

An Lạc Vượt Ngoài Thế Gian

TS Ajahn Chah

Thực hành Giáo Pháp là công trình vô cùng quan trọng. Nếu không có pháp hành tất cả hiểu biết của chúng ta chỉ là hiểu biết trên bề mặt, chỉ hiểu biết cái vỏ bề ngoài. Cũng giống như ta đã có một loại trái cây nhưng chưa bao giờ ăn đến. Mặc dầu trái cây sẵn có trong tay, nhưng ta không hưởng lợi ích của nó. Chỉ bằng cách thực sự có ăn, ta mới cảm nhận được mùi vị của trái.

Đức Phật không ca ngợi những ai chỉ tin tưởng suông nơi người khác. Ngài tán dương người hiểu biết bên trong chính mình. Cũng như trái cây kia, nếu ta đã có nắm qua rồi thì không cần phải hỏi ai khác cũng đủ biết nó chua hay ngọt thế nào. Vấn đề của ta đã chấm dứt? Tại sao nó đã chấm dứt? Bởi vì ta đã thấy đúng theo chân lý: Là Người đã chứng ngộ Giáo Pháp, cũng như người kinh nghiệm vị chua hay ngọt của trái cây. Tất cả mọi hoài nghi đều chấm dứt, ngay tại đây.

Mặc dầu khi đề cập đến Giáo Pháp ta có thể thuyết trình dài dòng, nhưng thông thường tất cả chỉ bao gồm bốn điều. Nó chỉ giản dị là : hiểu biết Đau Khổ, hiểu biết Nguyên Nhân sanh Đau Khổ, hiểu biết sự Chấm Dứt Đau Khổ và hiểu biết Con Đường của pháp hành dẫn đến Chấm Dứt Đau Khổ. Tất cả chỉ có thế. Tất cả những gì mà ta chứng nghiệm trên con đường thực hành, đến đây

chỉ keo gợn lại thành bốn điều ấy. Khi đã thấu triệt trọn vẹn bốn điều, vấn đề của chúng ta đã chấm dứt.

Bốn điều ấy, phát sanh từ đâu? Nó chỉ phát sanh từ bên trong thân và tâm này, không đâu khác. Vậy, tại sao giáo pháp do Đức Phật ban truyền lại mênh mông rộng rãi đến ấy? Đó là vì Ngài muốn giải thích một cách vi tế với nhiều chi tiết, nhằm giúp chúng ta lãnh hội đầy đủ bốn điều ấy.

Thái tử Siddhatha được sanh vào đời, và trước khi chứng ngộ Giáo pháp Ngài chỉ là một người thường như chúng ta. Đến khi thông hiểu những gì cần phải hiểu, tức chân lý về Đau Khổ (Khổ Đế), về Nguyên Nhân sanh Khổ (Tập Đế), về sự Chấm Dứt Đau Khổ (Diệt Đế) và về Con Đường Chấm Dứt Đau Khổ (Đạo Đế) thì Ngài chứng ngộ Giáo Pháp và trở thành Đức Phật Toàn Giác.

Khi đã chứng ngộ Giáo Pháp thì bất luận nơi nào mà ta ngồi ta luôn luôn thông hiểu Giáo Pháp, bất luận nơi nào mà ta ở ta luôn luôn nghe lời dạy của Đức Phật. Khi ta thông hiểu Giáo Pháp, Đức Phật luôn luôn ngự trị bên trong tâm ta, Giáo Pháp luôn luôn ở bên trong tâm ta, và pháp hành dẫn đến trí tuệ nằm bên trong tâm ta, được Đức Phật, Đức Pháp, Đức Tăng ngự trong tâm có nghĩa là dầu hành động của chúng ta thiện hay bất thiện chúng ta vẫn tự mình hiểu biết rõ ràng bản chất thật sự của nó. Cũng do vậy mà Đức Phật đã gạt bỏ dư luận của thế gian. Ngài gạt bỏ ngoài tai những lời tán

dương hay chỉ trích. Khi người đời tán dương hay chỉ trích, Ngài chỉ chấp nhận nó là vậy. Dầu chỉ trích hay tán dương cũng chỉ là thế gian pháp, không thể làm cho Ngài chao động. Tại sao? Bởi vì Ngài thấu triệt bản chất của Đau khổ. Ngài thấu hiểu rằng nếu tin theo những lời tán dương hay chỉ trích thì nó sẽ là nguyên nhân sanh đau khổ.

Khi đau khổ đến, nó làm cho ta chao động, cảm nghe không thoải mái. Nguyên nhân của đau khổ ấy là gì? Chúng ta không thấu hiểu chân lý, đó là nguyên nhân. Khi nguyên nhân hiện hữu thì đau khổ phát sanh. Một khi đau khổ đã phát sanh thì ta không biết phải làm thế nào để ngưng nó lại. Ta càng cố gắng chặn đứng thì nó càng lấn lướt xông đến ta. Ta nói, “chớ có chỉ trích tôi”, hoặc “Đừng chỉ trích tôi”. Cố gắng chặn đứng như vậy là đau khổ sẽ thật sự xông đến, không ngưng.

Do đó Đức Phật dạy rằng con đường dẫn đến chấm dứt đau khổ là làm cho Giáo Pháp thật sự phát sanh trong tâm của chúng ta. Ta trở thành người tự mình chứng ngộ Giáo Pháp. Nếu có ai khen ta tốt, ta không để bị lạc lối trong đó. Người ta chê mình không tốt, mình không tự quên mình. Làm như vậy ta hoàn toàn tự do, không dính mắc. “Tốt” và “Xấu” chỉ là thế gian pháp – những sự vật trong thế gian trần tục. Nó chỉ là những trạng thái tâm. Nếu ta chạy theo nó thì tâm ta trở thành thế gian. Ta chỉ mù mờ mò dẫm trong đêm tối mà không biết lối

thoát. Làm như thế ắt chúng ta không tự chủ, không làm chủ lấy mình. Ta cố gắng chiến thắng kẻ khác, nhưng hành động như vậy ta chỉ vì cái ta. Trái lại, nếu tự mình làm chủ lấy mình ta sẽ chủ động trong tất cả, sẽ làm chủ tất cả — tất cả những tâm sở, tất cả sắc, thanh, hương, vị và xúc.

Đến đây Sư chỉ đề cập đến bên ngoài, nó là vậy. Nhưng bề ngoài cũng ảnh hưởng đến bên trong. Vài người chỉ biết bề ngoài, họ không biết bên trong. Như khi nói, “ Nhìn thân trong thân”. Nhìn thấy phía bên ngoài thì không đủ, ta phải hiểu biết thân bên trong cái thân. Và khi quán chiếu tâm, ta phải hiểu biết tâm bên trong cái tâm.

Tại sao phải quán chiếu thân ? “ Thân bên trong thân là gì ? ” . Khi nói, phải hiểu biết tâm, cái “ tâm ” ấy là gì? Nếu không hiểu biết tâm ắt không hiểu biết những gì bên trong tâm. Đó là làm người không hiểu biết Đau Khổ, không hiểu biết Nguyên Nhân sanh Đau Khổ, không hiểu biết sự Chấm Dứt và Con Đường dẫn đến Chấm Dứt Đau Khổ. Những gì có khả năng giúp ta dập tắt đau khổ sẽ không thể giúp, bởi vì ta bị xao lãng, lạc lối trong những gì chỉ tăng trưởng, làm cho đau khổ càng thêm trầm trọng. Cũng như người bị ngứa trên đầu mà gãi dưới chân! Nếu ta bị ngứa trên đầu mà chỉ gãi dưới chân thì tác động gãi của ta rõ ràng không thể làm cho đầu bớt ngứa. Cùng thế ấy, khi đau khổ phát sanh chúng ta không biết phải đối

phó thể nào, không biết pháp hành dẫn đến chấm dứt đau khổ.

Thí dụ như thân này, cái thân này mà mỗi người chúng ta mang theo đến buổi họp mặt hôm nay. Nếu chúng ta chỉ thấy hình thể bên ngoài của thân thì không có cách nào lẩn thoát ra khỏi đau khổ. Tại sao ? Bởi vì chúng ta vẫn chưa thấy được bên trong của thân, ta chỉ thấy bề ngoài. Ta chỉ thấy nó là cái gì xinh đẹp, cái gì có thực chất. Đức Phật dạy rằng bấy nhiêu đó không đủ. Bằng mắt, chúng ta thấy bề ngoài của cái thân; một em bé cũng có thể thấy như vậy, một con thú cũng có thể thấy như vậy, không có gì khó. Thấy bề ngoài của thân thì quá thật là dễ, nhưng khi đã thấy rồi ta bị dính mắc, kẹt luôn trong đó. Ta không thông hiểu chân lý của nó, không hiểu thật sự nó là thế nào. Thấy nó rồi ta liền chụp lấy và nắm chặt, rồi bị nó cắn!

Như vậy, ta phải quán chiếu thân bên trong thân. Bất luận gì ở bên trong thân, ta hãy nhìn vào. Nếu chỉ nhìn bề ngoài ta không thấy rõ. Ta thấy tóc, móng chân móng tay v.v... và cho đó là những gì đẹp đẽ, có sức quyến rũ chúng ta. Do đó Đức Phật dạy nên nhìn sâu vào bên trong của thân, nhìn thân trong thân. Bên trong thân có những gì? Hãy nhìn tận tường, nhìn thật kỹ vào bên trong! Có nhiều cái sẽ làm cho ta ngạc nhiên bởi vì mặc dầu nó ở ngay bên trong ta, chúng ta không bao giờ thấy. Mỗi khi

đi đâu là ta mang nó theo, ngồi trên xe ta cũng mang theo, vậy mà ta vẫn không biết nó chút nào!

Cũng như ta đến nhà viếng một người bà con và họ cho ta một món quà. Ta nhận lấy quà, cất giữ trong bao, rồi ra về mà không dỡ ra xem trong đó có gì. Khi cuối cùng về đến nhà, dỡ ra thì ... đây là rắn độc! Thân của ta cũng dường thế ấy. Nếu chỉ nhìn cái vỏ bề ngoài ta nói rằng nó xinh tươi đẹp đẽ. Chúng ta tự quên mình. Chúng ta quên lý Vô Thường, Khổ và Vô Ngã. Nếu thật trọng nhìn vào bên trong thân này thì quả thật là đáng nhèm chán. Nếu chúng ta nhìn thấy đúng thực tại, không có đậm muối hay thêm đường, không tô điểm cho nó, thì ta sẽ thấy rằng thật sự nó đáng thương hại và đáng chán. Ta sẽ không còn luyến ái, bám níu vào thân này. Cảm giác “không triu mến” ấy không có nghĩa là ta cảm nghe hờn giận thế gian hoặc phiền trách bất cứ ai hay bất luận gì. Chỉ giản dị là cái tâm của ta sáng tỏ và biết buông bỏ. Chúng ta nhận thấy rằng sự vật không có chi là thực chất, không có chi mà ta có thể y lại vào. Nhưng tất cả mọi sự vật đã là vậy, bản chất của thiên nhiên chỉ là vậy. Dầu ta có muốn nó như thế nào, nó chỉ đi theo con đường của nó. Dầu ta cười, dầu ta khóc, nó vẫn giản dị như thế đúng như nó là vậy. Sự vật nào không bền vững và ổn định, thì nó không vững bền ổn định. Sự vật nào không đẹp đẽ xinh tươi, thì nó không xinh tươi đẹp đẽ.

Do đó Đức Phật dạy rằng khi chứng nghiệm sắc, thanh, hương, vị, xúc hay pháp, ta hãy buông thả nó ra. Khi tai nghe âm thanh, hãy để cho nó qua. Khi mũi hửi mùi, hãy để cho nó qua ... chỉ bỏ nó ở lại mũi! khi cảm giác xúc chạm của thân phát sanh, hãy buông bỏ cảm xúc ưa thích hay ghét bỏ theo liền đó, hãy để cho nó trở về nguyên quán. Tư tưởng phát sanh cũng vậy. Tất cả những hiện tượng ấy, hãy để cho nó đi theo con đường của nó. Đó là hiểu biết. Dầu hạnh phúc hay đau khổ, tất cả đều như nhau. Đó là hành thiền.

Hành thiền có nghĩa là làm cho tâm an lạc nhằm tạo duyên cho trí tuệ phát sanh. Công trình này đòi hỏi phải thực hành với thân và tâm, hầu trông thấy và hiểu biết những cảm xúc phát sanh do: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Thâu gọn lại, nó chỉ là vấn đề hạnh phúc và đau khổ. Hạnh phúc là hoan hỉ thỏa thích trong tâm. Đau khổ là cảm giác khó chịu, không thoải mái. Đức Phật dạy nên tách rời hạnh phúc và đau khổ ấy ra khỏi tâm. Tâm là cái gì hiểu biết. Thọ (Vedana) là đặc tính của hạnh phúc và đau khổ, thương và ghét (Danh từ “thọ” ở đây được phiên dịch từ Phạn ngữ “ vedana ” và nên được hiểu trong ý nghĩa mà Ngài Ajahn Chah mô tả nơi đây: như những tâm sở ưa thích, ghét bỏ, vui buồn, v.v...) khi tâm dễ duôi, tự buông trôi theo những cảm xúc ấy ta nói rằng nó bám níu vào, hoặc chấp rằng hạnh phúc và đau khổ đáng được nắm giữ. Bám níu, hay “ thủ ”

ấy, là một sinh hoạt của tâm, còn hạnh phúc và đau khổ là thọ.

Khi nói rằng Đức Phật dạy tách rời tâm ra khỏi thọ, không có nghĩa là vứt bỏ nó ở một nơi nào. Ngài muốn dạy rằng tâm phải hiểu biết hạnh phúc và hiểu biết đau khổ. Thí dụ như khi tọa thiền, trong trạng thái định, tâm thấm nhuần an lạc thì hạnh phúc đến, nhưng không vào tâm, đau khổ đến, nhưng không vào tâm. Đó là tách rời thọ và tâm. Ta có thể ví như nước và dầu trong một cái lọ. Nó không hòa tan. Dầu có muốn trộn lộn hai thứ, dầu vẫn ra dầu và nước vẫn ra nước. Tại sao vậy? Vì trọng lượng khác nhau.

Trạng thái thiên nhiên của tâm là không hạnh phúc, không đau khổ. Khi thọ nhập vào thì hạnh phúc hay đau khổ phát sanh. Nếu có niệm ta nhận biết thọ lạc là thọ lạc. Cái tâm hiểu biết không “bóc” nó lên. Hạnh phúc có đó, nhưng nó “ở ngoài”, không đắm chìm trong tâm. Tâm chỉ hiểu biết rõ ràng.

Tách rời đau khổ ra khỏi tâm. Phải chăng điều này có nghĩa là không còn đau khổ, rằng ta không còn chứng nghiệm đau khổ nữa? Không phải vậy, ta vẫn còn chứng nghiệm đau khổ, nhưng lúc bấy giờ ta hiểu biết tâm là tâm, thọ là thọ. Ta không bám chặt vào thọ cảm đau khổ ấy và mang nó đi theo mình. Đức Phật tách rời những trạng thái ấy bằng tuệ giác. Ngài có đau khổ không? Ngài biết trạng thái đau khổ nhưng không

bám níu vào đó. Do vậy ta nói rằng Ngài cắt đứt đau khổ. Và khi có hạnh phúc, Ngài hiểu biết đó chỉ là hạnh phúc. Nếu không hiểu biết như vậy thì nó là thuốc độc. Ngài không nắm giữ nó lại và cho rằng nó là mình. Do trí tuệ, hiểu biết rằng có hạnh phúc hiện hữu, nhưng hạnh phúc không nằm trong tâm. Vậy ta nói rằng Ngài tách rời hạnh phúc và đau khổ ra khỏi tâm.

Nói rằng Đức Phật và chư vị A La Hán diệt trừ ô nhiễm không có nghĩa là các Ngài thật sự giết chết ô nhiễm (danh từ “ô nhiễm” ở đây được phiên dịch từ Phạn ngữ kilesa, là những thói hư tật xấu phát sanh từ si mê, hay những bợn nhơ tinh thần luôn luôn ngủ ngầm bên trong tất cả những chúng sanh trong tam giới). Nếu các Ngài đã giết chết tất cả những ô nhiễm thì có lẽ chúng ta không còn ô nhiễm nào! Các Ngài không giết chết. Khi hiểu biết thực tướng của nó, đúng như nó là vậy, các Ngài buông bỏ, để cho nó đi qua. Người điên rồ sẽ nắm giữ nó lại, nhưng các bậc Giác Ngộ đã thấu hiểu rằng ô nhiễm trong tâm là thuốc độc nên liền quét sạch nó đi. Các Ngài quét sạch những gì là nguyên nhân tạo đau khổ chứ không giết chết. Người không thấu hiểu như vậy sẽ thấy những gì như hạnh phúc là tốt đẹp và nắm chặt, giữ nó lại, nhưng Đức Phật chỉ hiểu biết nó và giản dị tẩy sạch nó đi.

Nhưng đối với chúng ta, khi thọ phát sanh thì ta lợi dưỡng trong đó, có nghĩa là tâm của ta mang hạnh phúc và đau khổ theo cùng với nó. Trong thực tế tâm

và hạnh phúc hay đau khổ là hai sự việc khác nhau. Những sinh hoạt của tâm, thọ lạc, thọ khổ v. v... là những cảm xúc. Nó là thế gian pháp. Nếu tâm hiểu biết như vậy thì dầu hạnh phúc hay đau khổ tâm vẫn xem như nhau và phản ứng cùng một cách. Tại sao ? Bởi vì tâm hiểu biết chân lý của sự vật. Người không thông hiểu sẽ thấy hạnh phúc và đau khổ có hai giá trị khác biệt, những người đã thấu hiểu sẽ thấy nó như nhau. Nếu quý vị bám chặt vào hạnh phúc thì nó sẽ là nơi phát sanh đau khổ về sau, bởi vì nó không ổn định vững bền mà luôn luôn biến đổi. Khi hạnh phúc tan biến ắt đau khổ khởi sanh.

Đức Phật thấu triệt rằng cả hai, hạnh phúc và đau khổ, đều là bất toại nguyện, tức đau khổ, nên cả hai đều có giá trị bằng nhau. Khi hạnh phúc phát sanh Ngài để nó trôi qua. Ngài có Pháp Hành Chân Chánh và thấy rằng cả hai đều có giá trị và sức trở ngại bằng nhau. Cả hai đều nằm dưới sự chi phối của Định Luật Thiên Nhiên, tức bất ổn định và bất toại nguyện. Sanh rồi diệt. Khi thấy rõ như vậy Chánh Kiến phát sanh và pháp hành chân chánh trở nên sáng tỏ. Bất luận cảm thọ hoặc tư tưởng nào phát sanh Ngài biết rõ rằng đó chỉ giả dối là trò đùa luôn luôn tiếp diễn của hạnh phúc và đau khổ. Ngài không bám níu vào.

Vậy, nếu quý vị không nhận thức rõ ràng để kịp thời buông bỏ, không bám níu vào, thì chính trong hạnh

phúc đã có mầm mống đau khổ rồi. Nó cũng giống hệt như khi ta nắm đuôi con rắn – nếu không buông bỏ ắt sẽ bị rắn quay đầu lại cắn. Như vậy, dầu là đầu hay đuôi con rắn, tức thiện hay bất thiện nghiệp, tất cả đều có đặc tính cột chắc ta vào những kiếp sống triền miên vô cùng tận của vòng luân hồi.

Khi Đức Phật mới Thành Đạo Ngài thuyết giảng một thời Pháp về Lợi Dưỡng trong Dục Lạc và Lợi Dưỡng trong Đau Khổ. “Này chư Tỳ Khưu! Lợi Dưỡng trong Dục Lạc là con đường dễ đuôi buông lung, Lợi Dưỡng trong Đau Khổ là con đường căng thẳng”. Đó là hai con đường làm trở ngại pháp hành của Ngài cho đến ngày chứng ngộ đạo quả, bởi vì trước đó Ngài không buông bỏ cho nó trôi qua. Khi đã thấu hiểu, Ngài để cho nó trôi qua và do đó mới có thể ban truyền Bài Pháp Đầu Tiên.

Như vậy chúng ta cần nói rằng người hành thiền không nên đi trên con đường của hạnh phúc và đau khổ, mà phải thấu hiểu bản chất của nó. Thấu hiểu chân lý của Đau Khổ, hành giả sẽ thấu hiểu Nguyên Nhân sanh ra Đau Khổ, sự Chấm Dứt Đau Khổ và Con Đường dẫn đến Chấm Dứt Đau Khổ. Và con đường dẫn thoát ra khỏi Đau Khổ chính là pháp hành thiền. Nói một cách đơn giản, ta phải luôn luôn chú niệm.

Chú niệm là hay biết, hay có tâm hiện hữu. Ngay trong giờ phút này, chúng ta đang nghĩ gì, chúng ta đang làm gì?

Điều gì xảy đến ta trong hiện tại? Chúng ta quán chiếu như vậy, luôn luôn hay biết ta đang sống như thế nào. Trong khi thực hành như vậy trí tuệ có thể phát sanh. Lúc nào chúng ta cũng đang suy niệm và quán chiếu, trong mọi oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi. Khi một cảm giác phát sanh mà ta ưa thích, hãy biết đúng như vậy, nhưng chúng ta không giữ nó lại như một cái gì có thực chất: đó chỉ là hạnh phúc. Khi đau khổ phát sanh chúng ta hiểu biết ngay rằng đó là Lợi Dưỡng trong Đau Khổ, không phải là Con Đường của người hành thiền.

Đó là điều gọi là tách rời tâm ra khỏi thọ. Nếu là sáng suốt, ta không bám níu vào mà để cho sự vật tự nhiên trôi chảy. Chúng ta trở thành “người hiểu biết”. Tâm và thọ cũng chỉ như nước và dầu; cùng ở chung trong một cái lọ, nhưng không hòa tan. Chỉ đến khi lâm bệnh hay đau nhức ta vẫn hiểu biết thọ là thọ, tâm là tâm. Chúng ta hiểu biết những trạng thái đau đớn hay thoải mái dễ chịu nhưng không tự mình đồng hóa với chúng. Chúng ta chỉ ở với thanh bình an lạc, sự an lạc thanh bình vượt lên trên cả hai, thoải mái hoặc đau đớn.

Quý vị phải thấu hiểu như vậy, bởi vì đã không có một tự ngã trường tồn, ắt không có chỗ nương tựa. Quý vị phải sống như vậy, tức sống không có hạnh phúc và không có đau khổ. Quý vị chỉ sống với sự hiểu biết, không bận bịu mang kè kè sự vật theo mình.

Ngày nào mà chúng ta chưa giác ngộ thì tất cả những điều trên đây nghe hình như quái lạ, nhưng không hề gì, chúng ta chỉ nhắm hướng đi. Tâm là tâm. Tâm sẽ hội kiến với hạnh phúc và đau khổ, chúng ta chỉ nhận thấy suông như vậy, ngoài ra không có gì khác. Tách rời riêng biệt không trộn lộn. Nếu tâm và hạnh phúc – đau khổ pha lẫn nhau ắt chúng ta không hiểu biết chúng. Cũng giống như ta đang ở trong một ngôi nhà; cái nhà và người ở trong nhà liên quan với nhau, nhưng riêng biệt, không phải là một. Nếu nhà hư hỏng thì ta có bổn phận phải bảo vệ nhà cửa. Nhưng nếu nhà bị hỏa hoạn ta phải nhanh chân thoát ra khỏi đó. Nếu cảm giác đau khổ phát sanh, ta phải thoát ra khỏi đó, cũng như ta chạy thoát ra khỏi căn nhà đang cháy. Nó là hai sự việc riêng biệt; nhà là một việc, người ở trong nhà là việc khác.

Chúng ta nói rằng ta tách rời tâm và thọ ra khỏi nhau, nhưng trong thực tế bản chất của chúng, là đã rời nhau. Công việc làm của chúng ta chỉ giản dị là nhận thức trạng thái thiên nhiên tách rời khỏi nhau, đúng như thực tại vậy. Nói tâm và thọ không riêng biệt, không tách rời nhau là bởi vì do vô minh, chúng ta bám níu vào nó và vì vậy, ta không thông hiểu Chân Lý.

Do vậy Đức Phật dạy ta hãy hành thiền. Pháp hành thiền vô cùng quan trọng. Chỉ hiểu biết suông với trí thức không đủ. Kiến thức phát sanh do pháp hành với tâm an lạc. Và kiến thức đến với ta bằng cách học

hỏi, nghiên cứu thật sự xa nhau một trời một vực. Sự hiểu biết thâm thập bằng cách học hỏi không phải là hiểu biết thật sự của tâm. Cái tâm chỉ cố gắng bám chặt và giữ lại điều học hỏi hiểu biết ấy. Tại sao ta cố gắng giữ lại? Chỉ để nó mất đi! Và khi nó mất chúng ta than khóc!

Nếu thật sự hiểu biết ắt sẽ không có sự cố gắng giữ lại mà cứ để nó tự nhiên trôi qua, để cho sự vật tự nhiên, đúng như sự vật là vậy. Chúng ta thấu hiểu sự vật là thế nào và không tự quên mình. Nếu không may lâm bệnh chúng ta không để lạc lối trong đó. Vài người nghĩ rằng “ Năm nay tôi bệnh suốt năm, không hành thiền được chút nào”. Đó là lời nói của người thật sự cuồng si. Người đang bệnh hoặc sấp lâm chung, càng phải chuyên cần tinh tấn hành thiền. Có thể ta nói rằng người ấy không có thì giờ để hành thiền. Người ấy bệnh, người ấy đang bị đau nhức, người ấy không còn tin tưởng nơi cơ thể mình và do đó cảm nghe rằng mình không thể hành thiền. Suy tư như vậy, sự việc ắt trở nên khó khăn. Đức Phật không dạy như vậy. Ngài dạy rằng ngay tại đây chính là nơi hành thiền. Khi lâm trọng bệnh hoặc lâm chung đó là lúc ta có thể thật sự hiểu biết và nhận thức thực tại.

Vài người khác nói rằng họ không may mắn được hành thiền vì luôn luôn có việc làm bận rộn. Có vài giáo viên đến đây viếng Sư và nói rằng vì đa đoan với nhiệm vụ họ không có thì giờ để hành thiền. Sư hỏi họ, “ Trong khi dạy học Ông có thì giờ để thở không?”. Họ trả lời, “Bạch

Sư, có”. Nếu công việc bề bộn và đa đoan, làm thế nào Ông có thì giờ để thờ? Nơi đây Ông đã rời xa Giáo Pháp.

Thật ra, pháp hành chỉ liên quan đến tâm. Nó không phải là điều mà quý vị phải chạy theo, hoặc phải tranh đấu để được. Trong khi làm việc ta vẫn thờ. Chính thiên nhiên đã chăm lo để cho tiến trình thờ vào thờ ra được tự nhiên – tất cả những gì ta phải làm chỉ là hay biết. Quý vị chỉ chuyên cần cố gắng, nhìn trở lại vào trong và thấy rõ ràng. Hành thiền là vậy.

Nếu chúng ta giữ tâm hiện hữu như vậy thì bất luận trong công việc nào ta làm nó sẽ là dụng cụ hữu hiệu giúp ta luôn luôn hiểu biết điều nào là phải và điều nào sai. Có rất nhiều thì giờ để hành thiền, chỉ vì ta không thông hiểu pháp hành đầy đủ, chỉ có thế. Trong khi ngủ ta thờ, ăn ta thờ, có phải vậy không? Tại sao ta không có thì giờ để hành thiền? Bất cứ ở đâu ta cũng thờ. Nếu nghĩ như vậy thì kiếp sống của chúng ta có giá trị nhiều như hơi thở, bất luận ở đâu ta cũng có thì giờ .

Tất cả các loại tư tưởng đều là những điều kiện tinh thần, không thuộc về cơ thể, như vậy ta chỉ cần giữ tâm hiện hữu và chừng ấy lúc nào chúng ta cũng hiểu biết điều nào là phải, điều nào sai. Đi, đứng, nằm, ngồi, có rất nhiều thì giờ. Chỉ vì ta không biết sử dụng một cách thích nghi. Xin quý vị hãy suy xét lại.

Chúng ta không thể bỏ chạy, lẩn trốn những cảm giác, phải hiểu biết nó. Cảm giác, hay thọ chỉ là cảm giác, hạnh phúc chỉ là hạnh phúc, đau khổ chỉ là đau khổ. Nó chỉ giản dị là vậy. Tại sao ta phải bám níu vào nó? Nếu tâm sáng suốt thì chỉ nghe bấy nhiêu cũng đã đủ để tách rời thọ ra khỏi tâm.

Nếu chúng ta thường xuyên quán chiếu như vậy tâm sẽ nhẹ nhàng, nhưng đó không phải là tẩu thoát qua đường lối của vô minh. Tâm buông bỏ, nhưng nó hiểu biết. Không phải buông bỏ vì si mê, hay buông bỏ vì không muốn sự vật giống như trong hiện tại. Tâm buông bỏ, không bám níu vào thọ, vì ta hiểu biết đúng theo Chân Lý. Đó là nhận thức Thiên Nhiên. Thấy đúng thực tại ở quanh mình.

Khi hiểu biết được như vậy ta đã là người thuần thực, đối với tâm và đối với thọ. Khi đã thuần thực làm chủ mình trước những thọ cảm ta cũng thuần thực đối với thế gian. Đó là “Người Hiểu Biết Thế Gian”. Đức Phật là bậc hiểu biết rõ ràng thế gian và những vấn đề khó khăn ở thế gian. Ngài hiểu biết rằng những gì khuấy động và những gì không khuấy động đều ở ngay tại đây! Thế gian này quá thật phức tạp, làm sao Đức Phật có thể thấu hiểu được? Nơi đây ta phải nhận thức rằng Giáo Pháp do Đức Phật ban truyền không vượt ra ngoài khả năng của chúng ta. Trong tất cả oai nghi — đi, đứng, nằm, ngồi — chúng ta phải giữ tâm niệm hiện hữu và tự hay biết mình, và

khi tọa thiền cũng vậy, luôn luôn chú niệm và tự hay biết mình.

Ta ngồi thiền để cũng cố trạng thái tâm an lạc và trau dồi tâm lực. Không phải ngồi đó để làm chuyện gì khác. Thiền Minh Sát chỉ là tọa thiền, an trụ tâm trong trạng thái định. Ở vài nơi người ta bảo, “ Bây giờ ta hãy ngồi thiền định (Samadhi), rồi sau đó hãy thiền Tuệ ”. Không nên phân chia như vậy! Trạng thái vắng lặng là nền tảng để trí tuệ phát sanh; trí tuệ sẽ được khai triển trên nền tảng vắng lặng. Nói rằng giờ đây ta hãy hành thiền Vắng Lặng, sau đó sẽ hành Minh Sát – ta không thể làm như vậy! Ta chỉ có thể phân chia như vậy qua lời nói. Cũng như lưỡi dao, bề mặt ở một bên, bề trái ở bên kia. Quý vị không thể phân chia. Nếu lấy bề mặt lên thì cũng lấy luôn cả hai bề. Vắng lặng làm nền tảng cho trí tuệ phát sanh cũng cùng thế ấy.

Giới đức là cha mẹ của Giáo Pháp. Từ lúc sơ khởi chúng ta phải nghiêm chỉnh trì giới. Giới là an lạc. Trì giới có nghĩa là giữ thân và khẩu trong sạch, không nói và không hành động sai lầm. Không làm gì sai bậy thì không bị khuấy động; không bị chao động, tâm sẽ được an lạc thanh bình và dễ dàng an trụ. Do đó ta nói rằng Giới, Định và Tuệ là Con Đường mà tất cả chư Hiền Thánh đều đã trải qua để thành tựu Đạo Quả. Tất cả ba pháp là một. Giới là Định, Định là Giới. Định là Tuệ, Tuệ là Định. Cũng giống như một trái xoài. Khi còn là bông thì ta gọi

là bông xoài. Lúc trở thành trái ta gọi là trái xoài và đến lúc chín thì ta gọi là trái xoài chín. Tất cả chỉ là một trái xoài luôn luôn thay đổi trạng thái. Trái xoài già lớn lên từ xoài non. Xoài non trở thành trái xoài già. Ta có thể gọi bằng những danh từ khác nhau nhưng tựu trung chỉ là một trái xoài. Giới, Định, Tuệ cũng liên hệ với nhau cùng một thể ấy. Sau cùng tất cả ba pháp đều nhập chung lại thành Con Đường dẫn đến giác ngộ.

Trái xoài, từ lúc sơ khởi là bông xoài, chỉ giản dị trưởng thành để trở thành xoài chín. Bấy nhiêu đã đủ, ta phải thấy như vậy. Dầu ai khác có gọi nó như thế nào, điều đó không thành vấn đề. Một khi được sanh ra nó lớn dần đến già, và rồi đến đâu? Ta phải suy niệm như vậy.

Vài người không muốn già. Khi thấy tuổi già đến thì họ buồn phiền, luyến tiếc thời son trẻ. Những người ấy không nên ăn xoài chín! Tại sao họ muốn xoài non trở thành chín? Dầu xoài không chín đúng lúc họ cũng giú ép, có phải vậy không? Nhưng khi chính ta trở thành già, ta lại tiếc. Vài người than khóc, sợ già hay sợ chết. Nếu như vậy thì họ chớ nên ăn xoài chín mà chỉ ăn bông xoài! Nếu thấy được như vậy ắt ta có thể trông thấy Giáo Pháp. Mọi việc đều sáng tỏ, chúng ta an lạc. Hãy quyết tâm thực hành như vậy.

Hôm nay có Ông Cố vấn Trưởng cùng nhiều quan khách đến nghe Pháp. Quý vị hãy nhận lãnh những gì Sư giảng để về nhà suy gẫm. Nếu có gì sai lầm xin quý vị thông

cảm cho Sư. Tuy nhiên có hiểu được là đúng hay sai cũng tùy theo pháp hành và quan điểm của quý vị. Bất cứ gì là sai, hãy vứt bỏ. Điều nào đúng, hãy giữ lấy để sử dụng. Nhưng, trong thực tế, chúng ta thực hành để buông bỏ cả hai, đúng và sai. Rốt ráo sau cùng chúng ta chỉ vứt bỏ tất cả. Điều đúng, hãy vứt bỏ; sai, vứt bỏ. Thông thường, nếu là đúng thì ta bám níu vào tính cách đúng của nó, còn sai thì ta giữ lại cái sai, rồi sau đó tranh luận, bàn thảo v.v... Nhưng Giáo Pháp là nơi chốn không có gì – Chẳng có gì cả!