sau đó Phật giảng giải nhiều cách cho ông ta, cuối cùng ông bà-la-môn đã hiểu ra. Ông ta ngừng nói để suy xét và nhận ra nhiều lẽ thực... Ông đã thừa nhận: "Ừm, quan điểm của tôi là không đúng".

Sau khi nghe Phật nói, ông Bà-la-môn đã dẹp bỏ những quan điểm tự ta tự đại của mình và lập tức nhìn thấy sự thật. Ông đã lập tức thay đổi, đổi ngược, như trở bàn tay. Ông tán thành lời dạy của Phật như vầy:

"Sau khi nghe giáo lý của Đức Thế Tôn, tâm tôi bừng sáng, giống như người sống lâu ngày trong bóng tối nay mới nhìn thấy ánh sáng. Tâm tôi giống như cái chậu bị úp xuống giờ được lật đứng thẳng lại, giống như kẻ đã lạc đường lâu ngày nay mới tìm thấy lối đi."

Ngay lúc đó, một loại hiểu biết (tri kiến) đã khởi sinh trong tâm của ông, trong cái tâm mới vừa được lật thẳng đứng thẳng lại. Tà kiến đã biến mất và chánh kiến chiếm chỗ của nó. Bóng tối đã biến mất vì ánh sáng đã có mặt.

Phật nói rằng ông Bà-la-môn *Dīghanakha* là người mới vừa mở Con Mắt Giáo Pháp. Trước giờ ông dính chấp vào những quan điểm của ông và cứng đầu không bao giờ chịu thay đổi. Nhưng khi nghe những lời nói của Phật, tâm của ông đã nhìn thấy lẽ thật, nhìn thấy sự chấp thủ của ông vào những quan điểm trước đây là sai lầm. Khi sự hiểu biết đúng đắn có mặt, ông ta có thể nhìn ra những hiểu biết trước đây của ông là sai lầm, cho nên ông đã ví sự trải nghiệm đó giống như người lâu nay sống trong bóng tối giờ mới tìm thấy ánh sáng. Vậy đó. Ngay lúc đó ông Bà-la-môn đã chuyển hóa được tà kiến sai lầm của mình.

Giờ chúng cũng phải nên thay đổi theo cách như vậy. Trước khi chúng ta có thể trừ bỏ những ô nhiễm, chúng ta cần phải thay đổi cách nhìn của mình. Chúng ta phải bắt đầu tu tập đúng đắn và tu giỏi. Trước giờ chúng ta tu tập không đúng đắn hoặc tu không giỏi, chưa kể chúng ta còn nghĩ rằng mình đã tu đúng và tu giỏi. Khi chúng ta thực sự nhìn thẳng vào vấn đề, chúng ta dựng thẳng đứng mình dậy, như trở bàn tay. Điều này có nghĩa cái "người biết", tức trí tuệ, khởi sinh trong tâm, nhờ đó nó có thể nhìn thấy những điều mới mẻ. Một loại tỉnh giác (sự rõ biết) khởi sinh và có mặt trong tâm.

Bởi vậy những người tu phải tu tập để phát triển loại biết này, loại biết này chúng tôi gọi là Phật trí, là cái "người biết", ở trong tâm của người tu. Tự ban đầu, cái người biết không có mặt trong tâm, sự hiểu biết của ta lúc đó còn được rõ ràng, không đúng và không đầy đủ. Do vậy sự hiểu biết đó còn quá yếu để huấn luyện cái tâm. Nhưng khi tâm thay

đổi, tức trở ngược lại, thì kết quả là nó có được sự tỉnh giác vượt trội hơn hẳn tất cả những sự tỉnh giác trước kia của nó. Sự loại tỉnh giác mới này được gọi là trí tuệ hay trí tuệ minh sát (tức tuệ giác). Cái "người biết" trước kia không hiểu biết đầy đủ, do vậy nó không có khả năng dẫn dắt chúng ta đi đến mục tiêu.

Do vậy, Phật mới dạy chúng ta cách nhìn vào bên trong mình—*opanayiko*. Nhìn vào trong, quán nội, không nhìn ra ngoài. Hoặc nếu có nhìn ra ngoài thì sau đó phải nhìn vào bên trong để nhìn thấy sự nhân quả ở đó. Hãy tìm kiếm sự thật bên trong tất cả mọi thứ, bởi những thứ bên ngoài và những thứ bên trong luôn luôn tác động lẫn nhau. Việc tu tập của chúng ta là phát triển loại tỉnh giác cho đến khi nó trở nên mạnh mẽ hơn sự tỉnh giác chúng ta có từ trước đến giờ. Đây là cách tạo ra trí khôn và trí tuệ minh sát trong tâm, giúp chúng ta biết rõ về sự vận hành (đường lối) của cái tâm, biết rõ ngôn ngữ của cái tâm, và biết rõ đường lối và phương tiện của tất cả mọi thứ ô nhiễm ở tâm.

Đức Phật lịch sử hồi mới bắt đầu xuất gia đi tìm sự giải thoát có lẽ cũng chưa thực sự biết phải làm gì, hầu như giống chúng ta bây giờ. Phật đã cố thử mọi cách để phát triển trí tuệ. Phật đã đi tìm đủ sư thầy, như ngài Uddaka Rāmaputta, và đến đó tu học và thiền tập... tập tu, tập ngồi kiết già, chân phải đặt trên chân trái, tay phải đặt trên tay trái... lưng thẳng đứng... mắt nhắm lại... buông bỏ mọi thứ... cho đến khi đạt đến những trạng thái tầng thiền định<sup>99</sup>. Nhưng khi Phật thoát ra khỏi trạng thái định (*samādhi*), tức thoát ra khỏi tầng thiền định (*jhana*), những ý nghĩ cũ vẫn khởi lên và mọi thói tâm và ràng buộc với thế sự vẫn lại quay

---

<sup>99</sup> [Kinh điển ghi lại: khi tu học với vị thầy này, Phật đã chứng đắc đến tầng thiền định thứ bảy, tức tầng thiền định vô sắc thứ ba: Xứ Trống Không (Vô sở hữu xứ)].

về như trước khi nhập định. Nhìn thấy như vậy, Phật biết được trí tuệ thực sự chưa khởi sinh. Sự hiểu biết đến đó của Phật chưa thâm nhập thấu suốt vào sự thật, nó vẫn chưa hoàn thiện đầy đủ, nó vẫn còn thiếu khuyết. Tuy nhiên sau khi suy xét và nhìn ra vấn đề như vậy, Phật có được thêm một số hiểu biết mới—đó là, đây chưa phải là đỉnh cao của sự tu hành—vậy rồi Phật tạm biệt vị thầy đó để đi tìm sư thầy mới.

Phật từ giã người thầy của mình nhưng không chê trách thầy mình, giống như con ong bay đến hút mật thơm nhưng không hề làm hư hại đóa hoa, không hề làm buồn lòng vị thầy thiền định của mình.

Rồi Phật đã tìm đến thầy Ālāra Kālāma để tu học và Phật lại chứng đắc tầng thiền định cao hơn<sup>100</sup>, nhưng khi thoát ra khỏi trạng thái thiền định tuyệt vời đó, những ý nghĩ thể tục lại quay về trong tâm, thậm chí tâm Người lúc đó vẫn còn nghĩ đến Bimba và Rāhula<sup>101</sup>. Người vẫn còn ít nhiều tham dục và ô nhiễm khác trong tâm. Tầng thiền định siêu thoát đó vẫn chỉ là trạng thái siêu thoát tạm bợ. Suy xét vào trong tâm mình, Phật nhìn thấy mình vẫn còn chưa đạt đến mục tiêu giải thoát hoàn toàn, vì vậy Phật lại từ giã vị thầy. Phật đã lắng nghe các vị thầy và đã tu hết sức theo đúng những chỉ dạy của các vị thầy. Phật tiếp tục tìm kiếm con đường tốt ráo, chứ không phải đứng núi này trông núi nọ, không phải tu cái này xong rồi giục bỏ để tìm cái khác.

---

<sup>100</sup> (Tầng thiền định thứ tám, hay tầng thiền định vô sắc thứ tư: Xứ Không Có Nhận Thức Cũng Không Phải Không Có Nhận Thức (Phi tướng phi phi tướng xứ).

<sup>101</sup> [Bimba là tên công chúa Yasodhara, là vợ của Phật thời còn là thái tử trong cung điện ; và Rahula là con trai].

Đến khi Phật tìm đến cách tu khổ hạnh, Phật đã cố hành xác bằng cách nhịn đói cho đến khi chỉ còn bộ xương, nhưng chẳng đi đến đâu. Phật nhận ra rằng việc tu hành xác chỉ là vấn đề của thân, chẳng giúp gì phát triển tâm. Thân thì chẳng biết gì. Tu hành xác kiểu đó chẳng khác gì hành xử một người vô tội trong khi bỏ lơ kẻ trộm thực sự ngoài kia.

Thời đó có nhiều người tu khổ hạnh hành xác (*attakilamathānuyogo*)—Phật cũng đã tu và nhận ra đó chỉ liên quan đến thân, chẳng liên quan gì đến sự phát triển tâm. Thực ra, tất cả các vị Phật đều giác ngộ nơi tâm, từ tâm, trong tâm.

Đối với thân hay tâm, chỉ cần buông bỏ tất cả mọi thứ, bởi tất cả chỉ là những thứ vô thường, khổ và vô ngã (*aniccam, dukkham and anattā*) mà thôi. Tất cả chúng chỉ là những trạng thái có điều kiện của tự nhiên. Chúng có mặt bởi do những yếu tố hỗ trợ, tồn tại trong chốc lát và biến mất. Khi có đủ các nhân duyên trợ giúp, chúng khởi sinh trở lại, có mặt trong một lúc và lại biến mất. Sinh diệt. Những thứ đó chỉ là những hiện tượng tự nhiên, chúng không phải là một cái 'ta', một 'thực thể', 'chúng ta', 'họ'... hay là một 'cái gì' thực cả. Tất cả chỉ là vô ngã. Chẳng có 'ai' trong đó, đơn giản đó chỉ là những cảm giác khởi lên trong tâm. Sự sống thực chất không có một 'chủ thể' nào cả, sự khổ cũng không có một 'chủ thể' nào cả. Không có cái 'ta' nào được tìm thấy, đó chỉ là những yếu tố tự nhiên khởi sinh, có mặt và biến diệt. Chỉ là vậy thôi. Tất cả chúng cứ đến-đi, sinh-diệt, trong vòng thay đổi không ngừng của tự nhiên. (Giống như sóng biển chỉ là do gió tác động từ ngàn xa, sóng cứ đến rồi đi chứ đích thực những con sóng chẳng là 'ai' cả, cũng chẳng có 'ai' xô sóng đến rút sóng đi cả).

Tất cả mọi chúng sinh, gồm cả con người, đều có xu hướng coi sự khởi sinh chính là 'ta', sự hiện hữu là 'ta' và sự

ngừng diệt là 'ta'. (Họ nghĩ tất cả mọi thứ thân và tâm đều là 'ta', 'của ta' và liên quan đến 'ta'). Do vậy, họ dính chấp và ràng buộc với mọi thứ. Họ không muốn thấy mọi thứ diễn ra theo lẽ tự nhiên của chúng, họ không muốn thấy mọi thứ thay đổi khác đi (khác với ý muốn và tham muốn của họ). Ví dụ: họ muốn có sinh có sống, mà không có chết; họ muốn nếm trải hạnh phúc, mà không muốn có khổ đau. Khi có khổ đau họ muốn nó biến mất ngay, hoặc thậm chí muốn mãi mãi không bao giờ có khổ, có đau. Điều này là do bởi họ coi thân này và tâm này là cái 'ta' và 'của ta', và do vậy họ muốn mọi thứ phải xảy ra theo ý muốn của họ.

(Họ muốn thân trẻ không già, thân khỏe hoài không bệnh, thân sống hoài không chết, họ muốn chỉ có sướng không có khổ. Họ toàn muốn những thứ trái với quy luật của tự nhiên, trái với lẽ thực của sự sống).

Cách nghĩ như vậy chẳng khác nào như xây một cái đập mà không có lỗ thoát nước ra. Kết quả là đập sẽ bị bức bể. Phật nhìn thấy cách nghĩ như vậy sẽ tạo ra khổ đau, đó là nguyên nhân khổ. Khi nhìn thấy điều đó, Phật đã từ bỏ mọi ý nghĩ như vậy.

Đây là Chân Lý về Nguyên Nhân Khổ. Những sự thật về sự khổ, nguyên nhân khổ, sự chấm dứt khổ và con đường dẫn tới sự chấm dứt khổ... nhưng, mọi người bị dính kẹt ngay chỗ này. Nếu mọi người có thể vượt qua nghi ngờ thì họ sẽ đứng đắn ngay chỗ này. Sau khi nhìn thấy mọi thứ chỉ là những thứ thuộc vật chất và tinh thần [sắc và danh, *rūpa* và *nāma*], chúng ta nhìn thấy rõ mọi thứ không phải là một thực thể nào cả, không phải là một 'người', không phải là 'ai' cả. Tất cả mọi thứ chỉ có và mất theo quy luật sinh diệt tự nhiên của chúng.

Việc tu tập của chúng ta là để thấy biết mọi thứ theo cách như vậy. Chúng ta thực sự không có năng lực để kiểm



soát mọi thứ, bởi chúng ta cũng không phải là chủ nhân của mọi thứ, kể cả cái thân của ta. Sự muốn cố kiểm soát mọi thứ gây ra khổ đau cho ta, bởi mọi thứ đâu có vận hành và tồn tại theo ý muốn của ta. Thân hay tâm cũng không phải là cái 'ta', không phải là 'của ta', hay của bất cứ ai khác. Nếu chúng ta biết rõ lẽ thực này đúng như nó là, chúng ta có thể nhìn thấy rõ ràng. Chúng ta nhìn thấy sự thật, chúng ta là một với sự thật. Giống như chúng ta nhìn thấy một hòn sắt nóng đỏ trên lò nung. Nó nóng đỏ hoàn toàn. Ta sờ chỗ nào của nó cũng nóng; trên, dưới, bên trái, phải... chỗ nào cũng nóng đỏ. Đây gọi là cách hiểu biết toàn diện và đúng đắn về tình trạng của hòn sắt nóng đỏ đó.

Hầu hết chúng ta khi mới bắt đầu tu đã muốn chứng đắc này nọ, muốn thành tựu, muốn biết và thấy, nhưng chúng ta vẫn chưa biết mình sẽ đạt được cái gì hay thấy biết cái gì. Tôi từng có một đệ tử, sự tu tập của thầy ấy bị bao phủ bởi toàn sự ngu mờ và hoài nghi. Nhưng thầy ấy vẫn cố tu, và tôi vẫn cố chỉ dạy thầy ấy tu, đến lúc thầy ấy đạt đến ít nhiều sự bình an. Nhưng khi đã có được ít nhiều sự bình an và tĩnh lặng, sự nghi ngờ lại khởi lên, thầy ấy cứ thắc mắc: "Mình làm gì tiếp theo?". Đó! Sự ngu mờ lại phát sinh trở lại. Thầy ấy nói muốn đạt được sự bình an, giờ có được bình an thầy ấy lại không muốn có nó, thầy ấy còn hỏi mình phải làm gì tiếp!, (thầy ấy muốn cái gì khác nữa đây?)

Do vậy, cần nhớ rõ trong tu tập chúng ta làm mọi thứ với sự buông bỏ. Làm cách nào để buông bỏ? Chúng ta buông bỏ bằng cách nhìn thấy mọi thứ một cách rõ ràng. Biết rõ những đặc tính của thân và tâm đúng như chúng là. Chúng ta thiền để tìm thấy sự bình an, nhưng trong tiến trình thiền tập chúng ta nhìn thấy những thứ không bình an (động chuyển). Điều này là do bản chất của tâm là chuyển động.

Khi tu tập sự định tâm (*samādhi*), chúng ta cố định sự chú tâm vào hơi thở-vào và hơi thở-ra ngay chóp mũi hay ngay điểm giữa của môi trên (nơi đầu tiên và cuối cùng hơi thở tiếp xúc với thân). Sự "nâng" cái tâm lên để cố định (vào đối tượng) được gọi là tầm (*HV*) (*vitakka*), có nghĩa là sự "nâng lên". Còn khi chúng ta có cái tâm "được nâng lên" như vậy và được cố định vào đối tượng, thì điều này được gọi là tứ (*HV*) (*vicāra*), tức là sự quán xét bu quanh hơi thở ngay chỗ chóp mũi.<sup>102</sup> Tính chất của *vicāra* sẽ tự nhiên hòa quyện với những cảm nhận khác của tâm, và người thiền có thể nghĩ rằng tâm của ta chưa được tĩnh tại, rằng tâm chúng ta sẽ không lắng lặng; nhưng thực tế thì đó chỉ đơn giản là sự hoạt động của *vicāra* khi nó hòa quyện vào những cảm nhận của tâm mà thôi. Nhưng giờ nếu tình trạng đó đi quá xa lạc hướng, tâm của chúng ta sẽ mất đi sự chánh niệm của nó, lúc đó chúng ta phải thiết lập tâm mới, nâng nó lên và cố định nó lại vào đối tượng chú tâm bằng cách của *vitakka*. Ngay sau khi chúng ta đã thiết lập lại mới như vậy, sự chú tâm *vicāra* sẽ tiếp nối vào (thay cho *vitakka*), và hòa quyện vào những cảm nhận khác nhau của tâm.

---

<sup>102</sup> (Cách giảng giải về *vitakka* và *vicāra* là theo ngôn ngữ thông thường và theo kinh nghiệm cá nhân của vị thiền sư này. Cách diễn tả từ trải nghiệm riêng của một người sẽ khác ít nhiều với cách diễn tả trong kinh sách.

(Tạm dịch *vitakka*: tư tưởng ban đầu, tư tưởng đi trước, tư tưởng được áp dụng. *Vicāra*: tư tưởng được duy trì, tư tưởng suy lý. Ví dụ: khi đang thiền ở giai đoạn Nhất Thiền, người thiền chọn tư tưởng Tâm Từ làm đối tượng quán xét. Hành động đó gọi là tầm (*vitakka*). Sau đó tư tưởng tâm từ đó được duy trì, được bám chặt để quán xét, nên hành động đó gọi là tứ (nghĩa là cứ bám quanh hay duy trì tư tưởng đó, tức *vicāra*).

(Mời quý độc giả đọc thêm phần giải thích trong quyển "Chánh Định, giảng bằng ngôn ngữ thông thường" của thiền sư B. Gunarantana, Chương 10, phần "Năm Yếu Tố Của Tầng Thiền Định".)

Lúc này, khi chúng ta nhìn thấy điều này diễn ra, do thiếu hiểu biết có thể làm chúng ta suy nghĩ: "Sao tâm của ta cứ lảng xảng động vọng? Ta muốn nó tĩnh tại lặng yên, nhưng sao nó không tĩnh tại?". Nếu có suy nghĩ như vậy là người tu đang tu tập với sự dính chấp. Người tu còn dính kẹt, chưa biết buông bỏ trong khi thiền tập.

Thực ra cái tâm chỉ đang đi theo đường lối tự nhiên của nó, nhưng chính chúng ta cứ đi và còn nêm nếm thêm vào sự hoạt động đó bằng sự muốn 'tâm được tĩnh tại' và sự nghĩ suy "tại sao tâm không tĩnh tại?". Chỗ này tâm người tu có sự khó chịu hay bực bội (vì sao tâm không tĩnh tại?), đó là một dạng sân. Sự sân khởi sinh và chúng ta gắn sân đó lên mọi sự, làm tăng thêm nghi ngờ, làm tăng thêm khó khổ, và làm tăng thêm sự ngu mờ. Do vậy chỗ này, nếu có mặt *vicāra*, chúng ta nên suy xét mọi sự khác nhau diễn ra bên trong cái tâm theo cách như vậy, chúng ta nên khôn khéo xem xét như vậy: "À, đây là lẽ tự nhiên của tâm. Cái tâm đơn giản là vậy". (Tức là: bản chất của tâm là chuyển động, cho nên sự chuyển động trong tâm khi có mặt *vicāra* chỉ là lẽ tự nhiên của nó, chứ không phải là do tâm động vọng, do tâm không tĩnh tại). Đó, đó chính là cái người-biết đang nói, đang chỉ cho bạn nhìn thấy mọi sự đúng như chúng thực là. Tâm đích thực là như vậy. Chúng ta biết ra tâm đích thực là như vậy. Chúng ta buông bỏ ngay chỗ đó và cái tâm trở nên bình an. (*Sự bình an là mục tiêu của thiền, đó là sự bình an có được từ sự buông bỏ!*). Khi nào *vicāra* bị phân tán không còn trọng tâm, chúng ta lại tiếp tục nâng *vitakka* lần nữa và cố định nó vào đối tượng chú tâm, và trong chốc lát sự tĩnh lặng sẽ có mặt trở lại. *Vitakka* (tầm) và *vicāra* (tứ) làm việc phối hợp với nhau theo cách như vậy. Chúng ta dùng *vicāra* để quán sát nhiều thứ cảm nhận khác nhau khởi sinh lên trong tâm. Khi *vicāra* dần dần bị phân tán, chúng ta lại tiếp tục "nâng" sự chú tâm của ta lên bằng *vitakka*, và cố định vào đối tượng chú tâm...

Điều quan trọng nhất ở đây là: khi chúng ta tu tập ngay điểm này, chúng ta phải tu tập với sự buông bỏ. Khi nhìn thấy tiến trình *vicāra* tương tác hòa quyện với những cảm nhận của tâm, chúng ta có thể nghĩ rằng tâm đang bối rối, ngu mờ và đang khó chịu (sân) với tiến trình này. Sự nghĩ như vậy chính là nguyên nhân. Nguyên nhân là ngay chỗ đó. Ngay lúc này, chúng ta thấy không vui đơn giản bởi vì chúng ta cứ muốn tâm tĩnh tại. Đây chính là nguyên nhân—là cách nghĩ sai lầm. (Tâm chuyển động là lẽ tự nhiên của nó, sao ta cứ muốn nó đứng yên?). Nếu chúng ta biết tu sửa cách nghĩ của ta một chút, biết được sự chuyển động đó đơn giản chỉ là bản chất tự nhiên của tâm, chỉ cần biết nghĩ như vậy thì cũng đủ dẹp tan sự ngu mờ nghi hoặc đó. Điều này được gọi là sự buông bỏ.

(Buông bỏ là không chấp nữa, không còn bận tâm hay khó chịu (sân) sau khi đã biết được hoạt động đó là bản chất tự nhiên của cái tâm).

Giờ, nếu chúng không dính chấp, nếu chúng ta tu tập với sự "buông bỏ"... buông bỏ trong hoạt động và hoạt động trong sự buông bỏ... nếu chúng ta học cách tu tập như vậy, thì tự nhiên sẽ không còn phải làm việc nhiều với các chuyển động của *vicāra*. Nếu tâm không còn bị quấy nhiễu, thì tư tưởng *vicāra* sẽ hướng qua quán xét xung quanh Giáo Pháp, bởi vì nếu chúng ta không quán niệm về Giáo Pháp thì tâm sẽ xao lãng trở lại.

Do vậy, có *vitakka* rồi *vicāra*, có tầm rồi có tứ, có *vitakka* rồi có *vicāra*, có tầm rồi có tứ... và cứ như vậy, cho đến khi *vicāra* dần dần trở nên vi tế hơn. Đầu tiên tư tưởng *vicāra* đi rà (chuyển động) khắp nơi đối tượng. Khi chúng ta hiểu rằng sự hoạt động đó đơn giản là bản chất tự nhiên của tâm, thì điều đó không còn làm ta bận tâm nữa, trừ khi chúng ta chấp vào nó. Giống như khi nhìn thấy nước chảy. Chúng ta cứ bận

tâm (khó chịu) rồi đi chấp "Tại sao nước chảy?" thì tự nhiên ta khổ thôi. Nếu chúng ta hiểu được rằng nước chảy đơn giản là bản chất tự nhiên của nó, thì ta đâu chớ chấp, ta đâu có bị khổ. *Vicāra* là như vậy. Có *vitakka*, rồi có *vicāra*, tương tác với những cảm nhận của tâm. Chúng ta có thể lấy những cảm nhận là đối tượng thiền, ta làm tĩnh lặng cái tâm bằng cách ghi nhận những cảm nhận đó (mà không xía gì, không chấp gì, và không dính gì theo những cảm nhận đó).

Nếu chúng ta biết rõ bản chất của tâm lúc này là như vậy thì chúng ta buông bỏ, giống như bỏ qua sự chảy của nước vậy. Tư tưởng *vicāra* sẽ càng lúc càng trở nên vi tế hơn. Có lẽ tâm sẽ hướng qua quán xét về thân, hoặc về cái chết, hoặc có thể về những đề mục thuộc Giáo Pháp. Khi đề mục quán xét là đúng đắn thì sẽ khởi sinh một cảm giác tốt-lành. Cảm giác tốt-lành nghĩa là sao? Đó là cảm giác vui mừng hoan hỷ (*pīti*). *Pīti* (hỷ), sự tốt-lành, khởi sinh. Biểu hiện của trạng thái hoan hỷ là người tu thấy như nổi da gà, thấy mát rượi, nhẹ lâng. Tâm đang thích thú. Điều này gọi là yếu tố hỷ (*pīti*). Còn có thêm yếu tố khác khởi sinh, đó là yếu tố hạnh phúc hay lạc (*sukha*) có mặt trong những cảm nhận khác nhau; và có cả yếu tố tâm-nhất-điểm (*ekaggatārammana*), tức trạng thái hợp nhất của tâm về một điểm.

Bây giờ, nếu nói theo cách diễn tả về tầng thiền định thứ nhất (Nhất Thiền), thì nó phải gồm có 5 yếu tố: tầm, tứ, hỷ, lạc, sự nhất-điểm (*vitakka, vicāra, pīti, sukha, ekaggatā*). Vậy tầng thiền định thứ hai (Nhị Thiền) thì ra sao? Khi tâm càng lúc càng vi tế hơn thì lúc này yếu tố tầm và tứ (*vitakka* và *vicāra*) bị coi là thô tế hơn, cho nên chúng bị chê và bị loại bỏ khỏi tâm, chỉ còn lại các 3 yếu tố (hỷ, lạc và sự nhất-điểm của tâm (*pīti, sukha* và *ekaggatā*). Đây là điều mà tâm tự nó làm, chúng ta không cần phải dự đoán này nọ gì về điều đó,

chúng ta chỉ cần biết rõ mọi sự đúng như chúng diễn ra là được.

Rồi đến khi tâm càng trở nên vi tế hơn nữa, đến này thì yếu tố hỷ (*pīti*) cũng bị loại bỏ, chỉ còn lại 2 yếu tố *sukha* và *ekaggatā* (lạc và sự nhất-điểm), và chúng ta ghi nhận sự việc diễn ra như vậy. Lúc này đạt đến tầng thiền định thứ ba (Tam Thiền). Nhưng yếu tố hỷ (*pīti*) biến đi đâu vậy? Nó chẳng biến đi đâu cả, đó chỉ là do cái tâm càng lúc càng trở nên vi tế hơn nữa nên nó tự loại bỏ những phẩm chất đã trở nên quá thô tế đối với nó. (Đó là tiến trình tiến lên vi tế hơn của tâm và tự loại bỏ những thứ thô tế hơn nó, xảy ra trong các tầng thiền định từ thấp lên cao. Càng lên cao nó càng loại bỏ thêm cho đến khi nó loại bỏ hết các yếu tố thô tế hơn nó).

Rồi khi tâm càng lúc càng trở nên vi tế hơn nữa, nó tiếp tục loại bỏ bất cứ thứ gì thô tế hơn nó cho đến khi nó đạt đến đỉnh-cao của sự vi tế; lúc này trong kinh sách gọi là tầng thiền định thứ tư (Tứ Thiền), đó là tầng thiền định (*jhāna*) sắc giới cao nhất. Đến tầng này, tâm đã từ từ tiến lên loại bỏ bất cứ thứ gì thô tế hơn nó, và lúc này chỉ còn lại 1 yếu tố là sự nhất-điểm của tâm (*ekaggatā*) và có thêm một yếu tố mới là sự buông-xả (*upekkhā*). Đến đây là dứt, không còn tiến thêm nữa, đây là giới hạn.

Khi tâm phát triển những tầng thiền định nó phải tiến triển theo cách này, nhưng trước nhất hãy để chúng ta hiểu rõ những căn-bản của việc tu tập. Chúng ta muốn làm cho tâm tĩnh tại, nhưng nó không tĩnh tại. Cách tu tập kiểu đó là còn tham muốn (muốn tâm tĩnh tại theo ý mình), nhưng chúng ta thường không nhận ra chỗ này. Chúng ta có tham muốn được tĩnh lặng. Tâm vốn đang bị động vọng mà ta còn quấy động thêm bằng sự 'muốn làm cho nó tĩnh tại'. Chính cái sự muốn đó là nguyên nhân. Chúng ta không thấy được sự muốn làm tâm tĩnh tại là một dạng dục vọng (*tanhā*). Điều

đó chỉ giống như làm tăng thêm gánh nặng. Khi ta càng mong muốn tâm tĩnh tại thì tâm càng bị quấy động. Cho đến khi nào chúng ta từ bỏ sự muốn đó thôi. Nếu cứ tham muốn như vậy thì kết quả là chúng ta cứ luôn kháng cự với chính mình—ngồi thiền và kháng cự với chính mình.

Tại sao vậy? Bởi chúng ta không suy xét lại về cách chúng ta thiết lập cái tâm. Chúng ta phải biết rằng những trạng thái của tâm chỉ đơn giản là cách tự nhiên nó là như vậy. Bất cứ sự gì khởi sinh, chỉ cần quan sát nó. Đơn giản đó là bản chất tự nhiên của tâm, trạng thái của nó chẳng có gì nguy hại cả, trừ khi chúng ta không hiểu được bản chất của nó là như vậy. Nó không nguy hiểm nếu chúng ta nhìn thấy hoạt động của nó đúng như nó là, đúng như nó diễn ra. Do vậy, chúng ta ta tu tập với những tư tưởng *vitakka* và *vicāra* cho đến khi tâm bắt đầu lắng lặng xuống và còn ít bị thúc ép (ví dụ, bởi tham muốn của ta). Khi có những cảm nhận khởi sinh, chúng ta quán xét về chúng, chúng ta hòa quyện với chúng, và đi đến hiểu biết chúng.

Tuy nhiên, thường chúng ta có xu hướng bắt đầu kháng cự với chúng, bởi ngay từ lúc đầu chúng ta đã quyết định làm tĩnh lặng cái tâm. Ngay khi chúng ta ngồi xuống thiền, nhiều ý nghĩ đã lập tức đến quấy nhiễu ta. Ngay sau khi chúng ta thiết lập đối-tượng thiền thì sự chú-tâm của ta đã xao lãng lảng xảng đằng sau tất cả những ý nghĩ đó, chúng ta nghĩ rằng những ý nghĩ đó đến quấy nhiễu ta, nhưng đích thực thì vấn đề phát sinh ngay đây, ngay từ chỗ cái sự muốn của mình.

Nếu chúng ta nhìn thấy cái tâm chỉ đơn giản hành vi theo bản chất tự nhiên của nó, rằng nó chuyển động đến đi một cách tự nhiên như vậy, và nếu chúng ta không quá-quan-tâm đến nó, thì chúng ta có thể hiểu được những cách hành vi của tâm là tự nhiên như một đứa trẻ thơ. Trẻ thơ thì

chẳng biết gì tốt hơn, chúng có thể nói năng đủ thứ đủ kiểu. Nếu chúng ta hiểu được bản chất trẻ thơ là vậy thì chúng ta cứ để cho chúng tha hồ nói, trẻ con thì cứ nói một cách hồn nhiên tự nhiên như vậy. Khi chúng ta biết buông bỏ như vậy, chúng ta không còn bận tâm (khó chịu) với chúng nữa. Chúng ta có thể nói chuyện với khách khứa mà không bị quấy rầy, trong khi những đứa trẻ đang nói nói chơi đùa. Tâm là như vậy. Nó không nguy hại gì cả, trừ khi chúng ta cứ nắm bắt nó hay bận tâm vào nó. Chỗ này chính là lý do rắc rối trong khi thiền.

Khi yếu tố hỷ (*pīti*) khởi sinh, người tu cảm giác một niềm vui sướng không thể tả được, chỉ có người nào trải nghiệm nó mới biết được nó như thế nào. Rồi yếu tố hạnh phúc, tức yếu tố lạc (*sukha*) khởi sinh, và tính chất hợp-nhất-điểm của tâm cũng có mặt. Lúc này có đủ mặt năm yếu tố tâm, tứ, hỷ, lạc và nhất-điểm (*vitakka, vicāra, pīti, sukha, và ekaggatā*). Tất cả 5 yếu tố này cùng hội tụ về một nơi. Mặc dù là những tính chất khác nhau nhưng tất cả chúng đều hợp về một nơi, và chúng ta có thể nhìn thấy tất cả chúng ở đó, như nhìn thấy nhiều loại trái cây trong một cái tô. Năm yếu tố *vitakka, vicāra, pīti, sukha* và *ekaggatā*—chúng ta có thể nhìn thấy tất cả chúng trong một cái tâm, tất cả 5 tính chất đó. Nếu có ai hỏi: "*Vitakka* là sao, *vicāra* là sao, *pīti* và *sukha* là sao?...", thì có lẽ rất khó trả lời, nhưng khi chúng nó hội tụ trong tâm chúng ta sẽ tự mình nhìn thấy được chúng ra sao.

Đến lúc này thì sự tu tập của chúng ta đã đến mức độ chuyên biệt rồi. Chúng ta phải có sự chánh-niệm và sự tỉnh-giác về mình và không để mất chính mình. (Luôn ý thức rõ, luôn rõ biết về mình). Hiểu biết mọi sự đúng như chúng là. Đây là những giai đoạn của thiền, là tiềm năng của cái tâm. Đừng nghi ngờ bất cứ điều gì về sự thiền tập. Ngay cả khi ta (có thấy như) bị lún xuống đất hay đang bay trên trời, hay



thậm chí thấy "chết đói" khi đang ngồi...thì cũng đừng nghi ngờ gì về điều đang diễn ra. Dù tâm có ra sao, tốt hay xấu hay bất cứ là gì...chỉ cần an trú với sự-biết. Đây là nền tảng của chúng ta: *Luôn luôn có chánh niệm (sati) và sự tỉnh giác về mình (sampajañña)*, dù đang ngồi, đang đứng, đang đi, hay đang nằm. Dù bất cứ sự gì khởi sinh, cứ để mặc nó, chỉ quan sát nó, đừng chấp vào nó, đừng dính theo nó. Dù đó là thích hay ghét, sướng hay khổ, nghi ngờ hay chắc chắn... cứ quán sát bằng *vicāra* (tứ) và đo lường kết quả của những trạng thái đó. Đừng cố đặt tên dán nhãn cho bất cứ trạng thái nào khởi sinh, chỉ cần biết rõ nó. Nhìn thấy rõ ràng: tất cả mọi thứ khởi sinh trong tâm đều chỉ là những cảm nhận. Chúng luôn luôn biến đổi. Chúng khởi sinh, có mặt và biến qua. Tất cả chúng chỉ là vậy, chúng không có một cái tự tính nào, không có gì là như cái 'ta' hay là 'ai' cả, chúng cũng chẳng phải là cái 'chúng ta' hay 'chúng nó' nào cả. (Không là 'cái gì' cả, không là 'ai' cả, chẳng là gì cả, chỉ là thứ phù du thoáng qua). Chúng chẳng đáng gì để ta chấp hay dính vào, *chẳng cái nào đáng để ta bận tâm*.

Khi chúng ta nhìn thấy tất cả các thành tố sắc và danh (*rūpa* và *nāma*)<sup>103</sup> theo cách như vậy bằng trí tuệ hiểu biết, thì chúng ta sẽ nhìn thấy được những lối mòn cũ (thói quen cũ của tâm). Chúng ta sẽ nhìn thấy tính luôn biến đổi (vô thường) của tâm, tính luôn biến đổi (vô thường) của thân, tính vô thường của mọi sự sướng, khổ, yêu, ghét...Tất cả chúng đều luôn biến đổi, đều là vô thường. Sau khi nhìn thấy được điều này, tâm sẽ trở nên chán ngán, không còn mê

<sup>103</sup> [*rūpa* và *nāma*: sắc và danh (HV): là những thứ vật chất (thuộc thân) và những thứ phi vật chất (thuộc tâm linh). Chỗ này chỉ những thành tố cấu thành một 'con người'. Ví dụ, tập hợp các yếu tố vật chất (sắc uẩn) và bốn tập hợp các yếu tố thuộc tinh thần là tập hợp cảm giác, nhận thức, ý nghĩ, và thức (thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn và thức uẩn) kết hợp tạo nên 'con người', theo cách nhìn của Phật giáo].

thích thân và tâm này (như là một cái gì đó cố định, thường hằng), không còn tham thích những thứ đến-đi, có-mất, sinh-diệt và toàn là vô thường. Khi tâm đã trở nên chán ngán, không còn tham thích nữa thì nó sẽ tự tìm cách thoát ra khỏi tất cả những thứ đó. Nó không còn muốn dính chấp hay vướng vào mọi thứ vô thường đó nữa, nó sẽ nhìn thấy tất cả những thứ đó nữa, nó nhìn thấy sự không thích đáng của thế gian này, và sự không thích đáng khi được sinh ra trên thế gian này. (Vì bản chất của mọi sự của thế gian, của sự sinh và sự sống thực sự là phũ phàng. Chẳng có gì là gì cả, chẳng có gì là chắc chắn cả, tất cả mọi thứ đều là vô thường).

(Giống như bấy lâu nay ta coi thân và tâm mình là 'ta' và 'tâm hồn ta' cố định, giờ mới nhìn ra chúng chỉ là những thứ luôn biến đổi vô thường. Cảm giác hụt hẫng và chán ngán giống như ta đã tưởng đó là những viên ngọc lóng lánh, nhưng đến gần mới nhìn ra đó chỉ là những bong bóng nước vụn có vụn mất liên tục liên tục dưới trời mưa).

Khi tâm đã nhìn thấy lẽ thực này, dù chúng ta có đi đâu hay ở đâu, chúng ta cũng nhìn thấy sự vô thường, khổ (bất toại nguyện) và vô ngã (phi chủ thể) trong tất cả mọi thứ. Chẳng còn thứ gì để chúng ta nắm bám vào. Dù chúng ta có đang ngồi dưới gốc cây, trên đỉnh núi, hay trong thung lũng, chúng ta cũng nghe thấy giáo lý của Phật. Tất cả cây cối dường như chỉ là một, tất cả mọi chúng sinh chỉ như một, chẳng có gì đặc biệt, chẳng có ai khác biệt. (Tất cả đều mang ba đặc tính đó). Tất cả đều sinh ra, tồn tại trong một thời gian, rồi già, bệnh, và chết; tất cả cây cỏ và chúng sinh đều vậy.

Vậy là chúng ta nhìn thấy thế giới một cách rõ ràng, nhìn thấy thân này và tâm này một cách rõ ràng. Chúng ta thấy rõ rệt hơn về tính vô thường, thấy rõ rệt hơn về bản chất khổ, thấy rõ rệt hơn về bản chất vô ngã (không có chủ thể)

trong tất cả mọi thứ. Nếu ai nắm giữ hay chấp vào thứ gì họ sẽ bị khổ. Đây là cách khổ khởi sinh. Nếu chúng ta nhìn thấy thân này và tâm này đơn giản như chúng là, thì khổ sẽ không khởi sinh, bởi chúng ta không nắm giữ hay dính chấp vào chúng. Dù chúng ta đi đến đâu chúng ta cũng có trí tuệ hiểu biết như vậy. Ngay cả khi nhìn một cái cây, chúng ta cũng có thể xem xét nó bằng trí tuệ. Nhìn cỏ cây và những loài côn trùng cũng là thứ để chúng ta suy xét, quán chiếu.

Đến lúc nào đó tất cả đều già và chết, tất cả đều cùng xuống một chiếc thuyền. Tất cả mọi thứ và mọi chúng sinh đều là Giáo Pháp, tất cả đều biến hoại vô thường. Điều này chính là sự thật, điều này chính là Giáo Pháp, điều này là chắc chắn. Tại sao điều này là chắc chắn? Nó chắc chắn về ý nghĩa rằng thế giới là như vậy và nó không bao giờ khác được. (Tất cả đều sinh, già, hoại, diệt). Không có gì hay hơn hơn lẽ thực này, thế giới chẳng có gì tốt hơn sự thật đó. Nếu chúng ta có thể nhìn thấy theo cách như vậy, thì chúng ta đã hoàn thành chuyển đi, hoàn tất con đường tu tập.

Trong Phật giáo, khi nói về cách nhìn nhận (quan điểm), sự thực là chúng ta nhìn lên, nhìn xuống, nhìn ngang đều không đúng thực. Nếu cảm thấy ta ngu xuẩn hơn những người khác thì không đúng; nếu cảm thấy ta ngang với người khác cũng không đúng; và nếu cảm thấy ta hơn người khác thì cũng không đúng..., bởi lẽ đâu có cái 'ta' nào, đâu có cái 'chúng ta' nào. Đó là lẽ thực, chúng ta phải nhổ sạch tận gốc cái ý niệm về cái 'ta', cái 'ngã'.

Điều này được gọi là sự hiểu biết thế giới (*lokavidū*), sự hiểu biết thế giới đúng như nó thực là. Nếu chúng ta nhìn thấy thế giới như vậy, tâm sẽ hiểu biết về chính nó một cách hoàn toàn và sẽ tách ly khỏi nguyên nhân tạo ra khổ. Khi không còn nguyên nhân nào, thì không có kết quả nào phát

sinh nữa. Không còn nhân thì không có quả. Đây là chỗ lý để tu tập, là cách tu để tu tiến.

Những căn bản chúng ta cần có để phát triển là: thứ nhất, chính trực và chân thật; thứ hai, cẩn trọng phòng ngừa những điều bất thiện; thứ ba, có bản tính khiêm nhường trong trái tim mình, biết sống cách ly và biết hài lòng với sự ít sự thiếu (tri túc). Nếu chúng ta biết hài lòng, biết tri túc trong lời nói và trong tất cả những thứ khác, chúng ta sẽ nhìn thấy chính mình, chúng ta sẽ không bị kéo theo những thứ kích thích và xao lãng. Lúc đó tâm sẽ có một nền tảng giới, định, tuệ vững chắc.

Do vậy, những người tu trên con đường đạo không được bất cẩn, chệnh mảng. Ngay cả khi bạn đang làm đúng, bạn cũng không nên bất cẩn, chệnh mảng. Và nếu khi bạn đang làm sai thì càng không nên bất cẩn, chệnh mảng. Nếu mọi sự đang tốt lành và bạn đang cảm thấy hạnh phúc, cũng đừng bất cẩn hay thiếu phòng hộ. Tại sao tôi nói "đừng bất cẩn"? Bởi lẽ tất cả mọi thứ đó đều là không chắc chắn. Chỉ cần biết chúng là như vậy. Nếu bạn thấy bình an, cứ để yên sự bình an. Bạn có thể thấy muốn đắm mình vào sự bình an hạnh phúc đó, nhưng tốt hơn bạn nên hiểu rõ về bản chất của sự bình an hạnh phúc đó (trước khi đắm chìm vào nó), cũng như bạn cũng nên hiểu rõ về bản chất của những sự bất an, khổ sở, khó chịu (trước khi buồn lo, kháng cự, sân si với chúng).

Sự tu tập tâm là tùy thuộc vào mỗi người. Người thầy chỉ giải thích cách thức tu tập, còn tâm là thuộc mỗi cá nhân mỗi người. Chúng ta biết cái gì trong tâm mình, không ai khác có thể biết tâm mình như mình biết. Sự tu tập đòi hỏi phải có tính chân-thật của người tu. Tu cho đúng đắn và hợp lý, đừng tu nữa vơi nửa vơi. Khi tôi nói "tu cho đúng đắn và hợp lý" có nghĩa là phải tu đến sức tàn lực kiệt không?

Không, bạn không cần phải tu đến kiệt sức, bởi sự tu tập là nằm ở trong tâm. Nếu bạn biết rõ chỗ này, bạn sẽ biết cách tu. Bạn không cần phải có toàn tập toàn bộ chiêu thức gì hết. Chỉ cần dùng những chuẩn mực tu tập để quán xét quán chiếu chính mình ở bên trong.

Bữa nay đã qua hơn nửa kỳ an cư Mùa Mưa. Thường thì hầu hết mọi người cảm thấy hơi chênh mảng uể oải ít nhiều sau mấy tuần tu học ở một chỗ trong chùa này. Họ không đều đặn và ổn định tu từ đầu đến cuối. Điều đó cho thấy sự tu tập của họ là chưa chín chắn trưởng thành. Chẳng hạn, khi đã tâm nguyện tu tập ngon lành từ đầu đến cuối trong kỳ an cư thì phải quyết tâm hoàn thành tâm nguyện đó. Trong ba tháng đó phải làm cho sự tu tập của mình trở nên đều đặn và ổn định. Tất cả các thầy ở đây phải nên cố gắng. Dù các thầy có tâm nguyện tu tập ở mức độ nào thì cũng phải nên xem xét và suy xét coi sự tu tập đó có bị chênh mảng, không đều đặn, không ổn định hay không. Nếu bị vậy thì phải nỗ lực thiết lập lại sự tu tập. Cố giữ sự thiết lập tu tập lúc đầu, giống như cách chúng ta thiết lập tâm trước khi thiền chú tâm về hơi-thở vậy. Chú tâm vào hơi thở-vào và hơi thở-ra. Nhưng khi tâm bị xao lãng, phải lập tức thiết lập lại sự chú tâm trở lại hơi-thở. Khi sự chú tâm bị xao lãng khỏi đối tượng hơi thở, thiết lập tâm chú tâm về lại đối tượng. Lý tương tự như vậy. Đối với thân và tâm thì việc tu tập cũng tiến hành như vậy. (Khi thấy mình bị xao lãng, bị rớt điều độ, bị thiếu ổn định, bị gián đoạn trong việc tu tập, thì phải thiết lập sự tu tập trở lại theo sự thiết lập lúc đầu. Rớt, làm lại. Bị xao lãng, làm lại. Việc tu tập là tập luyện như vậy, với quyết tâm, với sự tự giác và tính chân thật với chính mình). Hãy cố tu tập theo cách như vậy.

## Chìm Trong Biển Dục Lạc

<sup>104</sup>KĀMOGHA<sup>105</sup>...dòng lũ của dục lạc: ngập chìm trong những cảnh sắc, âm thanh, mùi hương, mùi vị, những cảm nhận chạm xúc của thân. Bị chìm ngập, bởi chúng ta chỉ lo nhìn ra bên ngoài, chúng ta không chịu nhìn vào bên trong. Người ta chẳng ai chịu nhìn vào chính mình, họ chỉ lo nhìn người khác. Họ có thể nhìn thấy người khác, nhưng không thể nhìn thấy chính mình. Đó không phải là việc khó làm, chỉ là do con người không thực sự muốn làm, không muốn thử làm.

Ví dụ, nhìn vào một cô gái đẹp. Việc đó can hệ gì ta? Ngay khi ta vừa nhìn thấy mặt, ta nhìn thấy mọi thứ khác. Các thầy hiểu không? Chỉ cần nhìn vào trong tâm mình. Coi tâm mình nó ra sao khi nhìn thấy một phụ nữ? Ngay khi vừa nhìn sơ cái mặt thì tâm đã nhìn thấy tất cả phần còn lại. Sao mà nó nhanh đến vậy???

Đó là do chúng ta đang ngập chìm trong "nước". Ta đang chìm đắm trong dục lạc, ta nghĩ về dục lạc, ta khoái chí dục lạc, ta đang dính kẹt trong đó. Giống như ta đang làm nô lệ... có người khác đang điều khiển ta. Khi chủ bắt ngồi, ta phải ngồi. Khi chủ bắt đi, ta phải đi... ta không thể không làm theo, bởi ta đang là nô lệ. Bị lệ thuộc bởi những giác quan thì cũng giống vậy. Dù ta có cố làm gì ta cũng khó lòng thoát

---

<sup>104</sup> [Giảng cho Tăng đoàn tại chùa Wat Pah Pong sau lễ ôn tụng Giới Luật Tỳ Kheo (*Patimokka*) trong kỳ an cư Mùa Mưa năm 1978].

<sup>105</sup> [*Kāmogha*: Ngũ dục, chỉ năm thứ mà con người luôn tham muốn có được để thỏa mãn dục vọng giác quan (nhục dục) của mình, để mang lại khoái lạc giác quan (dục lạc) cho mình. Đó là: tiền, sắc đẹp, danh phận địa vị, đồ ăn thức uống, và sự ngủ nghỉ. (Tài, sắc, danh, thực, thùy)].

khỏi nó. Và nếu ta còn muốn người khác giải cứu giùm mình thì ta càng thực sự bị rắc rối. Chúng ta phải tự mình loại bỏ cái tình trạng nô lệ đó.

Do vậy, Phật đã để phần tu tập Giáo Pháp và chuyển hóa khổ cho chúng ta, chúng ta phải tự làm cho mình. Lấy Niết-bàn (*Nibbāna*)<sup>106</sup> làm ví dụ. Phật đã giác ngộ từ đầu đến cuối, tại sao Phật không mô tả chi tiết Niết-bàn là ra sao? Tại sao Phật chỉ nói rằng chúng ta phải tự tu tập và tự tìm thấy cho mình? Tại sao vậy? Tại sao Phật không giải thích Niết-bàn là gì?

"Phật đã tốn vô số kiếp để tu tập và phát triển những phẩm hạnh hoàn thiện (ba-la-mật) vì lợi ích của tất cả chúng sinh, vậy tại sao Phật không bỏ ra một chút thời gian để chỉ ra Niết-bàn là gì và ở đâu để tất cả mọi người nhìn thấy và đi đến đó?" — Nhiều người nghĩ như vậy. "Nếu Phật đã thực sự biết, chắc Phật đã nói cho chúng ta rồi. Tại sao Phật còn giữ điều gì bí mật với chúng ta?"

Thực ra cách nghĩ như vậy là sai. Chúng ta không thể nhìn thấy sự thật bằng cách đó. Chúng ta phải thực tập, phải tu dưỡng, phải tu thiệt thì mới có thể nhìn thấy. Phật chỉ chỉ ra cách để phát triển trí tuệ hiểu biết, chỉ vậy thôi. Phật đã nói rằng phần chúng ta chúng ta phải tự tu cho mình. Ai chịu tu tập thì sẽ có thể đi đến mục tiêu đó.

Nhưng cái con đường mà Đức Phật đã dạy cho chúng ta, nó lại đi ngược với những thói tâm tập tính của chúng ta. Sống thanh đạm, sống kiêng cử kiềm chế...đó là những điều chúng ta đâu thích làm, nên chúng ta thường nói: "Chỉ luôn đường cho chúng con, chỉ luôn ngay đường tới Niết-bàn đó để chúng con dễ dàng đến đó luôn". (Nhưng đúng nghĩa tu

---

<sup>106</sup> [*Nibbāna*: Niết-bàn, sự giải thoát, trạng thái giải thoát khỏi tất cả mọi điều kiện hữu vi, không còn tùy thuộc vào các pháp nhân duyên].

hành thì làm sao có chuyện đó!). Cũng như trí tuệ. Đức Phật không thể chỉ cho chúng ta trí tuệ, trí tuệ không phải là thứ có thể được chuyển giao từ người này qua người khác. Phật chỉ có thể chỉ đường để chúng ta tu tập phát triển trí tuệ, còn tu tập phát triển được nhiều hay ít là tùy ở mỗi chúng ta. Công đức và đức hạnh tu tích được của mỗi người cũng khác nhau. Căn cơ tu tập của mỗi người cũng khác nhau.

Chỉ cần nhìn vào một vật gì đó, ví dụ như những tượng sư tử gỗ ở trước sảnh đường này. Người ta đến nhìn chúng và chẳng ai giống ý ai. Người thì nói chúng đẹp quá. Người thì nói chúng thấy ghê ghê. Cũng một con sư tử đó mà vừa đẹp vừa xấu. Chỉ cần điều này cũng đủ biết mọi thứ mọi sự tùy theo mọi người là như thế nào.

Do vậy, tùy theo căn cơ của mỗi người mà giác ngộ Giáo Pháp; có khi chậm, có khi nhanh. Phật và những vị thánh đệ tử ngày xưa đều giống nhau ở chỗ mỗi người đều phải tự mình tu tập cho mình, tuy nhiên họ vẫn cần có thầy để khuyên dạy và hướng dẫn các thao tác kỹ thuật trong tu tập.

Giờ, khi chúng ta lắng nghe Giáo Pháp có thể chúng ta muốn nghe cho đến khi tất cả mọi nghi ngờ đều được giải tỏa, nhưng những nghi ngờ không bao giờ được giải tỏa chỉ bằng việc lắng nghe. Chương ngại nghi-ngờ không phải đơn giản vượt qua chỉ bằng cách lắng nghe hay suy nghĩ, trước nhất chúng ta cần phải làm sạch cái tâm. Để làm sạch cái tâm có nghĩa là chúng ta phải tu đi tu lại liên tục. Dù chúng ta có lắng nghe thầy nói bao nhiêu lần về sự thật đi nữa thì chúng ta cũng không bao giờ thấy hay biết sự thật đó chỉ bằng sự lắng nghe. Nếu chúng ta có biết gì thì đó cũng chỉ là sự đoán mò hay phỏng đoán.

Tuy vậy, tuy việc lắng nghe Giáo Pháp không dẫn đến giác ngộ, nhưng nó cũng rất có ích. Thời Phật sống thì có một



số người chỉ cần đang lắng nghe Phật nói Giáo Pháp là họ giác ngộ ngay, thậm chí chứng đắc đến thánh quả cao nhất A-la-hán. Nhưng những người đó là những người đã tu tập phát triển rất cao, tâm họ đã hiểu biết đến mức độ cao. Giống như hơi khí trong trái banh, dù các cầu thủ cố đá mạnh đá cao cỡ nào, hơi khí vẫn nằm trong trái banh, không thể thoát ra. Nhưng chỉ cần có một cây kim nhỏ đâm vào thì lập tức hơi khí sẽ vụt thoát ra. (Ý nói sự tu tập của các bậc thánh đó đã chín chắn như hơi khí căng đầy, chỉ cần có một bài giảng giải của Phật là họ có thể khai mở trí tuệ giải thoát).

Tâm của các vị thánh đệ tử đó lúc đầu chưa được giải thoát bởi vì vẫn chưa có thêm một điều kiện nhỏ để nó thoát ra giác ngộ, giống như trái banh căng chưa có một cây kim nhỏ để khai thoát hơi khí bên trong ra. Ngay khi họ nghe Giáo Pháp và nó chạm vào đúng điểm, trí tuệ sẽ khởi sinh. Họ lập tức hiểu biết, lập tức buông bỏ và giác ngộ Giáo Pháp đích thực. Điều đó xảy ra theo cách như vậy. Nó cũng dễ dàng. Tâm đã tự dựng thẳng dậy. Nó thay đổi, nó đảo ngược từ cách nhìn này sang cách nhìn khác, từ sự hiểu biết sai lệch (tà kiến) sang sự hiểu biết đúng đắn (chánh kiến). Bạn có thể cho nói điều đó quá xa vời, hoặc có thể nói nó quá gần.

Đó là việc chúng ta phải tự làm cho mình. Phật chỉ chỉ dẫn những bước đường để mọi người tự tu phát triển trí tuệ, Phật chỉ chỉ ra lý để tu hành, các sư thầy thời sau cũng vậy thôi. Các thầy tổ xưa nay nói giảng về Giáo Pháp, họ nói về sự thật, nhưng chúng ta vẫn chưa thể biến sự thật đó thành của mình, trong tâm mình. Tại sao không? Bởi vì vẫn còn một "màn phim" che đậy sự thật đó. Hoặc chúng ta có thể nói rằng chúng ta đang chìm, vẫn đang ngập chìm trong nước lũ. *Kāmogha*— dòng "nước lũ" đục lạt. Đó là *Bhavogha*— dòng "nước lũ" trở thành, sinh thành, tạo nghiệp.

"Sự trở thành" hay nghiệp hữu (*bhava*) có nghĩa là "cảnh giới tái sinh". Dục vọng khoái lạc giác quan (nhục dục) được sinh ra từ những hình sắc, âm thanh, mùi hương, mùi vị, những cảm giác và những ý nghĩ- [sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp]- chúng ta gắn mình với những thứ đó. Tâm nhận lấy những thứ đó và bị dính theo dục lạc.

(Ví dụ, thiền sư đã nói trong lần giảng khác: khi chúng ta dính tâm trần quý khu vườn cây thì thì chúng ta đã tạo ra sự "sinh thành", ta sẽ trở thành sâu bọ hoặc thành ai đó tái sinh vào vườn cây. Ví dụ khác, vừa nhìn thấy đối tượng sắc dục và cảm nhận này nọ thì đã tạo ra sự "trở thành"... Sự trở thành là một trong mười hai mắc xích của vòng nhân duyên).

Nhiều người tu đâm ra chán nản, thấy ngao ngán, mệt mỏi và lười biếng với việc tu hành. Các thầy đừng nhìn đâu xa, hãy nhìn ngay đây coi những người hầu như không thể nào giữ được Giáo Pháp trong tâm mình, và khi bị người khác quở trách vì tu hành chẳng ra sao, họ vẫn còn oán tức cho đến khi chết. Họ có thể bị quở trách từ lúc nhập Hạ an cư đến khi hết Hạ họ vẫn còn tức tưởi. Có thể suốt đời họ cũng không quên chuyện đó.

Nhưng khi nói đến những lời dạy của Phật, khuyên dạy chúng ta phải sống giản dị, sống biết kiềm chế, sống có ý thức lương tâm... tại sao người ta không thể tiếp nhận những điều đó vào trong trái tim mình? Tại sao những điều căn bản như vậy thì họ cứ luôn quên? Ngay chỗ căn bản đó, các thầy đừng lo nhìn đâu xa, nhìn ngay chỗ căn bản tu tập đó. Lấy ví dụ như việc thiết lập các chuẩn mực tu tập trong chùa: sau khi ăn, trong khi rửa chén đừng nói chuyện! Ngay cả điều này dường như cũng vượt quá khả năng mọi người, ngay cả điều này mọi người cũng khó làm theo. Ngay cả khi những người tu đã biết rõ việc nói chuyện tán gẫu chẳng mang lại ích lợi gì và chỉ trói dính chúng ta vào những tham muốn,

tham dự... nhưng họ vẫn cứ tán gẫu, vẫn nói chuyện liên tục. Mà nói chỉ vài câu là họ bắt đầu bất đồng ý kiến, người này nói này, người kia góp ý kia, thậm chí trở thành cãi vã, ghét nhau. Chẳng còn điều gì tệ hơn nữa.

Ở đây chưa nói gì đến những điều vi diệu hay tinh tế, mới nói những chuyện căn bản mà mọi người còn chưa nỗ lực làm đúng. Họ nói họ muốn nhìn thấy Giáo Pháp, nhưng họ muốn chứng ngộ Giáo Pháp theo cách riêng của họ, chứ họ không tu tập vất vả theo con đường tu tập. Vậy đó, họ chỉ đi được tới đó. Họ không hiểu biết gì, tất cả mọi chuẩn mực tu tập là những phương tiện thiện khéo để tâm nhập vào và nhìn thấy Giáo Pháp, nhưng mọi người chẳng muốn tu tập theo đó.

Khi nói chữ "tu thiệt" hay "tu hết mình" không có nghĩa là bạn phải tiêu tốn hết tất cả năng lượng—mà chỉ cần bỏ một ít nỗ lực thực sự vào trong tâm, nỗ lực tu tập với tất cả những cảm nhận khởi sinh trong tâm, đặc biệt đối với những người đã bị ngập chìm trong khoái lạc nhục dục. Dục lạc là những kẻ thù của người tu.

Nhưng mọi người hầu như không thể làm theo được. Mỗi năm gần đến kỳ an cư Mùa Mưa là tình trạng càng ngày càng tệ hơn. Một số tu sĩ đã tới cái mức không còn chịu đựng được nữa, đó là "cuối cùng của giới hạn". Càng gần đến kỳ an cư họ càng tệ hơn, họ chẳng có sự tu tập đều đặn nào hết. Năm nào tôi cũng nói về điều này, nhưng dường như chẳng ai ghi nhớ. Chúng ta thiết lập một số chuẩn mực tu tập ở đây, nhưng chưa đến một năm chúng cũng bị phá vỡ. Gần đến hết kỳ an cư thì mọi chuyện trở lại như cũ—họ bắt đầu tán gẫu, nói chuyện, giao lưu, và đủ thứ khác. Tất cả đều vỡ tan thành từng mảnh, cả những chuẩn mực và người tu. Các chuẩn mực vỡ tan, người tu cũng vỡ tan. Vậy đó, mọi chuyện cứ ngã theo cái đà đó.

Ai thực sự muốn tu tập thì nên xem xét lại lý do tại sao có chuyện suy thoái này. Đó là bởi do mọi người không nhìn ra tác hại của những việc làm đó.

Khi chúng ta đã chấp nhận làm tu sĩ Phật giáo, chúng ta sống giản dị. Còn một số tu sĩ thoái tâm, bỏ y quay về phàm tục, nơi có những viên đạn bay qua trước mặt họ từng ngày—chưa biết khi nào họ bị trúng đạn và ‘chết’—nhưng họ thích làm vậy. (Họ thích quay lại nơi có rừng đạn cảm giác bay qua bay lại mỗi ngày bên tim họ). Họ thực sự muốn bỏ đi. Nguy hiểm bao vây họ khắp bốn bề nhưng họ vẫn sẵn sàng ra đi. Tại sao họ không nhìn thấy những hiểm họa đó? Họ sẵn sàng chết vì đạn bay tứ bề, nhưng chẳng ai chịu chết vì tu hành, chết vì tu dưỡng đức hạnh. Chỉ cần nhìn họ là đủ...đó là họ chỉ muốn làm nô lệ, không muốn làm gì khác, không muốn thay đổi. Nhìn thấy chỗ này, các thầy nên hiểu mọi chuyện chỉ xuất phát từ như vậy. Xuất phát từ việc họ không nhìn thấy mối hiểm họa.

Điều này nghe cũng lạ, phải không? Các thầy đều nghĩ họ cũng nhìn thấy hiểm họa, nhưng thực ra họ không nhìn thấy. Khi họ đã không nhìn trước mối hiểm họa thì không có cách nào họ thoát khỏi điều đó. (Nếu họ thực sự nhìn thấy thì họ đã không bỏ đi để quay lại chốn phàm tục đó). Họ đã quyết định lao vào lại cái vòng cuốn xoáy của luân hồi sinh tử (*samsāra*). Mọi chuyện là vậy đó. Chỉ cần nói rõ từ một việc đơn giản như vậy để các thầy thấy ngay, không cần nói đâu xa xôi. (Chỉ cần bỏ tu hay hoàn tục là lập tức bị cuốn trôi trong vòng sinh tử khổ đau bất tận).

Nếu các thầy hỏi họ: "Tại sao bạn được sinh ra?", có lẽ họ sẽ khó mà trả lời các thầy, bởi lẽ họ không thể nhìn thấy câu trả lời. Họ bị ngập chìm trong thế giới của giác quan và chìm trong sự trở-thành (*bhava*). *Bhava* là cảnh giới tái sinh, là nơi tái sinh của chúng ta. Nói đơn giản hơn, những chúng

sinh được sinh ra từ đâu? *Bhava*, sự trở-thành hay nghiệp hữu (HV) chính là điều kiện đầu tiên của vòng nhân duyên tái sinh. Sự tái sinh xảy ra ở đâu, đó là *bhava*, là sự trở thành, sự sinh thành.

Ví dụ, giả như ta có một vườn táo ta đặc biệt thích. Đó đã là sự trở thành *bhava*, nếu ta không biết xem xét điều đó bằng trí tuệ. Giả như vườn táo có một trăm hay một ngàn cây táo... vấn đề không phải là loại cây táo hay cây nào, nhưng hễ khi ta coi chúng là những cây "của ta" thì chúng ta đã dính vào "sự trở thành", đã được "sinh thành" như một con sâu trong vườn táo. Ta đã sinh thành bất cứ con gì thích sống trong vườn cây đó, mặc dù thân thể chúng ta hiện vẫn là người đang ngồi trong nhà nhìn ra, nhưng ta đã gửi những "giác quan và tham muốn" của ta vào khu vườn đó rồi.

Giờ thì, làm sao ta biết được đó là sự trở thành (*bhava*)? Đó đã là một *bhava* [một cảnh giới tái sinh] bởi do ta đã dính vào cái ý niệm rằng những cây cối đó là 'của ta', rằng cái vườn cây đó là 'của ta'. Thử coi? Nếu có ai xách rìu vào chặt những cây cam đó thì người chủ vườn sẽ làm gì, có khi người chủ cũng "liều mạng sống chết" cùng với mấy cây cam đó luôn. Ta có thể nổi nóng, tức giận, điên tiết và xông ra chiến đấu vì mấy cây cam, thậm chí có thể xảy ra chém giết với kẻ phá hoại. Sự chiến đấu bảo vệ khu vườn đó là sự "sinh thành". Cái "cõi tái sinh" chính là nơi vườn cây mà chúng ta đã dính chấp là 'của ta'. Chúng ta "sinh thành" ngay thời điểm chúng ta coi chúng là 'của ta', chúng ta được sinh ra từ sự trở thành đó, từ nghiệp hữu đó, từ *bhava* đó. Dù chúng ta có cả ngàn cây cam, nhưng chỉ cần ai đó chặt một cây thì cũng như đã chặt ta vậy.

Chúng ta dính chấp vào thứ gì thì ngay đó chúng ta đã sinh thành ngay, chúng ta hiện hữu ngay tại đó. Chúng ta trở thành ngay khi chúng ta "biết". Đây là sự biết vì không-biết:

biết có ai đó chặt một cây cam 'của ta'. Nhưng chúng ta không thực sự biết sự thật rằng những cây cam đó không phải là 'của ta'. Sự biết của ta lúc này chỉ "sự biết do không-biết". Chúng ta chắc chắn bị sinh ra theo *bhava*, theo sự trở thành, theo nghiệp hữu như vậy.

*Vatta*,<sup>107</sup> vòng nhân duyên tái sinh, còn gọi là vòng duyên khởi, vận hành như sau. Mọi người dính vào sự sinh thành (*bhava*), mọi người tùy thuộc vào sự sinh thành (*bhava*). Nếu họ mang lấy một nghiệp hữu, một *bhava*, thì ngay chỗ đó là một sự sinh. Và nếu họ khổ lụy vì một nghiệp hữu, một *bhava*, thì ngay đó cũng là một sự sinh. Ngay khi chúng ta không thể buông bỏ, chúng ta đã bị dính ngay vào vòng xoáy của bánh xe luân hồi sinh tử (*samsāra*). Chỉ cần nhìn ngay vào chỗ này, hãy suy xét, hãy chánh niệm ngay điểm này. Bất cứ thứ gì chúng ta dính vào, chấp nó là 'ta' hay 'của ta', thì ngay đó đã là một nơi tái sinh.

Phải có sự trở thành, phải có sự sinh thành, phải có *bhava*, có một cõi tái sinh như vậy trước khi sự tái sinh xảy ra. Do vậy nên Phật đã nói, bất cứ thứ gì chúng ta có, đừng "có" nó. Cứ để mọi thứ có mặt như chúng là, nhưng đừng lấy chúng làm 'của ta'. Chúng ta phải hiểu rõ chỗ "có" và "không có" này, biết rõ sự thật của chúng, đừng quờ quạng lăm lăm để rơi vào cảnh khổ.

Những nơi từ đó chúng ta đã tái sinh; bộ các thầy muốn quay lại đó và bị tái sinh nữa hay sao, các thầy có muốn không? Tất cả các Tỳ kheo và sa-di ở đây, có ai biết được mình được sinh ra từ nơi nào không? Các thầy có muốn quay lại mấy nơi đó không? Vậy đó, ngay chỗ này, cần phải nhìn vào ngay điểm này. Tất cả các thầy đang sẵn sàng. Càng

---

<sup>107</sup> [*Vatta*: (a) Vòng nhân duyên tái sinh, thập nghị nhân duyên = *patīcasamuppāda* (b) Vòng luân hồi sinh tử = *samsāra*].

gần đến hết kỳ an cư này, các thầy càng bắt đầu quay trở lại những nơi đó và được sinh ra ở những nơi đó. (Vì tu nhưng vẫn chưa buông bỏ được nhiều, vẫn còn dính nhiều, nên sẽ còn bị tái sinh nhiều vô số kể).

Thực vậy, bộ các thầy nghĩ người ta thích quay lại những nơi đó sao? Có ai thích quay lại sống trong bụng tối thui của những người khác hay loài vật khác không? Nghĩ tới điều đó đã thấy ghê sợ và khó chịu, đúng không? Chỉ cần nhìn ngay đây, chỉ cần ở trong *kuti* (cốc) một ngày thì cũng đủ biết. Đóng kín các cửa và cửa sổ một chỗ lát là đã thấy chết ngộp rồi. Làm gì có ai muốn quay lại nằm trong bụng người đến chín tháng, mười tháng? Hay trong bụng của loài súc sinh nào? Hãy nghĩ về điều này!

Mọi người thường không nhìn thấy mặt trái của mọi thứ. Nếu hỏi họ tại sao họ sống, hoặc tại sao họ được sinh ra ở đây, họ thường chẳng biết gì để trả lời. Các thầy có muốn quay lại những nơi từ đó mình đã sinh ra không? Tại sao? Điều đó quá rõ ràng- nhưng các thầy vẫn chưa nhìn thấy rõ điều đó. Tại sao các thầy không thể nhìn thấy rõ điều đó? Các thầy vẫn đang dính kẹt vào những thứ gì, chúng ta đang nắm chấp những thứ gì? Hãy tự mình suy nghĩ tường tận về điểm này, vì sự giải thoát của chính mình.

Bởi lẽ có một nhân để trở thành và sinh thành. Hãy ra nhìn kỹ hình ảnh của một hài nhi nơi sảnh đường, các thầy nhìn thấy nó chưa? Có ai cảm thấy được cảnh báo bởi bức hình đó không? Không, chẳng ai được cảnh báo bởi bức hình đó. Hài nhi đang nằm trong bụng mẹ giống như một đứa bé đang được để dành cho các thầy. Các thầy có muốn trở thành lại hài nhi đó nhiều lần hay không? có muốn nằm trong bụng tối thui của bào thai nữa hay không? Tại sao không ai nhìn ra sự hiểm nguy và khổ đau của sự tái sinh đó? Tại sao không nhìn thấy cái lợi lạc của việc tu tập để chuyển hóa?

Các thầy đã thấy chưa? Đó là sự trở thành, đó là sự sinh thành (*bhava*). Căn gốc của vấn đề nằm ngay chỗ đó, mọi thứ khổ đau lòng vòng xung quanh ngay chỗ đó. Đức Phật đã dạy phải suy xét, phải quán niệm về điểm này. Mọi người ở đây nghĩ về nó, nhưng vẫn chưa nhìn thấy nó. Ai cũng như đang sẵn sàng quay lại những nơi khổ đau đó để bị tái sinh lại vào cõi khổ đau này, lần nữa và thêm nhiều lần nữa. Họ đều biết quay lại nơi bào thai là điều chẳng sướng ích gì, nằm trong bóng tối. Tại sao họ không hiểu, chỉ cần suy xét một thời đoạn nằm trong bào thai đã thấy ghê sợ và tối khổ ra sao rồi. Ngay điểm này, điểm này là nơi trí tuệ có thể phát sinh; ngay chỗ này là chỗ để chúng ta suy xét, chánh niệm.

Khi tôi nói như vậy, nhiều người nói rằng: "Giả sử mọi người đều đi tu hết...vậy thế giới này sẽ ra sao?". Đó chỉ là giả sử, chẳng bao giờ có chuyện tất cả mọi người đều đi tu, nên đừng có lo xa xôi về điều đó. Còn chúng sinh vô minh là còn thế giới này, cho nên câu hỏi đó chỉ là vô nghĩa.

Tôi bắt đầu thọ giới thành sa-di năm tôi chín tuổi. Tôi bắt đầu tu tập sau đó. Nhưng vào thời đó tôi chẳng biết ắt giáp gì về tu cả. Tôi chỉ nhìn thấy ít nhiều điều sau thời gian trở thành một Tỳ kheo. Khi trở thành một Tỳ kheo, tôi trở nên rất cảnh giác, cẩn trọng. Những khoái lạc mọi người mê thích không phải là thứ tôi mê thích. Tôi đã nhìn thấy bản chất khổ bên trong chúng. Cũng giống như thứ trái cây tôi biết là rất ngon rất ngọt, nhưng tôi cũng biết nó có thể gây độc. Dù nó có ngon ngọt hấp dẫn đến mức nào, tôi biết nếu ăn nó thì mình bị chết. Tôi luôn suy xét như vậy mọi lúc mọi nơi mỗi khi tôi muốn "ăn" trái đó; tôi như thấy rõ "chất độc" chứa bên trong, và do đó cuối cùng tôi có thể rút lui khỏi sự muốn ăn những thứ thức ăn đó. Thời đó là vậy, chứ thời bây giờ những thứ trái cây đó đâu còn quá hấp dẫn đối với con



người nữa. Nhưng thời bây giờ lại có thêm rất nhiều thứ khác, 'ngon' hơn và 'độc' hơn.

Một số người không nhìn thấy 'chất độc'; một số người nhìn thấy, nhưng vẫn cứ thích 'thử'. Nếu tay bạn đã bị vết thương, đừng đụng vào chất độc, nó sẽ thấm nhanh vào vết thương.

Tôi cũng đã từng cân nhắc việc 'thử' như vậy. Khi đã là một Tỳ kheo được năm, sáu năm, tôi có nghĩ về chuyện Đức Phật. Tôi chỉ mới tu tập được năm, sáu năm rồi dừng lại ở đó, và tôi vẫn còn quan tâm đến đời sống phàm tục, nên lúc đó tôi có nghĩ việc quay lại đời sống phàm tục đó: "Có lẽ tôi nên đi, đi 'xây dựng thế giới' trong một thời gian, chắc tôi sẽ có thêm nhiều kinh nghiệm và học hỏi. Ngay Phật cũng có con, đó là ngài Rāhula. Có lẽ tôi đang quá khắt khe với mình, sao tôi không thử quay lại chốn hồng trần một thời gian để thử coi, sau đó quay lại đời tu có sao đâu?..."

Tôi ngồi suy xét điều này kỹ càng, nhưng đến lúc tôi nhận ra điều đó là không nên. Và tôi đã kháng cự được những ý định phàm tục này.

Từ năm tuổi Hạ thứ sáu hay thứ bảy đến năm tuổi Hạ thứ hai mươi, tôi phải lo dẹp bỏ cuộc kháng cự này. Lúc đó tôi cũng nhiều tuổi rồi, dường như cũng hết đạn rồi, tôi đã bắn liên tục trong cuộc kháng cự đó suốt nhiều năm. Tôi nghĩ giờ các Tỳ kheo trẻ và sa-di chắc vẫn còn nhiều đạn được, các thầy chắc còn đang muốn xông ra ngoài đời để thử súng. Nhưng trước khi làm vậy, các thầy hãy nên suy xét một cách kỹ càng tại sao nên, tại sao không nên.

Nói về những dục vọng giác quan: rất khó mà từ bỏ. Rất khó mà nhìn thấy nó như nó đúng như nó thực là. Chúng ta phải dùng những phương tiện khéo léo. Hãy coi những khoái lạc giác quan cũng giống như khi ăn thịt, nếu

ham ăn thì thịt sẽ dính đầy kẽ răng. Trước khi ăn xong, ta phải tìm tăm xia răng để xia ra hết những chỗ thịt dính. Sau khi xia xong mấy chỗ thịt dính, ta thấy nhẹ nhõm dễ chịu, và có thể ta sẽ nghĩ mình không nên ăn thịt nữa, vì ăn là dính vào kẽ răng rất khó chịu. Sự thực đúng là vậy. Vậy chứ khi lại nhìn thấy thịt, người ta đâu cưỡng lại được. Rồi họ lại ăn, rồi lại bị dính răng, làm ngứa răng, đau răng rất khó chịu. Rồi phải lấy tăm xia răng để xia chúng ra khỏi các kẽ răng và vụn răng. Rồi thấy dễ chịu, rồi lại ăn thịt, rồi lại bị... Cứ vòng đi vòng lại như vậy, chẳng bao giờ chừa. Cứ như vậy, giống như những thứ đục lạt, chẳng khác gì. Đục lạt là những khối lạt giác quan thì cũng giống vậy: sau khi cảm thấy sướng khoái thì đến chán chường và khổ đau; nhưng hễ khi gặp lại nó, lại tiếp tục nếm trải, rồi lại thấy chán chường và khổ đau... Rồi cứ lặp đi lặp lại như vậy. Tôi chẳng biết đến ngày nào mới thôi.

Tôi chẳng học điều này từ ai cả, những điều đó xảy ra với tôi trong quá trình tu tập. Tôi ngồi thiền và quán xét về những khối lạt giác quan giống như một ổ kiến lửa. Một số người thích lấy cây chọt vào ổ kiến cho kiến bò ra, bò theo cây đến người và cắn sưng mặt mũi của mình. Đến mức như vậy họ cũng chẳng biết tại sao mình bị kiến cắn.

Chỗ điểm này đâu phải vượt quá khả năng hiểu biết của con người; Giáo lý của Phật dạy rằng: nếu chúng ta nhìn thấy sự nguy hiểm của điều gì, dù điều đó bề ngoài là tốt đẹp, thì chúng ta vẫn biết rõ nó là nguy hại. Còn khi chúng ta không nhìn thấy sự nguy hiểm của điều gì, chúng ta cứ cho là nó tốt. Nếu chúng ta không nhìn thấy sự nguy hại của điều đó thì không có cách nào chúng ta thoát ra khỏi nó.

Các thầy có bao giờ để ý: dù công việc là dơ bẩn những vẫn có người thích làm. Bạn không cần trả tiền họ vẫn tự nguyện làm. Nhưng cũng có những việc dơ bẩn khác bạn

trả tiền nhiều họ cũng không làm. Họ sẵn sàng làm việc này mà không làm việc kia, việc nào cũng dơ bẩn. Tại sao họ làm vậy? Làm sao chúng ta có thể nói rằng họ thông minh nếu họ hành xử lúc này lúc kia khác nhau như vậy như vậy? Hãy suy nghĩ về điều này, chỗ này các thầy tự suy xét thử vì sao họ như vậy.

Các thầy có từng để ý mấy con chó chạy xung quanh trong chùa này không? Chúng cũng có nhiều đàn, nhiều nhóm. Chúng chạy quanh và cắn nhau, có con bị thương luôn. Khi con nhỏ chạy vô một đàn, con lớn cắn nó què chân, nó đau kêu lên, nhưng khi đàn nó chạy đi, nó vẫn kéo lê cái chân què chạy theo đàn đó. Nó chỉ là con chó nhỏ, nhưng nó vẫn hy vọng một ngày nào đó nó sẽ làm con lớn như mấy con kia. Những con lớn cắn què chân nó, và đó là tất cả rắc rối mà nó phải nhận. Đến mùa động đực, con chó nhỏ hầu như không có cơ hội nào. Các thầy nên tự nhìn thấy hành vi của bầy chó trong chùa này.

Những con chó vừa chạy vừa tru la thành bầy... Tôi nghĩ nếu chúng là con người chắc chúng cũng đi thành bầy và hát khúc hành ca! Chúng nghĩ đi thành bầy tru la hay hát lên như vậy là rất vui, nhưng chúng chẳng hề biết điều gì đã khiến chúng làm như vậy- chúng chỉ mù quáng làm theo bản năng của chúng mà thôi. (Đó là cái bản năng ủa chấy, bầy đàn để không bị lẻ loi, để không bị lẻ loi).

Hãy suy nghĩ điều này một cách kỹ càng. Nếu các thầy muốn tu, các thầy phải hiểu rõ những cảm giác của mình. Ví dụ, trong số các Tỳ kheo, sa-di và các Phật tử tại gia, các thầy nên giao lưu với ai? Nếu các thầy giao lưu với những người nói nhiều thì họ cũng làm bạn nhiệm tật nói nhiều như họ. Phần nói nhiều của mình đã quá đủ rồi, giờ cộng thêm phần nói nhiều của người nhiều chuyện nữa... hai phần cộng lại, không chừng nổ banh luôn.

Người ta thường thích giao lưu với người nói nhiều và nói đủ thứ chuyện này nọ. Họ có thể ngồi nghe hàng giờ không chán. Nhưng đến lúc nghe Giáo Pháp, nghe nói về sự tu tập, thì họ chẳng nghe lọt tai được mấy phần. Giống như khi nói một bài pháp: Ngay khi tôi mới bắt đầu câu chào Phật... '*Namo Tassa Bhagavato*'<sup>108</sup>... thì họ đã ngủ rồi. Họ chẳng nghe gì trong buổi pháp thoại. Nhưng đến khi tôi đọc chữ '*Evam*', tất cả họ đều mở mắt ra và tỉnh ngủ. Mỗi lần có cuộc giảng pháp là có người ngủ gục. Vậy làm sao họ có được ích lợi gì từ buổi nghe pháp đó?

Người tu thiết thì sau khi rời khỏi buổi giảng pháp họ cảm thấy phấn khởi và cảm hứng, họ học được những điều mới. Cứ sáu, bảy ngày sư thầy giảng pháp một lần, điều đó càng nâng thêm cảm hứng tu tập của họ.

Đây là cơ hội của các thầy, giờ các thầy đã thọ giới tu hành. Đây là cơ hội duy nhất trong đời, nên các thầy cần phải xem xét kỹ càng và sâu sát mọi điều mọi thứ. Hãy nhìn thiết kỹ vào mọi điều và xem xét con đường nào mình nên chọn. Các thầy có quyền độc lập, không phụ thuộc vào ai. Từ chỗ chùa này, nếu các thầy ra đi, các thầy định sẽ đi đâu? Các thầy đang đứng ngay ngã tư đường của một ngã đi về dục lạc phàm tục và một ngã đi theo Giáo Pháp. Các thầy sẽ chọn đường nào? Các thầy cứ chọn lựa theo ý mình, chọn từ ngay bây giờ, bởi đây là lúc quyết định. Nếu các thầy có tu giải thoát được thì cũng đây chính là lúc quyết định.

---

<sup>108</sup> [Thường khi bắt đầu buổi giảng Pháp hoặc khi bắt đầu một nghi thức Phật giáo nào, người ta thường đọc câu chào (đánh lễ) Đức Phật: "*Namo Tassa Bhagavato, Arahato, Samma Sambuddhassa*". Tạm dịch: "*Con xin kính lễ Đức Thế Tôn, Bạc A-la-hán, Bạc Toàn Giác*".

Còn "*Evam*" là chữ đọc khi kết thúc buổi giảng pháp].

## Cái Chết Trong Đêm

<sup>109</sup>Hãy nhìn vào nỗi sợ hãi của chúng ta... Một ngày khi màn đêm phủ xuống, chẳng có gì hơn là cơ hội để nhìn vào nó... Nếu tôi cố lý giải này nọ hoặc cố trấn an mình thì tôi sẽ không bao giờ đi, vì vậy tôi dắt theo một chú điếu (*pa-kow*) và đi.

"Nếu đến lúc phải chết thì cứ để nó chết. Nếu tâm của tôi cứ cứng đầu và ngu si thì cứ để nó chết"... đó là cách tôi nghĩ về chính mình. Thực ra trong tim tôi chẳng muốn đi, nhưng tôi đã cố ép mình. Khi mọi sự đã đến nước đó, nếu ta cứ chờ đến lúc mọi chuyện êm xuôi thì ta sẽ chẳng bao giờ đi được. Đợi đến khi nào ta mới huấn luyện được bản thân mình? Nhờ nghĩ vậy nên tôi đi.

Tôi chưa từng ở trong nhà xác hay khu tử thi nào trước đó. Khi tôi đến đó, không thể nào tả được tôi cảm thấy ra sao. Chú điếu muốn cắm liều sát bên cạnh tôi nhưng tôi không chịu. Tôi muốn chú ở cách xa tôi. Thực ra trong tâm tôi muốn chú ở gần sát tôi nhưng tôi không làm vậy. Tôi kêu chú dời ra xa xa, nếu không tôi cứ dựa dẫm vào sự có mặt kề bên của chú.

"Nếu mình sợ hãi thì cứ chết luôn đêm nay".

Tôi rất sợ, nhưng vẫn dám. Không có nghĩa là tôi không sợ, nhưng tôi có sự can đảm. Đẳng nào thì trước sau gì cũng phải chết.

---

<sup>109</sup> [Giảng tại chùa Wat Pah Pong vào một ngày Rằm (dịp các Phật tử đến chùa tu giữ tám giới) vào khoảng năm 1968 hay 1969].

Trời tối rồi, tôi có cơ hội, có người đang khiêng xác chết vào. May mắn thật! Tôi không còn cảm giác bàn chân mình còn chạm mặt đất, tôi chỉ muốn chạy trốn khỏi chỗ này. Họ muốn tôi tụng kinh cho xác chết ở đó, nhưng tôi không làm. Sau vài phút họ ra về hết, tôi quay lại và thấy họ vừa mới chôn xác chết sát bên chỗ của tôi, còn lại cái vạc tre họ dùng để khiêng xác chết, tôi lấy nó làm giường để nằm.

Giờ thì tôi làm gì? Làng xóm thì cách xa đây, cách hai ba cây số.

"À, tôi sắp chết, tôi sắp chết..." Nếu ta không dám làm điều này thì ta sẽ chẳng biết nó ra sao. Đúng là một trải nghiệm".

Trời càng lúc càng tối thêm, tôi tự hỏi mình sẽ chạy đi đâu giữa khu nghĩa địa như vậy.

"Ồ, chịu không nổi thì cứ chết. Người sinh ra trên đời này chỉ để chết chứ làm gì, trước sau gì cũng vậy."

Khi trời sụp tối luôn, tôi tự nói mình chui vào trong mùng (*glot*)<sup>110</sup>. Tôi chẳng muốn đi thiên gì hết, tôi chỉ muốn chui ngay vô mùng. Khi tôi muốn bước về phía cái huyệt mới chôn xác chết, hình như có lực nào đó phía sau kéo tôi lại, không cho tôi bước tới. Hình như trong tôi nổi sợ hãi và lòng can đảm đang giằng kéo nhau. Nhưng tôi vẫn quyết đi. Đây là cách tôi cần huấn luyện mình.

Khi trời đã tối thui hẳn, tôi chui vào lưới mùng. Tôi cảm giác như có bức tường bầy lớp đang bao bọc tôi. Tôi ôm lấy cái bình bát của mình, ôm như ôm một người bạn cũ vừa mới gặp lại. Nếu có cái tô cái chén nào lúc này nó cũng trở

---

<sup>110</sup> [*Glots* (tiếng Thái) có khung giống như khung dù, có móc treo trên cây và thả lưới ngăn muỗi xuống. Đó là mùng dùng để người tu ngủ hoặc ngồi thiền ở những nơi có nhiều muỗi].

thành người bạn! Sự có mặt của nó làm tôi thấy dễ chịu. Chỉ ít tôi cũng có cái bình bát làm bạn lúc này.

Tôi ngồi trong mùng và để ý thân mình suốt đêm. Tôi không dám nằm xuống hay ngủ tiếp đi, tôi chỉ ngồi đó im lặng. Tôi không thể buồn ngủ, dù tôi rất muốn, bởi tôi đang sợ hãi. Đúng, tôi đang sợ. Tôi cứ ngồi như vậy suốt đêm.

Giờ ai có gan tập như vậy không? Cứ đến đó ngồi thử rồi biết. Khi đã đến mức như vậy, ai dám đến nghĩa địa để ở ban đêm nữa không? Nhưng nếu bạn không thực sự làm điều đó thì bạn không thực sự tu tập. Lần này tôi thực sự tu tập.

Khi trời sáng, tôi cảm giác: "Ôi, tôi đã sống sót!". Tôi rất vui mừng, tôi chỉ muốn thấy ban ngày, không muốn có ban đêm. Tôi muốn xóa sạch ban đêm, chỉ còn lại ban ngày. Tôi cảm thấy tốt đẹp, tôi còn sống. Tôi nghĩ ra: "Ồ, rốt cuộc chẳng có gì, chỉ có nỗi sợ của chính tôi mà thôi".

Sau khi đi khất thực và ăn bữa cơm, tôi cảm thấy tốt đẹp, nắng lên tôi cảm thấy ấm áp và dễ chịu. Tôi nằm nghỉ và bước đi. Tôi nghĩ tối nay mình sẽ có một buổi thiền tốt đẹp và tĩnh lặng, bởi tôi đã làm được nó suốt đêm qua. Chắc không còn gì để sợ hơn tối qua nữa".

Rồi đến chiều, các bạn biết chuyện gì không? Một cái xác nữa đến, lần này là một cái xác to. [Xác chết đêm đầu là của một đứa trẻ]. Giờ họ mang xác đến và thiêu ngay sát bên chỗ của tôi, ngay trước cái mùng. Lần này ghê hơn tối qua.

"Ồ cũng tốt, đem xác đến đốt ngay đây càng giúp cho việc tu tập của tôi", tôi nghĩ vậy.

Nhưng cũng như hôm qua, tôi không bước ra tụng niệm gì cả, tôi đợi cho họ ra về, tôi đến ngồi nhìn chỗ xác thiêu.

Xác cứ cháy, còn tôi ngồi đó nhìn suốt đêm. Tôi không thể nói lúc đó ra sao. Không thể tả bằng lời. Không thể chuyên tải nỗi sợ hãi của tôi lúc đó. Trong cái chết trong đêm, bạn nhớ ghen. Ngọn lửa từ chỗ xác thiêu phóng ra màu đỏ, màu xanh và ngọn lửa cứ lổp bớp cháy nhẹ nhàng. Tôi muốn đi thiền, nhưng khó mà di chuyển được thân mình. Cuối cùng tôi chui vô mừng. Mùi tanh hắc ra từ thịt xương đang cháy cứ tỏa khắp suốt đêm. Và trước khi chuyện gì xảy ra... khi ngọn lửa vẫn lổp bớp cháy, tôi quay lưng lại với nó.

Tôi không còn nhớ phải ngủ, tôi thậm chí không thể nghĩ đến chuyện đó, mắt tôi nhắm nghiền với sự sợ hãi. Chẳng có ai để tôi hướng mặt sang, chỉ có một mình tôi. Tôi phải dựa vào chính mình. Tôi không thể nghĩ mình phải đi đến đâu, chẳng biết đi đâu giữ đêm tối mịt mùng như vậy.

"Thôi, cứ ngồi và chết ở đây cũng được. Ta sẽ không rời khỏi chỗ này".

Ở đây đang nói về cái tâm bình thường, bạn có muốn làm điều này không? Bạn có muốn đến ở trong tình huống đó không? Nếu bạn lý giải này nọ thì chắc chắn bạn sẽ không bao giờ đến ở chỗ đó. Ai mà muốn như vậy phải không? Nếu ta không có niềm tin mạnh mẽ vào giáo lý của Đức Phật thì ta chẳng bao giờ đi.

Lúc đó đã 10 giờ tối, tôi vẫn còn ngồi quay lưng lại đóng lửa xác chết. Tôi không biết chuyện gì, nhưng rõ ràng có tiếng động từ trong đóng lửa sau lưng tôi. Có phải cái hòm bị cháy sập không? Hay có con chó nào đang đánh hơi đến chỗ thịt cháy? Ui da, nhưng không, tiếng giống như tiếng chân của một con trâu.

"Ồ, không sao, mặc kệ..."



Nhưng rồi tiếng bước chân gần tới chỗ tôi, giống như bước chân người!

Nó đang bước sát tới lưng tôi, nặng như tiếng chân trâu, và còn nữa... tiếng lá khô bị nghiền bên dưới bước chân, nghe như nó đang bước vòng ra phía trước mặt tôi. Rồi, tôi sắp hứng nhận chuyện tồi tệ nhất, còn biết chạy đằng nào nữa? Nhưng tiếng bước chân không bước thẳng vào tôi, nó rào vòng quanh trước mặt tôi và bỏ đi về hướng chỗ chú điệu. Rồi tất cả im lặng. Tôi không biết đó là gì, nhưng nỗi sợ khiến tôi nghĩ đủ thứ kiểu, đoán mò đủ thứ khả năng đó là gì.

Rồi khoảng nửa tiếng sau, tôi đoán vậy, tiếng chân đó quay trở lại phía tôi từ phía chỗ chú điệu. Giống như tiếng chân người! Nó tiến thẳng đến tôi, lần này thì thẳng đến, tôi như sắp bỏ chạy! Tôi vẫn nhắm mắt lại, nhắm cứng, không để hé ra chút nào.

"Ta sẽ chết với hai mắt nhắm cứng ngắt".

Nó tiến lại gần, lại gần đến khi nó đứng trông trước mặt tôi và đứng yên phăng phắt ngay đó. Tôi cảm giác như nó đang đứng đưa hai cánh tay bị đang cháy tới trước hai mắt tôi đang nhắm cứng. Ui cha ơi! Đúng là nó rồi! Tôi giục tất cả mọi thứ và bỏ chạy. Không còn Phật, Pháp, Tăng gì gì ở đây nữa. Tôi mất vía, mất tất cả, chỉ còn nỗi khiếp sợ trong tôi, từ chân đến đầu. Ý nghĩ của tôi chẳng có gì ngoài sự sợ hãi. Từ ngày cha mẹ sinh ra đến giờ tôi chưa bao giờ nếm trải sự sợ hãi khiếp đảm đến như vậy. Phật và Pháp đều biến mất hết, tôi chẳng còn biết mình đang ở đâu. Chỉ có nỗi sợ kinh hãi đang tổng mạnh lên lồng ngực đến mức trống ngực tôi căng cứng đờ như mặt trống da.

"Thôi, dọt cho lẹ, bỏ cửa chạy lấy người, không tu không hành gì nữa", tôi nghĩ mình phải chạy ngay.

Tôi ngồi mà thân như đang hồng khỏi mặt đất, chỉ biết ngồi chờ coi chuyện gì sắp xảy ra. Nỗi sợ ngập cứng trong thân tôi, như nước lạnh ngắt đổ ngập đầy trong bình. Nếu đổ thêm nữa, nước sẽ trào ra ngay. Nỗi sợ của tôi cũng đang ngập đến đỉnh và bắt đầu bung tràn.

"Nhưng người đang sợ cái gì?", một giọng nói trong tôi hỏi.

"Ta sợ chết chứ sợ gì", một giọng khác trả lời.

"VẬY à, cái 'chết' ở đâu ra vậy? Tại sao phải kinh hoàng mất vía hết vậy? Nhìn vào chỗ cái chết. Cái chết ở chỗ nào?"

"Là sao, thì cái chết đang ở trong ta chứ ở đâu!"

"Nếu cái chết đang ở trong người, vậy người chạy thoát sao được khỏi nó mà chạy? Nếu chạy cũng chết, nếu ngồi lại cũng chết. Dù có chạy đi đâu cái chết cũng nằm bên trong người, nên có chạy đằng trời cũng vậy thôi. Dù có sợ hãi hay không thì cũng chết thôi, đâu có chỗ nào chạy thoát khỏi cái chết".

Ngay sau khi nghĩ như vậy, sự nhận thức của tôi thay đổi ngay. Nỗi sợ tự nhiên biến mất dễ như trở bàn tay. Điều đó thật đáng ngạc nhiên. Sợ hãi ngập đến kinh hoàng như vậy mà giờ nó biến mất dễ dàng như vậy! Sự vô-sợ bắt đầu khởi sinh thay thế cho sự sợ-hãi. Nó khởi lên cao hơn và cao hơn nữa trong tâm tôi cho đến khi tôi cảm thấy mình nhẹ nhõm như đang ở trên mây.

Ngay sau khi tôi vượt qua sự sợ hãi, mưa bắt đầu trút xuống. Tôi chẳng biết trời mưa kiểu gì lúc đó, gió thổi rất mạnh. Nhưng tôi đã không còn sợ chết nữa. Tôi cũng không sợ những cây cành ngã đè xuống tôi. Tôi chẳng để tâm gì đến nó. Mưa đổ xuống như thác, đổ xuống ào ào. Khi mưa ngưng, tất cả mọi thứ đều ướt sũng, ướt nhẹp.

Tôi vẫn ngồi đó bất động.

Rồi tôi làm gì tiếp trong khi người ướt nhẹp? Tôi khóc! Nước mắt chảy dài xuống hai má. Tôi khóc và tự mình nghĩ rằng: "Tại sao tôi lại ngồi ở đây như một đũa mồ côi đơn độc, như kẻ bị bỏ rơi, ướt sũng dưới mưa như một kẻ không có gì, như một kẻ bị lưu đày như vậy?"

Tôi cũng nghĩ thêm, tất cả những người đang ngồi thoải mái ở nhà đâu nghĩ rằng có một thầy tu đang dầm mình ngồi dưới mưa bão trong đêm tối như vậy, và họ không biết ông ngồi vậy để làm chi? Nghĩ như vậy tôi cảm thấy tủi thân cho mình, và nước mắt lại trào dâng chảy xuống.

"Nước mắt là không tốt, cứ để chúng chảy hết đi".

Đó, tôi tập tu ở nghĩa địa như vậy đó.

Giờ tôi không biết phải tả lại mọi sự diễn ra tiếp theo ra sao. Tôi chỉ biết ngồi... và ngồi và lắng nghe. Sau khi đã vượt qua nỗi sợ hãi, giờ tôi cứ ngồi quan sát tất cả mọi thứ khởi sinh trong tôi, nhiều thứ khởi sinh tôi có thể biết rõ chúng, nhưng không thể miêu tả được chúng. Và tôi nghĩ đến lời của Phật... *paccattam veditabbo viññūhi*<sup>111</sup>-- "Người có trí tuệ mình chứng ngộ".

Đó là chuyện tôi ngồi chịu đựng suốt đêm dưới trời mưa... ước gì có ai (ngoài chú điệu kia) cũng ngồi trải nghiệm với tôi? Chỉ có tôi mới biết tình cảnh đó thiệt là ra sao. Không còn sợ gì nữa, nỗi sợ hãi đã biến mất. Ai chứng kiến như

---

<sup>111</sup> [Đó là câu cuối trong câu kinh Phật nói về 6 phẩm chất của Giáo Pháp. Nguyên câu là: "<sup>1</sup>*Svakhato Bhagavata Dhammo*, <sup>2</sup>*Sanditthiko*, <sup>3</sup>*Akaliko*, <sup>4</sup>*Ehipassiko*, <sup>5</sup>*Opanayiko*, <sup>6</sup>*Paccattam Veditabbo Venuhi ti*."].

(Dịch Việt: "<sup>1</sup>Giáo pháp được Đức Thế Tôn giảng bày khéo léo, <sup>2</sup>dễ nhìn thấy, <sup>3</sup>có tác dụng tức thì, <sup>4</sup>mời người đến và thấy, <sup>5</sup>dẫn dắt hướng thượng, <sup>6</sup>được chứng ngộ bởi người có trí.")

vậy? Những người ở nhà không thể biết được điều này, chỉ có người ngồi đó mới tự biết được. Đó là trải nghiệm riêng của cá nhân. Ngay cả khi tôi kể lại cho người khác nghe, họ cũng chẳng thể nào biết thực sự đó là gì- đó là kinh nghiệm bạn phải tự mình trải nghiệm thì mới thực sự biết. Lúc đó, tôi càng quán xét và chánh niệm thì sự trải nghiệm đó càng rõ rệt hơn. Tôi càng trở thành mạnh mẽ hơn, niềm tin của tôi càng vững chắc hơn cho đến khi trời sáng.

Khi tôi mở mắt ra lúc bình minh, mọi thứ đều màu vàng. Tôi mắc tiểu cả đêm nhưng cảm giác đó bị áp chặn bởi cảm giác sợ hãi và những cảm giác sau đó. Khi tôi đứng dậy tôi nhìn xung quanh thấy toàn một màu vàng, vàng như ánh sáng đầu tiên trong một ngày mới. Và khi tôi đi tiểu, tôi thấy máu trong nước tiểu!

"Ê này, ruột tôi bị rách bên trong hay sao đó? Tôi hơi thấy ghê, có thể ruột đã bể ở bên trong nên mới vậy có máu như vậy".

"Sao? Nếu ruột bị bể, vậy ai còn ngồi đó được mà than trách?", một giọng nói trong tôi nói ngay. "Nếu ruột có đổ, phải chết thì cứ chết. Ta chỉ biết ngồi đó, không làm điều gì có hại cả. Nếu ruột đổ ra thì cứ đổ", cái giọng đó tiếp tục nói.

Tâm tôi như thể đang tranh biện với chính nó vậy. Một giọng nói khác bên cạnh lại nói: "Ê, chuyện này khá nguy hiểm đó!". Giọng nói khác thì đối lại, thách thức và phủ đầu cái giọng kia ngay.

Nước tiểu có máu, đi tiểu ra máu luôn.

"Ừm, ta tìm thuốc thang ở đâu đây?"

"Ta chẳng quan tâm gì đến mấy thứ đó. Một thầy tu không thể đi chặt củi để đổi lấy thuốc. Nếu chết thì chết, có gì đâu. Có gì đâu phải lo hay phải làm gì? Nếu đang tu bị chết thì ta sẵn sàng, chết vì tu thì sẵn sàng. Nếu chết khi

đang làm chuyện gì bất thiện thì mới không tốt không lành gì cả, chết khi đang tu thì ta sẵn lòng".

Đừng chạy theo những trạng thái của mình. Hãy huấn luyện chính mình. Việc tu tập có thể làm gian nan cuộc đời của bạn... Bạn có thể khóc hai, ba, hay nhiều lần. Đúng vậy, tu tập là vậy. Nếu bạn thấy buồn ngủ và muốn nằm xuống ngủ, đừng để nó ngủ. Hãy làm cho sự buồn ngủ biến mất trước khi nằm xuống. Hãy nhìn tất cả các bạn, các bạn vẫn chưa biết cách tu kia mà.

Giờ nói với các thầy như vậy. Đôi khi các thầy trở về chùa sau một vòng đi khất thực và đang ngồi quán niệm về thức ăn trước khi ăn, nhưng ngay lúc đó các thầy không thể lắng tâm xuống, ngay lúc ăn mà tâm như con chó dại. Chảy nước miếng, các thầy đói quá. Đôi lúc không kịp chánh niệm gì về thức ăn, chỉ nhào vô ăn thôi. Đó là tai họa rồi. Nếu tâm chúng ta không chịu lắng xuống và không chịu kiên nhẫn thì đừng ăn, đẩy bình bát ra chỗ khác. Huấn luyện bản thân, rèn luyện chính mình, đó mới là tu tập. Đừng cứ chạy theo cái tâm. Đẩy bình bát ra xa, đứng dậy, đừng cho nó ăn. Nếu nó cứ muốn chụp ăn và hành vi như một kẻ cứng đầu thì đừng cho nó ăn. Cứ làm vậy, nước miếng sẽ hết chảy. Nếu tâm tính ô nhiễm biết được nếu nó 'cương' thì cũng chẳng được ăn, vậy thì nó mới 'sợ'. Từ ngày mai nó sẽ không dám 'quậy' lên như vậy nữa, nó sẽ sợ nếu quậy lên thì sẽ chẳng được ăn. Hãy thử làm thiệt như vậy, nếu giờ các thầy vẫn chưa tin tôi. Làm vậy sẽ trị được nó, rồi các thầy sẽ tin tôi.

Người ta không tin vào việc tu tập, nên họ cũng chẳng thực sự tu tập gì cả. Họ cứ sợ nếu để đói họ sẽ bị chết đói. Nếu bạn không thử tu tập như vậy thì bạn sẽ chẳng bao giờ biết kết quả. Hầu hết chúng ta đều không dám làm như vậy, không dám thử làm thiệt như vậy, chúng ta cứ ngại ngại gì đó.

Khi nói đến chuyện ăn uống và những thứ khoái cảm, tôi cũng đã chịu đựng một thời gian dài, giờ tôi đã biết chúng là như thế nào. Đó cũng chỉ là chuyện nhỏ. Nhưng việc tu tập không phải là chuyện dễ tập dễ làm.

Hãy xem xét: Điều gì là quan trọng nhất? Không có gì hệ trọng hơn cái chết. Chết là điều đáng quan trọng nhất trên đời. Xem xét, suy xét, thực hành, điều tra, tìm hiểu... Nếu không có quần áo mặc ta không chết. Nếu không có kẹo ngọt để ăn, không thuốc lá ngon để hút, ta không chết. Nhưng nếu ta không có cơm và nước, có thể ta chết. Tôi thấy chỉ có hai thứ là cơm và nước là quan trọng. Bạn cần có cơm và nước để nuôi lấy thân. Do vậy, tôi không quan tâm những thứ khác nữa, tôi luôn thấy vui lòng với những được cho. Khi nào còn có cơm ăn và nước uống là còn tu, chỉ được vậy là tôi vui lòng.

Chỉ cơm và nước có đủ cho bạn không? Tất cả mấy thứ thứ khác đều là phụ, dù có được chúng hay không cũng không phải vấn đề, thứ quan trọng nhất là cơm và nước.

"Ta có thể sống còn như vậy được lâu không?", tôi tự hỏi. "Được vậy là đủ để sống lâu rồi, cơm thì đi khắp thực một vòng chí ít cũng có được cơm, mỗi nhà nhường một miếng là mình có phần cơm để ăn. Còn nước thì có khắp nơi. Chỉ cần hai thứ này là đủ rồi...". Hồi nào giờ tôi có bao giờ nhắm đến sự sống dư giả sung sướng nào đâu.

Về phần tu tập, thường thì đúng và sai cùng tồn tại. Các thầy phải thực sự dám làm, dám tu tập. Nếu các thầy chưa từng đến ngôi ở nghĩa địa, vậy hãy cố luyện tập mình để đến đó tu thử. Nếu lúc đầu chưa dám đến ban đêm thì đến đó ban ngày. Cứ luyện tập rồi sau này đến đó vào lúc chạng vạng và ở đó qua đêm. Rồi các sẽ nhìn thấy hiệu quả của sự tu tập đó, rồi các thầy sẽ hiểu.

Tâm này đã ngu mờ vô minh trong bao nhiêu kiếp rồi, bao nhiêu ta cũng chẳng biết. Những gì chúng ta không thích không muốn thì chúng ta né tránh, chúng ta sợ sệt. Nhưng miệng thì cứ đi nói rằng ta đang tu hành. Đó không phải gọi là "tu". Nếu tu thiệt thì bạn có thể liều mạng sống của mình. Nếu bạn đã quyết tâm tu tập vậy tại sao còn lo nghĩ đến những thứ nhỏ nhặt?... Nào là: "Tôi chỉ được chút này, thầy được nhiều hơn tôi", "Tôi chỉ có ba bộ y và đôi dép cũ, thầy được cúng dường nhiều y đẹp và có mấy đôi xăng-đan tốt quá", "Cốc của thầy mới tráng nền, sạch hơn cốc của tôi", "Huynh cãi với tôi nên tôi phải cãi với huynh"... Còn tôi, tôi chẳng hề có những ý nghĩ đó, bởi tôi không tìm kiếm những thứ đó. Ai làm chuyện gì là việc của họ. Dù tôi có đến tu ở chùa khác, tôi cũng không liên quan đến những thứ đó. Dù ai tu nhiều tu ít, tu thấp tu cao, tôi cũng không quan tâm, tôi chỉ lo tu cho bản thân mình còn chưa xong đây. Và tôi thì dám tu, và nhờ đó sự tu tập mới làm khởi sinh sự hiểu biết thâm sâu và trí tuệ minh sát.

Nếu sự tu tập của các thầy chạm đến được điểm này thì coi như các thầy đang thực sự tu. Đến lúc đó thì các thầy se tự động tu ngày, tu đêm, miên mật và đều đặn. Các thầy thấy đó: đêm đến, tôi ngồi thiền, sau đó tôi đi thiền, cứ đổi thư thế thiền qua lại như vậy, ít nhất hai ba lượt như vậy trong một đêm. Đi thiền, rồi ngồi thiền, rồi lại đi thiền nữa... tôi chẳng bao giờ chán, tôi thích việc thiền tập.

Nhiều lúc trời mưa, tôi nghĩ đến thời nhỏ đi làm ruộng. Suốt ngày dầm mưa, quần của tôi vẫn còn ướt nhẹp đến sáng hôm sau thức dậy, nhưng tôi phải mặc lại nó. Rồi tôi xuống chuồng trâu lừa chúng ra khỏi chuồng để ra đồng. Chuồng trâu đầy cứt trâu ướt nhẹp, mình mẩy chúng dính toàn cứt, chúng đứng dạy quẫy đuôi, cứt trâu bay tung tóe dính đầy mặt tôi. Chân tôi dầm mưa hôm trước giờ vẫn còn

đau nhức. Tôi tủi thân nghĩ rằng: "Sao cuộc đời này khổ quá vậy?". Nên bây giờ khi đi thiền...trời mưa chút xíu thì đối với tôi có gì là khổ sở gì đâu? Nghĩ như vậy tôi càng thấy vui lòng để tu tập.

Nếu sự tu tập đã nhập vào dòng (thánh đạo) thì lúc đó chẳng còn gì để so với nó nữa. Người tu lúc đó không còn sự khổ nào nữa, và niềm hạnh phúc lúc đó cũng không gì sánh bằng. Không còn sự nhiệt tâm nào có thể sánh được và cũng không còn sự lười biếng nào để sánh nữa. Người tu hành đang ở trên đỉnh cao của sự tu tập Giáo Pháp. Do vậy tôi mới nói rằng, nếu ai bạn thực sự tu thiệt thì sẽ có cảnh giới đó để bạn nhìn thấy.

Nhưng không may là hầu hết chúng ta chỉ hay nói bàn về sự tu tập, chứ chẳng mấy ai tu thành hay tu được đến kết quả. Việc tu tập của chúng ta cũng giống như một người có mái nhà bị dột một bên, ông ta nằm ngủ một bên. Khi trời nắng lên, ông ta lăn qua bên kia và nghĩ: "Biết chừng nào ta có ngôi nhà đẹp như người ta?". Khi mái dột hết các bên, ông chỉ biết đứng dậy và bỏ đi. Đây không phải là cách đúng đắn, đó chỉ là cách tạm bợ và vô trách nhiệm, nhưng hầu hết chúng ta đều tu tạm bợ, tu vá tu chắp, theo kiểu như vậy. (Chỉ tu theo kiểu chống chèo, tu cho có tu rồi từ từ tính sau).

Tâm này là của chúng ta, những ô nhiễm này... nếu chúng ta cứ chạy theo chúng thì chúng sẽ gây rắc rối phiền não cho ta. Chúng ta càng chạy theo chúng, sự tu tập của chúng ta sẽ càng xuống dốc suy thoái. Nếu tu thiệt sự, nhiều lúc chúng ta sẽ thấy mình ngạc nhiên vì sự nhiệt tâm tu tập đó. Dù ai tu hay không, ta không cần để ý, chỉ cần để ý tu tập cho mình một cách đều đặn chuyên cần. Ai đến ai đi không phải là vấn đề của mình, mình cứ lo tu tập cho mình. Các thầy phải nhìn vào chính mình thì sự tu tập đó mới được gọi



là "tu". Khi các thầy tu tập thiết sự lúc đó sẽ không còn sự xung khắc nào trong tâm, chỉ còn lại Giáo Pháp.

Khi chúng ta còn vụng về, vẫn còn nhiều thiếu sót, đó là lúc chúng ta phải áp dụng vào tu tập bản thân. Nếu chưa tu sửa xong chỗ nào thì đừng bỏ ngang nó; nếu chưa tu sửa xong chỗ nào, thì chỗ đó vẫn còn. Nhưng sau khi tu sửa xong chỗ này, thường ta lại dính vào chỗ khác; do vậy phải kiên trì tu sửa cho đến khi ta xử lý xong nó, đừng bỏ ngang. Đừng bao giờ hài lòng trước khi nó đã được tu sửa. Đặt hết sự chú tâm vào chỗ đó. Khi đang ngồi, đang đi, đang đứng hay đang nằm, chú tâm vào chỗ tu đó.

Cũng giống như một nông dân chưa làm xong việc đồng án của ông. Mỗi năm ông đều trồng lúa, nhưng năm nay đến giờ vẫn chưa trồng xong, vậy nên tâm trí ông cứ canh cánh về việc đó, ông chưa thể yên tâm nghỉ ngơi. Ngay cả khi ngồi với bạn bè, ông cũng lo lo về công việc chưa làm xong. Cũng giống như một bà mẹ đang để con trên gác và xuống dưới nhà cho gà ăn: tâm trí lúc nào cũng canh cánh nghĩ đến đứa con nhỏ trên gác, cứ lo nó bò nó lăn rồi bị rớt xuống đất. Ngay cả khi người mẹ đang làm việc khác, đầu óc vẫn luôn nghĩ về đứa bé, vì bà không thể yên tâm. Tất cả những người mẹ khi nấu ăn hay làm nội trợ, tâm trí họ đều hướng về đứa con đang nằm ngủ trong nôi hay trên võng; tình mẹ chánh niệm về con cái một cách tuyệt vời trọn vẹn như vậy đó.

Tương tự đối với việc tu tập của chúng ta—chúng ta không thể quên việc tu. Dù có đang làm những việc khác, chúng ta vẫn nghĩ đến việc tu tập, nó đã thường trực trong tâm trí chúng ta, cả ngày lẫn đêm. Phải như vậy mới được, nếu chúng ta thực sự muốn tu tiến.

Lúc đầu, các thầy phải nhờ các sư thầy chỉ dạy và hướng dẫn. Khi các thầy đã hiểu được lời thầy thì thực tập

theo lời dạy đó. Khi thầy hướng dẫn, bạn nên làm đúng theo sự hướng dẫn của thầy. Đến khi nào ta thấy ta đã hiểu và có thể tự tu tập thì ta cứ tự tu tập. Hễ khi có sự xao lãng hay có các tâm tính bất thiện khởi lên, phải tự dạy chính mình. Tự mình thực tập cho chính mình. Tâm là cái người-biết, là người chứng-kiến. Tâm tự nó biết nó nếu bạn vẫn còn ngu mờ nhiều hay ngu mờ ít. Khi nào thấy bị lỗi sai chỗ nào, phải cố gắng tập trung tu tập ngay chỗ đó, dùng chính bản thân mình tu sửa ngay đó.

Tu là như vậy đó. Việc tu giống như điên khùng, thậm chí có thể nói ta giống như điên khùng. Khi ta tu, ta giống như điên khùng, ta "đảo ngược" mọi thứ trước kia. Ta phá bỏ những nhận thức trước kia, ta điều chỉnh lại những nhận thức đó của mình. Nếu ta không điều chỉnh lại nhận thức thì sẽ luôn đi đến rắc rối, nếu vậy thì ta cũng tan tác trôi lạc như trước đây mà thôi.

Có rất nhiều sự khó khổ trong tu tập, nhưng nếu ta không hiểu biết về sự khó khổ của mình thì ta chưa hiểu biết Sự Thật về Khổ [Khổ Đệ]. Để hiểu biết về khổ, để diệt trừ khổ, trước tiên ta cần phải đối đầu với nó. Khổ, khổ... Phật đã dạy về sự khổ: sự khổ của sinh, sự khổ của già, sự khổ của bệnh... nếu ta không muốn nếm trải khổ thì chúng ta không thể nhìn thấy khổ. Nếu không nhìn thấy khổ thì chúng ta không hiểu biết về khổ. Nếu không hiểu biết về khổ, thì chúng ta không thể trừ diệt khổ.

Thời bây giờ không ai muốn nhìn thấy khổ, họ chẳng muốn nếm trải sự khổ. Nếu họ bị khổ chỗ này, họ chạy sang chỗ khác. Các bạn thấy không? Họ cứ lo trốn chạy, họ cứ kéo lê sự khó khổ của mình từ nơi này đến nơi khác, nhưng họ chẳng bao giờ trừ bỏ được khổ. Họ không biết suy xét, không biết quán xét, không biết điều tra tìm hiểu. Khi họ cảm thấy khổ ở đây, họ chạy đến chỗ khác; rồi đến đó cũng thấy khổ,

họ lại chạy về đây. Họ chỉ lo trốn chạy khỏi khổ về mặt thân xác. Khi nào ta còn ngu si thì dù có đi đến đâu ta cũng gặp khó khổ. Dù bạn có bắt máy bay bay đi thật xa, khổ vẫn đi theo bạn đến đó. Dù bạn có lặn sâu đến cỡ nào, khổ cũng lặn sâu theo bạn, bởi lẽ khổ nó nằm bên trong chúng ta. Nhưng chúng ta không biết vậy. Nếu nó đã nằm bên trong ta thì làm sao ta trốn chạy khỏi nó cho được?

Người ta bị khổ một nơi, liền chạy đến nơi khác. Đến nơi đó khi thấy có khổ khởi lên, họ lại chạy đi nơi khác nữa. Họ cứ nghĩ họ chạy thoát khỏi khổ, nhưng thực ra khổ luôn theo dính họ. Họ cứ mang khổ đi chỗ này chỗ nọ mà họ không biết. Nếu chúng ta không biết nguyên nhân của khổ thì chúng ta không thể nào chấm dứt khổ được, cũng không có cách nào trốn chạy khỏi nó.

Chúng ta phải nhìn sâu vào chỗ này cho đến khi ta vượt qua nghi ngờ. Chúng ta phải dám tu tập. Đừng lo là tu tập, dù đang ở với đông người hay đang ở một mình. Ai lười biếng tu thì kệ họ. Còn *ai tu nhiều, ngồi thiền nhiều, đi thiền nhiều... tôi bảo đảm sẽ có kết quả tốt, sẽ đạt tới thánh quả. Nếu bạn thực sự tu tập một cách đều đặn, dù ai có đến có đi, dù có bất cứ điều gì xảy ra, bạn chỉ cần một kỳ an cư Mùa Mưa là đã đủ tiến bộ!* Phải tu theo cách như tôi đã nói với các thầy. Lắng nghe lời sư thầy, đừng có nghĩ ngược, đừng cứng đầu. Sư thầy chỉ gì mình làm theo như vậy. Bạn không cần phải nhúc nhác hay e thẹn việc tu tập, sự hiểu biết chỉ khởi sinh từ việc tu tập.

Tu là đạo, là *patipadā*. *Patipadā* là gì? Là tu đều đặn, tu chuyên cần, ổn định. Đừng tu như kiểu cho có tu. Có người quyết tâm im lặng suốt kỳ an cư- điều đó rất tốt, nhưng bù lại ông lại bắt đầu lấy viết ra đủ thứ ghi chú... Biết ông ghi gì không? "Ngày mai làm cho tôi ít com nắm". Ông muốn ăn com nắm! Ông ấy ngừng nói, ông ấy tập im lặng theo hướng

dẫn, nhưng bù lại ông lại viết tùm lum. Viết kiểu đó tâm còn phân tán nhiều hơn nói nữa. Cứ một phút ông ghi chú, phút sau lại ghi nữa, thiệt là hài hước hết chỗ nói!

Tôi chẳng hiểu tại sao ông quyết tâm không nói, nhưng...lại viết. Ông chẳng biết tu là gì hết. (Tu là tu tại cái tâm, không phải tu cái miệng...mà có thể dùng tay. Miệng không nói, nhưng tay cứ húy hoáy viết đủ loại ý nghĩ-thì thà nói cho nhanh còn hơn!).

Thực sự, sự tu tập của chúng ta là biết hài lòng với mọi thứ giản đơn, với sự thiếu ít, và cứ sống tự nhiên. Đừng lo lắng dù bạn đang thấy lười biếng hay nhiệt tâm. Cũng đừng nói "Tôi đang nhiệt tâm đây" hay "Tôi đang thấy lười biếng đây". Hầu hết mọi người chỉ tu khi cảm thấy siêng năng hứng thú, còn khi thấy lười biếng thì họ bỏ lơ không tu. Đó là cách thường ngày của mọi người. Nhưng đã là tu sĩ thì không nên làm vậy. Nếu thấy siêng thì tu, khi thấy lười mệt cũng nên tu. Đừng bận tâm những việc khác, bỏ hết đi, dẹp hết chúng đi, chỉ lo luyện tập bản thân. Tu ổn định, dù ngày hay đêm, năm này, năm tới, bất cứ lúc nào... đừng chú tâm đến ý nghĩ hay cảm giác siêng năng hay lười biếng, mệt hay khỏe, đừng bận tâm trời nắng hay mưa, trời nóng hay lạnh, chỉ cứ tu và tu. Đây được gọi là chánh đạo (*sammā patipadā*)—là sự tu tập đúng đắn.

Một số người thực sự thích dụng công tu tập sáu, bảy ngày liên tục, nhưng họ không thấy kết quả gì, nên họ chán và bỏ luôn; nên họ chỉ lo dạo chơi, giao lưu, tán dóc, đủ thứ. Khi nào nghĩ đến sự tu, họ lại nhảy vào tu 'căng' một đợt sáu, bảy ngày liên tục khác, rồi cũng chẳng được gì, rồi lại chán và tiếp tục bỏ luôn... Cũng giống như cách người ta làm việc. Đầu tiên họ xắn tay áo nhảy vào coi bộ quyết tâm lắm... rồi đang làm nữa chừng họ bỏ ngang, bỏ đồ nghề và đi về. Sau đó khi đất cát đã bị đóng cứng, họ quay lại làm một hơi

nữa, nhưng rồi lại chán và bỏ ngang. Cứ dang dở như vậy. Cuối cùng vẫn chưa trồng được loại nào để cho quả cho trái.

Làm đất kiểu đó chẳng bao giờ bạn trồng cho ra ngô ra khoai gì hết. Việc tu tập cũng như vậy. Nếu bạn thấy đường tu này, tức đường đạo (*patipadā*) này là không quan trọng thì bạn không tu được đến đâu hết. Chánh đạo (*sammā patipadā*) là việc quan trọng không thể nghĩ bàn. Phải tu một cách ổn định, đều đặn. Đừng chạy theo những cảm nhận này nọ. Nếu trạng thái đang xấu hay tốt, đang buồn hay vui thì sao? Phật chẳng hề bận tâm đến những điều đó đó. Phật trải nghiệm đủ thứ điều tốt và điều xấu, đủ thứ điều đúng và điều sai. Đó là cách tu của Phật. Cứ lo nhận lấy những thứ mình thích và kháng cự những thứ mình không thích thì không phải là tu, đó là tai nạn, đó là dính chấp. Nếu cứ như vậy thì dù đi đến đâu bạn cũng không thấy thỏa mãn, bất cứ đang ở đâu bạn cũng thấy khổ.

Tu tập kiểu đó cũng giống như mấy Bà-la-môn làm việc hiến tế thần linh. Tại sao họ làm như vậy? Bởi lẽ họ muốn đổi chác thứ gì đó. Một số đền chùa tu cho có tu, tu như để đổi lấy phúc đức hay gì gì đó. Họ tu vậy để làm gì? Họ tu để tìm nơi tái sinh tốt đẹp, để được tái sinh về chỗ ngon lành, để được phúc đức gì gì đó. Nếu phải vì muốn đắc đạt thứ gì đó thì họ không đi tu đâu, cũng như các Bà-la-môn muốn đổi chác thứ gì đó từ thần linh nên mới bỏ công bỏ của ra hiến tế như vậy. Họ làm vậy vì tham muốn, vì dục vọng.

Phật không dạy cách như vậy. Việc tu hành là từ-bỏ, là buông-bỏ, là dừng-lại, là nhổ-sạch gốc (si, tham, sân). Chứ Phật không dạy chúng ta tu để 'canh' mình được tái sinh vào cảnh giới tốt đẹp nào.

Có một vị trưởng lão ban đầu đã từng gia nhập vào chi phái Phật giáo tên là *Mahānikai* ở Thái Lan. Nhưng vị này nhận thấy phái đó không nghiêm trang cho lắm, nên vị ấy bỏ

đi qua gia nhập và thọ giới bên chi phái tên là *Dhammayuttika*.<sup>112</sup> Rồi vị ấy bắt đầu tu tập. Nhiều lúc vị ấy nhìn ăn mười lăm ngày liền, rồi đến khi ăn lại, vị ấy chỉ ăn toàn lá và cỏ. Vị ấy nghĩ ăn thịt là ác nghiệp, tốt nhất là ăn lá ăn cỏ.

Sau một thời gian... vị ấy nghĩ rằng: Làm Tỳ kheo là không hay, rất bất tiện (vì nhiều giới luật). Điều đó gây khó cho kiên giữ chế độ ăn chay, nếu làm Tỳ kheo thì khó làm hơn (ví dụ làm Tỳ kheo phải đi khát thực, người ta cho đồ ăn mặn cũng phải ăn). Vậy nên vị ấy bỏ y và trở thành một người giúp việc chùa (làm một *pa-kow*). Sau khi bỏ y, vị Tỳ kheo trở thành một chú giúp việc để có thể tự ý tự do đi đào củ, đi cắt rau về để ăn chay cho thoải mái. Vị ấy cứ làm như vậy cho đến lúc vị ấy không còn tu làm sao cho đúng nữa. Vậy là vị ấy bỏ cuộc, bỏ làm Tỳ kheo, bỏ làm *pa-kow*, bỏ cuộc tất cả. Giờ tôi chẳng biết vị ấy đang ở đâu. Có thể đã chết rồi, tôi không biết. Chuyện xảy ra như vậy là do vị ấy không thể tìm thấy kiểu gì là thích hợp với tâm mình. Vị ấy không nhận ra rằng mình đang chạy theo những ô nhiễm của mình. Những tâm tính ô nhiễm đã dẫn dắt mình, nhưng vị ấy không biết.

"Phật có bao giờ bỏ y hoàn tục để trở thành chú điệu hay chú phụ việc trong chùa (*pa-kow*) hay không? Phật tu cách gì? Phật đã làm những gì?". Vị ấy chẳng suy xét về điều này. Phật có đi ăn lá ăn cỏ như bò vậy không? Thì ai muốn thì cứ làm, nếu đó là điều mình muốn, nhưng đừng chỉ trích người khác. Bất cứ chuẩn mực nào mình thấy phù hợp với mình thì cứ tu theo nó. "Đừng đẽo gọt cho cố, cuối cùng bạn

---

<sup>112</sup> [Đây là hai chi phái của Tăng đoàn Phật giáo Nguyên thủy ở Thái Lan].

chẳng làm được cái cán dao nào đẹp đâu".<sup>113</sup> Bạn sẽ chẳng đạt được gì và cuối cùng cũng bỏ cuộc mà thôi.

Nhiều người cứ như vậy. Khi nào đến lúc đi thiền, họ cố tập đi mười lăm ngày liền. Họ thậm chí bỏ ăn luôn, chỉ lo đi thiền. Khi đi đã xong, họ lặn ra ngủ. Họ chẳng bao giờ suy xét trước khi thực hành điều gì. Cuối cùng, kiểu tu nào cũng chẳng thích hợp. Làm tu sĩ cũng chẳng hợp, làm cư sĩ hay *pa-kow* cũng không hợp... rất cuộc họ chẳng tu được gì.

Những người như vậy chẳng biết tu là gì, họ không nhìn vào những lý do tu tập, họ không hiểu lý tu hành là chỗ nào. Hãy suy xét về cách mình sắp sửa áp dụng để tu. Người xưa dạy sự tu tập là để giục-bỏ. Tâm thì muốn thương muốn ghét người này người nọ... những tâm tính đó luôn khởi sinh, nhưng đừng coi chúng là thực hay là cái 'gì' cả. Vậy chúng ta tu tập để làm gì?. Đơn giản là để chúng ta từ bỏ tất cả mọi thứ đó. Ngay cả khi bạn có đạt được sự bình an, cứ giục bỏ sự bình an đó, (đừng quan trọng nó là gì cả, bởi trước sau gì nó cũng thay đổi thôi mà). Nếu sự hiểu biết (tri kiến) nào có khởi sinh, ta giục bỏ sự hiểu biết đó, (đừng ôm giữ nó như cái gì quý giá). Nếu biết thì ta biết, nhưng nếu cứ lấy sự biết đó là 'của ta', thì bạn sẽ nghĩ bạn biết thứ gì đó. Rồi bạn lại nghĩ mình biết hơn người khác, mình ngon hơn họ, (ngay đây lại dính vào bẫy 'cái ta'). Rồi bạn sẽ không sống được ở đâu, ở đâu bạn sống cũng gặp khó khổ, khó chịu. Nếu bạn tu sai đường thì cũng như không tu gì cả.

Tu theo khả năng của mình. Các thầy ngủ nhiều không? Vậy hãy cố kiềm chế bớt lại. Các thầy có ăn nhiều không? Vậy hãy cố ăn ít lại. Cần tu bao nhiêu cứ tu bấy nhiêu, lấy giới, định, tuệ (*sīla, samādhi, paññā*) như đã học làm

---

<sup>113</sup> [Câu này trong ngôn ngữ Thái có nghĩa là đừng cố quá, đừng làm gì thái quá].

căn bản tu tập. Rồi cũng nên tu giữ 13 giới kiêng khổ đầu-đà (*dhutanga*). Những điều kiêng cử trong đó là để đào sâu vào các tính ô nhiễm của chúng ta. Để nhổ tận gốc những ô nhiễm, chúng cần nên tu luôn 13 giới kiêng khổ đó để triệt để tiêu diệt cái gốc tham ăn, tham ngủ, và phóng dật của mình.<sup>114</sup>

Việc tu giữ theo các giới cấm *dhutanga* là thực sự rất hữu ích. Nhiều người không tiêu diệt nổi các ô nhiễm bằng các giới luật căn bản (*sila*) và định lực (*samādhī*) của mình, nên họ cần phải nhận thêm các điều giới kiêng khổ *dhutanga* này để tu tập thì mới tiêu diệt nổi những ô nhiễm đó. Việc tu tập theo các giới kiêng khổ đó, còn gọi là giới hạnh Đầu-đà (HV), có thể giúp cắt bỏ nhiều thứ ô nhiễm trong tâm. Ví dụ, giới 'sống dưới gốc cây'... Sống dưới gốc cây thì không trái với giới luật chung. Nhưng nếu bạn quyết định tu tập giới kiêng khổ *dhutanga* thì phải tập sống trong nghĩa địa; nếu bạn không làm thì điều đó là sai. Hãy thử tu ở nghĩa địa rồi coi. Sống nơi nghĩa địa thì ra sao? Có giống như sống chung với một nhóm tu tập không?

*Dhutanga*: có thể được diễn dịch là: "*những điều tu tập rất khó làm*". Đây là các giới tu tập của các bậc Thánh Nhân. Ai muốn tu để trở thành thánh nhân thì hãy nhận lấy những giới cấm khổ hạnh này để tu tập, để có thể cắt đứt nhanh những ô nhiễm trong tâm. Rất khó tuân giữ 13 giới kiêng khổ

---

<sup>114</sup> (Lưu ý, 13 giới kiêng khổ được gọi là pháp tu khổ hạnh (*dhutanga*) này là: (a) không thuộc Giới Luật Tỳ Kheo, nhưng (b) cũng do chính Phật đưa ra để người tu có thể tự chọn thêm để tu tập và diệt trừ nhanh các ô nhiễm tham ăn, tham ngủ, và phóng dật của mình.

(13 giới Đầu-đà này không liên quan gì đến sự tu khổ hạnh hành xác của những người ngoài đạo Phật; Phật cũng đã từng tu hành xác như vậy trong nhiều năm và cuối cùng Phật đã chỉ trích những cách tu hành xác ép xác đó là một cực đoan cần phải tránh).



này, và cũng rất khó tìm thấy ai cam kết thực hành tốt những giới cấm đó, bởi những giới đó là siết chặt, là đi ngược lại những ý muốn và tham muốn của chúng ta.

Chẳng hạn như y phục, họ bắt phải giới hạn chỉ được có ba bộ y; ăn thì chỉ ăn từ trong bình bát khát thực; phải luôn luôn đi khát thực thức ăn; chỉ được ăn những thứ xin được khi đi khát thực, nếu có ai mang thức ăn đến cúng dường sau đó thì không được nhận để ăn...vân vân.

Điều thứ ba vừa nói trên mới đáng nói thêm: nếu sống tu ở miền trung Thái Lan thì dễ, vì ở đó thức ăn có đầy đủ, các thí chủ luôn dâng nhiều thứ thức ăn vào bình bát của Tỳ kheo, cho nên có thể luôn có đủ các thức ăn dinh dưỡng cần bản. Nhưng nếu bạn lên tu ở miền đông bắc Thái Lan này, việc tu theo 13 hạnh Đầu-đà thì sẽ khác—bởi ở đây bạn chỉ nhận được toàn cơm trắng! (Nhận toàn cơm trắng phải ăn cơm trắng, dù ở chùa có Phật tử khác cúng nhiều thức ăn khác bạn cũng không được ăn, giới Đầu-đà không cho phép điều đó). Những vùng quanh đây có truyền thống chỉ cúng dường cơm trắng cho tăng đi khát thực. Ở miền Trung gần thủ đô thì họ cho cơm trắng và nhiều loại thức ăn khác, còn ở đây chỉ có vậy. Nên việc tu theo giới khổ hạnh Đầu-đà ở vùng này thì đúng thực sự khổ-hạnh theo nghĩa của nó. Bạn chỉ được ăn cơm trắng, bất cứ thứ gì được mang đến sau đó bạn không được ăn. Rồi phải ăn một lần (duy nhất) trong ngày, ăn trong một lần ngồi xuống (không ngồi lên đứng xuống trong một lần ăn), ăn trực tiếp từ trong bình bát khát thực (không sang ra chén đĩa, không được lấy thêm muối, thêm tương từ chỗ khác)—khi nào ăn xong đứng dậy là coi như xong một ngày, không được ăn bất cứ thứ gì nữa trong ngày đó.

Những cách thực hành đó nằm trong những giới khổ hạnh *dhutanga*. Giờ thì mấy ai chịu tu theo những hạnh này?

Thời bây giờ ít thấy ai chịu cam kết tu theo 13 giới kiêng khố đó, bởi những giới cấm đó quá khó- nhưng, nhưng chính vì vậy mà chúng rất hữu ích và hiệu quả nhanh cho việc thuần trị cái tâm đầy tham dục của chúng ta.

Cái người ta gọi là tu thời bây giờ thực ra không phải là tu. Nếu tu thiệt thì việc tu không phải là dễ. Hầu hết chẳng ai dám tu thiệt, họ chẳng dám làm những điều ngược lại với thói tâm thói tính của mình. Họ không muốn làm những điều đi ngược lại với những cảm nhận của mình. Họ không muốn chống lại những ô nhiễm của mình, họ không muốn đào sâu vào chúng, họ không muốn diệt trừ chúng.

Trong việc tu tập của chúng ta ở đây, chúng ta đã được dạy là không chạy theo những trạng thái và cảm nhận của mình. Hãy nghĩ coi: chúng ta đã bị lừa đảo trong vô số kiếp để tin rằng cái tâm là tâm của chúng ta. Thực sự nó đâu phải là vậy, nó chỉ là kẻ giả danh, kẻ mạo danh. Nó lôi kéo dẫn dắt chúng ta vào *tham* dục, vào *sân* giận, vào *si* mê, nó lôi kéo chúng ta vào những trò trộm cắp, cướp bóc, tham thâm, tranh đấu, và thù hận. Những điều đó không phải là của chúng ta. Hãy tự hỏi chính mình: người có muốn sự tốt lành hay không? Mọi người đều mong muốn sự thiện lành. Ai cũng nói vậy. Nhưng nhìn coi tất cả những gì họ làm, những gì chúng ta làm, có thiện lành gì không? Vậy đó! Người ta cứ làm điều gian trá xấu ác chứ đâu muốn làm lành (như mình muốn hay như mình nói). Do vậy tôi mới nói những điều đó chỉ là kẻ giả danh, chúng làm ta chịu, tất cả những trò đó là của nó, là của cái tâm.

Phật không muốn chúng ta chạy theo cái tâm này, Phật muốn chúng ta huấn luyện nó, thuần phục nó, tu sửa nó. Nếu nó làm đường gì, ta phải bịt đường đó. Nếu nó làm đường khác, ta bịt đường đó cho nó quay lại đường này. Là sao? Nói đơn giản như vậy: Bất cứ điều gì cái tâm muốn làm,

ta không cho nó cơ hội làm điều đó. Chỗ này giống như có hai người bạn lâu ngày, nhưng đến cuối cùng thấy hai người là hai kiểu nghĩ khác nhau. Họ tách ra mỗi người đi một đường, dứt khoát không nghe theo người kia nữa. Tương tự, chúng ta không nghe theo cái tâm nữa. Ai còn chạy theo cái tâm, chạy theo những điều nó thích, điều nó muốn, hay bất cứ điều gì của nó, thì người đó vẫn chưa biết cách tu.

Đây là lý do tại sao tôi hay nói: *những gì ngày nay người ta gọi là tu thì không phải là tu thiệt...* đó chỉ là tai họa. Nếu bạn không biết dừng lại và nhìn lại thì đừng cố tu nữa, bởi khi tu không phải, tu không đúng lý tu hành, thì bạn chẳng bao giờ nhìn thấy sự thật, chẳng bao giờ đạt đến Giáo Pháp. Nói thẳng ra, trong sự tu tập bạn phải cam kết trọn kiếp này là để tu. Không phải điều đó là dễ làm, việc tu không phải là dễ, nhưng chí ít cũng tu sao để cắt bỏ đi được ít nhiều sự khổ đau. Đặc biệt trong một, hai năm đầu tu tập, có rất nhiều sự khó khổ. Đối với những Tỳ kheo trẻ và những sa-di thì đó là quãng thời gian thực sự gian khó.

Ngày trước tôi cũng từng có rất nhiều khó khăn, đặc biệt đối với thức ăn. Bạn muốn gì ở tuổi đó? Thành một Tỳ kheo năm hai mươi tuổi, lúc đó là tuổi ăn tuổi ngủ... nên có nhiều ngày tôi ngồi mơ về đồ ăn thức uống. Tôi thèm được ăn chuối trộn nước si-rô thơm, hay đu đủ cắt miếng... nghĩ tới đó đã thấy nước miếng nhỏ giọt. Đây là một phần của sự tu tập. Tất cả mọi thứ đều không dễ dàng, tu là khó thiệt. Cái vụ thèm ăn thèm uống có thể dẫn đến rất nhiều nghiệp xấu. Thử hỏi một người mới lớn lên, ở tuổi thèm ăn thèm ngủ, và bị giam cầm trong bộ cà-sa này, thử hỏi anh ta cảm giác ra sao? Chắc là loạn trí luôn. Điều này chẳng khác như xây đập ngăn một dòng sông đang chảy mạnh, không chừng tức nước bể đập luôn đó. (Những thói tính thói tâm thích ăn, thích ngủ, thích đủ thứ còn đang quá mạnh mẽ trong một

con người mới lớn lên). Nếu đập ngăn (các giới luật, các thanh quy, chuẩn mực tu tập trong chùa...) có thể giữ được thì tốt; nếu không giữ nổi thì bức luôn thôi.

Việc thiền tập của tôi trong năm đầu chẳng liên quan những điều gì to tát, chỉ quanh quẩn về... thức ăn thức uống mà thôi. Tôi cứ sục sạo, tôi rất bất an... Nhiều lúc tôi ngồi mà cứ nghĩ đến cảnh đang đút trái chuối vô miệng ăn. Tôi có thể tưởng tượng đến từng động tác bẻ trái chuối ra từng khúc và đút vô miệng. Và chuyện này cũng là một phần của sự tu tập mà chúng ta cần phải tu.

Vậy nên đừng sợ nó. Đã đến lúc huấn luyện bản thân, tu sửa bản thân, nhưng do tất cả chúng ta đều đã bị vô minh trong vô số kiếp nên việc tu sửa đó không phải dễ làm. Tu sửa là khó thiệt, nhưng điều đó là đáng làm. Sao chúng ta cứ thích bận tâm với những việc dễ dàng? Ai cũng làm được việc dễ, điều quan trọng là ai làm được việc khó kia. Chúng ta phải tu tập cái tâm để làm được những việc khó đó.

Chắc cũng giống như Phật lúc xưa. Nếu Phật còn lo lắng đến gia đình, họ hàng, của cải và những sự xa hoa sung sướng trước đó, thì chắc hẳn Người không thể thành Phật. Đó không còn là những thứ quan trọng, đó chỉ là những thứ tiện nghi thế tục mọi người luôn tìm kiếm. Chính vì vậy, giờ ai mà bỏ đi tu lúc còn trẻ và bỏ lại mọi thứ đó thì người đó bị coi như đã chết vậy. Và có người còn đến gặp tôi và nói: "Ồ, tu như vậy là dễ dàng với Sư Ông. Sư Ông chẳng có vợ con để lo lắng, nên Sư Ông bỏ nhà đi tu dễ dàng hơn chúng con!". Tôi nói: "Đừng đứng gần tôi, coi chừng tôi ký một cái lên đầu bây giờ!"... họ cứ nói vậy, họ làm như tôi không có trái tim hay chẳng có gì vậy!

Đối với mọi người, đó là không phải là những thứ không quan trọng. Những thứ đó là như cả cuộc đời của họ. Bởi vậy, những người tu cần phải thiệt sự nhập tâm vào việc

tu, phải thực sự dám tu. Đừng nghe lời ai, chỉ cần lắng nghe giáo lý của Đức Phật. Thiết lập sự bình an trong trái tim mình. Đến lúc nào đó rồi bạn sẽ hiểu biết. Tu tập, suy xét, quán xét, chánh niệm, và các kết quả tu tập sẽ có thôi. Nhân và quả tỷ lệ thuận với nhau mà, nỗ lực tu nhiều thì kết quả sẽ nhiều.

Đừng chú tâm vào những trạng thái (tâm) của mình. Ngay lúc đầu, ngay cả việc tìm kiếm một thời lượng ngủ cho hợp với mình cũng khó khăn. Lúc đầu bạn có thể ngủ trong một thời lượng nào đó, nhưng không quản lý được thời gian ngủ. Phải huấn luyện bản thân. *Nếu bạn đã quyết định giờ nào thức dậy thì đến lúc đó bạn phải dứt khoát dậy.* Nhiều lúc bạn thức dậy đúng giờ dễ dàng, nhưng có những lúc thức dậy bạn thấy mình ngồi dậy không nổi. Dù đã cố nhắc mình "Phải thức dậy!", nhưng vẫn không nhúc nhích được! Bạn có thể nhắc mình lại như vậy: "*Một, hai... nếu ba mà ta không dậy nổi thì coi như ta xuống địa ngục!*". Bạn phải huấn luyện bản thân theo cách như vậy. Khi đọc tới ba là ta bật ngồi dậy luôn, vì ta sợ rớt xuống xuống địa ngục mà

Các thầy phải tu tập chính mình, các thầy không thể bỏ quên hay lơ là việc tu tập. Các thầy phải tu tập bản thân từ tất cả mọi góc độ. Đừng dựa vào sư thầy, đừng dựa vào bạn tu hay nhóm tu, điều đó là không khôn khéo!. Không cần phải lắng nghe quá nhiều lần sự chỉ dẫn từ sư phụ sư huynh, chỉ cần lắng nghe lời chỉ dạy một lần, và cứ vậy mà làm.

Một cái tâm đã được tu tập sẽ không dám gây ra rắc rối, ngay cả khi không có ai ngoài ta. Trong một cái tâm thiện khéo thì không có gì khác nhau, dù ta đang "ở riêng một mình" và lúc ta đang "ở với nhiều người". (Không phải như kiểu: không có ai thì làm chuyện bất thiện, khi có nhiều người thì không dám làm. Dù có ai hay không có ai, tâm thiện lành vẫn luôn luôn thiện lành). Tất cả những bậc Thánh

Nhân đều tự tin vào cái tâm của mình. Chúng ta cũng cố tu để được vậy.

Có một số người cạo đầu đi tu để tìm một cuộc sống dễ dàng. Dễ dàng có từ chỗ nào? Nguyên nhân nào có được sự dễ dàng? Mọi sự dễ dàng dễ chịu đều dẫn đầu bởi sự khổ. (Có khổ mới có sướng. Không có khổ thì cái gì được gọi là sướng). Tất cả mọi sự trên đời đều là như vậy: bạn phải chịu khổ chịu cực làm thì mới có lúa có gạo để ăn. Trong tất cả mọi sự, chúng ta phải chịu khó trước, phải nếm trải sự khó khổ trước. Một số người muốn thành thầy tu để được nghỉ ngơi và thoải mái, họ nói họ chỉ muốn ngồi thành thoi và yên thân nghỉ ngơi một thời gian. Nếu bạn không chịu khó học chữ thì làm sao bạn mong sau này có thể đọc và viết dễ dàng? Làm gì có chuyện đó, đúng không? Không chịu tu làm sao sau này có được hạnh phúc và sự dễ chịu cho được.

Nói về chỗ lý, tại sao nhiều người nghiên cứu học hành rất nhiều, nhưng khi trở thành tu sĩ thì chẳng tu được tới đâu? Cái kiến thức của họ thuộc loại khác, thuộc con đường khác. Họ học chứ không tu tập chính mình, họ không nhìn vào trong tâm mình. Họ chỉ 'quậy' tâm mình bằng sự ngu mờ, họ chỉ tìm kiếm những thứ không giúp mang lại sự tĩnh lặng và đức hạnh. Kiến thức của Phật không phải loại kiến thức thế tục, đó là loại kiến thức siêu thế gian, đó hoàn toàn là loại kiến thức khác.

Chính vì chỗ này, ai muốn xuất gia đi tu theo đạo Phật thì phải chấp nhận từ bỏ tất cả giai cấp, địa vị, danh phận của mình trước đây. Ngay cả một nhà vua muốn đi tu thiết thì cũng phải từ bỏ ngôi vị vương đế của mình, vua cũng không mang theo những thứ thế tục vào sự tu hành. Vua không mang theo của cải, danh phận, kiến thức, hay quyền lực gì theo sự xuất gia tu hành của mình. Việc tu hành là để từ bỏ, buông bỏ, để nhổ sạch các gốc ô nhiễm, để dừng lại.

Nếu ta có bệnh nhưng không trị bệnh bằng thuốc thì bệnh có thể hết hay không? Chỗ nào mình thấy sợ thì cứ đi thẳng đến đó. Chỗ nào có nghĩa địa hay nhà xác làm ta sợ hãi, hãy đi thẳng đến đó. Khoát áo cà-sa, bước đi đến đó và quán niệm: "*Aniccā vata sankhārā....*"<sup>115</sup> Đứng thiền và đi thiền ở đó, nhìn vào bên trong tâm mình để nhìn thấy nỗi sợ hãi của mình trong đó. Tất cả sẽ trở nên rõ rệt. Hiểu rõ sự thật bản chất của những thứ hữu vi, có điều kiện. Ở đó và quán sát (các tử thi) cho đến khi chạng vạng, chiều tối, cho đến tối thui, tối khuya, và cho đến khi ta có thể ở đó suốt đêm.

Phật đã nói: "*Ai nhìn thấy Giáo Pháp là nhìn thấy Như Lai. Ai nhìn thấy Như Lai là nhìn thấy Niết-bàn*". Nếu chúng ta không làm theo gương Phật thì làm sao chúng ta nhìn thấy Giáo Pháp? Nếu chúng ta không nhìn thấy Giáo Pháp thì làm sao thấy Phật? Nếu chúng ta không thấy biết Phật thì làm sao chúng ta biết những phẩm hạnh của một vị Phật là gì? Chỉ khi chúng ta biết tu tập theo bước đi của Phật thì chúng ta sẽ thấy biết những điều Phật đã dạy là chắc chắn đúng, thấy giáo pháp của Phật là sự thật rõ ràng, là chân lý tối thượng.

---

<sup>115</sup> (Đây là phần trong bài kinh tụng cho người chết. "*Tất cả mọi thứ đều là vô thường, Là thuộc bản chất sinh và diệt...*". Cõi bài giảng 63).

## Tiếp Xúc Giác Quan- Nguồn Suối Trí Tuệ

<sup>116</sup>Tất cả chúng ta ở đây đều tự mình quyết định đi tu, trở thành những Tỳ kheo và sa-di<sup>117</sup> trong Tăng đoàn Phật giáo với mục đích đi tìm sự bình-an. Giờ thì sự bình an đích thực là gì? Đức Phật nói rằng, sự bình an đích thực là không ở đâu xa, nó nằm ngay đây bên trong chúng ta, nhưng chúng ta cứ nhìn đâu đâu xa lắc. Người ta có những ý tưởng đi tìm sự bình an nhưng họ vẫn luôn ngã theo những thứ sân si, họ vẫn cứ luôn do dự, nghi ngờ và không chắc; và do vậy họ chẳng bao giờ thành tựu được gì trong việc tu hành của mình. Họ chẳng đạt đến mục tiêu. Tu mà không thành tựu gì thì chẳng khác gì bỏ nhà để đi nơi này nơi nọ. Nhưng cứ đi hoài, đi bằng đủ thứ phương tiện, đi đến đủ nơi, mà đến giờ vẫn chưa về đến căn nhà của mình. Chừng nào chưa về đến nhà là ta vẫn chưa được an tâm vui lòng, bởi ta vẫn còn nhiều việc chưa làm xong, nhiều việc vẫn còn dở dang trên đường đi. Đó là do chuyển đi chưa xong- chúng ta chưa đi đến đích (và do vậy cũng chưa về nhà được). Chúng ta vẫn còn đang đi tìm kiếm sự giải thoát.

Tất cả các Tỳ kheo và sa-di ở đây đều muốn sự bình an, mỗi thầy đều đang nhắm tới đó. Ngay cả bản thân tôi đây, khi tôi còn trẻ, tôi cũng luôn tìm khắp nơi để có sự bình an. Mỗi lần lên đường đi đâu, rốt cuộc tôi đều thất vọng. Đi vô rừng tu hoặc đi đến gặp những sư phụ, lắng nghe họ nói

---

<sup>116</sup> [Giảng cho các tăng tại chùa Wat Pah Pong sau lần ôn tụng Giới Luật Tỳ kheo trong kỳ An Cư Mùa Mưa năm 1978]

<sup>117</sup> [Ở đây thầy vẫn dùng chữ *sāmanera* (sa-môn) để chỉ chung các sa-di].



Giáo Pháp...những lần đó tôi vẫn chưa tìm thấy sự bình an, tôi vẫn thất vọng. Điều đó là tại sao?

Chúng ta tìm sự bình an ở những nơi bình an, nơi chúng ta không có những thứ hình sắc, âm thanh, mùi hương, mùi vị... chúng ta nghĩ rằng sống lánh trần theo cách như vậy là cách tìm ra sự hài lòng và bên trong sự hài lòng đó chính đó là sự bình an.

Nhưng thực ra, nếu chúng ta sống ở nơi lánh trần hoàn toàn yên lặng và không có gì khởi sinh như vậy thì trí tuệ khởi sinh sẽ từ đâu? Chúng ta sẽ tỉnh giác về cái gì? Hãy suy nghĩ về điều này. Nếu mắt không nhìn thấy cảnh sắc nào hết, thì ta sẽ ra sao? Nếu tai không nghe thấy âm thanh nào hết, thì ta sẽ ra sao? Nếu mũi không ngửi thấy mùi gì hết, thì ta sẽ ra sao? Nếu miệng không nếm thấy vị gì hết, thì ta sẽ ra sao? Nếu thân không chạm xúc và cảm giác thứ gì hết, thì ta sẽ ra sao?. Thì ta sẽ như người đui và điếc, mũi và lưỡi như mất đi, thân như hoàn toàn trơ liệt. Vậy thì còn gì mà nói. Người ta cứ hay nghĩ rằng nếu họ đến những nơi ẩn dật lánh trần đó thì họ có thể tìm thấy sự bình an. Nhưng không phải vậy, sự bình an đích thực là có được từ trí tuệ giác ngộ chứ không phải sự bình an tạm thời có được từ sự lánh trần. Tôi không trách gì họ, bởi chính bản thân tôi cũng đã từng nghĩ lầm như vậy...

Hồi trẻ khi tôi mới tập thiền, tôi ngồi thiền, có những tiếng ồn quấy nhiễu tôi, tôi tự nghĩ rằng: "Làm sao ta làm cho tâm bình an được?". Tôi lấy sáp ong bịt hai lỗ tai lại để không nghe thấy gì. Chỉ còn nghe tiếng um um nhỏ nhỏ. Tôi nghĩ rằng làm vậy sẽ tâm sẽ được an, nhưng không, rốt cuộc tất cả mọi sự nghĩ suy và sự lăng xăng không phát sinh từ chỗ hai tai. Nó phát sinh từ tâm. Tâm. Chính là tâm. Đó mới là nơi để ta tìm kiếm sự bình an. Sự an tâm là ở chỗ tâm, tâm an hay không là do chỗ tâm.

Nói cách khác, dù bạn đang ở đâu bạn cũng chẳng muốn làm gì, bởi bạn nghĩ mọi thứ đang quấy nhiễu sự tu tập của bạn. Bạn không muốn quét sân hay làm bất cứ việc gì. Sư phụ kêu bạn phụ làm giúp mấy việc lật vật trong chùa trong chùa bạn cũng không muốn làm, hoặc có làm cũng làm cho có, bởi bạn cho rằng đó chỉ là những việc bên ngoài, không dính líu gì đến việc tu tập bên trong của bạn.

Tôi thường nêu ví dụ về một đệ tử của tôi, thầy đó đã thực sự nỗ lực "buông bỏ" để tìm sự bình an. Tôi chỉ dạy về cách "buông bỏ" và thầy ấy hiểu rằng buông bỏ được tất cả mọi thứ thì mới thực sự bình an. Và thầy đó làm y vậy: kể từ khi đến chùa, thầy ấy không muốn làm gì hết. Ngay cả khi gió thổi bay hết một nửa mái chòi (*kuti*, cốc) của thầy ấy, thầy ấy cũng chẳng thèm quan tâm. Thầy ấy nói đó là những thứ bên ngoài. Do vậy thầy ấy cũng không thèm sửa lại mái cốc. Khi bị nắng hay mưa gốc này, thầy ấy chuyển qua gốc khác. Thầy ấy nghĩ kiểu như: chuyện mái nhà bị hư, bị mưa nắng chẳng phải việc của ta vậy. Việc của ta chỉ là làm sao cho tâm được bình an. Những thứ khác chỉ là những thứ làm xao lãng, ta không quan tâm. Đó là cách thầy ấy hành xử khi mái nhà bị hư.

Một bữa tôi đi ngang qua và nhìn lên mái cốc bị sập.

"Này, cái *kuti* này là của ai vậy?"

Một thầy khác nói với tôi đó là cốc của ai, tôi nghĩ lạ thiệt. Do vậy, tôi phải đi nói chuyện với chủ nhân cái cốc sập mái đó. Tôi giảng giải cho thầy ấy rất nhiều điều, chẳng hạn như những bốn phạm mình phải làm đối với chỗ ở của mình, đó là *senāsanavatta* (tạm dịch: những trách phạm các Tỳ kheo phải làm đối với nơi ở của mình...). "Chúng ta phải có một nơi trú trọ, và chúng ta phải chăm nom nó. Sự 'buông bỏ' đâu phải là vậy, đâu có nghĩa chúng ta bỏ lơ hết những trách phạm của mình. Đó là hành động của kẻ ngu. Mưa dột xuống

một bên thầy dời qua bên kia, khi nào hết mưa hết nắng thì dời lại bên này. Tại sao cứ phải làm như vậy? Tại sao thầy không buông bỏ được cái kiêu đó". Tôi giảng giải cho thầy ấy một bài dài; đến khi tôi nói xong, thầy ấy nói:

"Ồ thưa Sư Ông, sao giờ thầy dạy con dính líu vào cái này, lúc trước thầy dạy con phải buông bỏ tất cả. Con không biết làm sao cho đúng ý thầy. Ngay cả khi mái nhà bị sập là một chuyện lớn mà con cũng buông bỏ được, con buông bỏ đến mức như vậy mà thầy lại nói là con không đúng. Vậy trước kia thầy đã dạy con buông bỏ tất cả là buông bỏ cái gì? Con không biết thầy muốn con phải làm ra sao nữa...."

Thiệt là hết biết nói luôn! các thầy thấy không?. Thiên hạ là vậy đó, tôi chẳng biết dạy sao nữa. Họ có thể ngu đến mức như vậy đó.

Có những đối tượng của mắt bên trong mắt, phải không? Nếu không có những đối tượng hình sắc bên ngoài, mắt chúng ta nhìn thấy cái gì? Nếu không có những âm thanh bên ngoài tiếp xúc với tai, làm sao có những âm thanh bên trong tai chúng ta? Nếu không có những mùi hương bên ngoài tiếp xúc với mũi, làm sao có những mùi hương trong mũi chúng ta? Nếu không có những mùi vị bên ngoài tiếp xúc với lưỡi, làm sao có mùi vị trong lưỡi chúng ta?. Nguyên nhân là ở đâu?. Hãy suy nghĩ về điều Đức Phật đã nói: "*Tất cả mọi thứ (mọi pháp, dhamma)*<sup>118</sup> *đều phát sinh từ những nguyên nhân*". Điều gì, thứ gì, sự gì cũng có nguyên nhân của nó. Nếu chúng ta không có tai, chúng ta có nghe được không?. Nếu chúng ta không có mắt, chúng ta có nhìn thấy gì không?. Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm—đó là những

---

<sup>118</sup> (Như đã nói trước đây, chữ *dhamma* (pháp) viết thường là chỉ sự việc, hiện tượng, sự thế, một điều nào đó... Còn *Dhamma* khi viết hoa là chỉ Giáo Pháp, Phật Pháp, sự thật, chân lý).

nguyên nhân. Thường nói rằng tất cả mọi thứ khởi sinh đều do những điều kiện (duyên), khi chúng ngừng diệt là do những điều kiện (duyên) đã ngừng. (Còn duyên thì còn, hết duyên thì hết). Để có những điều kiện (duyên) khởi sinh thì trước hết phải có những nguyên nhân (nhân) làm khởi sinh những điều kiện (duyên) đó; rồi những điều kiện (duyên) đó làm khởi sinh ra thứ gì đó. Có nhân, có duyên, tạo ra hiện tượng.

Nếu chúng ta nghĩ sự bình an nằm ở nơi không có cảm nhận cảm giác, vậy thì trí tuệ phát sinh từ đâu ra? Nếu không có gì làm sao có những điều kiện nhân quả? Không có gì, vậy chúng ta tu tập với cái gì?. Nếu chúng ta cứ phiền trách tiếng ồn, vậy thì ở đâu có tiếng ồn là chúng ta không thể bình an. Chúng ta nghĩ những nơi đó là không tốt. Hễ nơi nào có cảnh sắc thì chúng ta nói nơi đó không tốt. Nếu nghĩ vậy, vậy tốt nhất các giác quan đều bị đui, điếc và chết hết thì mới có bình an. Nghĩ vậy mà cũng nghĩ. Nhưng, tôi hiểu cho các thầy, bởi tôi cũng từng nghĩ kiểu như vậy...

Tôi cũng từng nghĩ như vậy: "Hừm, điều này lạ thiệt. Giáo lý nói rằng sự khổ khởi sinh từ mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm. Vậy ta đui mù điếc sẽ tốt hơn không? Nếu chúng ta không nhìn thấy gì chắc sẽ tốt hơn. Vậy sẽ không có ô nhiễm nào khởi sinh nếu chúng ta đui, mù, điếc, các giác quan đều tro chết... Có phải vậy không?"... Tôi cũng từng nghĩ quẩn như vậy.

Nhưng, nếu suy xét lại cho kỹ thì điều đó là sai hoàn toàn. Vì nếu điều đó đúng, chắc mấy người đui người điếc đã giác ngộ thành A-la-hán hết rồi. Họ đâu cần phải tu, vì đâu có ô nhiễm nào còn khởi sinh trong mắt trong tai nữa mà tu. Phải nghĩ như vậy mới đúng: luôn có những điều kiện nhân duyên. Ở chỗ nào sự gì khởi sinh, vì nhân nào đó, thì

chúng ta phải chặn đứng nó. Chỗ nào có nhân khởi sinh, chúng ta phải quán xét ngay đó. Đó mới là tu tập.

Thực ra, *những cơ sở giác quan [mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm]* là tất cả những nơi làm khởi sinh trí tuệ, nếu chúng ta hiểu biết chúng đúng như chúng thực là. Nếu chúng ta không hiểu chúng đích thực là gì, thì chúng ta cứ chối bỏ chúng, cứ nói rằng ta không muốn nhìn hình sắc, ta không muốn nghe âm thanh, ta không muốn ngửi mùi hương, ta không muốn nếm mùi vị, ta không muốn chạm xúc thứ gì... vì ta sợ chúng sẽ quấy nhiễu ta, chúng làm tâm ta động vọng. Nghe thì thấy có lý, nhưng không phải: bởi vì nếu chúng ta dẹp bỏ những nhân duyên đó thì chúng ta quán xét là quán xét cái gì? Chánh niệm là chánh niệm về cái gì?. Nếu vậy thì nhân quả là gì, nhân quả là chỗ nào?. Nếu cứ nghĩ như vậy là sai lầm. Chúng ta cần suy nghĩ về lý chỗ này.

Chúng ta đâu thể trốn chạy tất cả mọi tiếp xúc và cảm giác. Đây chính là lý do tại sao chúng ta được dạy phải biết kiềm chế, kiên cố, phải biết giữ giới hạnh. Giới hạnh là *silā*. Giới hạnh kiềm chế các giác quan: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm: ngay đó chính là phần *Giới hạnh (silā)* của chúng ta, và đó cũng chính là sự *Định tâm (samādhi)* của chúng ta. (Kiềm chế phòng hộ các giác quan là cách giữ giới hạnh và giữ cho tâm không bị kích động, nhờ đó đạt đến sự tĩnh lặng).

Hãy suy nghĩ về trường hợp ngài Xá-lợi-Phất. Lúc chưa thành một Tỳ kheo, ngài đã gặp trường lão Assaji đang đi khát thực, và ngài đã nghĩ rằng: "Vị tu sĩ này có vẻ khác thường quá. Ông không đi quá nhanh hay quá chậm, y phục mặc gọn gẽ, phong thái dung dị". Ngài Xá-lợi-phất lấy làm thán phục nên đã đến gần ngài Assaji, cúi chào và hỏi:

"Xin thứ lỗi, ngài là ai?"

"Ta là một sa-môn (*samana*)"

"Ai là thầy của ngài?"

"Đức Cồ-đàm là thầy của ta".

"Đức Cồ-đàm dạy cái gì?"

"Ngài dạy rằng: tất cả mọi thứ khởi sinh vì nhân duyên. Mọi thứ ngừng diệt cũng do các nhân duyên ngừng diệt".

Vậy đó, khi được hỏi về Giáo Pháp, ngài Assaji đã giải thích ngắn gọn như vậy, ngài chỉ nói về chỗ lý nhân-quả. Nhân khởi sinh trước, sau đó đến quả. Khi quả ngừng diệt là do nhân đã ngừng diệt trước. (Nhân sinh quả sinh, nhân diệt quả diệt). Đó là tất cả những gì ngài đã nói, và bấy nhiêu cũng đã đủ đối với ngài Xá-lợi-phất.<sup>119</sup>

Đó, đó chính là nguyên nhân làm khởi sinh Giáo Pháp. Lúc đó, ngài Xá-lợi-phất có đầy đủ mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm. Tất cả các giác quan còn nguyên vẹn. Nếu ngài không có các giác quan thì liệu có đủ những nhân làm khởi sinh cho ngài hay không? Nếu không có các giác quan thì ngài chú tâm tỉnh giác về cái gì?. (Ngài nhìn ngài Assaji, ngài nói và lắng nghe với ngài Assaji, ngài suy xét bằng tâm... tất cả đều bằng các giác quan đó). Còn chúng ta, chúng ta thì cứ nghĩ ngược lại, chúng ta sợ tiếp xúc với mọi thứ bên ngoài. Một là cứ cố lánh trần theo kiểu đó, còn hai là chúng ta cũng có tiếp xúc, nhưng chẳng phát sinh trí tuệ nào cả: thay vì vậy, càng tiếp xúc chúng ta càng chìm đắm thông qua các giác quan mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm, chúng ta càng mê đắm và bị lạc theo những đối tượng giác quan. Tình trạng chung của chúng ta là như vậy. Những cơ sở giác quan này có thể dẫn dắt chúng ta đến những khoái lạc và mê đắm, nhưng

---

<sup>119</sup> [Kinh điển chép lại rằng, sau khi nghe ngài Assaji nói, tâm ngài Xá-lợi-phất khởi sinh trí tuệ giác ngộ và ngài đã chứng ngộ thánh quả Nhập Lưu (*sotāpatti*) khi còn chưa gia nhập tăng đoàn].

chúng cũng có thể dẫn dắt chúng ta đến sự hiểu biết và trí tuệ. (*Tùy theo ta biết dùng các giác quan để tu, hay chỉ biết dùng chúng để chạy theo những đối tượng của chúng*).

Chúng có mặt hại và mặt lợi như vậy, tùy theo trí tuệ của mỗi người.

Vậy giờ chúng ta phải hiểu rằng: sau khi đã xuất gia đến đây tu tập, chúng ta phải lấy mọi thứ để tu tập. Kể cả những thứ xấu. Chúng ta cần hiểu biết tất cả chúng. Tại sao? Vì làm vậy chúng ta có thể hiểu biết sự thật. Khi nói về tu tập, chúng ta không phải chỉ nói về những thứ tốt đẹp làm chúng ta vui lòng. Không phải cách như vậy. Trên đời, có thứ làm chúng ta thích, có thứ không. Tất cả những thứ ta thích và không thích đều ở ngay trong thế gian này, không phải ở đâu khác. Thói thường thì những gì ta thích là ta muốn có nó- thậm chí đó là những Tỳ kheo và sa-di. Những Tỳ kheo và sa-di nào chúng ta không thích thì chúng ta cũng không muốn giao lưu, chúng ta chỉ muốn giao hảo với những người mà ta thấy thích. Đúng không? Đây là lựa chọn theo cái thích của chúng ta. Cái gì ta không thích thì ta không muốn nhìn nó hay muốn biết tới nó.

Thực ra Phật muốn chúng ta trải nghiệm những điều đó. Sự hiểu biết về thế giới, *Lokavidū*- đó là nhìn vào thế giới và hiểu biết nó một cách rõ ràng. Nếu chúng ta không hiểu biết sự thật của thế giới thì chúng ta không thể đi đến đâu. Sống trong thế giới này, chúng ta phải hiểu biết thế giới này. Những bậc Thánh Nhân ngày xưa, kể cả Phật, đều sống với tất cả những thứ đó, họ sống trong thế giới này, giữa những chúng sinh vô minh. Họ đã chứng ngộ sự thật ngay trong thế giới này, chứ không phải ở đâu khác. Họ không chạy đến thế giới nào khác để tìm sự thật. Nhưng họ có trí tuệ. Họ biết kiểm chế các giác quan. Sự tu tập chính là nhìn vào bên trong tất cả mọi sự, và *hiểu biết tất cả chúng đúng như chúng thực là*.

Do vậy, Phật đã dạy chúng ta hiểu biết những cơ sở giác quan—đó là nơi điểm tiếp xúc của thân và tâm với những đối tượng bên ngoài. Mắt tiếp xúc những hình sắc và gửi chúng "vào trong" để trở thành những nhãn hình. Tai tiếp xúc với những âm thanh, mũi tiếp xúc với những mùi hương, lưỡi tiếp xúc với những mùi vị, thân tiếp xúc với những cảm nhận chạm xúc, và từ đó những loại thức khởi sinh (thức nhìn, thức nghe, thức ngửi, thức nếm và thức chạm xúc). Ở đâu có thức khởi sinh thì ở đó ta nên nhìn vào để nhìn thấy mọi sự *đúng như chúng thực là gì*. Nếu chúng ta không hiểu biết những thứ đó đích thực là gì, chúng ta có thể thích chúng (tham) hoặc ghét chúng (sân). Nơi những cảm nhận khởi sinh chính là nơi chúng ta có thể giác ngộ, chính là nơi trí tuệ có thể khởi sinh.

Nhưng chúng ta lại không muốn làm như vậy. Phật dạy phải kiềm chế giác quan, nhưng kiềm chế không có nghĩa là không nhìn thấy gì, không nghe thấy gì, không ngửi thấy gì, không nếm thấy gì, không cảm giác gì, hay không nghĩ gì. Không có nghĩa như vậy. Nếu người tu không hiểu điều này thì ngay khi họ nhìn thấy hay nghe thấy thứ gì, họ sợ sệt và bỏ chạy. Họ không muốn đối diện hay xử lý những thứ đó. Họ bỏ chạy, họ nghĩ làm vậy cuối cùng những thứ đó cũng mất dần tác động và như vậy họ đã vượt qua được chúng. Nhưng, không phải vậy: họ không làm được gì cả. Họ chẳng vượt qua được thứ gì, họ chẳng chuyển hóa được gì trọn vẹn. Nếu họ bỏ chạy và không hiểu biết sự thật về chúng thì sau đó những thứ y-hệt-vậy sẽ khởi lên trở lại, và rồi đến lúc họ vẫn phải đối mặt với chúng. Không chạy đâu được hết.

Ví dụ, những người tu chẳng bao giờ thấy hài lòng dù họ đang ở trong chùa, trong rừng, hay trên núi. Họ lang thang trong những "chuyến hành hương khổ hạnh", chỉ lo nhìn ngó chỗ này, chỗ kia, chỗ nọ... họ nghĩ rằng sẽ tìm thấy



sự hài lòng theo cách đó. Họ cứ bỏ đi đến nơi này, nơi kia, rồi cũng quay trở lại... nhưng vẫn không tìm thấy gì. Rồi họ cố đi lên đỉnh núi... "À, đây chính là chỗ thích hợp, giờ ta thấy êm rồi". Họ cảm thấy bình an thư thái được vài ngày rồi rồi cũng thấy chán. "Ồ, hay là chọn nơi gần biển", rồi lại đi đến nơi gần biển. "À, ở đây tốt lành và mát mẻ. Chỗ này chắc hợp với ta". Rồi cũng được mấy ngày, họ lại thấy chán với nơi biển xanh gió mát đó... Chán rừng, chán núi, chán biển, chỗ nào cũng chán. Mà đây không phải là sự chán-bỏ theo nghĩa đúng đắn và chân chính<sup>120</sup> dựa trên cách nhìn đúng đắn (chánh kiến); đó chỉ là sự chán chường chệch lạc, xuất phát từ cách nghĩ sai lạc (tà kiến). Cách nghĩ của họ không đúng đắn và phù hợp với đường lối và bản chất tự nhiên của mọi thứ.

Họ đi và đi; cuối cùng quay lại chùa cũ họ lại mang một tâm trạng: "Giờ ta sẽ làm gì? Ta đã đi khắp nơi và quay về lại đây mà chẳng tìm được gì". Họ bí, họ chán, rồi họ dẹp bỏ bình bát, cởi bỏ tăng y, và họ hoàn tục. Tại sao họ bỏ y hoàn tục? Bởi lẽ họ chẳng nắm được gì về sự tu tập, cho nên họ đã không nhìn thấy được gì. Họ đã ra bắc vào nam, lên tây xuống đông, vẫn không tìm thấy gì; họ vô rừng, lên núi, rồi xuống biển, vẫn không tìm thấy gì. Vậy là hết... họ như 'chết' rồi. Vậy đó, nhiều người tu cứ làm như vậy và đi đến chỗ bế tắc. Đó là do họ cứ liên tục chạy trốn khỏi mọi thứ và mọi sự. Cho nên trí tuệ không khởi sinh.

Lấy một ví dụ khác, giả sử một người tu quyết tâm không chạy trốn như vậy, quyết tâm ở lại với tất cả mọi thứ diễn ra. Người ấy chăm nom bản thân mình. Người ấy biết rõ chính mình và cũng biết rõ về những người đến sống tu

<sup>120</sup> [Đó là *nibbidā*: sự chán bỏ; chán ngán những thứ khoái lạc trần tục, từ bỏ cái ý niệm về cái 'ta', sự chán bỏ sự sống thế tục để tìm cách giải thoát theo tinh thần đạo Phật dựa trên chánh kiến và trí tuệ].

với mình. Người ấy liên tục đối diện xử lý mọi vấn đề khởi sinh. Ví dụ, thầy trụ trì. Làm một thầy trụ trì thì luôn có nhiều vấn đề trong chùa phải giải quyết, rất nhiều thứ diễn ra liên tục cần phải để ý để tâm. Vì sao? Vì nhiều người luôn luôn hỏi, ai cũng đến gặp thầy trụ trì để hỏi này hỏi nọ. Những câu hỏi chẳng bao giờ hết, do vậy nếu bạn là người trụ trì thì bạn phải luôn luôn tỉnh thức. Bạn phải luôn luôn giải quyết chuyện này chuyện nọ, chuyện của chính mình và chuyện của mọi người trong chùa. Do vậy, bạn phải luôn luôn thức tỉnh. Trước khi bạn có thể chợp mắt thì mọi người đã đến đánh thức bạn dậy để thưa hỏi đủ thứ vấn đề. Do vậy, điều đó làm cho bạn suy xét và hiểu biết mọi thứ. Dần dần bạn trở nên thiện khéo: thiện khéo với chính bản thân mình và thiện khéo với mọi người. Trở nên thiện khéo trong rất rất nhiều cách.

Kỹ năng này phát sinh từ sự tiếp xúc, từ sự đối diện và xử lý mọi thứ vấn đề, từ sự không-bỏ-chạy khỏi mọi thứ khởi sinh. Đúng ra, theo lời Phật chỉ, là chúng ta không nên bỏ chạy bằng thân (vô rừng, lên núi, xuống biển, chùa này, chùa nọ, xứ này, xứ nọ...), mà chúng ta nên "bỏ chạy trong tâm", bằng cách dùng sự hiểu biết. Chúng ta hiểu biết bằng trí ngay chỗ này- không cần trốn chạy khỏi bất cứ thứ gì khởi sinh.

Ngay chỗ này chính là nguồn khởi sinh ra trí tuệ. Người tu phải làm việc, phải liên kết với mọi thứ khác. Ví dụ, sống tu trong một ngôi chùa lớn như ở đây, chúng ta phải phụ chăm nom mọi thứ ở đây. Mới nhìn, chúng ta có thể (theo lý thuyết) cho rằng sinh hoạt kiểu này chỉ sinh ra toàn những ô nhiễm trong tâm. Sống chung với nhiều tăng sĩ và sa-di, với quá nhiều Phật tử tại gia đến đi liên tục, thì chắc rất nhiều thứ ô nhiễm và bất tịnh khởi sinh trong tâm. Điều đó đúng, tôi công nhận... nhưng, chúng ta phải sống như vậy

(phải chịu sự tiếp xúc) để phát triển trí tuệ và dẹp bỏ được sự ngu si của mình. Chúng ta tới chùa để tu kiểu gì? Tu để dẹp bỏ sự ngu si hay để gia tăng sự ngu si?

Chúng ta phải biết suy xét quán xét. Mỗi khi mắt, tai, mũi, lưỡi, thân hoặc tâm có tiếp xúc, chúng ta phải chánh niệm và cẩn trọng. Khi có khổ khởi sinh, ai là người chịu khổ? Tại sao khổ này khởi sinh?. Thầy trụ trì chùa phải giám sát nhiều đệ tử. Điều đó có nhiều thứ khổ phát sinh. Nhưng người tu phải hiểu biết khổ khi nó khởi sinh. Hiểu biết về sự khổ. Nếu chúng ta không hiểu biết về sự khổ và không muốn đối diện với nó, vậy làm sao chúng ta chiến đấu với nó để diệt trừ nó?. Còn nếu khi khổ khởi sinh mà chúng ta không hiểu biết nó, vậy làm sao chúng ta xử lý nó? (Không hiểu biết về khổ thì coi số không). Đây là điều kiện quan trọng nhất — chúng ta phải hiểu biết về khổ.

*Giải thoát khỏi khổ có nghĩa là hiểu biết cách thoát ra khỏi khổ, chứ không có nghĩa là trốn chạy khỏi khổ mỗi khi nó khởi sinh. Nếu cứ trốn chạy khỏi khổ khi nó khởi sinh thì suốt đời ta cứ mang khổ đi theo mình. Nếu làm vậy, khi khổ khởi sinh lại ở đâu đó, ta phải trốn chạy nữa. Cứ trốn chạy hoài vậy sao?. Đó không phải là cách vượt qua khổ, đó không phải là hiểu biết về khổ.*

Nếu chúng ta muốn hiểu biết về khổ, ta cần phải nhìn ngay vào tình cảnh đang xảy ra. Giáo lý mới rằng chỗ nào khổ khởi sinh thì phải giải quyết nó ngay tại đó. Nơi nào khởi sinh khổ thì nơi đó là có thể diệt khổ; khổ ngừng diệt ngay nơi nó khởi sinh. Nếu khổ khởi sinh ở đây, chúng ta phải quán xét ngay đây- ta không cần phải bỏ chạy đi đâu. Chúng ta phải giải quyết vấn đề ngay tại đây. Người trốn chạy khỏi sự khổ vì sợ khổ là kẻ ngu si nhất trên đời. Kẻ đó chỉ làm tăng thêm sự ngu si một cách bất tận.

Chúng ta cần hiểu rằng: Khổ chính là Sự Thật Thứ Nhất [Diệu đế thứ nhất], đúng không? Sao ta phải nhìn sự thật như thứ gì xấu xa mà phải bỏ chạy khỏi nó? Sự thật về khổ, sự thật về nguyên nhân khổ, sự thật về sự diệt khổ, con đường dẫn đến sự diệt khổ [*Dukkha-sacca, samudayasacca, nirodha sacca, magga sacca*: khổ, tập, diệt, đạo]. Đó là bốn sự thật, bốn chân lý. Chạy trốn khỏi những sự thật là không phải tu theo đúng Giáo Pháp đích thực của Đức Phật. Đến khi nào bạn mới chịu nhìn thấy sự thật của khổ?. Nếu ta cứ lo chạy trốn khỏi khổ thì chẳng bao giờ ta hiểu biết về nó. Khổ là một sự thật mà chúng ta cần phải nhận ra—nhưng nếu chúng ta không chịu đứng lại nhìn nó, thì biết khi nào ta mới nhận ra nó?. Không hài lòng ở đây, ta chạy đến chỗ khác; rồi khi ở đó không hài lòng, ta lại chạy đến chỗ khác nữa. Cả đời cứ lo chạy trốn. Nếu ta cứ tu theo kiểu đó, chẳng khác nào ta cứ chạy đua với quỷ dữ trên khắp xứ sở này!

Phật đã dạy chúng ta nghĩa "chạy trốn" bằng cách dùng trí tuệ. Chẳng hạn: giả sử bạn đạp lên gai nhọn, nó đâm vào chân bạn. Sau đó bạn đi, chân bị đau thốn, có lúc không đau. Đôi lúc bạn bước lên cục đá hay gốc cây, bạn sẽ thấy rất đau thốn. Nhưng đừng có làm bộ giũ giũ bàn chân cho hết đau rồi bước đi tiếp. Nếu bạn bước tiếp, lại đạp lên những chỗ cứng khác thì lại đau thốn nữa.

Cứ bước nữa là đau nữa. Cái nguyên nhân của sự đau đó là gì? Nguyên nhân là do gai nhọn đâm vào bàn chân. Đau thì thấy ngay. Khi nào đau lên thì bạn nhìn xuống chân và thấy đau, nhưng không thấy mũi gai ở đâu; rồi lại đi tiếp. Sau một lúc nó lại đau thốn, lại nhìn xuống chân, thấy đau, nhưng không thấy gai, rồi lại bước đi tiếp.

Khi có khổ đau khởi sinh, ta phải ghi nhận nó, đừng bỏ qua nó hặc chỉ nhìn nó qua loa. Khi đau khởi lên thì nên biết... "Hừm... cái gai vẫn còn trong đó". Hễ đâu khởi lên thì

ta cũng khởi lên ý nghĩ ‘cái gai vẫn còn trong đó’. Nếu không lấy gai ra thì càng bước đi càng đau thốn. Nó cứ đau đi đau lại, đến lúc bạn phải có ý muốn lấy gai ra. Đến một lúc bạn phải quyết định phải nhổ cái gai ra một lần dứt khoát—bởi nếu không nó cứ làm đau thốn hoài hoài!

Giờ việc tu tập của chúng ta cũng giống như vậy. Chỗ nào có đau chỗ nào có thốn, chúng ta phải điều tra, suy xét. Đối diện với vấn đề, trực diện với nó. Tìm và nhổ lấy cái gai đó ra khỏi bàn chân, rút nó ra. Ở đâu tâm bị dính kẹt thì ta phải nhận biết. Khi bạn nhìn vào bên trong mình bạn sẽ biết nó, bạn nhìn thấy nó và trải nghiệm nó đúng như nó thực là.

Nhưng sự tu tập của chúng ta cần phải kiên-định và đều-đặn. Đó được gọi là *viriyārambha*: nỗ lực liên tục. Khi nào đau khổ khởi sinh, ví dụ ở chân, ta phải nhắc mình nhổ ngay cái gai nhọn khỏi bàn chân, giải quyết dứt điểm, không bỏ lơ điều đó. Tương tự, khi có khổ khởi sinh trong tâm, chúng ta phải kiên quyết giải quyết, nhổ sạch tận gốc những ô nhiễm, hàng phục chúng. Sự quyết-tâm giải quyết phải luôn luôn có mặt- không được thoái chí. Nếu biết làm vậy, cuối cùng tất cả mọi sự ô nhiễm sẽ nằm trong tay chúng ta, ta có thể dọn sạch chúng.

Bởi vậy, khi nói về sướng-khổ, chúng ta phải làm gì? Nếu chúng ta không có những thứ sướng-khổ, lấy gì chúng ta dùng để kết tinh ra trí tuệ? Nếu không có nhân thì lấy gì tạo ra quả? Tất cả mọi pháp khởi sinh từ những nhân. Nếu quả không còn là do nhân không còn. Đây là cách của mọi sự khởi sinh, nhưng đa số chúng ta không thực sự hiểu biết như vậy. Mọi người chỉ muốn trốn chạy khỏi khổ. Loại hiểu biết như vậy là thiếu cận. Về thực tế, chúng ta cũng cần nên hiểu biết cái thế giới mà chúng ta đang sống trong đó, chúng ta đâu cần phải chạy trốn khỏi chỗ nào. Chúng ta cần phải có

thái độ là: “Ở cũng tốt... và đi cũng tốt”. Hãy suy nghĩ điều này một cách kỹ càng.

Sương và khổ nằm ở đâu? Như vậy: bất cứ thứ gì ta không ôm giữ, không dính vào, không chấp nê... như nó có thực, thì khổ sẽ không khởi sinh. Khổ khởi sinh từ sự sống, từ sự hiện hữu (*bhava*). Hễ có hiện hữu là có khổ. Sự dính chấp (*upādāna*) chính là thứ có trước, là điều kiện tiên quyết tạo ra khổ. Chỗ nào có khổ khởi sinh, hãy nhìn vào trong nó. Đừng nhìn đâu xa xôi, hãy nhìn vào giây khắc hiện tại. Nhìn vào tâm này và thân này của ta. Khi có khổ khởi sinh... ta chánh niệm rằng: "*Tại sao có khổ này?*" Nhìn ngay vào đó. Khi có sương khởi sinh... ta chánh niệm hỏi: "*Nguyên nhân của sương là gì?*". Nhìn vào ngay đó. Mỗi khi những thứ đó khởi sinh, hãy ý thức biết rõ về chúng. *Cả sương và khổ đều khởi sinh từ sự dính chấp. Sương khổ đều do dính chấp mà ra.*

Những bậc tu hành ngày xưa đã nhìn thấy tâm mình theo cách như vậy. Trong đó chỉ có sự khởi sinh và biến diệt. Không có một thực thể nào ở trong đó. Họ quán xét chánh niệm từ mọi góc độ và nhìn thấy rằng: chẳng có gì nhiều nhỏi hay quan trọng đối với tâm này, chẳng có gì là ổn định hay bền lâu. Đó chỉ là sự sinh-diệt của mọi sự, sinh và diệt, diệt và sinh, chẳng có gì là 'cái gì' tồn tại lâu bền. Trong khi đi thiền hay ngồi thiền, họ nhìn thấy như vậy. Khi họ nhìn vào đó, thấy chỉ có sự khổ, tất cả chỉ có vậy. Chỉ là một trò như vậy, chỉ là một bản chất như vậy. Không khác. Cũng giống như một hòn sắt lớn được đun trong lò rèn. Tất cả mọi phía chỉ là sự nóng đỏ. Ta sờ ở trên cũng nóng cháy, ta sờ ở dưới, ở bên trái, ở bên phải, ở bất cứ chỗ nào cũng đang nóng đỏ. Tất cả chỉ là sự nóng đỏ, *không có tính chất nào khác.* Không có một chỗ nào trong đó có tính chất nào khác.

Giờ nếu chúng ta không xem xét mọi thứ thì chúng ta không biết gì về chúng. Chúng ta phải nhìn một cách rõ ràng.

Đừng để bị "sinh" vào những thứ đó, đừng để khởi sinh "sự trở thành" (*bhava*), đừng để rớt vào những sự tái sinh. Hiểu rõ cái cơ chế tạo ra sự sinh. Ví dụ, cái ý nghĩ "Ồ, tôi không chịu nổi thằng cha đó, lão làm toàn chuyện sai trái" thì không nên có nữa. (Nếu nghĩ vậy thì đã sinh vào *sân*). Hoặc ý nghĩ "Tôi thích cái này quá, nó ngon quá, nó tốt quá..." cũng không nên có nữa. (Nghĩ vậy là đã bị sinh vào *tham*). Đó chỉ là những ý nghĩ, đó chỉ là những cách so sánh theo quy ước thế tục, đó chỉ là sự thích và không thích theo cách nghĩ của thế tục. Miệng thế tục luôn nói điều tốt và xấu theo chuẩn mực thế tục. Nhưng miệng nói một đằng, tâm phải theo một hướng khác. Miệng và tâm nên là hai thứ khác nhau, đừng để tâm dính theo miệng nói thế tục. Chúng ta dùng những quy ước thế tục để giao tiếp với nhau, nhưng bên trong tâm ta cần phải trống-không. Tâm ở bên trên những thứ quy ước đó. Chúng ta phải đưa tâm lên cao, đến chỗ vượt lên trên những quy ước thế tục đó. Đây là cách an trú của những bậc Thánh Nhân. Tất cả chúng ta đều phải nhắm tới chỗ đó và tu tập theo hướng đó. Đừng dính kẹt vào nghi ngờ.

Trước kia khi tôi bắt đầu tu tập, tôi tự nghĩ: "Phật giáo có ở đây, có sẵn cho tất cả mọi người, vậy tại sao có người tu, có người không tu? Hoặc có số người tu những chỉ tu một thời gian, sau đó bỏ luôn. Hoặc có số người thì không bỏ cuộc, vẫn không đầu hàng và cứ tiếp tục tu. Tại sao khác biệt như vậy?". Nghĩ vậy nên tôi thử hạ quyết tâm: "Tôi sẽ đem hết thân và tâm kiếp sống này ra để cố gắng tu theo giáo lý của Phật đến cuối cùng. Tôi nguyện rằng mình phải đạt tới trí tuệ hiểu biết ngay trong kiếp này... bởi nếu tôi không làm được như vậy, thì tôi vẫn luôn chìm trong khổ đau. Tôi sẽ buông bỏ hết mọi thứ và nỗ lực hết mình, dù khó khăn hay đau khổ tôi vẫn cố chịu đựng, tôi sẽ kiên trì. Nếu tôi không làm được vậy, thì tôi cứ luôn còn nghi ngờ".

Sau khi nghĩ vậy, tôi bắt tay vào tu tập. Dù sương, khổ, khó khăn bao nhiêu tôi vẫn cố chịu để tu tập. Tôi nhìn cuộc đời mình như chỉ còn một ngày một đêm. Tôi bỏ hết kiếp này. "Tôi nguyện tu theo giáo lý của Phật. Tôi nguyện tu theo Giáo Pháp để đi tới sự hiểu biết— tại sao thế gian vô minh này đây khổ sở như vậy?". Tôi muốn hiểu biết, tôi muốn nắm vững giáo lý để tôi chuyển qua tu tập theo Giáo Pháp.

Những người xuất gia cần phải từ bỏ cuộc đời thế tục đến mức nào? Nếu chúng ta đã xuất gia suốt đời thì chẳng còn phần nào chúng ta chưa từ bỏ. Tất cả mọi thứ trên đời người đời hưởng thụ thì chúng ta từ bỏ hết: cảnh sắc, âm thanh, mùi hương, mùi vị và những cảm giác... chúng ta dẹp bỏ hết tất cả. Nhưng chúng ta vẫn trải nghiệm chúng. Do vậy, những người tu theo Giáo Pháp phải biết hài lòng với sự thiếu ít kham khổ và biết sống không ràng buộc. Dù trong lời nói, trong ăn uống, hay bất cứ việc gì, chúng ta phải luôn biết hài lòng: ăn uống đơn giản, ngủ đơn giản, sống đơn giản. Người như vậy thường được gọi là "người bình thường", tức là người sống đơn giản và bình dị. Càng tu tập chúng ta càng có khả năng biết bằng lòng với sự tu tập của mình. Chúng ta sẽ nhìn thấy tận trong tim mình.

Giáo Pháp là *paccattam*, đó là sự tự mình hiểu biết cho chính mình. Để tự mình hiểu biết có nghĩa là tự mình tu tập. Chúng ta có thể phụ thuộc vào sư thầy khoảng 15%. Ngay cả bản thân những lời chỉ dạy của tôi hôm nay cũng chỉ là vô dụng, cho dù nó có vẻ đáng nghe. Nhưng nếu các thầy cứ cả tin vào những lời tôi nói thì coi như các thầy không biết vận dụng những lời dạy này một cách đúng đắn. (Giống như ngài Xá-lợi-phất đã trả lời rằng ngài không vội tin vào lời dạy của Phật, mà ngài phải tự mình tu tập để tự hiểu biết lời dạy đó là đúng hay sai).



Nếu các thầy hoàn toàn tin vào tôi thì các thầy là ngu xuẩn. Nghe lời giáo lý, nhìn thấy lợi ích của nó, đưa nó vào tu tập với chính mình, nhìn thấy nó bên trong bản thân mình, tự mình làm và tự mình thấy... làm như vậy mới thực hữu dụng hơn. Rồi đến lúc các thầy sẽ tự mình nếm được mùi vị của Giáo Pháp.

Đó là lý do tại sao Phật đã không nói nhiều về các kết quả tu tập, bởi đó là thứ mà người ta khó diễn tả bằng lời. Điều đó cũng giống như cố tả những màu sắc khác nhau cho một người mù bẩm sinh. Nào trắng, nào đỏ, đây là xanh, kia là tím...ta không thể nào diễn tả những màu sắc đó cho người mù. Ta có thể cố tả, nhưng hầu như ta chẳng thể nào nói sao cho họ hiểu. (Giống như chuyện con ếch lên bờ rồi xuống nước kể lại về núi non, đất liền, xe cộ... cho con cá nghe. Chắc chắn có nói đến chết con cá cũng chẳng bao giờ hiểu, bởi cảnh giới trên bờ là thứ con cá chưa bao giờ có trong khái niệm hiểu biết của nó).

Phật đã dành lại việc đó cho mỗi cá nhân—mỗi người phải tự mình nhìn thấy một cách rõ ràng. Nếu ta tự mình nhìn thấy rõ ràng thì ta sẽ tự mình có được bằng chứng. Dù đang đi, đang ngồi, đang đứng, hay đang nằm, chúng ta không có nghi ngờ nào cả. Ngay cả có ai nói: "Tu kiểu thầy là không đúng, tất cả đều sai", thì ta vẫn không bị lay động, bởi lẽ ta đã tự mình có được bằng chứng bên trong mình.

Dù có đi đến đâu, người tu theo Giáo Pháp phải là như vậy. Người khác không thể nói gì ta, ta phải tự mình biết rõ. Cách nhìn cách nghĩ đúng đắn, tức chánh kiến (*sammā-ditthi*), phải luôn có mặt. Nếu ai tu tập thực sự với chánh kiến như vậy trong một tháng của mùa an cư là đã quý hiếm lắm rồi; được như vậy trong năm hay mười mùa an cư là thực sự hiếm thấy.

Những bộ phận giác quan của chúng ta phải luôn luôn làm việc. Người tu cần biết rõ sự hài lòng và không hài lòng, tỉnh giác biết rõ về sự thích và không thích. Biết rõ về sự rõ ràng và sự chuyển hóa. Sự rõ ràng và sự chuyển hóa phải được nhận biết cùng lúc với nhau; thiện và ác phải được nhìn thấy cùng có mặt với nhau, cùng khởi sinh với nhau. Đây chính là kết quả của việc tu theo Giáo Pháp.

Vậy đó, điều gì tốt cho mình và tốt cho người, cách tu tập nào lợi lạc cho mình và lợi lạc cho người, thì đó được gọi là "sự tu theo Phật". Tôi hay nói đi nói lại về điều này. Bởi những điều gì cần nên làm thì ai cũng thường quên. Ví dụ, đó là những công việc trong chùa, những chuẩn mực tu tập cần phải làm theo, và nhiều thứ nữa; nhưng các thầy vẫn thường quên hoặc không làm. Tôi cứ nói đi nói lại về những điều này, nhưng dường như ít ai nghe lọt tai. Một số người không thèm biết, một số người thì lười biếng và chẳng thèm quan tâm, một số người thì chỉ do tâm họ bị phân tán và ngu mờ nên họ chẳng nhớ.

Nhưng điều đó cũng là một nhân giúp trí tuệ khởi sinh. Nếu chúng ta đến những nơi không có thứ gì khởi sinh, thì chúng ta nhìn thấy cái gì?. Lấy ví dụ thức ăn. Nếu thức ăn không có mùi vị gì thì lấy gì cảm thấy ngon?. Nếu một người bị điếc thì ông có nghe gì không?. Nếu ta không nhận thức điều gì thì ta lấy gì để suy xét hay quán xét?. Nếu không có vấn đề gì khởi sinh thì có đâu có gì để xử lý hay giải quyết?. Đúng không? Hãy suy nghĩ về cách tu tập theo cách như vậy.

Hồi tôi lên sống tu trên miền Bắc. Lúc đó tôi sống chung với nhiều Tỳ kheo, tất cả họ đều già tuổi hơn tôi nhưng tuổi Hạ nhỏ hơn tôi. Họ chị vừa mới thọ giới, chỉ mới hai, ba tuổi Hạ, còn tôi lúc đó đã mười tuổi Hạ. Ở chung với mấy vị Tỳ kheo già tôi quyết định làm những bốn phận như: nhận rửa bình bát của họ, giặt y cho họ, đổ ống nhổ cho họ

và làm nhiều việc phục vụ khác. Tôi không nghĩ làm những việc đó vì một cá nhân nào, tôi chỉ đơn giản đang duy trì sự tu tập của mình. Nếu người khác không làm bốn phận của họ, tôi sẽ làm cho họ. Tôi nhìn đó là cơ hội tốt để tôi tạo ít công đức. Điều đó làm tôi cảm thấy tốt lành và cho tôi một cảm nhận hài lòng, mãn ý.

Vào những ngày lễ Bô-tát (*uposatha*)<sup>121</sup> tôi biết rõ những trách phận phải làm. Tôi lên chỗ sảnh đường tổ chức lễ Bô-tát để lau chùi cho sạch sẽ và chuẩn bị đầy đủ nước để người ta tắm táp và nước để mọi uống trong ngày lễ. Những vị kia chẳng biết gì về những trách phận đó, họ chỉ đứng nhìn. Tôi cũng chẳng trách gì họ, chỉ do họ không biết mà thôi. Tôi tự làm hết những trách phận đó, và sau khi làm xong, tôi tự thấy hài lòng với chính mình, nhờ đó tôi có được nhiều cảm hứng và nhiều năng lượng trong việc tu tập của mình.

Khi nào tôi cũng có thể làm các việc trong chùa, dù là việc trong cốc của tôi hay cốc của người khác- hễ thấy dơ dáy là tôi quét lau cho sạch. Tôi không làm việc đó cho cá nhân ai cả, tôi không làm việc đó để lấy lòng ai- tôi chỉ đơn giản làm việc đó để duy trì sự tu tập của mình cho tốt. Quét lau cho sạch các cốc hay nơi mình ở chẳng khác gì như dọn sạch những rác rưởi trong tâm của mình.

Bây giờ, đây là điều mà các thầy nên ghi nhớ trong tâm. Chúng ta không cần phải lo âu về sự hòa hợp, nó sẽ tự động có. Sống với Giáo Pháp, với sự bình-an và giới-hạnh, sống luyện tập tâm mình theo cách như vậy thì sẽ không có điều gì bất hòa bất hợp xảy ra. Có việc gì khó nhọc thì mọi

---

<sup>121</sup> [Vào những ngày lễ này, thường diễn ra hai tuần một lần, đó là dịp các Tỷ kheo tự mình thú nhận những sai phạm của mình và cùng nhau ôn tụng Giới Luật Tỷ kheo (*Patimokka*)].

người góp tay phụ làm, rồi chẳng bao lâu nó cũng xong, mọi người cùng quan tâm làm thì tất cả thành dễ dàng. Đó là cách tốt nhất.

Tôi đã từng gặp nhiều loại người khác nhau, nhưng tôi biết dùng những cơ hội đó để trưởng thành. Ví dụ, sống trong một chùa lớn, các tăng và sa-di có thể thỏa thuận chia phiên nhau giặt y áo vào ngày chẵn ngày lẻ sao đó. Tôi đi nấu nước sôi để nấu gỗ mít.<sup>122</sup> Lúc đó có những tăng chỉ chờ đến lúc có ai nấu xong nước gỗ mít thì đem quần áo của đến giặt ké, giặt xong đem quần áo về cốc của mình để phơi và ngã lưng nằm ngủ cho khô. Họ thậm chí chẳng giúp nhóm lửa (ngày trước nhóm lửa củi cũng rất cực nhọc), họ cũng chẳng ở lại giúp lau dọn chỗ giặt sau đó... họ nghĩ họ làm vậy là gọn nhất, làm vậy là họ khôn ngoan. Thực ra đó là đỉnh cao của sự ngu si. Những người đó chỉ đang làm tăng sự ngu si của họ bởi họ chẳng hiểu biết gì, họ cứ để mặc mọi việc cho người khác làm. Họ cứ ngồi chờ mọi thứ đã gần như xong rồi họ đến 'xài ké', chờ người khác làm sẵn rồi đến dùng, như vậy dễ dàng hơn. Điều này chỉ làm tăng thêm sự ngu si của họ. Những hành động đó chẳng mang lại ích lợi gì cho người tu như họ.

Một số người nghĩ một cách ngu si như vậy. Họ giả lơ những trách phận phải làm trong chùa và họ nghĩ mình khôn ngoan, nhưng đó thực chỉ là ngu dốt. Nếu có thái độ như vậy thì sống ở đây chẳng được bền.

Do vậy, dù đang nói, đang ăn, hay đang làm gì, ta phải luôn luôn quán xét chính mình. Chúng ta muốn sống thoải mái, muốn ăn thoải mái, muốn ngủ thoải mái... vậy chúng ta

---

<sup>122</sup> [Ở Thái Lan ngày trước, các tu sĩ thường nấu lõi gỗ cây mít để ra chất màu vừa làm chất nhuộm y, vừa dùng làm chất tẩy giặt quần áo]. (Ở Việt nam trước kia các Tăng cũng nấu vỏ trái măng cụt để lấy nước màu đó nhuộm y màu nâu sòng).

vô chùa để làm gì?. Nếu thường xuyên suy xét về điều này, chúng ta sẽ có ý thức chú tâm hơn, chúng ta sẽ không quên, chúng ta sẽ thường trực tỉnh thức. Tỉnh thức như vậy thì sẽ tự giác nỗ lực tu trong tất cả mọi tư thế. Nếu không tự giác nỗ lực thì mọi sự sẽ đi khác... Mấy người như vậy khi ngồi họ ngồi như đang ngồi ngoài đường; khi đi họ đi như đang đi dạo phố... họ chỉ muốn ra đường ra phố với những người thường ngoài kia.

Nếu không có nỗ lực trong tu hành thì tâm sẽ ngã về hướng đó. Ta không chịu phản đối và chống lại cái tâm, ta cứ để mặc nó bị cuốn theo chiều gió của những trạng thái này nọ. Điều này gọi là chạy theo những tâm trạng, là quên mình theo vật. Cũng như một đứa trẻ, nếu cái gì chúng ta cũng chịu ý nó, thì nó sẽ hư hay nên?. Trước hết, thương chịu con cái là điều tốt, nhưng lúc nó ngang bướng hay làm bậy cha mẹ cũng phải đánh đít để răn dạy nó, bởi nếu không uốn dạy thì sau này nó sẽ ngu dại. Việc huấn luyện cái tâm cũng giống như vậy. Phải biết rõ chính mình và cách để huấn luyện bản thân mình. Nếu không biết huấn luyện cái tâm của mình, nếu chỉ biết ngồi chờ người khác huấn luyện tâm mình cho mình, thì kết cục mọi sự chỉ thành rối nát.

Vậy, các thầy đừng nên nghĩ rằng mình sẽ không tu được ở chùa này. Tu tập thì không có giới hạn. Dù đang đứng, đang đi, đang ngồi, hay đang nằm, chúng ta luôn luôn có thể tu. Nhiều lúc đang quét sân hoặc đang nhìn tia sáng mặt trời bạn cũng có thể giác ngộ Giáo Pháp. Nhưng bạn cần phải có sự chánh niệm (*sati*) thường trực. Tại sao vậy? Bởi nếu bạn thực sự có nó, bạn có thể giác ngộ Giáo Pháp bất kỳ lúc nào, bất kỳ chỗ nào...nếu bạn nhiệt tâm thiền tập. Đừng lơ là, đừng lãng tâm. Phải luôn cẩn trọng, luôn tỉnh thức. Khi đang đi khất thực, rất rất nhiều cảm giác khởi sinh, và đó chính là những Giáo Pháp tốt cho ta tu tập. Khi quay trở lại

chùa và khi đang ngồi ăn thức ăn của mình, có rất nhiều Giáo Pháp tốt để ta nhìn vào đó. Nếu chúng ta có sự nỗ lực thường trực thì tất cả mọi thứ đều là đối tượng để ta quán xét chánh niệm để phát sinh trí tuệ, chúng ta sẽ nhìn thấy Giáo Pháp ở đó. Cách quán xét thường trực về Giáo Pháp như vậy được gọi là sự điều tra về giáo pháp (*dhamma-vicaya*), hay (HV) trạch pháp. Đây là một trong Bảy Yếu Tố Giúp Giác Ngộ.<sup>123</sup> Nếu có sự chánh niệm thì có sự điều tra suy xét về mọi sự. Đây là những yếu tố cần có để dẫn đến sự giác ngộ. Nếu có chánh niệm, chúng ta không dễ làm ngo, tự ta sẽ luôn điều tra suy xét mọi thứ, suy xét về Giáo Pháp. Đó là những việc cần có để giác ngộ Giáo Pháp.

Nếu chúng ta tu được đến mức này thì lúc đó sự tu tập không còn phân biệt ngày hay đêm gì nữa, nó sẽ liên tục cho dù là ngày hay đêm. Chẳng có gì làm ô nhiễm sự tu tập lúc đó, mà nếu có thì ta cũng nhận biết ngay. Trong tâm phải luôn có sự điều tra các pháp một cách thường trực, luôn tỉnh giác suy xét nhìn sâu vào Giáo Pháp. Nếu sự tu tập của chúng ta đã nhập vào dòng chảy thì tâm sẽ khuynh hướng như vậy. Nó sẽ không còn chạy theo những thứ khác... Chẳng hạn, nó chẳng còn kiểu suy nghĩ như: "Tôi nghĩ tôi sẽ đi một chuyến đến chỗ đó, hoặc đến chỗ khác... trong tình đó, chắc mọi chuyện sẽ tốt hơn...". Đó là kiểu nghĩ của thế gian. Nghĩ vậy như đứng núi này trông núi nọ, sự rời sự tu hành cũng tiêu tùng luôn.

Vậy nên các thầy phải tự quyết tâm. Không phải chỉ có ngồi nhắm hai mắt là phát sinh trí tuệ đâu. Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm phải thường trực với chúng ta, do vậy phải

---

<sup>123</sup> [Bảy Yếu Tố Giúp Giác Ngộ bao gồm: chánh niệm (*sati*), điều tra mọi sự (*dhamma-vicaya*), nỗ lực tinh tấn (*viriya*), sự hoan hỷ (*pīti*), sự bình an (*passaddhi*), chánh định (*samādhi*) và sự buông xả (*upekkhā*)]. (HV dịch là Thất Giác Chi).

luôn luôn tỉnh thức. Luôn luôn suy xét quán xét. Nhìn thấy cây cối hay động vật, đó toàn là những cơ hội để điều nghiên, suy xét. Mang tất cả sự suy xét vào bên trong tâm. Nhìn thấy một cách rõ ràng trong tâm ta. Nếu cảm nhận tác động tới tâm, ta tự mình chứng kiến điều đó một cách rõ rệt, đừng bỏ lơ hay làm ngoa điều đó.

Lấy ví dụ đơn giản: đốt gạch. Các thầy có từng thấy lò nấu gạch chưa? Chúng ta đốt lửa ngoài cửa lò, cách vài ba tấc, để gió thổi tất cả lửa và khói vào bên trong lò. Nhìn cách của lò gạch ta dễ hình dung về cách tu tập hơn. Để đốt lò gạch đúng cách, chúng ta phải đốt lửa sao cho tất cả ngọn lửa và khói được thổi hút hết vào bên trong lò, như vậy tất cả nhiệt lượng sẽ đi hết vào bên trong một cách nhanh chóng.

Chúng ta là những người tu hành theo Giáo Pháp cần phải trải nghiệm mọi sự theo cách như vậy. Tất cả mọi cảm giác cảm nhận của chúng ta phải được đưa hết vào bên trong (tâm) để chúng chuyển hóa thành chánh kiến. Khi nhìn những hình sắc, khi nghe những âm thanh, khi ngửi những mùi hương, khi nếm những mùi vị... tâm phải kéo tất cả chúng vào bên trong (tâm) để chuyển hóa chúng thành chánh kiến. Nhờ vậy, những cảm giác đó trở thành những trải nghiệm làm khởi sinh ra trí tuệ.

“Không Chắc Chắn!” –  
Tiêu Chí Của Bạc Thánh Nhân

<sup>124</sup>Trước đây có một Tỳ kheo người Mỹ, là một đệ tử của tôi. Mỗi khi thấy có một Tỳ kheo hay sa-di người Thái bỏ y hoàn tục là thầy ấy nói: "Chà, thiệt đáng xấu hổ! Tại sao họ làm như vậy? Tại sao quá nhiều Tỳ kheo và sa-di người Thái cứ bỏ y hoàn tục như vậy?". Thầy ấy ngạc nhiên lắm. Thầy ấy thấy buồn lòng khi nhìn cảnh mấy Tỳ kheo và sa-di người Thái bỏ y bỏ tu như vậy, bởi thầy ấy cũng mới vừa bước vào đạo Phật. Khi theo đạo Phật, thầy ấy rất hứng khởi, rất quyết tâm tu. Xuất gia để trở thành một tu sĩ là việc duy nhất để làm, thầy ấy nghĩ mình sẽ chẳng bao giờ bỏ y bỏ cuộc; [chắc như vậy luôn, thật đáng khen]. Ai bỏ y bỏ tu là người ngu dại. Thầy ấy nhìn thấy những người Thái thụ giới thành Tỳ kheo và sa-di ngay đầu Hạ an cư rồi lại bỏ y bỏ tu ngay lúc cuối Hạ.... Thầy ấy nói: "Chà, buồn thiệt! Tôi cảm thấy đáng tiếc cho các Tỳ kheo và sa-di Thái đó. Sao họ có thể làm như vậy được?".

Rồi qua thời gian... một số tu sĩ người Âu Mỹ cũng bắt đầu bỏ y hoàn tục, nên lúc này thầy ấy không còn coi chuyện bỏ y hoàn tục đó là quan trọng nữa. Trước kia, khi mới tu thầy ấy rất hứng khởi về việc tu. Thầy ấy nghĩ đó là việc thực sự quan trọng để trở thành một Tỳ kheo. Thầy ấy nghĩ việc đó cũng dễ làm.

Khi người ta đang có hứng khởi thì tất cả mọi thứ đều như đang đúng đắn và tốt lành. Chẳng có gì ngăn chặn

---

<sup>124</sup> [Đây là một cuộc nói chuyện không chính thức của thầy Ajahn Chah ngay tại cốc của mình với một số Tỳ kheo và sa-di trong một buổi tối năm 1980].



những cảm giác đó của họ, do vậy họ cứ tiến tới và quyết định đi tu. Nhưng họ vẫn chưa thực sự biết được tu là gì. Ai đã biết tu là gì thì họ có một nền tảng thấu suốt trong tim họ rồi— nhưng họ không cần phải nói ra hay quảng bá về điều đó.

Ngay bản thân tôi, khi tôi mới thọ giới tôi thực sự chẳng tu tập gì nhiều, nhưng tôi có được nhiều niềm tin thành tín. Tôi không hiểu sao, có thể nó đã có sẵn từ lúc sinh ra. Những Tỷ kheo và sa-di cùng thọ giới với tôi, tất cả họ đều bỏ y hoàn tục vào cuối kỳ Hạ an cư năm đó. Tôi tự nghĩ: "Trời đất, điều gì xảy ra với mấy người đó vậy". Tuy nhiên, tôi chẳng dám nói gì với họ bởi tôi cũng không dám chắc chắn về cảm giác của mình là đúng hay sai, chỉ tại tôi bị xúc động quá thôi. Bề ngoài không dám nói, nhưng bên trong tôi nghĩ họ thực sự là những kẻ ngu dại. "Xuất gia đi tu thì khó, bỏ y hoàn tục thì quá dễ. Mấy người đó chắc không có nhiều phước đức, họ nghĩ quay về sống đời thế tục sẽ hay hơn đi tu". Tôi nghĩ họ đã nghĩ như vậy, nhưng tôi chẳng dám nói gì, tôi chỉ lo quan sát cái tâm mình.

Tôi đã nhìn thấy những tu sĩ cùng xuất gia đi tu với tôi đã lần lượt bỏ y hoàn tục. Có người sau này ăn mặc chải chuốt quay lại chùa để khoe mình bây giờ ngon lành ra sao. Tôi nhìn họ và nghĩ họ thật đúng điên khùng, nhưng họ nghĩ họ trông đàng hoàng, khôn ngoan. Khi họ bỏ y giờ họ phải cố làm bộ này bộ nọ như vậy... Tôi tự nghĩ cách họ suy nghĩ như vậy là sai lạc. Nhưng dù vậy tôi cũng không nói ra, bởi bản thân tôi vẫn còn nhiều điều không chắc chắn. Tôi còn chưa chắc niềm tin của tôi còn có được đến lúc nào đây.

Khi các bạn đồng tu của tôi bỏ y hoàn tục, tôi cũng trút bỏ được hết mọi quan tâm, chẳng còn ai để tôi quan tâm nữa. Tôi tìm quyển Giới Luật Tỷ Kheo (*Pātimokkha*) để chú tâm vào học. Chẳng còn ai ở lại để làm tôi xao lãng và làm phí

thời giờ của tôi nữa, nên tôi đặt toàn tâm vào việc tu học. Tôi vẫn không dám nói gì bởi tôi cảm thấy việc tu tập là chuyện cả một đời, có thể mất năm, sáu, bảy hay thậm chí tám chục năm, và cảm thấy việc duy trì nỗ lực kiên định để không lay chuyển và không bị thoái tâm... dường như là việc rất khó làm.

Ai đã quyết đi tu thì đi tới, ai bỏ y thì bỏ y. Tôi chỉ ngồi quan sát tất cả những chuyện đó. Chỉ quan sát chứ không còn quan tâm hay lo gì. Tôi không còn lo họ ở tu hay bỏ đi. Tôi nhìn các bạn tu bỏ đi, nhưng cảm giác trong tôi là những người đó đã không nhìn rõ ràng, họ không biết nhìn. Vị đệ tử người phương Tây của tôi có lẽ cũng nghĩ như vậy. Thầy ấy nhìn thấy người ta thụ giới thụ y thành Tỳ kheo chỉ được một mùa Hạ rồi bỏ đi, nên thầy ấy thấy thất vọng.

Nhưng ai ngờ... sau này thầy ấy cũng đi tới giai đoạn mà chúng tôi hay gọi là... 'chán chường', ...chán nản với Đời Sống Thánh Thiện trong thiên môn. Rồi thầy ấy cũng bỏ bê việc tu và cuối cùng cũng bỏ y hoàn tục, như những người trước đó...

"Sao thầy lại bỏ y? Trước kia khi thấy mấy người Thái bỏ ý, thầy nói 'Chà, thật đáng xấu hổ! Đáng buồn quá, tội nghiệp quá'. Giờ tới phiên thầy cũng bỏ y, vậy thầy có thấy đáng xấu hổ, đáng buồn đáng tiếc cho mình không?".

Thầy ấy không trả lời, chỉ cười nhả răng như một con cừu.

Khi đi tới sự tu tập cái tâm, bạn khó tìm ra một chuẩn mực tốt nếu bạn vẫn chưa phát triển một "nhân chứng" bên trong mình. Đối với những việc bên ngoài, chúng ta có thể nhờ người khác giải đáp, bên ngoài đã có những chuẩn mực và tiền lệ. Nhưng khi chúng ta lấy Giáo Pháp làm chuẩn mực tu tập... thì chúng ta đã có được Giáo Pháp chưa? Ta đang

ngĩ đúng hay sai? Thậm chí là ngĩ đúng, nhưng chúng ta đã biết cách buông bỏ cái sự đúng đó chưa, hay ta vẫn còn dính chấp vào nó?

Chúng ta phải suy xét cho đến khi chúng ta đạt tới chỗ ta buông-bỏ, đây là việc làm quan trọng... cho tới khi ta được đến chỗ 'không còn lại thứ gì', 'không còn xấu không còn tốt'. Ta quăng bỏ hết. Có nghĩa là quăng bỏ tất cả mọi điều. Nếu tất cả đều đã chấm dứt thì chẳng còn lại gì; nếu vẫn còn ít nhiều hơi hướng thì vẫn chưa sạch hết.

Khi nói về vấn đề tu tập, đôi lúc chúng ta nói nó dễ. Nói thì dễ, nhưng làm thiệt thì khó, rất khó. Khó ở chỗ là nó không theo ý muốn của chúng ta, (bởi tu là đi ngược lại những tham muốn của mình). Đôi khi mọi sự dường như có các thiên thần phù hộ giúp chúng ta. Lúc đó mọi thứ đều đi đúng đắn, mọi sự chúng ta ngĩ hay nói luôn là đúng. Rồi chúng ta lại đi dính chấp vào cái sự đúng đó, nên mọi sự trở nên sai lạc, trước cả khi chúng ta thực sự làm điều gì gọi là sai. (Tức là: khi dính chấp vào sự đúng là ta đã sai lạc, chưa cần tới lúc chúng ta làm điều gì sai lạc). Đây chính là chỗ khó khăn. Chúng ta chưa có một chuẩn-mực nào để đo lường mọi sự.

Những người được phú cho niềm tin (người tín căn) nhưng thiếu trí khôn có thể rất giỏi trong việc tu định (*samādhī*), họ giỏi tu thiền định, nhưng họ không có nhiều trí tuệ thâm sâu. Họ chỉ nhìn thấy một mặt của mọi thứ, và họ cứ y bài theo đó. Họ không suy xét, không quán chiếu. Đây là kiểu niềm tin mù quáng. Trong Phật giáo đó được gọi là *saddhā-adhimokkha*- sự tin mù quáng. Họ có niềm tin thành tín, điều đó là tốt lành, nhưng niềm tin đó không phát khởi từ trí tuệ hiểu biết. Nhưng họ không biết như vậy: họ ngĩ rằng họ có trí tuệ hiểu biết; họ ngĩ vậy nên họ đâu nhìn thấy họ sai chỗ nào.

Do vậy, các thầy tổ đã dạy về năm năng lực (ngũ lực, *bala*), đó là: niềm tin (*saddhā*), *virīya* (nỗ lực), chánh niệm (*sati*), chánh định (*samādhi*), trí tuệ (*paññā*). [Tin, lực, niệm, định, tuệ]. *Saddhā* là niềm tin chắc chắn, là sự cam kết; *virīya* là nỗ lực siêng năng; *sati* là nhớ, niệm, chánh niệm; *samādhi* là sự định tâm, chánh định; *paññā* là sự hiểu biết bao trùm, trí tuệ. Đừng hiểu *paññā* chỉ đơn giản là sự hiểu biết— *paññā* ở đây có nghĩa là sự hiểu biết bao trùm, toàn diện; đó là loại trí tuệ thâm sâu (trí tuệ bát-nhã).

Bậc hiền trí ngày xưa đã truyền lại cho chúng ta năm bước để chúng ta có thể liên kết chúng lại, trước tiên như là một đối tượng nghiên cứu, sau đó như là một thước đo để đo lường tình trạng tu tập của chúng ta đang tốt xấu ra sao, đúng như nó đang là. Ví dụ, *saddhā*: sự tin chắc. Chúng ta có sự tin chắc không, chúng ta đã phát triển nó chưa?. *Virīya*: sự nỗ lực chuyên cần, chúng ta đã có sự nỗ lực chuyên cần hay chưa?. Sự nỗ lực của chúng ta đang đi đúng hay sai? Chúng ta phải suy xét kỹ điều này. Ai cũng có ít nhiều sự nỗ lực, nhưng loại nỗ lực của chúng ta có chứa đựng trí tuệ hay không?

Tương tự như vậy, *Sati*: sự chú tâm, tức chánh niệm. Ngay cả một con mèo cũng có sự chú tâm. Khi nó rình con chuột, sự chú tâm có mặt ngay đó. Hai mắt con mèo nhắm cố định vào con chuột. Đó là sự chú tâm của một con mèo. Ai cũng đều có sự chú tâm, những động vật cũng đều có, dân trộm cướp cũng có sự chú tâm, các tu sĩ cũng có sự chú tâm. Nếu người tu biết chú tâm một cách đúng đắn thì đó là sự chú tâm đúng đắn, được gọi là chánh niệm.

*Samādhi*: sự định tâm. Mọi người cũng đều có khả năng này. Con mèo có sự định tâm (tập trung) vào việc chụp lấy con chuột và ăn thịt nó. Nó đã có sự định tâm, đã có ý định cố định, tâm đã nhất định bắt lấy con chuột và ăn thịt. Nói rõ

hơn chỗ này, sự chú tâm của con mèo là một dạng của niệm (*sati*); sự định tâm (cố định tâm) của nó là ý định nhất tâm về việc chụp lấy con chuột và ăn thịt, đó là một dạng định. Còn *Paññā*: trí tuệ. Trí tuệ của con mèo là gì, đó là một sự hiểu biết cũng giống y như loại hiểu biết của con người vậy. Nó cũng biết như một con vật biết, nó đủ hiểu biết để bắt chuột làm thức ăn để sinh tồn. Đó là trí của nó.

Năm thứ đó gọi là năm năng lực (*bala*). Năm năng lực này có được từ sự chánh kiến (*sammā-ditthi*), đúng vậy phải không? *Saddhā, viriya, sati, samādhi, paññā* [tín, lực, niệm, định, tuệ]— năm năng lực này khởi sinh từ chánh kiến phải không?. Chánh kiến là gì? Lấy chuẩn-mực nào để đo lường sự chánh kiến của chúng ta?. Chỗ này chúng ta cần phải hiểu cho rõ ràng.

Chánh kiến là sự hiểu biết đúng đắn, đó là *sự hiểu biết rằng: tất cả mọi thứ đều không chắc chắn*. Bởi vậy Phật và các Thánh Nhân không nắm giữ chặt điều gì. Họ có nắm, nhưng không chặt. Họ không để sự nắm giữ đó trở thành một 'cái gì', hay một 'thứ gì' cả. Sự nắm giữ đó không dẫn đến sự trở thành (sinh thành, nghiệp hũu), nhờ đó đó không bị dính nhiễm tham muốn. *Không tìm kiếm để trở thành thứ này thứ nọ, đó chính là tu*. Vấn đề là: khi ta nắm giữ cái gì, lúc đó có sự thích hay sự không thích? Khi có sự thích, ta có nắm giữ khoái thích đó không? Khi có sự không thích, ta có chấp giữ sự ghét đó không?

Một số cách nhìn có thể được dùng làm nguyên lý để đo lường sự tu tập của chúng ta một cách chính xác hơn. Ví dụ, những quan điểm so sánh như: ai hơn những người khác, ai hay ai bằng người khác, hoặc ai ngu hơn người khác... đều là những quan điểm sai lạc. Chúng ta có thể cảm nhận những điều đó, nhưng chúng ta phải hiểu biết bằng trí tuệ rằng những cảm nhận đó chỉ đơn giản khởi sinh và biến

qua. Coi mình tốt giỏi hơn người khác là không đúng đắn. Coi mình bằng người khác là không đúng đắn. Coi mình là thấp kém hơn người khác cũng không đúng đắn.

Cách nhìn đúng đắn là cách nhìn tránh bỏ tất cả quan điểm đó. Tại sao phải tránh bỏ những quan điểm đó? Bởi vì, nếu chúng ta nghĩ mình hơn người khác, tánh tự cao sẽ nổi lên. Có đó, không nhiều cũng ít, do chúng ta không nhìn thấy đó thôi. Nếu chúng ta nghĩ mình bằng người khác, thì chúng ta sẽ không tôn trọng và không khiêm tốn trong những lúc cần nên khiêm nhường. Nếu chúng ta nghĩ mình thấp kém hơn người khác, thì chúng ta sẽ ta sẽ buồn lòng, sẽ nghĩ mình thua kém thấp hèn, nghĩ mình sinh ra dưới một ngôi sao xấu chiếu mệnh, và vân vân... Nghĩ kiểu gì như trên chúng ta vẫn còn dính chấp vào cái thân năm uẩn, nhưng tất cả năm uẩn<sup>125</sup> đó chỉ là sự trở thành và tái sinh mà thôi.

Cách nhìn đúng đắn là tránh bỏ tất cả những quan điểm kiểu đó- đó là một tiêu chuẩn để đo lường bản thân chúng ta tu tập đến đâu. Một tiêu chuẩn khác là: khi chúng ta có một trải nghiệm sướng chúng ta thấy sướng, khi chúng ta gặp trải nghiệm xấu chúng ta thấy khổ. Liệu chúng ta có thể nhìn cả hai như nhau hay không?; có thể nhìn cái ta thích và cái ta không thích có giá trị như nhau hay không? Chúng ta có thể coi sướng và khổ đều là như nhau, hay không?. Hãy dùng tiêu-chuẩn này để đo lường chính mình. Trong sự sống hàng ngày, trong những trải nghiệm khác nhau ta gặp phải, nếu ta thấy điều gì mình thích, tâm trạng của ta có thay đổi theo nó hay không? Nếu ta gặp thứ mình không thích, tâm trạng của ta có thay đổi theo nó hay không? Hay lúc đó tâm

<sup>125</sup> [Năm uẩn hay năm tập hợp sắc thân, cảm giác, nhận thức, ý nghĩ và thức [*rūpa, vedanā, saññā, sankhārā* và *viññāna* = sắc, thọ, tưởng, hành, thức]. Năm tập hợp này tạo nên trải-nghiệm về thân-tâm như là một cái 'ta' vậy].

(Chúng ta đều nghĩ thân năm uẩn đó là 'ta', là 'con người' ta).

của ta chỉ bất động, không dính theo những trải nghiệm thích và không thích đó?. Nếu biết nhìn thẳng vào chỗ này, ta sẽ có một thước đo.

Chỉ cần biết chính mình, đây mới là nhân chứng của ta. Đừng quyết định theo sức mạnh của những tham muốn của ta. Những tham dục có thể đẩy chúng ta nghĩ rằng ta là thứ gì đó khác với chính mình. Chúng ta phải nên rất cẩn trọng chỗ này.

Có nhiều góc độ và phương diện để xem xét, nhưng cách đúng đắn là đừng chạy theo những tham muốn của ta, chỉ nên chạy theo Sự Thật. Chúng ta nên biết rõ mặt tốt lẫn mặt xấu, và khi biết rõ chúng, ta buông thả chúng. Nếu chúng ta không buông thì chúng ta vẫn còn "hiện hữu": chúng ta vẫn còn "có". Nếu chúng ta vẫn còn "là ta", thì vẫn còn thứ dính lại: vẫn còn sự trở thành và sự tái sinh đầy áp.

Do vậy Phật dạy chỉ nên phán xét chính mình, đừng phán xét người khác dù họ có thiện hay ác. Phật chỉ chỉ ra cách thức, Phật nói "Sự thật là như vậy". Còn tâm, tâm chúng ta có thích sự thật như vậy hay không?

Chẳng hạn, giả như có một Tỳ kheo này lấy thứ gì đó của Tỳ kheo kia, nên Tỳ kheo kết tội Tỳ kheo này: "Thầy đã ăn cắp đồ của tôi". Tỳ kheo này trả lời: "Tôi không ăn cắp đồ của thầy, tôi chỉ lấy nó". Rồi họ đến gặp một Tỳ kheo thứ ba để phân xử đúng sai. Tỳ kheo thứ ba nói sao? Có lẽ Tỳ kheo thứ ba lại yêu cầu Tỳ kheo thứ nhất nói rõ trước Tăng đoàn. Tỳ kheo đó đứng ra nói: "Đúng tôi có lấy nó, nhưng tôi không ăn cắp nó". Hoặc Tỳ kheo đó là chiếu theo các điều luật *pārājika* hoặc *sanghādisesa*<sup>126</sup> và nói: "Đúng, tôi có lấy nó,

<sup>126</sup> [*Pārājika*: gồm 4 tội bại hoại (HV: bất cộng trụ, ba-la-di), đó là 4 trọng tội (*garukāpatti*) nếu vi phạm coi như sự tu hành đã bại hoại, tội này là không thể sửa chữa được (*atekicchā*), và người vi phạm sẽ bị loại bỏ khỏi Tăng đoàn. Đó

nhưng tôi không có ý hành ăn cắp". Nói vậy làm sao chúng ta tin được? Ai mà biết được trong ruột người nói ra sao. Nếu chúng ta không thể tin, chúng ta chỉ còn biết để cho người làm tự xử lấy, tùy tâm người đó.

Nhưng, các thầy nên biết rằng chúng ta không thể che dấu những điều khởi sinh trong tâm ta. Chúng ta không thể che đậy chúng, dù là những nghiệp tốt hay xấu. Dù là nghiệp tốt hay nghiệp xấu, chúng ta không thể bỏ qua chỉ bằng cách giả lơ chúng, bởi chúng có xu hướng tự hiển lộ ra. Chúng tự hiển lộ, chúng tự bộc lộ, chúng có mặt bên trong chúng và tự thể hiện ra chúng. Tất cả chúng đều tự động. Đó là cách mọi sự diễn ra.

Đừng cố phỏng đoán hay dự đoán về những thứ đó. Hễ khi nào còn sự ngu mờ [vô minh] thì chúng còn có mặt. Vị bộ trưởng Hội đồng Cơ mật Thái Lan đã từng hỏi tôi rằng: "Thưa sư ông, tâm của bậc thánh Bất Lai (*anāgāmi*)<sup>127</sup> có tinh khiết hết chưa?"

Tôi trả lời: "Đã tinh khiết một phần"

---

bao gồm các tội: (1) Có quan hệ tính dục, (2) ăn cắp, (3) sát sanh, (4) chưa chứng đắc thánh quả nhưng tuyên bố mình chứng đắc.

*Sanghādisesa*: gồm 13 tội vi phạm (HV: tăng tàn, tăng-già-bà-thi-sa) cũng là tội nghiêm trọng (*garukāpatti*), nhưng có thể được sửa chữa (*satekicchā*); người vi phạm sẽ bị Tăng đoàn khép vào thực hành những khuôn khổ nghiêm khó để người đó có thể như 'lập công sửa tội' và khôi phục tư cách của mình ở trong Tăng đoàn].

<sup>127</sup> [Bất Lai (*anāgāmi*) là thánh quả thứ ba, người chứng đắc thánh quả Bất Lai đã dẹp bỏ được 5 gông cùm nhẹ hơn [trong 10 gông cùm] trói buộc tâm trong vòng luân hồi sinh tử.

Hai tầng thánh quả thấp hơn là Nhập Lưu (*sotāpanna*) và Nhất Lai (*sakadāgāmi*), còn thánh quả cao nhất là A-la-hán (*arahant*)].



Ông ấy hỏi tiếp: "Ừ? Một bậc thánh Bất Lai đã từ bỏ tất cả tham dục, vậy sao tâm của vị ấy vẫn chưa sạch hết?"

Tôi trả lời: "Vị ấy đã dẹp bỏ mọi tham dục, nhưng vẫn còn những tàng dư khác. Vẫn còn vô minh (*avijjā*). Nếu còn tàng dư thì vẫn còn tàng dư. Giống như những bình bát của các Tỳ kheo. Có bình bát lớn, có bình bát trung, có bình bát nhỏ; rồi có bình bát trung lớn, có bình bát trung vừa, có bình bát trung nhỏ, có bình bát nhỏ nhỏ... Dù nhỏ cỡ nào cũng là bình bát, đúng không? Cũng giống như bốn tầng thánh quả... tất cả những người chứng đắc đều đã trừ bỏ hầu hết số lượng ô nhiễm, nhưng cao thấp khác nhau là chỉ còn ở mức độ tàng dư của các ô nhiễm mà thôi. Những gì còn tàng dư thì các bậc Thánh Nhân đó không nhìn thấy. Vì nếu họ nhìn thấy hết thì họ đã là những A-la-hán luôn rồi (theo định nghĩa về các thánh quả). Họ vẫn còn chưa nhìn thấy hết tất cả. Vô minh là thứ họ chưa nhìn thấy hết. Nếu tâm của một người Nhập Lưu (*anāgāmi*, Tu-đà-hoàn) đã hoàn toàn chánh thẳng thì coi như vị ấy đã hoàn thành con đường tu. Nhưng ở thánh quả đó vẫn còn một số tàng dư trong tâm".

Ông ấy hỏi tiếp: "Vậy tâm người Nhập Lưu đó có tinh khiết không?"

Tôi trả lời: "Có, gần như vậy, nhưng chưa phải hoàn toàn 100%"

Tôi chỉ biết trả lời ông như vậy, chứ biết trả lời sao nữa? Ông nói sau này ông lại đến và hỏi tôi thêm nữa. Ông có thể nhìn ngay chỗ đó để hiểu, tiêu-chuẩn là chỗ đó.

Đừng lo là, lãng tâm. Hãy luôn tỉnh thức. Phật khuyên chúng ta nên tỉnh thức. Nói về việc tu tập cái tâm, tôi cũng đã có những lúc ham muốn, các thầy biết không. Tôi thường bị cám dỗ cố làm nhiều thứ- nhưng thứ nào cũng dường như đi lệch khỏi con đường đạo. Sự đó chỉ là một kiểu tự ta, tự tin

trong tâm, muốn cố làm này nọ- giống một dạng tính tự cao. *Ditthi* là quan điểm, kiến chấp; *māna* là tự cao, ngã mạn- hai thứ đó đang có trong tâm. Nội chỉ lo tỉnh thức về hai thứ đó là cũng đủ khó rồi.

Trước kia có một người muốn vô đây tu. Anh ta mang theo y cà-sa đến đây để thành tu sĩ, để tưởng nhớ đền ơn người mẹ mới mất. Anh ta bước vô chùa này, khoát sẵn y cà-sa, không thèm lễ chào các vị tăng sĩ ở đây, rồi thực hiện việc đi-thiền ngay trước sảnh đường... đi qua, đi lại, đi tới, đi lui, giống kiểu anh ta thực sự muốn biểu diễn cho mọi người thấy việc anh ta đang làm.

Tôi chợt nghĩ: "Trời đất, quanh đây cũng có những loại người như vậy sao!". Kiểu cách đó của anh ta có thể gọi là một kiểu đức tin mù quáng (*saddhā adhimokkha*). Chắc anh ta muốn thiền và đốn ngộ trước khi mặt trời lặn hay sao đó; chắc anh ta nghĩ tu thiền giác ngộ là dễ lắm hay sao đó. Anh ta chẳng thèm nhìn ai, cứ cúi đầu và bước đi như thể nếu không làm vậy anh ta sẽ chết ngay vậy. Tôi cứ để yên cho anh ta làm vậy, nhưng tôi nghĩ rằng: "Ôi người ơi, anh tưởng tu là dễ dàng như vậy sao?". Tôi cũng không biết anh ta ở tu được bao lâu; thậm chí không biết sau đó anh ta có thọ giới thành Tỳ kheo hay không nữa. Thiệt hết biết luôn, không có chuẩn mực tôn ti gì hết ráo.

Mỗi khi tâm nghĩ gì, chúng ta gửi nó ra ngoài, gửi đi mỗi lần nghĩ. Chúng ta không nhận ra rằng đó chỉ là thói phóng dật của tâm. Nó tự giả dạng thành trí tuệ... Sự phóng tâm này dường rất khôn lanh ranh mãnh, nếu chúng ta không biết rõ chúng ta sẽ nhận lầm đó là trí tuệ. Nhưng đến lúc quan trọng thì nó chẳng phải là thứ gì thực cả. Khi khởi sinh thì cái được cho là trí tuệ đâu rồi? Nó có công dụng gì không? Rốt cuộc, nó chỉ là sự phóng tâm mà thôi.

Do vậy, hãy an trú cùng Phật. Như tôi đã nói nhiều lần trước đây, trong tu tập chúng ta phải hướng vào bên trong để tìm thấy Phật. Phật ở đâu? Phật vẫn còn sống cho đến ngày hôm nay, vào trong đó và tìm Phật. Phật ở đâu? Ở chỗ tính vô thường (*aniccam*), đi vào trong đó và tìm thấy Phật trong đó, vào đó và kính lễ Phật: lễ vô-thường, sự không-chắc-chắn. Ta có thể dừng lại ngay trong đó, và từ chỗ đó ta bắt đầu chuyển đi. Ta bắt đầu chuyển đi ngay từ lễ cái vô-thường.

Nếu tâm cố nói với bạn: "Giờ ta đã là một bậc Nhập Lưu", hãy đến đó và kính lễ bậc Nhập Lưu. Bậc ấy sẽ tự nói với mình: "*Điều đó hoàn toàn không chắc*". Nếu bạn gặp một bậc Nhất Lai, đến đó và tôn kính bậc ấy. Khi bậc đó nhìn thấy bạn, bậc ấy chỉ đơn giản nói: "*Điều đó không chắc chắn!*". Nếu thấy một bậc Bất Lai, đến đó và kính lễ bậc ấy. Bậc ấy sẽ nói với bạn chỉ một điều: "*Không chắc*". Ngay cả nếu bạn gặp một bậc A-la-hán, đến đó và kính chào bậc ấy, bậc ấy sẽ nói với bạn thậm chí dứt khoát hơn: "*Tất cả đều không chắc!*". Bạn sẽ nghe những bậc Thánh Nhân đều nói: "*Mọi thứ đều không chắc chắn, mọi thứ đều vô thường- đừng dính chấp vào thứ gì*".

Đừng nhìn Phật theo cách của kẻ ngu. Đừng dính mắc vào thứ gì, đừng chụp lấy mọi thứ mà không buông bỏ chúng. Nhìn vào mọi thứ theo những lẽ thực rõ ràng không gì chối cãi, và tiến chúng đi để mình vượt trên chúng. Đó là cách bạn phải nên làm. Hễ thứ gì có mặt, hễ có hình tướng thứ gì, thì có sự vượt qua thứ đó.

Do vậy tôi nói: "Đi đến Phật". Phật ở đâu? Phật là Giáo Pháp. Tất cả mọi giáo lý trên đời đều có thể nằm trong một giáo lý này: đó là lễ vô-thường, *aniccam*. Hãy nghĩ về điều này. Tôi đã tìm tòi suốt 40 năm đời tu sĩ và đây là điều tôi có thể tìm ra. Điều đó cộng với sự chịu khó kiên nhẫn. Đó là

công thức (cách) chúng ta tiếp cận giáo lý của Phật...Lễ vô thường, *aniccam*: *tất cả mọi thứ đều không chắc chắn*.

Dù tâm có nghĩ chắc chắn cỡ nào, cứ nói với thẳng với nó rằng: "Không chắc!". Hễ khi tâm muốn nắm giữ thứ gì như thứ chắc chắn, ta chỉ cần nói: "Nó không chắc, nó là vô thường". Cứ đè bẹp nó ngay bằng "câu chú" đó. Nếu biết vận dụng Giáo Pháp của Phật, thì tất cả mọi sự đều có thể được xử lý êm xuôi như vậy. Đó không phải chỉ là một hiện tượng khởi sinh trong từng giây khắc (sát-na). Dù đang đứng, đang đi, đang ngồi, hay đang nằm- bạn có thể nhìn thấy mọi thứ theo cách như vậy. Dù sự thích khởi lên hay sự ghét khởi lên, bạn sẽ nhìn thấy tất cả theo cùng một cách như vậy. Đây là cách tiếp cận đến Phật, tiếp cận đến Giáo Pháp.

Giờ tôi cảm thấy đây là cách tu quý giá hơn. Tất cả mọi sự tu tập của tôi từ những ngày đầu cho đến bây giờ đều như vậy. Tôi thực sự không dựa nhiều vào kinh điển, nhưng tôi cũng không coi nhẹ kinh điển. Tôi không thực sự dựa vào sư phụ, nhưng chính xác tôi cũng không "tu riêng một mình". Tất cả sự tu tập của tôi là "không hẳn theo một kiểu tu hay một pháp môn nào".

Nói thực, việc chính là đi tới chỗ "làm xong": đó là tu thiết với mục tiêu đi đến chỗ hoàn thành để sau đó nhìn thấy sự tu tập đó đi đến chỗ hoàn thành, để nhìn thấy sự rõ ràng và nhìn thấy sự chuyển hóa trong tâm mình.

Tôi đã từng nói điều này, các thầy có thể thích nghe lại: *nếu chịu tu tập một cách đều đặn và quán xét mọi sự một cách thấu đáo, cuối cùng các thầy sẽ đạt đến chỗ đó...* Ban đầu các thầy thường vội đi tới, vội đi lui, và vội dừng lại. Không sao, các thầy cứ tiếp tục tu tập như vậy cho đến khi các thầy đạt đến một điểm, lúc đó sự đi tới cũng không phải đi tới, sự đi lui cũng không phải đi lui, sự dừng lại cũng không phải dừng lại! Đến đó là làm xong. Chỗ đó là đích hoàn thành. Đừng kỳ

vọng hay mong cầu chỗ nào hơn nữa- nó đã viên thành ngay tại đó. *Khīnāsavo*- người đã làm xong, người đã hoàn thành việc tu tập. Người ấy không còn đi tới, không còn đi lui, không còn dừng lại. Không có dừng, không đi tới, và không đi lui. Đã xong. Hãy suy xét về điều này, hãy nhận biết rõ và xác định rõ điều này trong tâm của mình! Đến lúc đó, các thầy sẽ nhìn thấy thực sự là chẳng-có-gì-cả, không-có-gì-cả, chỗ đó chỉ là một sự trống-không.

Điều này nghe thấy cũ hay thấy mới là tùy nơi các thầy, tùy theo trí tuệ và cảm quan nhận biết của các thầy. Người không có trí tuệ, không có cảm quan nhận biết thì khó mà hình dung ra điều này. Chỉ cần nhìn vào cây cối, chẳng hạn cây xoài hay cây mít. Nếu chúng mọc sát nhau, một cây to sẽ mọc thẳng đứng, còn các cây khác sẽ mọc cong hướng né khỏi cây to đó. Tại sao xảy ra như vậy? Ai kêu chúng mọc kiểu như vậy? Đó là tự nhiên. Tự nhiên gồm cả tốt lẫn xấu, cả đúng và sai. Có thể nó nghiêng về đúng hoặc nghiêng về sai, thiên về hướng này hay hướng kia. Nếu chúng ta trồng cây cối trong một lùm, những cây mọc sau sẽ mọc cong hướng về phía xa để tránh những cây to đã mọc trước bên trên chúng. Làm sao xảy ra như vậy? Ai quyết định chúng mọc kiểu cong như vậy? Đó là tự nhiên, đó là Giáo Pháp. Mọi thứ đều sinh diệt theo lẽ tự nhiên của nó. (Những cây kia phải tự tìm hướng để vươn cao lên, theo sự tác động của điều kiện tự nhiên: đó là ánh sáng).

Tương tự như vậy, dục vọng (*tanhā*) dẫn dắt chúng ta đến khổ đau. Giờ nếu chúng ta biết quán xét về nó sẽ dẫn dắt chúng ta thoát ra khỏi dục vọng: chúng ta sẽ vượt tránh khỏi dục vọng (giống như những cây nhỏ biết mọc tránh cây lớn đang ngăn che chúng khỏi ánh sáng mặt trời). Bằng cách quán xét về dục vọng, chúng ta có thể làm suy yếu nó, có thể làm cho dục vọng càng lúc càng trở nên nhẹ 'đô' hơn... cho

đến một lúc dực vọng sẽ không còn nữa. Tương tự như cây cối: có ai lệnh cho chúng mọc cong theo cách như vậy không? Chúng không thể nói, không thể phàn nàn, không thể di chuyển mình đến chỗ khác, nhưng chúng biết cách mọc cong ra hướng khác để tránh chướng ngại bóng cây to đang phủ trên đầu chúng. Hễ khi nào gặp chỗ kẹt, đông đúc, khó mọc lên, chúng sẽ tự bẻ cong mình để mọc lên theo hướng khác.

Chỗ này là Giáo Pháp, chúng ta không cần phải nhìn hết cả vùng cây cỏ chen nhau. Người nhạy bén khôn khéo sẽ nhìn thấy Giáo Pháp ở đây. Cây cối tự nhiên vốn chẳng biết gì, chúng chỉ sinh diệt theo lẽ tự nhiên, nhưng chúng cũng đủ biết cách lớn lên và tránh xa nguy hiểm, khổ đau, chúng biết mọc lên theo hướng thích hợp để sống còn và tránh khỏi chướng ngại, khó khổ. (Chúng đáng để ta học theo, hay ta đáng để chúng học theo?)

Những người biết quán chiếu cũng giống như cây. Họ xuất gia đi tu bởi họ muốn tránh bỏ và vượt qua những khổ đau. Điều gì làm chúng ta khổ đau? Nếu chúng ta chịu khó lần mò vào bên-trong chính mình, chúng ta sẽ tìm ra câu trả lời. Điều làm ta khổ là thứ ta thích và thứ ta không thích. Khổ là từ đó. Nếu thói tâm thích và không thích là nhân gây ra khổ thì ta đừng đi gần với chúng. Tại sao chúng ta phải mê thích hay ghét bỏ những thứ có điều kiện?...chúng chỉ là giả hợp và không chắc chắn. Khi chúng ta đi hướng theo Phật thì mọi sự ưa ghét đều đi đến chấm dứt. Đừng quên lý tu chỗ này. Và cả sự chịu khó kiên nhẫn. Chỉ cần hai điều này là đủ. Nếu chúng ta hiểu được như vậy thì rất tốt.

Thực ra trong đời tu của tôi tôi không có được nhiều sự chỉ dạy từ sư phụ của tôi, không được nhiều như những gì các thầy nhận được từ tôi và các sư thầy khác. Tôi không có nhiều sư thầy. Tôi thụ giới ở một ngôi chùa làng và sống trong một chùa làng khác trong nhiều năm. Trong tâm tôi, tôi

đã quyết chí tu tập, tôi muốn tu giỏi, tôi muốn tu. Trong những chùa đó không ai chỉ dạy giáo lý gì cả, nhưng khát vọng tu tập của tôi vẫn dâng cao. Tôi đi đây đó và tìm tòi. Tôi có tai và tôi lắng nghe, tôi có mắt và tôi nhìn. Mỗi khi nghe thấy ai nói gì, tôi tự nhắc mình: "Không chắc". Mỗi khi nhìn thấy gì, tôi tự nhắc mình: "Không chắc"; hoặc mỗi khi lưỡi tôi nếm thấy vị ngọt, vị chua, mặn, ngon, dở; hoặc mỗi khi tôi cảm thấy dễ chịu hay khổ đau trong thân này, tôi đều tự nhắc mình: "Đó là không chắc!". Và nhờ vậy tôi sống được với Giáo Pháp.

Sự thật thì tất cả đều không chắc chắn, nhưng dục vọng của chúng ta muốn mọi thứ là chắc chắn. Vậy ta làm gì được? Ta phải biết kiên nhẫn. Điều quan trọng nhất là *khanti*: tính chịu khó kiên nhẫn. Đừng đánh mất Phật trí, Phật trí tôi gọi ở đây là cái thuộc tính "*không chắc chắn*" trong tất cả mọi thứ mọi sự— đừng lãng quên chân-lý này, đừng bỏ quên lẽ thực này.

Có lúc tôi đi thăm những di tích và chùa chiền cổ xưa được thiết kế bởi những kiến trúc sư và nghệ nhân thời hoàng kim thưở xưa. Một số nơi đã bị nứt, bị đổ. Bạn tu của tôi đi cùng có thể nói: "Thiệt là đáng trách, sao những chỗ linh thiêng đẹp đẽ này lại bị nứt đổ như vậy". Tôi bèn nói rằng: "Nếu mọi thứ không vô thường, không nứt đổ, không tàn hoại như vậy thì đâu có Phật hay Phật giáo hay Phật Pháp để làm gì. Mọi thứ đều vô thường và tàn hoại là đúng với giáo lý của Đức Phật". Thực tình, một mặt nào đó lòng tôi cũng thấy u buồn buồn khuâng với cảnh tàn tạ nứt bể của các di tích, nhưng tôi cố gạt cái cảm xúc đó qua một bên và nói ra lẽ thật như vậy, nói vậy sẽ có ích hơn cho những người bạn của tôi, và cho chính bản thân tôi. Dù trong lòng tôi cũng thăm thẳm buồn trước cảnh tàn tích tiêu điều đó, nhưng tôi vẫn giữ mình ngã theo cái lẽ thực của Giáo Pháp.

"Nếu không nứt đổ như vậy thì có lẽ không có Phật!"

Nếu mọi thứ không vô thường thì đâu cần có Phật để chỉ dạy về lẽ vô thường. Tôi nói mạnh như vậy vì lợi ích của các bạn của tôi...có lẽ họ chẳng lắng nghe, nhưng tôi vẫn đang tự lắng nghe điều mình nói.

Đây là một cách để coi xét mọi sự, cách này rất rất hữu ích. Chẳng hạn, có người nhảy vô nói rằng: "Này sư ông, thầy biết gì không, họ nói thầy như vậy, như vậy", hoặc "Ông kia nói thầy như này, như nọ"... Nhiều người vừa nghe vậy có thể nổi tức lên. Ngay sau khi nghe người ta chê hay phê bình mình, nhiều người nổi giận càng lúc càng mạnh. Nhiều lúc mới nghe đã muốn trả đũa, trả thù... nhưng nếu như chịu suy xét thì có thể nhận ra rằng: có thể họ nói với một ý nghĩa khác chứ không phải chê bai mình.

Và đó cũng là một trường hợp về sự "không chắc chắn". Chưa biết chắc, tại sao ta phải vội tin theo những lời như vậy? Tại sao chúng ta đặt lòng tin quá nhanh vào những lời người khác nói như vậy? Khi nghe thấy gì, chúng ta cứ ghi nhận, nhãn nhĩ, nhìn lại vào vấn đề đó một cách kỹ càng... cứ thẳng thắn với mình.

Không phải bất cứ thứ gì nhảy vào đầu chúng ta thì chúng ta có thể ghi nó ra thành sự thật. Cứ nghĩ sao nói vậy là chưa chắc đúng. Lời nói ra mà không xét đến sự không chắc chắn thì không phải là lời nói của một người tu hành. Hãy nhớ lấy điều này!. Vì đối với người có trí thì họ không cần phải tu tập chỗ này nữa. Khi nhìn thấy hay nghe thấy điều gì, khi cảm thấy vui hay buồn, ta chỉ cần nói: "Điều này không chắc!". *Cứ nói mạnh miệng với mình như vậy. Đừng đặt sự gì lên cao, đừng quá coi trọng sự gì, cứ 'đề thấp' mọi sự xuống bằng câu 'thần chú' đó!* Ngay điểm này là điểm quan trọng. Ngay điểm này là nơi những ô nhiễm chết đi. Ngay điểm này người tu không được bỏ qua, không được quên.



Nếu người tu không coi trọng điểm này thì người đó chỉ có thể trông chờ khổ đau mà thôi, họ chỉ đi sai đi lạc mà thôi. Nếu người tu không lấy điểm này làm nền-tảng cơ-sở để tu tập thì người tu sẽ tu sai lạc...Nếu đã lạc rồi thì sau này người tu có thể quay lại ngay điểm này, bởi lý tu chỗ này rất hay, là thực sự đúng đắn.

Thực ra cái Giáo Pháp đích thực—cái cốt lõi của những lời tôi nói bữa nay-- là không có gì huyền bí. Những gì chúng ta trải nghiệm đơn giản chỉ là các sắc, chỉ là cảm giác, chỉ là nhận thức, chỉ là ý nghĩ, và chỉ là tâm thức [sắc, thọ, tưởng, hành, thức]. Đó chỉ là những tính chất cơ bản như vậy, nên làm gì có sự chắc chắn hay có tự tính cố định nào bên trong chúng?

Nếu chúng ta đi đến hiểu biết bản chất tự nhiên của mọi thứ như vậy thì nhục dục, sự mê muội và những ràng buộc sẽ phai biến mất. Vì sao chúng phai biến? Bởi do chúng ta hiểu rõ, do chúng ta biết rõ. Chúng ta chuyển hóa từ vô minh qua hiểu biết, từ ngu mờ qua sáng tỏ. Sự hiểu biết hay trí tuệ này được sinh ra từ sự ngu mờ vô minh, sự biết sinh ra từ sự không biết, sự tinh khiết sinh ra từ sự ô nhiễm. Nó xảy ra theo cách như vậy đó.

Đừng bỏ quên lẽ vô-thường, *aniccam*—đó chính là Phật—đó là ý nghĩa khi nói rằng Phật vẫn còn sống. Nếu nói Phật đã qua đời nhập vào Niết-bàn gì gì đó là chưa thực đúng pháp. Trong một ý nghĩa sâu sắc hơn, Phật đang còn sống. Điều này cũng giống như cách chúng ta định nghĩa chữ "Tỳ kheo" (*bhikkhu*). Nếu chúng ta định nghĩa Tỳ kheo là người khát thực hay "khất sĩ"<sup>128</sup> thì nghĩa rất vô chừng.

---

<sup>128</sup> ["Tỳ kheo" nghĩa chung là người khát thực hay khất sĩ, chữ này dùng để gọi chung những tu sĩ du hành từ thời Đức Phật].

(Đối với đạo Phật, "Tỳ kheo" là chữ gọi các tu sĩ xuất gia đã thọ giới vào Tăng đoàn. Về mặt thực nghĩa, Phật đã định nghĩa Tỳ kheo là người nhìn

Chúng ta có thể định nghĩa như vậy, nhưng dùng định nghĩa này hoài thì cũng không tốt lắm—chúng ta không biết khi mới hết xin ăn! Nếu gọi một cách sâu sắc hơn, chúng ta có thể định nghĩa rằng: "Tỳ kheo là người nhìn thấy sự hiểm nguy của vòng luân hồi sinh tử".

Nghe sâu sắc hơn phải không? Nó khác định nghĩa chung, nó mang ý nghĩa thâm sâu hơn. Việc tu hành cũng như vậy. Nếu bạn không hoàn toàn hiểu biết về nó, nó sẽ trở thành khác đi. Việc tu hành là vô giá, nó trở thành nguồn gốc của sự bình an.

Khi chúng ta có sự chánh niệm (*sati*), chúng ta đến gần Giáo Pháp. Nếu chúng ta có chánh niệm, chúng ta nhìn thấy tính vô thường (*aniccam*) của tất cả mọi thứ. Chúng ta sẽ nhìn thấy Đức Phật và vượt khỏi khổ đau của vòng sinh tử, nếu không làm được bây giờ thì cũng làm được một lúc nào đó sau này.

Nếu chúng ta giục bỏ các phẩm hạnh của những bậc Thánh Nhân, của Phật hay của Giáo Pháp, thì sự tu hành của chúng ta sẽ trở nên cần cỗi và không kết quả. Chúng ta phải duy trì sự tu tập một cách đều đặn, dù chúng ta đang ngồi, đang đi hay đang nằm. Khi mắt nhìn thấy hình sắc, tai nghe thấy âm thanh, mũi ngửi thấy mùi hương, thân trải nghiệm một cảm nhận... trong tất cả mọi cảm nhận, đừng bỏ quên Phật, đừng rời xa Phật.

---

thấy mối hiểm nguy của vòng luân hồi sinh tử (*samsara*), do đó họ mới xuất gia đi tu để có ngày thoát ra khỏi mối hiểm họa đó).

(Theo hòa thượng W. Rahula, Đức Phật cũng đã dùng chữ "Tỳ kheo" (*bhikkhu*) để gọi chung những người đang lắng nghe Phật thuyết Pháp, chứ không phải chỉ gọi riêng những Tỳ kheo trong Tăng đoàn. (Xem quyển "Những Điều Phật Đã Dạy", chương 1).

Ai làm được như vậy thì người đó đã đến gần Phật, trở thành người tôn kính Phật một cách đều đặn. Chúng ta có những nghi lễ để tôn kính Phật, chẳng hạn như lễ tụng kinh buổi sáng, chúng ta tụng: *Kính lễ Đức Thế Tôn, bậc A-la-hán, bậc Chánh Đẳng Chánh Giác...* [*Namo Araham Sammā Sambuddho Bhagavā...*]. Đây là một cách tôn kính Phật, nhưng đây không phải là cách tôn kính Phật một cách sâu sắc theo cách tôi đã nói. Chỗ này tương tự như cách gọi chữ "Tỳ kheo" là "khất sĩ" vậy, gọi vậy giống như họ cứ suốt đời chỉ biết đi xin ăn chứ chẳng được làm việc gì hay ho to tát hơn...; định nghĩa như vậy là 'chết' luôn cái tên 'Tỳ kheo' rồi. Cách định nghĩa tốt nhất đó là: "Tỳ kheo là người nhìn thấy sự hiểm nguy của vòng luân hồi sinh tử".

Giờ thì việc tôn kính Phật cũng giống vậy. Nếu tôn kính Phật chỉ bằng cách tụng một tràng tiếng Pali trong lễ tụng kinh buổi sáng và buổi chiều như vậy là chưa đủ sâu sắc; đọc tụng như vậy cũng giống như gọi Tỳ kheo chỉ là khất sĩ vậy. Chúng ta cần phải ngã hẳn (tâm mình) theo hướng của lẽ-thực "vô thường, khổ, và vô ngã" [*annicam, dukkham, anattā: mọi thứ đều luôn thay đổi, bất toại nguyện, và không có chủ thể hay tự tính gì cả*]. Chúng ta phải luôn tâm niệm rõ rệt về cái lẽ-thực này của sự sống ngay mỗi khi mắt nhìn thấy hình sắc, tai nghe thấy âm thanh, mũi ngửi thấy mùi hương, lưỡi nếm thấy mùi vị, thân cảm thấy một cảm nhận, và ngay khi tâm nhận biết những nhận thức. Luôn luôn tâm niệm rõ rệt điều đó mọi lúc mọi nơi. Tâm niệm và hiểu rõ bản chất của tất cả mọi sự sống, hiểu như vậy cũng giống như cách nhìn sâu sắc rằng: "Tỳ kheo là người nhìn thấy sự hiểm nguy của vòng luân hồi sinh tử". Cách nhìn đó thâm sâu thấu suốt hơn nhiều, nó giúp nhìn xuyên thấu rất nhiều vấn đề. Nếu chúng ta hiểu biết giáo lý này thì chúng ta sẽ trưởng thành trong sự hiểu biết và trí tuệ.

Điều này được gọi là *patipadā*: bước đi theo con đường chánh đạo. Nếu ta biết nghĩ và biết quán chiếu theo cách như vậy, thì dù ta có đang ở xa Thầy, xa Phật, ta vẫn thực sự đang ở gần với Thầy, với Phật. Nếu sống gần thầy nhưng tâm chưa gặp gỡ với thầy thì bạn sẽ luôn luôn nghi ngờ, luôn tìm lỗi nơi người thầy, hoặc nếu không là chỉ đang nịnh hót thầy mà thôi. Nếu thầy làm điều gì đó thích hợp với với bạn, nhưng bạn lại nói thầy không tốt—vậy là việc tu của bạn đã đi lạc quá xa. Nếu bạn cố đi tìm thầy khác để tu thì bạn cũng chẳng đạt được điều gì, chỉ uống phí thời gian mà thôi. Nhưng nếu bạn hiểu được giáo lý này (hiểu sâu sắc về lý tu tập của mình) thì bạn có thể tu thành bậc Thánh Nhân ngay trong giây phút hiện tại.

Đó là lý do tại sao năm nay<sup>129</sup> tôi đã tách ly ở xa khỏi các học trò cũ và mới ở đây, tôi không thuyết giảng gì nhiều cho họ: như vậy để các thầy có thể thời gian nhìn vào chính mình càng nhiều càng tốt. Đối với các Tỷ kheo mới, tôi đã để lại thời-biểu và các chuẩn-mục tu tập và các thanh-quy ở trong chùa, ví dụ như quy tắc "*Không nói nhiều*" trong chùa. Các thầy đừng nên bỏ quá hay đi tắt khỏi những chuẩn mục tu tập ở đây, đừng đi trệch khỏi con đường tu dẫn đến giác ngộ, thánh quả và Niết-bàn. Bất cứ ai lơ là, bỏ quá hay không tu tập theo các chuẩn mục ở đây đều không phải là tu sĩ đích thực, không phải là người có một ý nguyện trong sạch để tu hành. Người như vậy thì hy vọng nhìn thấy được gì? Dù người đó có nằm ngủ sát bên tôi mỗi ngày, người đó cũng không thấy tôi. Ngay cả khi nằm sát bên Đức Phật, người đó cũng không bao giờ nhìn thấy Phật. Không tu tập đàng hoàng thì chẳng nhìn thấy gì.

---

<sup>129</sup> [Lúc này là năm 1979, tức năm 2522 Phật lịch]

Do vậy, sự hiểu biết Giáo Pháp hay nhìn thấy Giáo Pháp là tùy thuộc vào sự tu tập. Hãy có lòng tự tin, hãy làm trong sạch cái tâm của mình. Nếu tất cả các Tỳ kheo trong chùa này đều đặt sự ý thức tỉnh giác vào trong tâm của mình thì có lẽ chúng ta không cần phải quở rầy hay khen ngợi bất cứ ai ở đây. Chúng ta không cần phải nghi ngờ về ai hay ưu ái ai. Nếu có sân giận hay bực tức khởi sinh, cứ để mặc chúng trong tâm, nhưng phải nhìn thấy chúng một cách rõ ràng!

Cứ liên tục nhìn vào những điều đó. Chừng nào còn thứ gì thì có nghĩa chúng ta còn cần phải đào nó lên và nghiền nát nó ngay tại đó. Một số thầy than rằng: "Tôi không thể cắt bỏ nó, tôi làm không nổi" — nếu chúng ta cứ than như vậy thì rốt cuộc chúng ta chỉ là một đồng toản kẻ vô dụng, bởi chẳng có ai có thể cắt bỏ những ô nhiễm của chính mình.

Các thầy phải cố gắng. Nếu vẫn chưa bứng bỏ được thì hãy đào sâu thêm. Đào ngay những ô nhiễm đó, nhổ hết gốc chúng lên. Cứ phải đào moi gốc rễ nó lên cho dù việc đó rất khó và cần phải làm thật nhanh nhạy. Giáo Pháp không phải là thứ có thể đạt đến bằng cách chạy theo những tham muốn của mình. Tâm của bạn có thể đi một đường, còn sự thật nằm ở một nẻo. Chúng ta cần phải nhìn kỹ đường trước, quan sát kỹ đường sau. Bởi vậy nên tôi mới luôn nói: "Tất cả mọi thứ đều không chắc chắn, tất cả đều vô thường".

Lẽ thật của sự "không chắc chắn", đây là một lẽ thực ngắn gọn và đơn giản, nhưng nó thực là sâu sắc và hoàn hảo, là một chân lý- nhưng người ta thường hay làm ngơ nó. Họ có thói tâm nhìn mọi thứ một cách khác đi, khác với sự thật. Đối với người tu, đừng nên chấp tốt, đừng nên chấp xấu. Đừng chấp thiện, đừng chấp ác. Đừng chấp khổ, đừng chấp sướng. Đó là những thuộc tính của thế gian. Chúng ta tu hành để thoát khỏi thế gian mà, bởi vậy chúng ta không chấp

vào những điều đó mà phải đưa chúng đến chỗ chấm-dứt. Đức Phật đã dạy chúng ta phải bỏ chúng xuống, từ bỏ chúng, dẹp bỏ đối đãi về chúng, bởi chúng chỉ toàn gây ra khổ đau mà thôi.

## Chuyển Hóa Vượt Lên Trên

<sup>130</sup>Khi nhóm năm người bạn tu khổ hạnh<sup>131</sup> từ bỏ Đức Phật, Phật nhìn thấy đó là một dịp may, bởi từ đây Phật có thể tự mình tiếp tục tu tập theo cách của mình mà không bị cản trở. Có năm người tu khổ hạnh với mình, mọi thứ không thực yên ổn, Phật phải có nhiều trách phận với họ. Và giờ họ đã tẩy chay Phật bởi họ cảm thấy Phật lo là việc tu hành xác và bắt đầu chuyển qua hướng khác. Trước đó Phật đã quyết tâm tu kiểu khổ hạnh và hành xác bản thân. Trong sự ăn uống ngủ nghỉ, Phật đã hành hạ bản thân mình một cách khắc nghiệt. Nhưng đã đến lúc, đã đến lúc nhìn thẳng vào sự tu hành kiểu đó, Phật thấy cách tu đó chẳng mang lại lợi lạc hay kết quả gì tốt. Đó chỉ là do cách nhìn tà kiến, tu chỉ vì cái 'ta' và vì sự dính chấp. Với cách tu như vậy Phật đã nhận lầm những giá trị thế tục và nhận lầm mình là sự thật.

Ví dụ, nếu ai quyết định dấn thân vào những hành vi hành xác khổ hạnh chỉ để được tiếng khen thì kiểu tu tập đó hoàn toàn chỉ là "thế tục", để được danh tiếng và được người ta nể phục. Tu tập kiểu đó thì được gọi là "lầm lẫn cách thế tục với cách của sự thật chân lý". (Cách hành xác để tìm ra sự thật là cách không đúng đắn).

Một cách khác của kiểu tu này là "nhận lầm quan điểm của mình là sự thật, chân lý". (Quan điểm riêng của một người thế tục khó có thể là chân lý). Họ chỉ tin vào họ, chỉ tin

---

<sup>130</sup> [Bài nói chuyện được nói vào một đêm Rằm lễ Bát Quan Trai Giới ở chùa Wat Pah Pong, năm 1975.]

<sup>131</sup> [Đó là nhóm ngài Kokonna (Kiều-trần-nhu) cùng tu chung thời Phật còn tu hành xác và chưa giác ngộ.]

vào cách tu của nhóm họ. Dù ai có nói gì họ cũng cứ dấn thân vào cách tu khó hiểu đó. Họ không xem xét cẩn thận việc tu tập như vậy là gì. Điều đó được gọi là "nhận lầm bản thân mình là sự thật, chân lý".

Dù bạn có nhận lấy thể gian hay bản thân mình là sự thật hay chân lý thì cũng đều là sai, đó cũng chỉ là một sự chấp thủ mù quáng. Đức Phật đã nhìn ra điều đó và thấy nó "chẳng dính líu gì đến chân lý hay Giáo Pháp", đó chẳng phải là cách tu để tìm ra chân lý. Bởi vậy cách tu hành xác trước đó của Phật chẳng mang lại kết quả gì, chẳng trừ bỏ được những ô nhiễm trong tâm.

Nhìn kỹ lại cách tu như vậy, Phật thấy đơn giản là nó không đúng đắn. Nó chỉ đây cái tự ta tự ngã và đây tính thể tục. Không thấy có Giáo Pháp, không thấy sự thật, không thấy có trí tuệ để nhìn ra tính vô-ngã (*anattā*), không nhìn thấy tính-không, không thấy có sự buông-bỏ nào trong cách tu đó. Cũng có loại buông bỏ (như buông bỏ khoái lạc, tiện nghi...), nhưng đó chỉ là loại buông bỏ để còn lại những loại không buông bỏ.

Nhìn thấy như vậy, nhưng dù Phật có muốn giải thích cho năm người bạn tu đó hiểu cũng khó làm cho họ hiểu được. Đó không phải là điều dễ dàng chuyển tải cho họ để họ hiểu, bởi những người tu hành xác khổ hạnh đã dính nặng vào cách tu cố hủ này và cách họ nhìn mọi thứ trên đời. Phật nhận ra người ta chỉ tu như vậy cho đến chết, hoặc đến lúc chết đói chết khát, thì họ vẫn không đạt đến điều gì cả, bởi đó chỉ là cách tu được khởi xướng bằng tính tự ta tự ngã và bởi những giá trị thể tục.

Suy xét thấu đáo, Phật nhìn ra cách tu đúng đắn, đó là cách tu chánh đạo, *sammā-patipadā*: Tâm là tâm, thân là thân. Thân không phải là tham muốn hay ô nhiễm. Dù họ có cố hủy diệt cái thân thì họ cũng chẳng thể nào tiêu diệt được



những ô nhiễm. Thân không phải là nguồn gốc của ô nhiễm. Dù cho có nhịn đói, nhịn ngủ, ép xác, hành xác đến còn kiệt quệ thì những ô nhiễm vẫn còn đó. Nhưng cái niềm tin cổ hủ cho rằng những ô nhiễm (và tội lỗi) của con người có thể được trừ khử bằng phương pháp hành xác như vậy, đó là giáo lý hành xác khổ hạnh đã ngấm quá sâu vào trong tâm trí của năm người bạn tu đó.

Vậy là Phật bắt đầu ăn uống trở lại bình thường, tu theo cách thức tự nhiên hơn. Khi nhìn thấy Phật làm vậy, năm người kia cho rằng Phật đã bỏ cuộc và đã quay lại hưởng thụ các khoái lạc giác quan của thân. Sự hiểu biết của Phật lúc đó đang chuyển đổi lên một trình độ cao hơn, vượt lên những hình tướng bề ngoài của thế tục; trong khi đó năm người kia lại cho rằng cách nhìn của Phật đang suy đồi, đang quay lại đời sống khoái lạc thân xác. Lý tu hành xác khổ hạnh đã ăn sâu vào trí não của năm người đó, Phật trước đó cũng từng được dạy và thực hành như vậy. Giờ Phật nhìn ra cái sai của cách tu đó. Bằng cách nhìn thấy rõ ràng cái sai lầm đó, Phật đã có thể từ bỏ lối tu đó.

Năm người kia thấy Phật làm vậy nên từ bỏ Phật, không đi theo Phật nữa, giống như những con chim rời bỏ cây cành vì cây đó không còn bóng che nữa. Phật cũng từ giã họ như con cá rời khỏi ao nước quá nhỏ, quá ô nhiễm, nước không mát lành.

Bắt đầu từ giờ Phật tập trung vào việc suy xét quán chiếu về Giáo Pháp. Phật ăn uống thoải mái hơn và sống tự nhiên hơn. Phật cứ để tâm như là tâm, thân chỉ là thân. Phật không ép mình tu kiểu ép xác; Phật chỉ tu theo cách đủ để buông bỏ bớt những tham, sân, si. Trước đây, Phật đã đi qua hai loại ý thức sống. Thứ nhất là sống chạy theo và sống vì những khoái lạc giác quan (nhục lạc) — *kāmasukallikānuyogo*. Khi thứ gì làm khởi sinh sướng thích thì chạy theo chúng, mê

chấp theo chúng. Nhận chúng là mình, nhận sự sướng sự thích là của mình và do vậy không bao giờ chịu buông bỏ. (Đó là cách sống và thói tâm của đại đa số con người, hầu hết chúng ta sống, làm và làm tất cả vì những quyền lợi vật chất, vì sự hưởng thụ những khoái lạc giác quan, ví dụ như tiền của, sắc đẹp, địa vị, danh phận, thức ăn, thức uống...). Khi có sự sướng sự thích là người ta dính vào nó, muốn nắm giữ nó và muốn có thêm nó, đó là dục vọng tham muốn, và chính dục vọng đó gây ra khổ đau. (Khổ vì do tất cả đều vô thường nên không giữ được cái sướng cái thích đó, hoặc/và khổ vì không thể có thêm cái sướng cái thích đó, hoặc/và khổ vì không thể nào thỏa mãn hết những dục vọng tham muốn. Tham dục của con người là vô cùng).

Ngược lại, một ý thức sống cực đoan tự hành xác bản thân để mong tìm được chân lý tâm linh nào đó. Đó được gọi là sống dẫn thân vào việc khổ hạnh hành xác—*attakilamathānuyogo*.

Cả hai lối nghĩ và lối sống chạy theo khoái lạc giác quan và dẫn thân vào khổ hạnh hành xác đều là cực đoan. Mê sướng và hành khổ đều không phải là lối sống và cách tu đúng đắn.

Phật đã từng bị dính vào hai hoàn cảnh đó. Phật nhận ra hai cách đó không thể là cách của bậc tu sĩ, của bậc sa-môn (*samana*). Mê đắm theo sướng khoái và dẫn thân vào khổ đau: bậc sa-môn với mục đích giải thoát tâm linh thì không thể nào dính vào những hưởng như vậy. Dính theo những cách đó không phải là con đường đúng đắn. Dính vào hai cách đó thì sẽ bị (i) dính kẹt vào quan điểm về cái ta tự ngã và (ii) dính kẹt vào thế gian thế tục. Nếu cứ còn dính cách này hay dính cách khác trong hai cực đoan đó thì chẳng bao giờ trở thành người hiểu biết thế giới một cách rõ ràng. Nếu còn vương vấn vào hai cách đó thì người ta cứ suốt đời chạy

từ cực đoan này sang cực đoan kia. (Lúc mê sảng khoái thấy chán chê sa đọa thì quay qua hành xác để mong tìm chân lý tâm linh; lúc dẫn thân hành hạ thân xác khổ đau quá thì quay lại tìm sự khoái sảng, cứu thân. Không bao giờ có sự cân bằng và bình an). Giờ Phật đã quyết tâm chọn cách sống và cách tu mang tính cân bằng và tự nhiên khác.

Tất cả mọi khía cạnh của tự nhiên diễn tiến theo những điều kiện tác động trợ duyên của chúng, bản thân chúng không phải là vấn đề khó khổ gì cả. Ví dụ, bệnh tật trong thân này. Thân nếm trải sự đau đớn, bệnh yếu, sốt nóng, sốt lạnh, vân vân. Tất cả đều xảy ra theo cách tự nhiên. Thực ra người đời lo lắng quá nhiều cho thân thể của mình. Ai đụng đến thân họ thì biết, họ quá lo lắng cho thân và dính chặt vào thân thể, bởi họ dính cách nhìn sai lạc về thân, do vậy chẳng bao giờ buông bỏ được nó.

Nhìn vào cái sảnh đường này. Chúng ta xây nó lên rồi gọi đó là sảnh đường của chúng ta, nhưng nhìn coi, thần lẫn đến ở, chuột đến ở, nhện và tắc kè cũng đến ở; và chúng ta thường đuổi chúng đi, bởi chúng ta cứ nghĩ sảnh đường là của chúng ta chứ không phải của tụi chuột hay thần lẫn...

Cũng giống như bệnh tật trong người. Chúng ta coi thân này là nhà của mình, là thứ gì đó thực sự thuộc về mình. Hễ khi thân bị nhức đầu hay đau bao tử chúng ta thấy bức tức, chúng ta không muốn thân bị đau đớn và khổ sở. Chân này là 'chân của ta', ta không muốn nó bị thương hay bị đau; tay này là 'tay của ta', ta không muốn có chuyện gì xảy ra với nó. Chúng ta tìm mọi cách và bằng mọi giá để phòng vệ và chữa chạy những đau đớn và bệnh tật cho cái thân này.

Đây chính là chỗ chúng ta bị lừa và bị xa rời khỏi thực tại và sự thật. Chúng ta chỉ là những kẻ đến ở trọ trong những thân này. Cũng như cái sảnh đường này, nó đâu có thực là của chúng ta. Chúng ta chỉ là kẻ đến ở tạm, cũng

giống như lũ chuột, thằn lằn, tắc kè... nhưng chúng ta chẳng hề biết đúng như vậy. Thân này cũng vậy thôi. Đúng thực Phật đã dạy rằng chẳng có một cái 'ta' cố định hay một 'linh hồn' cố định nào bên trong tấm thân này, nhưng người đời thì cứ đi nắm chắp vào tấm thân này và coi nó là 'của ta', là 'ta', là 'người' này, 'người' nọ... Khi cơ thể thay đổi biến đổi, chúng ta không muốn nó làm vậy. Dù ai có nói đến bao nhiêu lần, chúng ta vẫn không muốn hiểu. Nói thẳng ra chúng ta quá ngu si. "Đây không phải là ta", tôi càng nói quý vị càng không nghe, quý vị càng thêm rối tâm rối trí, và do vậy quý vị càng tu chỉ càng củng cố thêm cái 'ta' cái 'ngã' mà thôi.

Vậy đó, hầu hết mọi người không thực sự nhìn ra cái 'ta' đúng thực là gì. Người nhìn thấy cái 'ta' đúng thực là gì là người biết rõ "đây không phải là cái 'ta' hay cái 'của ta' nào hết". Người đó nhìn thấy cái 'ta' đúng thực như nó trong thực tại tự nhiên là gì. (Cái 'ta' trong thực tại là cái 'ta' giả lập, không phải cố định và không có thực tự tính nào cả. Và đặc biệt cái 'ta' càng không phải là cái thân vô thường này). Nhìn thấy cái ta qua sức mạnh của sự dính chắp thì không phải là sự nhìn thấy đích thực. Sự dính chắp (thân kiến, ngã kiến) can thiệp vào tất cả mọi chuyện. Thật khó để con người nhận ra thân này đúng thực nó là gì, bởi sự dính chắp đó (*upādāna*) dính chặt vào tất cả mọi chuyện.

Do vậy, chúng ta đã được dạy phải suy xét điều tra để hiểu biết một cách rõ ràng bằng trí tuệ. Điều này có nghĩa là điều tra những thứ hữu vi (*sankhārā*) theo đúng bản chất đích thực của chúng. Dùng trí tuệ. Sự hiểu biết được bản chất đích thực của các thứ hữu vi (*sankhārā*) chính là trí tuệ. Nếu bạn không hiểu biết bản chất đích thực của những thứ hữu vi hay các thân hành giả lập thì chúng ta sẽ bị chúng làm khổ, thì chúng ta phải luôn luôn chống chọi với chúng một cách khổ

sở. Vậy bây giờ tốt nhất phải làm sao: tốt nhất nên buông bỏ những thân hành hữu vi (*sankhārā*) hơn là cứ cố chống chọi với chúng. Nhưng chúng ta cứ luôn cầu xin chúng nghe theo ý ta. Chúng ta tìm mọi cách để làm cho chúng ổn thỏa hoặc cứ "thương lượng" với chúng để chúng tồn tại theo ý ta. Khi thân thể bị bệnh đau, chúng ta không muốn nó bị vậy, nên chúng ta lục lọi tìm ra mấy bài kinh để tụng, ví dụ như kinh Bảy Yếu Tố Giác Ngộ (*Bojjhango*), kinh Chuyển Pháp Luân (*Dhammacakkappavattana*), kinh Vô Ngã Tướng (*Anattalakkhana*), vân vân. Chúng ta cứ tụng niệm, không muốn thân bị bệnh đau, chúng ta muốn bảo vệ nó, muốn kiểm soát nó. Vậy là mấy bài kinh trở thành một số lễ nghi tụng niệm huyền bí, làm cho chúng ta càng thêm lạc rối trong sự dính chấp. (Dính chấp thân, rồi dính chấp vào sự tụng kinh nữa). Chúng ta tụng kinh vì muốn xua đuổi bệnh tật, muốn trường thọ sức khỏe và sự sống, vân vân. Thực ra Đức Phật đã nói ra những lời dạy để chúng ta nhìn thấy rõ ràng mọi thứ, nhưng chúng ta lại đem những lời đó đi tụng đọc chỉ để làm tăng thêm sự ngu mờ và dính chấp mà thôi. *Rūpam aniccam, vedanā aniccā, saññā aniccā, sankhārā aniccā, viññānam aniccam...*[Sắc thân là vô thường, cảm giác vô thường, nhận thức vô thường, ý nghĩ vô thường, tâm thức vô thường.... năm uẩn là vô thường]. Chúng ta không nên tụng những câu này với mong muốn hết bệnh tật, nghĩ vậy và tụng vậy chỉ làm tăng thêm sự ngu mờ vô minh mà thôi. Đó là những câu tâm niệm để nhắc chúng ta hiểu biết sự thật của thân này, nhờ đó chúng ta có thể buông bỏ thân này và buông bỏ sự ràng buộc dính chấp vào nó.

Tụng niệm là để cắt bỏ những dính chấp sai lầm, nhưng chúng ta thường tụng để làm tăng thêm tất cả những dính chấp. Chúng ta tụng để muốn mọi thứ được chữa trị theo ý muốn của chúng ta. Tất cả những người ngồi đây đều ngu si, ai cũng vậy. Những người tụng là ngu si, những

người nghe cũng ngu si, tất cả đều ngu si!. Tất cả họ chỉ biết nghĩ: "Làm sao chúng ta tránh được đau khổ?". Cứ vậy thì họ tu là tu ở chỗ nào?

Khi có bệnh tật phát lên, những ai hiểu biết thì không lấy làm lạ với nó. Đã sinh ra trên đời này thì phải nếm trải khổ đau bệnh tật chứ sao tránh được. Phật và những Thánh Nhân cũng mắc bệnh theo tiến trình tự nhiên và cũng nương theo tiến trình tự nhiên đó mà trị liệu bằng thuốc than để giảm bớt đau bệnh phần nào. Đối với họ việc trị liệu chỉ đơn giản là sự điều chỉnh chút ít những yếu tố tự nhiên đang gây ra bệnh đau. Họ không mù quáng nắm giữ cái thân này hoặc dính mắc vào những lễ nghi tụng niệm huyền hoặc như vậy. Họ không dùng cách mê tín. Họ trị liệu bệnh đau bằng chánh kiến, họ không trị liệu bằng sự ngu si, mê tín. "Nếu bệnh đau có hết thì nó hết, nếu nó không hết thì không hết" — đó là cách của người trí nhìn vào vấn đề bệnh tật đau đớn.

Nhiều người nói đạo Phật ngày nay phát triển mạnh ở Thái Lan, nhưng tôi lại nghĩ dường như nó đang chìm ngấm quá xa. Sảnh đường giảng Pháp này thì có đầy những cái tai đang chú tâm, những họ chú tâm một cách sai lạc. Ngay cả những tăng sĩ thâm niên, những sư bác, sư chú, sư huynh trong Tăng đoàn này cũng như vậy, do vậy mọi người chỉ đang dẫn dắt nhau đi trong sự ngu mờ vô minh mà thôi.

Người nhận ra điều này sẽ biết được rằng sự tu tập đích thực là hầu như ngược lại với hầu hết những gì mọi người đang làm, hai đằng tu thiệt và tu hình thức ít khi bên nào hiểu biết bên nào. Vậy làm sao những người đó vượt thoát khỏi khổ? Lẽ ra họ tụng niệm để hiểu biết về sự thật nhưng họ lại tụng đọc theo nghĩa khác và chỉ làm tăng thêm sự ngu mờ, dính mắc. Họ quay lưng bước trái khỏi con đường chánh đạo. Người đi đằng đông, kẻ đi đằng tây — vậy

biết khi nào họ mới gặp nhau được? Họ thậm chí chẳng bao giờ gần nhau được.

Nếu quý vị chịu khó nhìn vào nơi này, quý vị sẽ thấy trường hợp ở đây cũng đang như vậy. Gần hết mọi người đều đang lạc lối. Nhưng làm sao chúng ta có thể nói cho họ biết? Mọi thứ đã trở thành những nghi lễ và phong tục và những lễ lạc cúng bái mê tín. Họ tụng kinh nhưng tụng đọc với sự ngu dốt, họ không tụng niệm bằng trí tuệ. Họ tu học, nhưng họ tu học với sự ngu si, chứ không có trí tuệ. Họ biết mà biết một cách ngu si, chứ không hiểu biết bằng trí tuệ. Chuyện đang là vậy đó. Còn chuyện dạy...thời bây giờ họ toàn chỉ dạy để mọi người trở thành ngu dốt. Họ nói họ đang dạy mọi người để mọi người khôn ngoan hơn, dạy cho họ nhiều sự hiểu biết; nhưng nếu chúng ta nhìn vào việc đó dưới góc độ sự thật, chúng ta sẽ nhìn thấy họ đang dạy mọi người đi sai lạc và nắm chấp thêm nhiều thứ giả danh, giả lập, giả lừa.

Cái nền tảng thực thụ của giáo lý là dạy để người ta nhìn thấy sự thật của cái 'ta' (*attā*), tức cái 'ngã', chỉ là thứ trống không, nó không có một tự tánh cố định nào cả. Nó không có một thực thể hay một chủ thể nào hết. Nhưng người ta cứ đi tu đi học Giáo Pháp chỉ để làm tăng thêm cái 'ta' và ngã kiến của mình, bởi vậy họ cứ suốt đời không muốn bị khổ đau hay bệnh tật. Họ muốn mọi thứ đều êm ấm, tốt hoà. Có lẽ họ cũng muốn thoát khổ, nhưng nếu vẫn còn chấp có cái 'ta' như vậy thì làm sao họ làm được việc đại sự đó?

Chỉ cần suy xét.... Giả sử chúng ta sắp có được một thứ rất mắc tiền. Ngay khi thứ đó trở thành của ta, tâm chúng ta sẽ thay đổi liền..."Giờ ta phải giữ nó ở đâu? Nếu để lơ là sẽ có người ăn cắp ngay". Chúng ta lo lắng, cố gắng tìm chỗ an toàn để cất giữ. Và tâm thay đổi từ lúc nào? Nó thay đổi

ngay giây khắc chúng ta sở hữu thứ đó—khổ đã khởi sinh ngay chỗ đó. Dù cất thứ đó ở đâu chúng ta vẫn không yên tâm, do vậy chúng ta chỉ mang thêm sự lo lắng, phiền não. Khi đang ngồi, đang đứng, đang đi, hay đang nằm, chúng ta đều lạc tâm theo sự lo âu đó.

Đây là khổ. Khổ khởi sinh từ lúc nào vậy? Nó khởi sinh ngay khi chúng ta biết chúng ta có được thứ mắc tiền đó, khổ khởi sinh ngay đó. Trước kia không có cái của đó thì đâu có khổ như vậy. Trước kia không có khổ bởi đâu có thứ đó để ta ôm dính vào nó.

*Attā*, cái 'ta' cũng vậy. Nếu chúng ta cứ nghĩ theo những gốc độ của cái 'ta' thì mọi thứ xung quanh sẽ trở thành "của ta" hết. (Chúng ta nói, làm, nghĩ, sân, tham... tất cả vì cái 'ta', theo cái 'ta'; chúng ta nhìn mọi thứ theo chủ quan cái 'ta' và theo lợi ích của cái 'ta'. Điều đó đã trở thành những thói tâm hay bản năng *ích kỷ* tự bao đòi bao kiếp). Và do vậy sự ngu mờ ngu si cũng có theo. Tại sao vậy? Tất cả là do có một cái 'ta', bởi chúng ta chỉ nhìn những thứ giả lập và coi đó là của 'ta', bởi chúng ta không lột bỏ cái hình tướng giả lập để nhìn thấy sự chuyển hóa siêu việt bên trong. Quý vị thấy đó, cái 'ta' chỉ là thứ giả lập bề ngoài. Chúng ta cần phải lột bỏ cái vỏ bọc bề ngoài để nhìn thấy cái cốt lõi của vấn đề, đó là cái siêu việt vượt trên những hình tướng giả lập của thế gian. Lật tẩy cái thứ giả lập đó để tìm lối vượt lên giải thoát.

Bạn có thể so sánh như cây lúa. Lúa chưa gặt có thể ăn được không? Để có thể ăn được, trước tiên cần phải gặt lúa. Sau đó phải xay lúa để bóc hết vỏ trấu, chúng ta sẽ có hạt gạo bên trong. Lúc đó mới nấu gạo ăn được.

Giờ nếu ta không gặt lúa...thì không có lúa để xây ra gạo. Như con chó đang nằm ngủ trên đồng lúa mới gặt về. Bụng nó đói meo nhưng nó chỉ biết nằm lừ trên đồng lúa và nghĩ "Mình phải kiếm thứ gì để ăn?". Rồi nó chạy đi tìm



những thứ người ta vớt cho nó ăn. Nó nằm trên đồng lúa những chẳng bao giờ biết có gạo thom com ngọt nằm bên trong đồng lúa. Tại sao? Bởi nó không nhìn thấy gạo bên trong lúa. Thức ăn nằm dưới nó nhưng nó đâu biết, thức ăn đã bị che.

Chúng ta có thể học nhiều nhưng nếu không tu tập theo những điều đã học thì chúng ta sẽ không thực sự biết được gì, cũng giống như con chó không thể nào nhìn thấy gạo nằm bên trong đồng lúa. Nó nằm ngủ trên đó, nhưng chẳng biết gì bên trong đồng lúa. Thật xấu hổ cho nó, phải không?

Vỏ trấu dày đã che khuất hạt gạo bên trong. Bỏ trấu dày che khuất gạo nên con chó không nhìn thấy thức ăn nằm bên trong lúa. Đây là chỗ để nhìn và nhìn ra để vượt qua sự ngu mờ. Nhìn lúa và hạt lúa một cách đúng đắn để biết rõ chúng chỉ là những hình tướng bề ngoài, để nhìn ra thứ gì nằm giấu bên trong nó: bên trong mới là thứ có giá trị- đó là sự siêu việt vượt lên khỏi những hình tướng giả tạm bề ngoài của mọi sự vật trên thế gian. Cái gì che giấu cái gì? Cái hình tướng nhìn thấy bề ngoài đang che giấu sự thật bên trong. Điều này làm cho người phàm trần chỉ biết "ngồi trên đồng lúa mà không thể ăn gạo bên trong nó"; điều này làm cho họ không thể tu tập, không thể nhìn thấy sự siêu việt để vượt lên và giải thoát. Do vậy muôn đời muôn kiếp họ cứ bị dính mắc vào những hình tướng bề ngoài của mọi thứ trên thế gian. Nếu chúng ta còn dính vào những hình tướng giả lập, khổ luôn luôn còn đây rầy, ta cứ mãi mãi bị trầm luân trong muôn vàn khổ đau của sự trở thành, sự sinh, già, bệnh, và chết.

Không gì ngăn trở nữa, họ chỉ bị ngăn trở bởi ngay chỗ này. Người học Giáo Pháp mà không thực hành để hiểu thấu ý nghĩa sự thật thì cũng giống như con chó đang nằm ngủ

trên đồng lúa- nó chẳng bao giờ biết hay nhìn thấy gạo com bên trong đồng lúa. Nó có thể chết đói hoặc chạy lảng xảng chỗ này chỗ nọ để kiếm những miếng ăn qua ngày. Con chó không nhìn thấy và không biết lấy gạo bên trong đồng lúa để làm thức ăn ngon lành. Nhiều con chó nằm chết đói ngay trên những đồng lúa...! Con người cũng giống vậy. Dù có học hỏi Phật Pháp nhiều đến mức nào thì cũng chẳng nhìn thấy gì nếu không chịu tu tập. Nếu không nhìn thấy nó thì không biết về nó.

Đừng nghĩ rằng cứ học nhiều giáo lý là biết nhiều về Phật Pháp. Nhìn thấy kiểu như vậy chỉ là nhìn thấy do có có mắt để nhìn, có tai để nghe. Bạn có thể nhìn thấy nhưng bạn không nhìn thấy thấu suốt và toàn diện sự thật bên trong là gì. Bạn chỉ đang nhìn thấy bằng mắt trần bên ngoài, chứ không phải bằng "con mắt bên trong"; bạn chỉ nghe bằng tai trần bên ngoài, chứ không phải bằng cái "tai bên trong".

Nếu bạn biết lật tẩy cái hình tướng bề ngoài và để lộ ra cái siêu việt bên trong, thì bạn đạt đến cái sự thật và nhìn thấy nó một cách rõ ràng. Lúc đó bạn có thể nhổ sạch cái giả lập che đậy bề ngoài và nhổ sạch tận gốc những cách nhìn sai lầm và những dính chấp sai lạc.

Điều này cũng giống như trái cây ngọt: trái cây có vị ngon ngọt theo miêu tả ai mà không biết, nhưng để biết thực thụ chúng ta phải dùng vị giác lưỡi và tự mình nếm trái vị ngọt đó thì mới thực thụ biết vị ngọt nó là gì. Dù ai nếm hay không thì vị ngọt nó vẫn ngọt vậy. Vị ngọt vẫn ở đó, nhưng chẳng ai biết về vị ngọt đó. Giáo Pháp của Đức Phật cũng giống như vậy. Dù đó là sự thật là chân lý, nhưng đó không phải là sự thật cho những ai không thực thụ biết về nó. Dù sự thật đó là siêu việt và tốt lành nhất nhưng nó vẫn là vô giá trị và vô nghĩa đối với kẻ không biết đến nó hoặc không chịu biết đến nó.

Vậy tại sao con người cứ nắm chấp những thứ khổ đau? Ai trên thế gian muốn tạo khổ giáng khổ lên họ? Dĩ nhiên là chẳng ai cả. Chẳng ai muốn có khổ đau và chẳng ai muốn tạo ra những nguyên nhân gây khổ đau cho mình cả, nhưng mọi người cứ giống như lang lang tự tìm lấy những khổ đau vô mình vậy. Trong tận đáy lòng, ai cũng muốn tìm thấy hạnh phúc sung sướng, chẳng ai muốn khổ hết. Vậy tại sao cái tâm này của chúng ta cứ tạo tác muôn vàn khó khổ cho ta như vậy? Chỉ cần suy xét ngay chỗ này cũng đủ rồi. Chúng ta không muốn khổ vậy tại sao chúng ta cứ tạo tác đủ thứ khổ cho mình? Điều dễ thấy là... do chúng ta không hiểu biết về khổ là gì, chúng ta không hiểu biết về sự chấm dứt khổ là gì. Do vậy nên mọi người cứ hành xử theo cách của họ. Làm sao họ không khổ nếu họ cứ tiếp tục hành vi như vậy?

Họ mang cách nhìn sai lạc (*micchā-ditthi*), nhưng họ không nhìn ra đó là tà kiến sai lạc. Những gì họ nói, họ tin, hay họ làm đều gây ra khổ, đó chính là do tà kiến mà ra. Nếu không phải do tà kiến thì không tạo ra khổ đau. Nếu không bị tà kiến, nếu biết nhìn đúng đắn, thì chúng ta không bị dính vào sướng, khổ, hay bất kỳ trạng thái nào cả. Chúng ta sẽ để cho mọi thứ diễn ra theo cách tự nhiên của nó, giống như để cho dòng nước tự nhiên chảy qua. Chúng ta không cần phải ngăn đập bẻ dòng, cứ để nó chảy theo dòng tự nhiên của nó.

Dòng chảy Giáo Pháp là như vậy, nhưng dòng chảy của tâm cứ cố cưỡng lại Giáo Pháp bằng đủ loại tà kiến sai lạc. Nó không thoát khỏi ra chỗ nào cả, nó nhìn bằng tà kiến và do đó, ngay chỗ đó gây ra khổ, khổ là do tà kiến—điều này người ta không nhìn ra. Thực sự, nhìn vào bên trong là việc đáng để làm. Khi nào chúng ta có tà kiến chúng ta sẽ nếm trái khổ. Khi vẫn còn cách nhìn sai lạc thì chúng ta nếm

trái khổ đau, nếu không ngay bây giờ thì sau đó cũng nếm thối.

Người ta bị đi lạc ngay chỗ này. Cái gì ngăn trở họ? Các hình tướng bề ngoài của thế gian đang ngăn che cái sự thật siêu việt bên trong, ngăn che không cho người ta nhìn thấy cái siêu việt đúng đắn. Người ta học, người ta nghiên cứu, người ta thực hành bằng sự ngu mờ vô minh, giống như người đã mất phương hướng. Người đó đi đàng tây mà đầu nghĩ mình đi đàng đông, đi lên bắc mà nghĩ mình đang đi xuống nam. Mức độ lạc lối của người đời đến mức vậy đó. Nhiều người tu cũng như vậy. Kiểu tu lộn đường lộn hướng như vậy thực ra chỉ được phần cận bã của sự tu hành, nói thiệt ra đó là tai họa. Nó là tai họa bởi họ cứ quay lưng và đi theo hướng ngược lại, họ rời xa khỏi mục tiêu tu tập Giáo Pháp.

Những tình cảnh này gây ra khó khổ, đã vậy nhiều người còn nghĩ họ làm như vậy, họ nhớ như vậy, nghiên cứu như vậy như vậy sẽ là nguyên nhân diệt trừ khổ đau. Giống như người chỉ muốn ôm hết mọi thứ. Người đó muốn có càng nhiều càng tốt, vì nghĩ rằng có đủ nhiều thứ thì sẽ bớt khổ. Cách người đời là như vậy, nhưng cách nghĩ như vậy là đã lệch xa khỏi con đường chánh đạo, nghĩ như vậy cũng như người đi bắc kè đi nam nhưng họ cứ nghĩ họ đang đi cùng đường.

Hầu hết mọi người đều dính kẹt vào khổ đau, họ vẫn còn lang thang trôi giạt trong vòng luân hồi (*samsāra*), chỉ do họ vẫn còn cách nghĩ sai lầm như vậy. Khi có bệnh tật đau đớn khởi sinh, họ chỉ biết hỏi làm sao để khỏi bệnh khỏi đau. Họ muốn bệnh tật phải hết ngay, họ lo chạy chữa bệnh đau bằng mọi giá. (Nghĩ vậy thì cũng không có gì mất đạo đức). Có điều họ không biết xem xét quy luật tự nhiên của thân hành, của những thứ hữu vi. Chẳng ai chịu suy nghĩ về quy

luật đó. Nên mỗi khi thân thể thay đổi họ không chịu nổi, họ không chấp nhận bệnh, đau, già; họ cứ kiên quyết tìm mọi cách bằng mọi giá để chống chọi với bệnh, với đau, với già. Nhưng rốt cuộc họ cũng đâu thắng được bệnh tật đau đớn, họ đâu thể nào đánh bại lẽ thật. Tất cả rồi sẽ đều tan rã. Thân này cũng tan rã. Đây là lẽ thật mà chẳng ai muốn nhìn vào, họ cứ ngoan cố cứng cổ cái cách nhìn sai lạc của họ.

Tu tập để giác ngộ Giáo Pháp là điều tốt lành nhất, đó là điều nên làm nhất. Tại sao Phật tu dưỡng tất cả những phẩm hạnh Hoàn Thiện nhất (Ba-la-mật)? Phật tu tập những phẩm hạnh đó để giúp mình có thể nhìn thấy Giáo Pháp, để hiểu biết Giáo Pháp, để tu theo Giáo Pháp và trở thành là Giáo Pháp—nhờ đó có thể buông bỏ mọi thứ, xả bỏ tất cả mọi gánh nặng.

"Đừng dính chấp vào thứ gì". Hay nói cách khác: "Nắm bắt, chứ đừng nắm giữ". Nói cách này cũng đúng. Nếu chúng ta thấy thứ gì, nắm trái thứ gì, bắt lấy nó và nhìn nó... "Ồ, nó là vậy"... rồi bỏ nó xuống. Khi chúng ta thấy thứ gì khác, nhận lấy nó... nắm bắt nó, hiểu biết nó, rồi buông bỏ nó. Nếu bạn cứ nắm giữ, không chịu buông bỏ nó, cứ mang nó theo mình mà không đặt nó xuống, thì bạn phải mang nặng, gánh nặng. Bạn cứ nắm bắt nó và mang nó một lúc, nhưng khi thấy mỏi tay thì đặt nó xuống ngay, giục bỏ nó luôn. Đừng tự mang gánh nặng cho mình, đừng tự tạo khó khổ cho mình.

Chỗ này chúng ta nên biết, đó là nguyên nhân của khổ. Nếu chúng ta biết rõ nguyên nhân của khổ, khổ sẽ không khởi sinh. Dù khổ hay sướng khởi sinh thì cũng chỉ do chấp có cái 'ta' (*attā*). Chắc chắn là có cái 'Ta' và cái 'của ta', chắc chắn có cái hình tướng đó, nó nằm sờ sờ bên ngoài đó. Nhưng khi tất cả mọi thứ khởi sinh mà tâm biết đi thẳng vào chỗ sự thật siêu việt thì nó có thể lột sạch cái vỏ bọc của

những hình tướng bề ngoài. Nó sẽ lột bỏ hết mọi tham muốn, sân hận và dính chấp (tham sân si) khỏi mọi thứ đó. Cũng giống như khi ta bị mất cái gì ta coi quý giá... khi ta tìm được nó, mọi sự lo âu đều biến mất.

Ngay cả khi chúng ta chưa nhìn thấy nó, ta cũng đã hết lo lắng. Trước đó ta nghĩ mất nó, ta khổ. Nhưng sau ta nhớ lại mình đã để nó ở chỗ nào đó- ngay khi nhớ lại, sự khổ biến mất. Ngay khi nhớ lại nó, ngay khi nhìn thấy sự thật, ta cảm thấy vui lại. Điều này được gọi là sự "nhìn thấy bên trong", nhìn thấy bằng con mắt của tâm, chứ không nhìn thấy bằng con mắt thường bên ngoài. Vì đã nhìn thấy bằng con mắt của tâm, nên không cần nhìn thấy nó bằng mắt thường, sự lo âu đã liền biến mất.

Điều này là tương tự. Khi chúng ta tu tập Giáo Pháp và chứng ngộ Giáo Pháp, nhìn thấy Giáo Pháp, rồi khi chúng ta gặp một vấn đề chúng ta giải quyết vấn đề đó ngay lập tức, ngay tại chỗ này và bây giờ. Vấn đề biến mất ngay hoàn toàn, nó được giải bỏ, được đặt xuống.

Giờ Phật muốn chúng ta tiếp xúc với Giáo Pháp, nhưng mọi người chỉ tiếp xúc với câu chữ, sách vở và kinh kệ. Đó là những sự tiếp xúc về vấn đề Giáo Pháp chứ không phải sự tiếp xúc thực thụ với Giáo Pháp. Như vậy làm sao họ có thể nói mình đang tu giỏi hay tu đúng? Họ đang lạc đường lạc lối, còn lâu mới đến được Giáo Pháp.

Đức Phật được biết là người hiểu biết thế giới (*lokavidū*) một cách rõ ràng. Hiện tại chúng ta nhìn thấy thế giới, đúng vậy, nhưng không rõ ràng. Chúng ta càng hiểu biết nhiều thì thế giới càng tối mờ đối với chúng ta, bởi sự hiểu biết của chúng ta là mê mờ, đó không phải là sự hiểu biết rõ ràng. Nó là sự hiểu biết sai lạc. Đó được gọi là sự "biết qua bóng tối", thiếu ánh sáng và sự sáng tỏ.

Mọi người bị dính kẹt chỗ này nhưng đây không phải là chuyện nhỏ. Đó là vấn đề hệ trọng. Hầu hết ai cũng thích được tốt lành và hạnh phúc, nhưng họ không biết đâu là nguyên nhân tạo ra sự tốt lành và hạnh phúc đó. Dù là gì đi nữa, nếu không nhìn thấy mặt nguy hại của nó thì chúng ta không chịu từ bỏ. Dù thứ gì xấu xa cỡ nào nhưng nếu chúng ta chưa thực sự nhìn thấy sự nguy hại của nó thì chúng ta vẫn không chịu từ bỏ. Tuy nhiên, nếu chúng ta thực sự nhìn thấy sự nguy hại của nó một cách không còn nghi ngờ gì nữa, chúng ta có thể từ bỏ nó. Ngay khi nhìn thấy mặt nguy hại của thứ gì và nhìn thấy lợi ích của việc từ bỏ nó, lúc đó có thể xảy ra sự thay đổi trong ta.

Vì sao chúng ta không thể làm được, tại sao chúng ta không thể buông bỏ? Bởi vì chúng ta chưa nhìn thấy sự nguy hại của nó một cách rõ ràng, bởi sự hiểu biết của chúng ta vẫn còn sai lạc, vẫn còn u tối vô minh. Đó là lý do tại sao chúng ta không thể buông bỏ. Nếu chúng ta hiểu biết rõ ràng như Phật hay A-la-hán thì chắc chắn sẽ buông bỏ được ngay, chắc chắn mọi khó khổ sẽ giải tỏa hoàn toàn, không còn chút khó khăn.

Khi tai chúng ta nghe âm thanh, cứ để nó làm việc của nó. Khi mắt chúng ta làm chức năng của nó đối với hình sắc, cứ để nó làm việc của nó. Khi mũi làm việc với mùi hương, cứ để nó làm. Khi thân trải nghiệm những chạm xúc, cứ để nó làm tự nhiên. Vậy thì khổ khởi sinh từ chỗ nào? Không còn khổ chỗ nào nữa.

Tương tự, tất cả những thứ thuộc hình tướng thế gian thì cứ để nó với hình tướng của nó. Và sự hiểu biết đúng về nó chính là sự siêu việt, là sự vượt trên hình tướng thế gian. Chỉ cần, ta chỉ cần là cái "người biết" hiểu biết rõ một cách khách quan và không dính chấp và để yên cho mọi sự diễn

ra theo lý tự nhiên của chúng. Tất cả mọi thứ chỉ là như-chúng-là.

Tất cả mọi của cái, có ai thực sự sở hữu chúng không? Cha, mẹ, anh, chị, họ hàng của chúng ta có ai thực sự sở hữu chúng không? Chẳng ai thực sự sở hữu thứ gì. Do đó Phật đã nói cứ để yên mọi thứ, buông bỏ tất cả. Hiểu biết chúng một cách rõ ràng. Hiểu biết bằng cách bắt lấy chúng, nhưng không nắm giữ chúng, không dính chấp theo chúng, không coi chúng là của mình. Sử dụng mọi thứ theo cách có lợi lạc, chứ không nên tham nắm chúng theo cách có hại, tham nắm chúng sẽ khởi sinh ra đủ thứ khổ.

Hiểu biết Giáo Pháp là hiểu biết theo cách như vậy. Tức là, hiểu biết theo cách để mình chuyển hóa vượt lên khỏi khổ. Cách hiểu biết như vậy mới là quan trọng. Hiểu biết cách chế tạo ra của cái, cách sử dụng những phương tiện, hiểu biết tất cả những khoa học khác nhau, vân vân, đều có thể là tốt, nhưng đó không phải là cách hiểu biết cao nhất. Giáo Pháp cần phải được hiểu biết theo cách tôi đã giải thích ở đây. *Chúng ta không cần phải hiểu biết tất cả, chúng ta chỉ cần một chút này thôi là đủ— đó là: hiểu biết và buông bỏ.*

Không phải tu đến chết chúng ta cũng chưa chuyển hóa vượt lên khỏi khổ, không phải vậy. Bạn có thể vượt lên và giải thoát khỏi khổ ngay trong kiếp này, bởi bạn đã biết cách giải quyết vấn đề. Bạn biết về những hình tướng giả lập bề ngoài của mọi thứ, bạn biết về sự vượt lên khỏi chúng. Vậy phải làm ngay trong kiếp này, làm trong khi bạn đang tu tập. Bạn sẽ chẳng tìm ra nơi nào khác để làm điều này đâu. Đừng dính chấp thứ gì. Nắm bắt, nhưng đừng nắm giữ hay dính chấp.

Bạn có thể thắc mắc: "Sao ông sư này cứ nói hoài về điều này?". Nếu không nói hoài như vậy, làm sao tôi chỉ dạy, làm sao tôi biết nói gì, trong khi sự thật chỉ đúng như tôi đã



nói? (Lặp đi lặp lại điều sự thật cũng đâu có thừa). Mà ngay cả khi đó là sự thật, chúng ta cũng đừng nắm giữ hay dính chặt vào nó!. Nếu bạn cứ mù quáng dính y theo nó, nó sẽ trở thành sai lệch. Giống như con chó... nếu bạn cứ cố chụp lấy chân của nó. Nếu bạn không thả con chó ra, nó sẽ quay tròn và tát bạn ngay. Cứ thử đi. Con vật nào cũng phản ứng như vậy. Nếu bạn cứ nắm chân chó chân mèo như vậy, bạn sẽ nhận ngay một cái tát. Những thứ bề ngoài của thế gian cũng vậy. Chúng ta sống theo những quy ước thế gian, chúng có mặt để làm thuận lợi cho cuộc sống xã hội của chúng ta, nhưng chúng ta không nên chấp chặt hay dính y theo chúng, bởi chúng sẽ gây ra khổ đau. Cứ để mọi sự trôi qua tự nhiên. Đừng nắm chặt một điều gì, đừng dính chặt theo một sự gì.

Hễ khi nào chúng cảm thấy mình 'chắc chắn' đúng, thì ngay đó là chúng ta đang từ chối không mở lòng cho bất cứ ai hay bất cứ điều gì: ngay đó là chúng ta sai. Ngay đó trở thành tà kiến. Khi khổ khởi sinh nó khởi sinh từ đâu? Nguyên nhân là cách nhìn sai lạc, khổ là kết quả của tà kiến. Nếu đó là cách nhìn đúng đắn, là chánh kiến thì không gây ra khổ. Sự không-khổ là kết quả của chánh kiến.

Do vậy tôi hay nói rằng: "Chừa chỗ trống, đứng lùi lại, đừng dính chặt vào thứ gì". Ngay cả chữ "đúng đắn" (chánh) cũng chỉ là một cách nói khác, ngay cả chữ này cũng đừng nắm giữ, cứ biết nó như vậy thôi. Chữ "sai lạc, sai trái" (tà) cũng chỉ là trạng thái bề ngoài, cũng chỉ là cách quy ước của thế gian mà thôi, chỉ cần biết nó như vậy. Ngay khi bạn biết mình đúng về điều gì và mọi người đồng ý về điều đó, hãy buông bỏ ngay. Ngay khi biết, buông bỏ luôn. Làm thẳng ngay như vậy.

Nhưng thói đời thường không như vậy. Người đời thường không nhìn nhận nhau. Đó là lý do tại sao nhiều

người, trong đó có cả người đi tu, cũng không hiểu biết về chính mình, họ thường nói những lời ngu dốt thô thiển và hay nghĩ rằng mình khôn trí hơn người. Họ thường nói những câu thiệt ngu xuẩn đến nỗi người khác không thể nghe, người khác không thể nghĩ rằng họ là khôn trí hơn người. Có người thậm chí chẳng bao giờ biết lắng nghe, họ nghĩ rằng họ thông minh, họ là đúng đắn. Họ chỉ đơn giản đang quảng cáo cái ngu của mình.

Do vậy, người có trí thì nói rằng: "Lời nói nào không chấp nhận lẽ vô thường (*aniccam*) thì đó không phải là lời của người có trí, đó là lời của kẻ ngu dại. Đó là lời nói ngu mờ vô minh. Đó là lời của kẻ không biết rằng khổ sẽ khởi sinh ngay đó".

Ví dụ, bạn đã định đi lên thủ đô Bangkok ngày mai, và có người hỏi: "Anh sẽ đi Bangkok ngày mai phải không?". "Tôi hy vọng sẽ đi Bangkok ngày mai. Nếu không bị trở ngại nào, có lẽ tôi sẽ đi". Đây là cách nói với Giáo Pháp trong tâm, nói với sự hiểu biết trong tâm về lẽ vô-thường, nói có hàm chứa lẽ thật, hàm chứa tính chất vô thường thay đổi của mọi sự trên đời. Bạn không trả lời: "Đúng, tôi nhất định đi Bangkok ngày mai"; khi mọi thứ đều không chắc chắn. Lỡ ngày mai bệnh thì sao? Lỡ ngày mai chuyển xe không chạy thì sao? Lỡ tối này...đổi ý thì sao?. Vậy thì đừng nên nói 'chắc' trước về điều gì.

Nói thêm, sự tu tập càng lúc càng trở nên tinh tế hơn. Khi các thầy không nhìn thấy, các thầy có thể nghĩ mình đang nói đúng mặc dù mình đang nói sai và sai lệch so với bản chất của vấn đề trong từng câu chữ. Về sự thật thì sai hết, nhưng mình vẫn nghĩ mình đang nói đúng. Tóm lại: những gì chúng ta nói mà làm khởi sinh khổ đau thì đó được coi là tà kiến (*micchā-ditthi*). Đó là sự ngu si và vô minh.

Nhiều người tu không quán chiếu theo cách này. Cái gì họ thích họ coi là đúng, họ chỉ tin vào bản thân mình. Chẳng hạn khi ai nhận được thứ gì, một thứ vật gì hay một chức vụ hay một lời khen, họ nghĩ đó là tốt. Họ cho đó luôn là thứ cố định, thường hữu. Do vậy họ nở mũi, khởi tâm tự cao tự đại, họ không còn biết xem xét "Ta thực sự là ai? Những thứ họ gọi 'tốt' là tốt chỗ nào? Tốt có từ đâu? Người khác có những thứ đó không?". Họ quên suy xét như vậy.

Phật dạy chúng ta phải đối xử bản thân một cách bình thường. Nếu chúng ta không chịu đào sâu vào, nghiền ngẫm và nhìn vào điểm này thì nghĩa chúng ta vẫn đang bị chìm đắm bên trong chính mình, đang chìm ngấm trong cái 'ta'. Điều đó có nghĩa mọi thứ giả lập trên đời vẫn còn bị chôn chặt dưới đáy trái tim và tâm trí của chúng ta— chúng ta vẫn không nhìn thấy bản chất thiệt của chúng, chúng ta vẫn chìm đắm trong tiền tài, vinh danh, lời khen, khoái sướng. Do vậy chúng ta đang thành 'người khác' vì những thứ đó. Khi được thứ gì, chúng ta nghĩ mình tốt hơn, nghĩ ta là đặc biệt, và chính chỗ đó mọi sự ngu mờ si mê có mặt.

Thực ra, sự thật đâu có gì liên quan đến con người. Chúng ta ra sao thì chỉ là do chúng ta đang ở bên trong cảnh giới của những điều kiện tạo tác và hình tướng giả lập của thế gian mà thôi. (Còn sự thật thì vượt ngoài thế gian. Sự thật chỉ đơn giản là chân lý, và bên trong chân lý thì đâu có gì liên quan đến con người hay bị tác động bởi con người. Ví dụ sự thật 'mặt trời mọc hướng đông và lặn hướng tây' là không liên quan gì đến con người. Dù chúng ta buồn hay vui, sống hay chết, sự thật đó vẫn là sự thật).

Nếu chúng ta lột bỏ hình tướng giả lập của thế tục và nhìn thấy sự thật siêu việt, thì chúng ta nhìn ra chẳng có thứ gì ở đó. (Mọi thứ chỉ là giả lập). Ở đó đơn giản chỉ là những tính chất tự nhiên của vũ trụ- bắt đầu từ sinh, khúc giữa là

biến đổi, khúc cuối là chấm dứt. Tất cả chỉ có vậy. Nếu chúng ta nhìn thấy được mọi thứ chỉ là như vậy, thì đâu có khó khổ gì khởi sinh. Nếu chúng ta hiểu biết sự thật đó thì chúng ta sẽ được hài lòng và bình an.

Khi có phiền não khởi sinh là khi chúng ta suy nghĩ giống như năm người bạn tu khổ hạnh của Phật thời đó. Thực ra họ theo Phật để tu và làm theo những gì Phật làm. Đến khi thấy Phật thay đổi cách tu, họ chẳng hiểu Phật đã nghĩ gì hay đã biết gì mà làm vậy. Họ tự đoán rằng Phật đã từ bỏ con đường tu và bắt đầu quay trở lại đời sống hưởng lạc. Nếu chúng ta ở trong hoàn cảnh đó có lẽ chúng ta cũng nghĩ giống như họ, và do vậy không có cách nào sửa chữa được chúng ta. Chúng ta cố thủ những cách cổ hủ và thấp hèn mà cứ nghĩ mình đang theo cách cao siêu. Họ nghĩ Phật bỏ tu bỏ cuộc, sau biết bao nhiêu năm tu hành cực khổ và giờ đã lạc lối.

Do vậy tôi nói rằng hãy cố tu và nhìn vào kết quả tu tập của mình. Đặc biệt khi các thầy không chịu nghe theo tu theo, đặc biệt khi có sự bất đồng. Nếu không có bất đồng thì không có vấn đề khó khăn, mọi thứ đều trôi chảy. Nếu có bất đồng, mọi thứ không trôi chảy, các thầy tạo dựng một cái 'ta' và mọi thứ trở nên cứng tro, giống như một đồng chấp thủ. Chẳng có cho và nhận gì hết.

Hầu hết các Tỳ kheo và người tu đều có xu hướng như vậy. Cái gì họ đã nghĩ trước kia giờ họ tiếp tục nghĩ vậy. Họ từ chối thay đổi, họ không thêm suy xét, không chịu quán chiếu. Họ cứ nghĩ mình đúng nên không thể sai, nhưng thực sự thì "cái sai luôn nằm trong cái đúng"; nhưng hầu hết mọi người không biết điều đó. Quý vị hay từ chối: "Nghĩa là sao? Điều này là đúng mà"... nhưng nếu có ai nói nó không đúng thì bạn không chịu thua, bạn nổi dóa lên và cãi lộn. Kiểu đó là gì? Đó là *Ditthi-māna*... *Ditthi* có nghĩa là "cách nhìn, quan

điểm”, *māna* là “sự dính kẹt hay chấp thủ theo quan điểm đó”. Như vậy là tà kiến. Nếu chúng ta muốn gán cho một điều gì đúng vào những người khác, thì điều đó trở thành sai. Có thể đúng với anh nhưng đâu có đúng với người khác. Cứ chấp thủ vào cái đúng thì chỉ làm khởi sinh cái ‘ta’ tự ngã tự cao mà thôi, và đó là không biết buông bỏ.

Đây là chỗ gây nhiều rắc rối cho nhiều người, ngoại trừ những người tu đã hiểu biết rõ chỗ này; chỗ này là điều rất quan trọng. Họ sẽ lưu ý điều này. Khi cái ‘ta’ khởi sinh ngay khi họ nói, sự dính chấp sẽ xuất hiện ngay. Sự chấp ta có thể bám dính trong một thời gian, có lẽ một hai ngày, hay ba bốn tháng, hay một vài năm. Đây là loại chấp thủ bám dai. Còn loại bám nhanh thì chỉ trong chốc lát... rồi họ buông bỏ được ngay. Sự chấp thủ khởi sinh và ngay lập tức có sự buông bỏ, người tu có thể bắt cái tâm buông bỏ ngay tại đó.

Các thầy phải nhìn thấy hai chức năng này đang hoạt động. Chẳng hạn ngay đây có sự dính chấp. Ngay lúc đó ai là người chống lại sự chấp thủ đó? Khi nào bạn có một tâm tưởng bạn phải quan sát kỹ hai chức năng này đang hoạt động. Có sự dính chấp và có người chống lại sự dính chấp. Giờ chỉ cần quan sát hai chỗ đó. Có thể bạn sẽ dính chấp trong một thời gian dài trước khi bạn có thể buông bỏ.

Hãy suy xét quán chiếu và đều đặn thực tập như vậy thì sự dính chấp sẽ giảm bớt, giảm dần, giảm dần. Cách nhìn đúng đắn (chánh kiến) sẽ tăng dần trong khi cách nhìn sai lạc (tà kiến) sẽ giảm dần. Sự dính chấp bớt dần, sự không-dính chấp tăng dần. Đây là cách xảy ra đối với mọi người tu đúng đắn. Do vậy nên tôi mới nói các thầy phải quán xét kỹ chỗ này. Hãy học cách giải quyết vấn đề ngay trong giây phút hiện tại, giải quyết ngay chỗ này và ngay bây giờ.