

A J A H N C H A H

thiên
nhiên

tâm

NHÀ XUẤT BẢN PHƯƠNG ĐÔNG

THIÊN NHIÊN TÂM

Tác giả: *Thiền sư Ajahn Chah*

Dịch giả: *Trường Tâm, Thanh Long (Sưu tầm và biên dịch)*

Nhà xuất bản: *Phương Đông*

Nhà phát hành: *Công Ty TNHH TM - DV Chính Thông*

Trọng lượng: *186g*

Kích thước: *14,5 x 20,5 cm*

Số trang: *153*

Năm xuất bản: *10/2010*

Giá bìa: *28.000đ*

Thể loại: *Phật Giáo*

Thông tin ebook

Tạo ebook: *Nguyen Thanh Liem*

Ngày hoàn thành: *23/05/2020*

Dự án Green-Book # 251

Ebook này được thực hiện để phục vụ cộng đồng yêu đọc sách!

MỤC LỤC

[Lời giới thiệu](#)

[GIÁC QUÁN CẢM THỌ](#)

[TRẠNG THÁI ĐIỀU HÒA](#)

[ĐAU KHỔ VÀ HẠNH PHÚC](#)

[TRÍ TUỆ PHÁT SANH](#)

[KHAI THÔNG PHÁP NHÃN](#)

[VÔ MINH PHÁP HÀNH](#)

[QUY ƯỚC VÀ GIẢI THOÁT](#)

[LÃNH HỘI GIÁO HUẤN](#)

[THỰC HÀNH GIÁO PHÁP](#)

[BÁT CHÁNH ĐẠO](#)

[CUỘC ĐỜI AJAHN CHAH](#)

[TU QUÁN](#)

Lời giới thiệu

Ngày nay kinh tế phát triển với xu thế toàn cầu hóa, các quốc gia trên thế giới tạo ra một khối lượng của cải vật chất và tinh thần đồ sộ, nền kinh tế thị trường tác động đến tâm thức của từng cá nhân, gia đình và xã hội. Những áp lực về cuộc sống, những quan niệm xã hội về tiền bạc, danh vọng, tiếng thơm... là một áp lực không nhỏ cho mọi người. Nhiều người không vượt qua những định kiến đó tự hành hạ bản thân hay tìm đến cái chết. Khi kinh tế phát triển, tôn giáo đồng thời cũng phát triển không những về số lượng tín đồ mà cả những giá trị tinh hoa của nó. Mục đích đến với tôn giáo có nhiều nguyên nhân khác nhau nhưng mục đích cuối cùng tìm ra những giá trị, tính hiệu quả, thực nghiệm để phục vụ cuộc sống, tiêu trừ đau khổ mang lại niềm an lạc cho mọi người. Quả thực với những gì đang diễn ra như hiện nay nền khoa học và y học thế giới có thể chữa trị những căn bệnh hiểm nghèo, căn bệnh thế kỉ nhưng đó chỉ là những căn bệnh thuộc về thể xác, vậy những căn bệnh về tinh thần thì sao?

Mọi người chỉ chạy theo những dục lạc trần thế, bị ô nhiễm quá nhiều từ những bụi bặm của xã hội, chỉ biết tu dưỡng thân xác, chăm chút vẻ bề ngoài nhưng sự hào nhoáng đó thực chất chỉ là giả tạm rồi theo qui luật tự nhiên nó sẽ tan biến và hủy hoại. Cái quan trọng nhất đó chính là cái tâm thì quên lãng, chính nó mới là cái nuôi dưỡng và sản sinh ra của cải, vật chất đem lại vẻ đẹp đích thực, niềm hạnh phúc cuối cùng trong mọi niềm hạnh phúc. Bằng kinh nghiệm tu tập và hành thiền, qua nhiều năm đi thuyết giảng Ngài Ajahn Chah đã chứng nghiệm thế nào là đau khổ, thế nào là hạnh phúc... Để rồi từ đó những âm thanh Ngài phát ra mang một cái tâm từ bi, những ngôn ngữ dịu dàng mà sâu lắng, âm trầm mà uyên thâm toát lên một vẻ đẹp tâm hồn và sự chứng nghiệm sâu sắc về tâm linh. Để phục vụ nhu cầu bạn đọc và những ai yêu mến pháp Thiền của Ngài, chúng tôi đã rất công phu sưu tầm và dịch tác phẩm Thiên Nhiên Tâm, một tác phẩm đầy giá trị và hữu ích; mong rằng

tác phẩm này sẽ thức tỉnh quý bạn đọc và giúp ích những ai đang tu tập và hành thiền viên mãn hơn.

Điểm đặc sắc nhất của tác phẩm là Ngài Ajahn Chah đã chỉ cho chúng ta phương pháp để đạt tới tâm an lạc và trên con đường để đi tới tâm an lạc không phải là một đường thẳng mà đầy chông gai thử thách, cám dỗ, dục lạc và pháp thế gian, đau khổ và hạnh phúc, nó như những cái bẫy làm ta dính mắc và muốn thoát khỏi nó thì hãy quan sát chúng, trực diện chúng thì chúng ta trở về với con đường “Trung Đạo”.

Và khi trở về với Thiên Nhiên Tâm, với quy luật tự nhiên của Tâm thì bản chất tự nhiên của Tâm khởi sanh, trí tuệ khởi sanh đó chính là nhất điểm Tâm.

Thông qua các điểm cơ bản trên tác phẩm đã cung cấp cho độc giả một cái nhìn chân thật hơn về chân dung Ngài Ajahn Chah và pháp hành thiền của Ngài, vận dụng những giá trị quý báu đó làm cho cuộc sống tươi đẹp hơn, hạnh phúc hơn và điều quan trọng là hãy tìm cho mình con đường TRUNG ĐẠO.

Chúng tôi xin hoan hỷ tán dương và xin trân trọng giới thiệu đến quý độc giả tác phẩm mới này.

**Mùa An cư PL 2554, 2010.
TÚ KHƯƠNG**

GIÁC QUÁN CẢM THỌ

Về cái tâm này... trong thực tế không có gì thật sự là sai lầm. Bản chất cố hữu dính liền với nó là trong sạch. Do bản tánh thiên nhiên, tự nó là thanh bình an lạc. Sở dĩ ngày nay tâm không được an lạc là bởi vì nó mãi chạy theo những cảm xúc thương, ghét, buồn, vui, của đời. Cái tâm chân thật không có gì là vui buồn hay thương ghét mà đơn giản chỉ là một sắc thái của Thiên Nhiên. Tâm trở nên an lạc hay dao động vì bị cảm xúc lường gạt. Một cái tâm không được rèn luyện quả thật là khờ dại. Cảm thọ do giác quan đưa đến phỉnh lừa, đưa nó vào những trạng thái hạnh phúc, đau khổ, thỏa thích, hay âu sầu phiền muộn, nhưng bản chất thật sự của tâm thì không có gì như vậy. Trạng thái thỏa thích hay âu sầu ấy không phải là tâm mà chỉ là những cảm xúc, đến để lừa đảo phỉnh gạt chúng ta. Một cái tâm không được rèn luyện sẽ lạc lối và bám sát theo những xúc cảm buồn vui thương ghét ấy và tự quên mình. Rồi ta nghĩ rằng chính ta bận khoăn lo ngại, hoặc dễ chịu thoải mái, hoặc gì khác.

Nhưng trong thực tế tâm vốn không dao động mà thanh bình... thật sự an lạc! Giống như chiếc lá cây nằm im khi không có gió. Ngọn gió thoảng qua, lá liền dao động. Lá chao động vì gió — trạng thái tâm “dao động” phát sanh do những cảm xúc. Tâm bám sát, chạy theo. Nếu tâm không chạy theo ắt không “dao động”. Nếu chúng ta thấu hiểu tận tường bản chất thật sự của những cảm xúc ắt chúng ta không còn lo âu tư lự.

Pháp hành của chúng ta chỉ để nhận thấy bản chất thật sự của cái Tâm Nguyên Thủy. Như vậy phải rèn luyện tâm để thấu hiểu những cảm xúc và không bị lạc lối trong đó, làm cho tâm thanh bình an lạc. Chính đó là mục tiêu mà ta phải thành đạt xuyên qua bao nhiêu khó khăn của pháp hành.

* Pháp hành thiền

...Cái gì bám sát “theo dõi” những yếu tố tâm khác nhau phát sanh trong khi hành thiền là “niệm” (*sati*). *Sati* là cả cuộc sống. Mỗi khi ta thất niệm, không có *sati*, khi ta dễ xuôi lơ đãng, là cũng giống như đã chết... Niệm chỉ là sự hiện hữu của tâm. Đó là nguyên nhân làm phát sanh trạng thái tự hay biết mình và trí tuệ... Dầu trong khi không nhập định (*samàdhi*), luôn luôn phải giữ chánh niệm.

Làm cho tâm vắng lặng có nghĩa là tìm đúng trạng thái quân bình. Nếu cố gắng bắt buộc tâm mình làm việc quá sức, át nó đi quá xa. Nếu không cố gắng đầy đủ, nó đi không đến nơi đến chốn, mất thăng bằng.

Thông thường, nếu tâm không yên tĩnh ở một nơi mà luôn luôn chuyển động, lúc đó nó kém năng lực. Làm cho tâm có nhiều năng lực và tạo năng lực cho thân không giống nhau. Muốn cho thân có sức mạnh phải thúc đẩy, bắt nó vận động. Nhưng làm cho tâm mạnh có nghĩa là làm cho nó an lạc, không nghĩ ngợi suy tư điều này việc nọ. Đối với phần đông chúng ta, tâm không bao giờ an lạc, không bao giờ có được năng lực của “định” (*samàdhi*) — trạng thái tâm an trụ và tĩnh lặng do pháp môn hành thiền, ở với “người hiểu biết”.

Nếu ép buộc hơi thở của mình phải quá dài hay quá ngắn, chúng ta sẽ không quân bình, tâm sẽ không an lạc. Cũng như ta bắt đầu xử dụng bàn máy may đạp bằng chân. Trước tiên chỉ tập đạp không cho quen chân, rồi sau đó mới thật sự may món đồ gì. Theo dõi hơi thở cũng dường thế ấy. Không cần phải lo lắng quan tâm đến hơi thở dài hay ngắn, mạnh hay yếu, chỉ ghi nhận. Chỉ để cho hơi thở tự nhiên diễn tiến và ghi nhận diễn tiến tự nhiên ấy.

Khi hơi thở đều đặn ta sẽ lấy đó làm đề mục hành thiền. Lúc thở vào, đoạn đầu của hơi thở ở tại chót mũi, đoạn giữa tại lồng ngực, và đoạn cuối ở bụng. Đó là con đường của hơi thở. Khi thở ra, đoạn đầu của hơi thở ở bụng, đoạn giữa ở lồng ngực, và đoạn cuối cùng ở chót mũi. Ta chỉ giản dị theo dõi ghi nhận luồng hơi thở ở chót mũi, lồng ngực, và bụng. Rồi bụng, lồng ngực, và chót mũi.

Chúng ta ghi nhận ba điểm này để làm cho tâm vững chắc, để hạn chế những hoạt động tâm linh nhằm giúp phát sanh dễ dàng tâm chú niệm và tự hay biết mình.

Đến lúc đã thuần thục ghi nhận ba điểm này, ta có thể không theo dõi hơi thở trọn vẹn từ chót mũi đến bụng nữa mà chỉ chú tâm nơi chót mũi, hoặc ở môi trên, nơi nào mà luồng hơi chạm vào, và chỉ theo dõi hơi thở nơi điểm ấy. Không cần phải đi theo hơi thở, mà chỉ chú niệm vào chót mũi và ghi nhận hơi thở tại ngay điểm duy nhất ấy — vào, ra, vào, ra... Không cần phải suy nghĩ gì đặc biệt. Trong hiện tại chỉ tập trung nỗ lực vào nhiệm vụ đơn giản, luôn luôn có sự chú tâm hay biết. Không có gì khác phải làm, chỉ thở vào, thở ra. Không bao lâu tâm trở nên an lạc, hơi thở trở nên vi tế. Thân tâm nhẹ nhàng. Đó là trạng thái đúng, trong công phu hành thiền.

Khi ngồi thiền, tâm trở nên vi tế, nhưng bất luận trạng thái tâm như thế nào ta phải cố gắng hay biết, thấu hiểu nó. Sinh hoạt tâm linh cùng ở chung với trạng thái vắng lặng. Có chi thiền Tầm (*Vitakka*), trạng thái tâm đưa đến đề mục. Nếu niệm (*sati*) yếu, Tầm (*Vitakka*) cũng yếu. Rồi tiếp theo đó là chi thiền Sát, hay Tứ (*Vicàra*), tức trạng thái quán niệm quanh quẩn đề mục. Thỉnh thoảng những cảm giác yếu ớt khác nhau có thể phát hiện, nhưng tự hay biết mình là yếu tố quan trọng, bất cứ gì xảy ra, ta liên tục hay biết. Càng đi sâu vào thiền ta càng hay biết thường xuyên trạng thái tâm của ta, thấu hiểu tâm có an trụ vững chắc cùng không. Như vậy cả hai, chú niệm và hay biết đều hiện diện, hành giả luôn luôn chú niệm và hay biết.

Tâm an lạc không có nghĩa là không có gì xảy ra, những cảm xúc có thể phát sanh. Thí dụ như khi đề cập đến sơ thiền, tầng vắng lặng đầu tiên, ta nói có năm chi. Cùng với hai chi thiền Tầm và Sát, chi thiền Phỉ (*Pīti*) cũng phát sanh với đề mục và sau đó là chi thiền Lạc (*Sukha*). Cả bốn chi thiền này đều nằm chung trong tâm vắng lặng, an trụ vững chắc. Tất cả cùng ở chung trong một trạng thái.

Chi thứ năm là Nhất Điểm Tâm (*Ekaggatā*), tâm hội tụ vào một điểm duy nhất. Ta có thể ngạc nhiên, làm sao tâm có thể là “nhất điểm” trong khi còn có những chi thiền khác cùng hiện diện trong một lúc. Đó là vì tất cả đều hợp nhất, an trụ trên nền tảng vắng

lặng. Hợp chung lại cả năm chi thiền được gọi chung là “định” (*samàdhi*). Nó không phải là trạng thái tâm mà ta có hằng ngày, mà là những yếu tố của vắng lặng, các chi thiền. Có năm đặc điểm ấy, nhưng không làm xáo trộn trạng thái vắng lặng căn bản. Có chi Tầm, nhưng nó không khuấy động tâm. Sát, Phỉ, Lạc phát sanh, nhưng không làm xáo trộn tâm. Tâm là một, đồng nhất thể với các chi thiền. Tầng vắng lặng đầu tiên là như vậy.

TÂM AN LẠC

Chúng ta không cần đề cập đến các tầng Thiền (*Jhàna*) — sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, và tứ thiền — Hãy gọi nó là “tâm an lạc”. Vào lúc trở nên ngày càng vắng lặng hơn, tâm không cần đến Tầm và Sát nữa, mà chỉ còn Phỉ và Lạc. Tại sao tâm loại bỏ Tầm và Sát? Đó là vì khi tâm càng vi tế hơn thì tác động của Tầm và Sát trở thành quá thô thiển để tồn tại chung. Vào giai đoạn này, khi tâm loại bỏ Tầm và Sát, những cảm giác phỉ lạc mạnh mẽ có thể phát sanh, nước mắt có thể tuôn chảy. Nhưng khi trạng thái Định vững mạnh sâu sắc thêm, Phỉ cũng bị loại ra, chỉ còn Lạc và Trụ, hay Nhất Điểm Tâm. Cuối cùng, lạc cũng được loại bỏ và tâm tiến đạt đến mức độ vi tế cao nhất, chỉ còn Xả và Nhất Điểm Tâm, tất cả những chi thiền khác đều bị loại, Tâm đứng yên, vững chắc không dao động.

Một khi tâm đã an lạc thì điều này có thể xảy đến. Quý vị không cần suy tư nhiều về nó, tự nó sẽ đến. Đó là năng lực của tâm an lạc. Trong trạng thái này tâm không nghe hôn trầm. Cả năm chướng ngại tinh thần: Tham dục, oán ghét, hôn trầm đã dục, phóng dật lo âu, và hoài nghi đều tan biến.

Tuy nhiên, nếu năng lực tinh thần vẫn chưa đủ mạnh và chú niệm còn yếu, đôi khi một vài cảm xúc sẽ lẫn xen vào. Tâm an lạc, nhưng trong sự tĩnh lặng dường như có một trạng thái lu mờ. Mặc dầu vậy, đó không phải là loại hôn trầm bình thường, một vài cảm xúc sẽ biểu hiện — có thể chúng ta nghe một tiếng động hay thấy một vật, con chó hay gì khác.

Nó không phải thật sự rõ ràng nhưng cũng không phải là một giấc mơ. Đó là vì năm pháp triền cái không quân bình và còn yếu ớt.

Tâm có chiều hướng bày trò phỉnh gạt bên trong những tầng vắng lặng. Những hình ảnh tưởng tượng xuyên qua giác quan, đôi khi sẽ phát sanh khi tâm ở vào trạng thái này, và hành giả không thể nói một cách chính xác những gì đã xảy ra, “Tôi có đang ngủ chăng? Không. Phải chăng đó là một giấc mơ.” Những cảm giác tương tự thường phát sanh trong trạng thái vắng lặng; nhưng nếu tâm thật sự

vắng lặng và sáng tỏ chúng ta không hoài nghi những cảm giác, hoặc những hình ảnh tưởng tượng khác nhau đã phát sanh. Những thắc mắc như, “Tôi có phóng tâm không? Tôi có ngủ không? Tôi có lạc lối không?” không phát sanh, bởi vì nó là những đặc điểm của cái tâm còn hoài nghi, “Tôi ngủ hay thức?... Đó, nó bị rối loạn! Đó là cái tâm bị lạc lối trong những cảm giác. Giống như ánh trăng bị vàng mây che khuất. Ta vẫn còn thấy mặt trăng, nhưng nó bị mây khuất nên trở thành lu mờ. Không phải như mặt trăng đã vượt ra khỏi đám mây — trong sáng, rõ ràng và rạng ngời.

Khi tâm an lạc và kiên cố vững chắc trong chú niệm và trong trạng thái tự hay biết, sẽ không còn hoài nghi đối với những hiện tượng khác nhau mà mình gặp phải. Nó sẽ thật sự vượt ra ngoài những chướng ngại tinh thần. Chúng ta sẽ thấu hiểu rõ ràng tất cả những gì phát sanh đến tâm, đúng như chính thật nó là vậy. Chúng ta không hoài nghi bởi vì tâm đã sáng ngời và tỏ rạng, tâm tiến đạt đến “định” (*samàdhi*) là như vậy.

Tuy nhiên, vài người cảm thấy khó mà nhập định (*samàdhi*), bởi vì việc này không thích hợp với khuynh hướng tự nhiên của họ. Tâm có định, nhưng không đủ dũng mãnh và không đủ kiên cố. Trong trường hợp này, có thể thành tựu an lạc bằng cách dùng trí tuệ để quán chiếu và nhận thấy chân lý của sự vật, giải quyết vấn đề như vậy. Đó là xử dụng trí tuệ, thay vì năng lực của định. Trong thực tế, không cần thiết phải ngồi thiền để thành đạt trạng thái vắng lặng. Có thể không thật sự đạt đến những tầng cao nhất của tâm định, mặc dầu vậy người ấy cũng phát triển tâm an trụ đầy đủ để trau dồi trí tuệ. Cũng giống như sự khác biệt giữa trồng lúa và trồng bắp. Để sinh sống, người kia có thể tùy thuộc vào lúa nhiều hơn bắp. Pháp hành của chúng ta cũng dường như thế ấy, tùy thuộc nhiều hơn vào trí tuệ để giải quyết vấn đề. Khi đã thấy chân lý, an lạc sẽ phát sanh.

Hai đường lối này không giống nhau. Vài người có tuệ minh sát và trí tuệ dũng mãnh, nhưng không có nhiều tâm định. Khi ngồi xuống hành thiền họ không thấy nhiều an lạc. Họ có khuynh hướng suy tư buông lung, quán tưởng điều này việc nọ, cho đến khi tình cờ họ quán niệm về hạnh phúc và đau khổ và thấy chân lý trong đó. Họ thiên về quán chiếu sự vật hơn là định tâm. Bất luận giờ phút nào —

trong khi đi, đứng, nằm hay ngồi — ta cũng có thể chứng ngộ Giáo Pháp. Do nhận thấy, do từ bỏ, họ đạt đến an lạc thanh bình. Họ thành tựu trạng thái an lạc bằng cách thấu triệt chân lý mà không chút hoài nghi, bởi vì chính họ đã nhận thấy.

Người khác, có ít trí tuệ nhưng tâm định rất dũng mãnh. Họ có thể nhập định một cách nhanh chóng và thâm sâu, nhưng không có nhiều trí tuệ. Họ không thể chụp bắt được các ô nhiễm của họ, không nhận biết nó. Họ không thể giải quyết vấn đề.

Nhưng, bất luận đường lối nào đã chọn, ta phải loại bỏ suy tư lằng lặc và chỉ giữ lại chánh kiến. Phải loại trừ tình trạng mơ hồ hỗn loạn, chỉ giữ lại an lạc thanh bình. Đường nào chúng ta cũng chấm dứt cùng một nơi. Pháp hành có hai mặt, vắng lặng và minh sát, nhưng cả hai cùng hợp chung thành một. Không thể bỏ một trong hai. Nó phải cùng đi chung.

Cái gì “canh chừng” những yếu tố khác nhau phát sanh trong lúc hành thiền là (*sati*), niệm. Xuyên qua pháp hành, niệm là điều kiện có thể trợ duyên cho các yếu tố khác khởi sanh. Niệm là sự sống. Bất cứ lúc nào không có niệm, khi ta để tâm buông lung vọng động, thì dường như ta chết. Nếu không có niệm, lời nói và hành động của ta không có ý nghĩa. Niệm ở đây chỉ là sự hiện hữu của tâm. Niệm tạo nhân duyên cho trạng thái tự hay biết và trí tuệ phát sanh. Nếu không có niệm thì bất cứ đức hạnh nào mà ta trau dồi cũng sẽ không toàn hảo. Niệm là cái gì canh chừng chúng ta trong khi đi, đứng, nằm, ngồi. Dầu trong những lúc mà chúng ta không định, phải luôn luôn giữ chánh niệm. Bất luận gì ta làm, phải thận trọng. Một ý thức hồ thẹn phát sanh. Ta sẽ cảm nghe hồ thẹn vì việc mà ta làm đã tỏ ra là sai lầm. Khi hồ thẹn tăng trưởng, tâm niệm cũng tăng trưởng. Khi tâm niệm tăng trưởng, tâm để duôi buông lung sẽ tan biến. Dầu không phải lúc ta đang ngồi thiền những yếu tố ấy vẫn hiện hữu trong tâm.

Điều ấy phát sanh bởi vì tâm niệm của ta đã được trau dồi. Hãy phát triển chú niệm! Đó là yếu tố canh chừng, trông nom, công việc mà ta đang làm hoặc đã làm trong quá khứ. Nó thật sự là hữu dụng. Chúng ta phải luôn luôn tự hiểu biết mình. Như thế ấy, những gì đúng đắn hay sai lầm sẽ được phân biệt rành mạch, con đường

sẽ trở nên tỏ rạng và nguyên nhân sanh khổ then sẽ biến tan. Trí tuệ sẽ bừng dậy, khởi sanh.

Chúng ta có thể gom chung pháp hành lại trong ba pháp tu học: Giới, Định, Tuệ. Trầm tĩnh tự kiểm soát là Giới. Kiên trì củng cố tâm vững chắc trong khuôn khổ của sự kiểm soát ấy là Định. Thấu hiểu trọn vẹn, tận tường và rành mạch trong mọi sinh hoạt là Tuệ. Tóm tắt, pháp hành chỉ là Giới, Định, Tuệ, hoặc nói cách khác, là Con Đường. Không có đường lối nào khác.

*** Điều hòa trên con đường**

... Với chánh định, bất luận tầng lớp vắng lặng nào mà ta thành đạt, cũng có sự hay biết. Có chú niệm đầy đủ và hiểu biết rõ ràng. Đó là tâm định có thể làm phát sanh trí tuệ, ta không thể bị lạc lối trong đó. Hành giả phải hiểu biết đúng như vậy...

Hôm nay Sư muốn hỏi tất cả quý vị, “Quý vị đã chắc chắn chưa, quý vị đã vững lòng tin chắc nơi pháp hành thiền của mình chưa? Sở dĩ Sư hỏi như vậy là vì hiện nay có rất nhiều người dạy thiền, xuất gia có mà cư sĩ cũng có, và Sư e sợ rằng quý vị có thể hoang mang và hoài nghi. Nếu thấu hiểu rõ ràng, ta có thể làm cho tâm trở nên an lạc và vững chắc, không dao động.

Quý vị phải hiểu rằng Bát Chánh Đạo là Giới, Định, và Tuệ. Tóm lại con đường thì nó chỉ đơn giản là như vậy. Pháp hành của chúng ta là làm cho con đường ấy phát sanh bên trong mình.

Khi ngồi thiền chúng ta được dạy nên nhắm mắt lại, không nhìn gì khác, bởi vì chúng ta sắp sửa nhìn thẳng vào tâm. Khi nhắm mắt, sự chú tâm sẽ hướng vào bên trong. Chúng ta đặt sự chú tâm vào hơi thở, tập trung những cảm giác của mình vào đó, niệm hơi thở. Đến lúc các yếu tố của con đường điều hợp tốt đẹp ta sẽ có thể thấy hơi thở, những cảm giác, tâm, và những trạng thái của nó đúng như thật sự nó là vậy. Nơi đây ta sẽ thấy “điểm tập trung”, nơi mà định (samādhi) và các yếu tố khác của con đường tụ hội một cách điều hoà.

Khi ngồi lại hành thiền, theo dõi hơi thở, hãy nghĩ thầm rằng hiện thời mình đang ngồi đơn độc một mình. Quanh mình không có ai ngồi. Không có gì cả. Hãy cảm nghĩ rằng ta đang ngồi một mình, cho đến khi tâm không còn nghĩ ngợi gì đến ngoại cảnh, chỉ chăm chú vào hơi thở mà thôi. Nếu ta nghĩ, “Người này ngồi đây, người kia ngồi chỗ kia”, ắt không có an lạc, tâm không hướng vào trong. Hãy gạt bỏ tất cả những suy tư nghĩ ngợi ấy qua một bên cho đến khi cảm nghe rằng không có ai ngồi quanh mình, cho đến khi không còn gì hết, cho đến khi tâm không còn dao động hay bận bịu đến cảnh vật bên ngoài.

Hãy để cho luồng hơi thở trôi chảy tự nhiên, không nên ép nó phải ngắn hay dài, hay như thế nào khác. Chỉ ngồi theo dõi, trông chừng hơi vào, hơi ra. Khi tâm buông bỏ, không chú trọng đến những cảm kích từ bên ngoài đến, thì tiếng động của xe hay những âm thanh tương tự không còn khuấy động ta nữa. Không có gì, dầu tiếng động hay hình thể, làm cho ta dao động bởi vì tâm không còn cảm nhận nó nữa. Sự chú tâm của ta đã nhập vào cùng với hơi thở là một.

Nếu tâm còn vọng động và không thể tập trung vào hơi thở, hãy thở vào thật dài, thật sâu, rồi từ từ thở ra cho hết, chỉ đến khi không còn hơi trong lồng ngực. Làm như vậy ba lần, rồi trở lại chú niệm bình thường. Tâm sẽ an trụ trở lại.

Tâm sẽ an trụ một lúc rồi phóng dật, vọng động trở lại, điều đó cũng là tự nhiên. Khi trường hợp như vậy xảy ra, hãy thở hơi thật dài, thật sâu như trước và tâm luôn luôn theo dõi luồng hơi. Cứ tiếp tục làm như vậy. Lặp đi lặp lại nhiều lần, tâm sẽ quen, trở nên thuần thục, và sẽ buông bỏ. Ngoại cảnh không còn tác động, lặn nhập vào tâm. Chú niệm (*sati*) sẽ kiên cố vững chắc. Khi tâm trở nên tế nhị, hơi thở càng tinh vi. Cảm xúc càng lúc càng trở nên vi tế, thân tâm sẽ nhẹ nhàng. Sự chú tâm của ta hoàn toàn hướng vào bên trong. Ta nhận thấy hơi thở ra thở vào một cách rõ ràng, và thấy rõ ràng những cảm xúc. Ta sẽ thấy Giới, Định và Tuệ cùng hợp chung lại. Đó gọi là Con Đường Trong Trạng Thái Điều Hòa. Tâm không còn vọng động mà tập trung lại làm một. Hiện tượng này được gọi là samādhi, định.

TRẠNG THÁI ĐIỀU HÒA

Sau khi theo dõi hơi thở một thời gian lâu có thể hành giả nhận thấy rằng luồng hơi thở trở nên rất tế nhị, càng lúc càng tế nhị hơn... Và tình trạng “hay biết hơi thở” dần dần chấm dứt, chỉ còn hay biết suông. Luồng hơi mất hẳn! Có thể hành giả “chỉ ngồi đó”, mà dường như không còn thở gì hết. Trong thực tế, vẫn còn thở, nhưng dường như không còn gì hết. Đó là vì tâm đã đạt đến mức độ vô cùng vi tế, đã vượt ra ngoài hơi thở, chỉ còn sự hay biết. Lúc bấy giờ hành giả hiểu biết luồng hơi thở đã tan biến, và sự hiểu biết này đã được ổn định. Hơi thở đã mất, bây giờ phải lấy gì làm đề mục hành thiền? Ta chỉ lấy sự hiểu biết ấy làm đề mục, tức hay biết rằng không còn hơi thở.

Đến đây nhiều hiện tượng bất ngờ có thể xảy đến hành giả; vài vị chứng nghiệm, vài vị không. Nếu có xảy đến, ta phải giữ chánh niệm vững chắc và dũng mãnh. Vài người thấy mất hơi thở thì phát sợ, họ sợ có thể chết. Nơi đây ta phải thấu hiểu hoàn cảnh cho đúng. Chỉ đơn giản ghi nhận rằng không còn hơi thở, và lấy trạng thái không có hơi thở ấy làm đề mục hành thiền. Ta có thể nói rằng đó là loại định vững vàng và chắc chắn nhất. Chỉ còn một trạng thái tâm vững chắc, không dao động. Có thể hành giả cảm nghe thân mình nhẹ nhàng dường như không có thân, hay cảm nghe như mình ngồi trong hư không, tất cả như trống rỗng. Mặc dầu điều ấy có thể hình như bất thường, quý vị phải hiểu rằng không có gì đáng lo sợ. Hãy giữ tâm kiên cố như vậy.

Khi tâm đã vững chắc an trụ, không bị cảm xúc nào khuấy động, ta có thể ở trong trạng thái này bao lâu cũng được. Những cảm giác đau nhức trong cơ thể không còn làm bận rộn nữa. Khi tâm định tiến đạt đến mức độ này ta có thể xuất thiền bất cứ lúc nào theo ý muốn, rời trạng thái định một cách thoải mái, không phải vì mệt mỏi hay vì chán nản. Chúng ta xuất ra khỏi định bởi vì thấy rằng

giờ đây như vậy đã đủ, xuất ra trong tình trạng thoải mái dễ chịu, không có gì bận rộn.

Nếu ta có thể phát triển loại tâm định này và ngồi, thí dụ như nửa giờ hay một giờ, tâm sẽ trở nên mát mẻ và vắng lặng trong nhiều ngày. Khi tâm mát mẻ và vắng lặng như vậy thì nó trong sạch. Bất cứ gì mà ta chứng nghiệm tâm sẽ quan sát tỉ mỉ. Đó là thành quả của tâm định.

Giới có một tác dụng, Định có một tác dụng, và Tuệ có một tác dụng khác nữa. Những yếu tố ấy cũng như một bánh xe. Ta có thể thấy đầy đủ tất cả trong cái tâm an lạc thanh bình. Khi tâm vắng lặng nó cũng an trụ và thu thúc, do trí tuệ và năng lực của định. Tâm càng an trụ tốt đẹp càng trở nên vi tế hơn. Năng lực của trạng thái tâm vi tế giúp cho giới hạnh mạnh mẽ vững chắc và do đó, càng trong sạch hơn. Giới thanh tịnh giúp phát triển định. Tâm định kiên cố giúp phát sanh trí tuệ. Giới, Định và Tuệ trợ giúp lẫn nhau và tương quan hỗ trợ như thế ấy. Cuối cùng Con Đường trở thành một, và luôn luôn tác động. Chúng ta phải xem chừng năng lực phát sanh từ Con Đường bởi vì đó là sức mạnh dẫn đến giác ngộ và trí tuệ.

*** Về Những Hiểm Họa Của Tâm Định**

Tâm định (*samàdhi*) có thể đem lại nhiều tai hại cũng như nhiều lợi ích đến hành giả. Ta không thể nói quả quyết điều này hay điều nọ. Đối với người không có trí tuệ thì có hại, nhưng với người có trí tuệ thì tâm định đem lại nhiều lợi ích thật sự. Tâm định có thể đưa đến Tuệ Minh Sát.

Điều có thể gây tai hại lớn lao nhất cho hành giả là các tầng Thiền (*Jhàna*), tâm định với trạng thái vắng lặng vững chắc và thâm sâu. Tâm định này đem lại rất nhiều an lạc. Khi có an lạc là có thỏa thích. Khi thỏa thích ắt có luyến ái, dính mắc, và bám víu chặt chẽ vào sự thỏa thích ấy. Hành giả không còn muốn quán chiếu gì khác nữa mà chỉ thỏa thích trong thọ cảm nhàn lạc mà mình đang hưởng. Khi hành thiền lâu ngày chúng ta có thể dễ dàng nhập vào trạng thái định này một cách mau lẹ. Vừa bắt đầu ghi nhận đề mục là tâm trở nên vắng lặng, và ta không muốn rời khỏi nó để quán chiếu gì khác.

Ta chỉ dính kẹt trong thỏa thích ấy. Đó là mối nguy hại có thể đến với người hành thiền.

Ta phải dùng cận định (*upacàra samàdhi*). Nơi đây, nhập vào trạng thái vắng lặng, và khi tâm đã đủ vắng lặng thì ta ra ngoài và nhìn vào “sinh hoạt bên ngoài”. Nhìn ngoại cảnh với tâm vắng lặng sẽ giúp phát sanh trí tuệ. Điều này khó hiểu một cách rõ ràng bởi vì nó cũng gần giống nhau, cũng tương tự như ta suy tư và tưởng tượng thường ngày. Khi suy tư, ta có thể nghĩ rằng tâm không an lạc, nhưng trong thực tế suy tư này nằm bên trong vắng lặng. Có quán chiếu, nhưng vắng lặng không bị khuấy động. Ta có thể làm nổi bật ý nghĩ hay sự suy tư ấy lên để quán chiếu nó. Nơi đây, ta khởi dậy ý nghĩ lên để quan sát, tìm hiểu nó, chứ không phải suy tư buông lung, không có mục đích cũng không phải đoán chừng. Nó là cái gì phát sanh từ tâm an lạc thanh bình. Điều này được gọi là “hay biết bên trong vắng lặng, và vắng lặng bên trong hay biết.” Nếu chỉ là suy tư thông thường và tưởng tượng thì tâm ắt không an lạc mà sẽ dao động. Nhưng nơi đây Sư không đề cập đến suy tư thông thường, đây là cảm giác phát sanh từ cái tâm thanh bình an lạc. Đó là “quán niệm”. Trí tuệ phát sanh ngay từ đây.

Như vậy, có thể có chánh định và tà định. Tà định là khi nào tâm lắng vào trạng thái vắng lặng mà không có sự hay biết gì hết. Ta có thể ngồi trong hai tiếng, hoặc ngồi cả ngày đi nữa, nhưng tâm không biết mình ở đâu hay điều gì đã xảy ra. Không biết gì hết. Có vắng lặng, nhưng chỉ có chừng đó. Cũng giống như một lưỡi dao đã được mài giữa thật bén nhưng ta không màng dùng vào việc gì. Đó là một loại vắng lặng si mê, bởi vì không tự biết mình. Lúc bấy giờ hành giả có thể nghĩ rằng mình đã đạt đến tột đỉnh và không màng tìm kiếm gì khác. Trong trường hợp này thì định (*samàdhi*) có thể là người thù. Trí tuệ không thể phát sanh bởi vì không có sự hay biết điều nào là đúng, điều nào sai.

Với Chánh Định, dầu ở tầng lớp vắng lặng nào mà ta đạt đến, luôn luôn có sự hay biết. Có niệm đầy đủ và hay biết rõ ràng. Đó là tâm định có khả năng giúp cho trí tuệ phát khởi, ta không thể lạc lối trong đó. Người hành thiền phải thấu hiểu chắc chắn điều này.

Không có sự hay biết quý vị không thể thành công. Phải hay biết từ đầu đến cuối. Loại định này không nguy hại.

Quý vị có thể thắc mắc, tự hỏi vậy lợi ích phát sanh ở đâu, trí tuệ phát sanh như thế nào, có phải từ tâm định không? Khi chánh định đã được trau dồi và phát triển đầy đủ thì trí tuệ có thể phát khởi bất luận lúc nào. Khi mắt nhìn thấy hình thể, tai nghe âm thanh, mũi ngửi mùi, lưỡi nếm vị, thân xúc chạm, ý chứng nghiệm cảm xúc — dầu ở trong oai nghi nào — tâm vẫn luôn luôn hay biết đầy đủ bản chất thật sự của những thọ cảm ấy và không đeo níu theo. Khi tâm có trí tuệ dầu ở trong oai nghi nào, chúng ta hay biết đầy đủ sự phát sanh hạnh phúc và đau khổ. Chúng ta buông bỏ cả hai, không bám víu vào cái nào. Đó là hành đúng chánh pháp trong tất cả oai nghi. Những danh từ “tất cả oai nghi” không phải chỉ hàm xúc những oai nghi của thân như đi, đứng, nằm, ngồi mà còn chỉ cái tâm, trong tất cả trạng thái tâm, luôn luôn chú niệm và hay biết rõ ràng chân lý. Khi định được phát triển và trau dồi chân chánh thì trí tuệ phát sanh như thế ấy. Đó là Tuệ Minh Sát, tình trạng thấu triệt chân lý.

Có hai loại an lạc — loại thô kịch và loại vi tế. An lạc phát sanh từ tâm định là loại thô. Khi tâm an lạc ắt có thỏa thích, hạnh phúc. Tâm lầm tưởng hạnh phúc ấy là an lạc. Nhưng hạnh phúc và đau khổ là “hữu”, sự trở thành và “sanh”. Không thoát ra khỏi vòng luân hồi (samsāra) bởi vì chúng ta còn bám víu vào nó. Như vậy, hạnh phúc không phải là an lạc, an lạc không phải là hạnh phúc.

Loại hạnh phúc kia phát sanh từ trí tuệ. Nơi đây chúng ta không còn lẫn lộn an lạc với hạnh phúc. Chúng ta thấu triệt cái tâm quán chiếu hạnh phúc và đau khổ. Trạng thái an lạc phát sanh từ trí tuệ không phải là hạnh phúc mà là cái gì nhận thấy chân lý của cả hai, hạnh phúc và đau khổ. Không có sự bám víu vào hai trạng thái ấy, tâm đã vượt lên cao hơn tầng lớp hạnh phúc và đau khổ. Đó là mục đích cứu cánh của tất cả những pháp hành trong Phật Giáo.

*** Trung đạo bên trong**

... Đức Phật ban truyền ba pháp tu học: Giới, Định và Tuệ. Đó là Con Đường dẫn đến thanh bình an lạc, đường đến giác ngộ.

Nhưng trong thực tế, ba pháp ấy không phải là tinh hoa của Phật Giáo. Đó chỉ là Con Đường... Tinh hoa của Phật Giáo là an lạc, và trạng thái an lạc này phát sanh từ sự thấu triệt thực tướng của vạn pháp...

Phật Giáo dạy ta không làm điều ác và làm những việc thiện. Như vậy, khi điều ác đã được lánh xa và điều thiện đã vững chắc ổn định, ta phải buông bỏ cả hai, thiện và ác. Chúng ta đã có nghe và đã có một kiến thức đầy đủ về những nghiệp thiện và nghiệp bất thiện. Giờ đây Sư muốn đề cập đến Trung Đạo, tức con đường lẩn thoát ra cả hai, thiện và bất thiện nghiệp.

Tất cả những bài giảng về Giáo Pháp và những lời dạy của Đức Phật chỉ nhằm một mục đích là vạch tỏ và rọi sáng con đường dẫn ra khỏi mọi đau khổ, cho những ai còn chưa lẩn thoát. Những lời dạy này nhằm cho ta một sự hiểu biết chân chánh, chánh kiến. Nếu không hiểu biết chân chánh ắt ta không thể đạt đến an lạc. Khi những vị Phật khác nhau chứng ngộ Chánh Đẳng Chánh Giác và ban truyền những lời dạy đầu tiên thì tất cả các Ngài đều vạch rõ hai cực đoan — Lợi Dưỡng Trong Dục Lạc và Lợi Dưỡng Trong Đau Khổ. Đó là hai con đường mê hoặc, là hai lối sống cực đoan làm cho những ai say mê trong đó phải luôn luôn vọng động, không bao giờ được thanh bình an lạc. Đó là hai con đường dẫn dắt và cột chặt chúng sanh trong vòng luân hồi, sanh tử triền miên.

Đấng Toàn Giác nhận thức rằng tất cả chúng sanh đều bị dính kẹt trong hai cực đoan ấy, không bao giờ thấy được Trung Đạo của Giáo Pháp. Do đó Ngài giáo truyền lối sống ở khoảng giữa, nhằm vạch rõ tầm mức nguy hại của cả hai cực đoan. Vì chúng ta còn dính kẹt, còn ham muốn, nên chúng ta vẫn phải còn mãi mãi sống dưới sự chi phối của nó. Đức Phật tuyên ngôn rằng cả hai đều là con đường đầu độc, không phải con đường của người hành thiện, không đưa đến an lạc. Hai con đường ấy là lợi dưỡng, đắm chìm trong những thú vui của trần thế và say mê trong cuộc sống ép xác khổ hạnh hay một cách đơn giản, là con đường để đuôi buông lung và con đường căng thẳng. Nếu hướng cái nhìn vào và quán chiếu bên trong mình từng giờ, từng phút, từng khoảnh khắc, quý vị sẽ thấy rằng con đường căng thẳng là sân hận, là ưu phiền, sầu muộn.

Nói theo con đường ấy chỉ đến khó khăn và thất vọng. Còn Lợi Dưỡng Trong Dục Lạc — nếu quý vị lần thoát ra được khỏi nó tức là quý vị đã thoát ra khỏi thỏa thích. Cả hai con đường, hạnh phúc và đau khổ, đều không phải là đường lối dẫn đến trạng thái an lạc. Đức Phật dạy ta nên buông bỏ cả hai, không bám níu vào đau khổ mà cũng không dính kẹt trong hạnh phúc. Đó là Pháp Hành Chân Chánh. Đó là Trung Đạo.

Những danh từ “Trung Đạo” không nhắm vào thân và khẩu mà nhắm vào ý. Khi những cảm xúc mà ta không ưa thích phát sanh, nó ảnh hưởng tâm, đưa đến tình trạng xáo trộn. Khi tâm bị xáo trộn ắt có “vọng động”, đó không phải là con đường chân chánh. Khi những cảm xúc mà ta ưa thích phát sanh, tâm sẽ đeo níu vào và lợi dưỡng trong sự thỏa thích — đó cũng không phải là con đường chân chánh.

ĐAU KHỔ VÀ HẠNH PHÚC

Người đời chúng ta không thích đau khổ, chúng ta muốn hạnh phúc. Tuy nhiên trong thực tế, hạnh phúc chỉ là một hình thức vi tế của đau khổ. Đau khổ tự nó là hình thức thô kịch. Có thể ví hạnh phúc và đau khổ như đầu và đuôi của một con rắn. Đầu rắn là đau khổ, đuôi là hạnh phúc. Cái đầu của con rắn thật sự là nguy hiểm, nó có nọc độc. Nếu sờ đụng ắt nó cắn ngay tức khắc. Nhưng, không nói chi cái đầu, nếu chỉ nắm đuôi rắn thôi, nó cũng quay đầu lại cắn y hệt như vậy, bởi vì đầu và đuôi, cả hai đều thuộc về một con rắn.

Cùng thể ấy cả hai, hạnh phúc và đau khổ, hay vui thích và sầu muộn, đều cùng cha cùng mẹ, phát xuất từ một nguồn gốc — lòng ham muốn. Chỉ có mê hoặc, say đắm trong ái dục! Do đó trong lúc thọ hưởng hạnh phúc, tâm cũng không an lạc. Tâm thật sự là không an lạc! Thí dụ khi đạt được điều gì mà ta ưa thích, như tài sản sự nghiệp, danh vọng quyền thế, những lời khen tặng hay hạnh phúc thì ta vui vẻ thỏa thích. Nhưng cùng lúc ấy, tâm vẫn lo ngại, không hoàn toàn thoải mái dễ chịu vì sợ nó mất đi. Chính tình trạng lo sợ ấy không phải là an lạc. Về sau nữa, có thể ta mất luôn điều ấy và thật sự đau khổ. Như vậy, nếu thật sự không nhận thức rõ ràng để kịp thời buông bỏ, không bám víu vào, thì chính trong hạnh phúc đã có mầm mống đau khổ rồi. Nó cũng giống hệt như khi nắm đuôi rắn — nếu không kịp buông bỏ ắt sẽ bị rắn quay đầu lại cắn. Như vậy dầu là đầu hay đuôi rắn, tức thiện hay bất thiện nghiệp, tất cả đều có đặc tánh cột chặt ta vào những kiếp sống triền miên vô cùng tận của vòng luân hồi.

Đức Phật ban truyền ba pháp tu học: Giới, Định, Tuệ. Đó là con đường dẫn đến an lạc, là con đường Giác Ngộ. Nhưng thật sự ba pháp ấy không phải là tinh hoa của Phật Giáo. Nó chỉ là Con Đường. Đức Phật gọi là “Magga”, có nghĩa là “Con Đường”, hay

Đạo. Tinh hoa của Phật Giáo là an lạc, và trạng thái an lạc này phát sanh từ sự thấu triệt thực tướng của vạn pháp. Nếu quán chiếu tường tận và phân tách rành mạch, ta có thể thấy rằng an lạc không phải là hạnh phúc, cũng không phải là đau khổ. Đau khổ và hạnh phúc, cả hai đều không phải là chân lý.

Tâm của con người — cái tâm mà Đức Phật kêu gọi chúng ta nên quán chiếu và thấu hiểu — là cái gì mà ta chỉ có thể hiểu biết qua sinh hoạt của nó. Không có gì mà ta có thể dùng để đo lường cái Tâm Nguyên Thủy thật sự, quả thật không có gì mà ta có thể dùng để hiểu biết nó. Trong trạng thái thiên nhiên tâm không dao động, không di chuyển. Khi hạnh phúc phát sanh, tâm bị lạc lối trong cảm xúc. Có sự di chuyển, tâm dao động. Khi tâm xúc động như vậy, tình trạng bám víu vào niềm vui thích ấy phát sanh.

Đức Phật đã vạch ra Con Đường và giáo truyền đầy đủ pháp hành để chúng ta tiến bước trên đó, nhưng chúng ta không thực hành hoặc chỉ thực hành bằng lời nói. Tâm và lời nói của chúng ta không điều hợp với nhau. Chúng ta chỉ lợi dưỡng trong cuộc đàm thoại rỗng không. Nhưng nền tảng của Phật Giáo không phải là cái gì có thể luận bàn suông, hay ước đoán. Nền tảng thật sự của Phật Giáo là thấu triệt trọn vẹn chân lý của thực tại. Nếu đã thấu đạt chân lý ấy rồi thì không cần gì đến giáo huấn. Còn nếu không thấu hiểu chân lý thì dầu có lắng nghe bao nhiêu lời dạy, vẫn không thật sự là nghe. Đó là lý do tại sao Đức Phật dạy: “Bậc Toàn Giác chỉ rọi sáng Con Đường.” Ngài không thể thực hành cho quý vị, bởi vì chân lý là cái gì không thể diễn đạt bằng lời nói, mà cũng không thể biểu tặng cho ai.

Tất cả những lời dạy chỉ là những câu chuyện ngụ ngôn và những thí dụ nhằm giúp cho tâm thấu hiểu chân lý. Nếu không thấy chân lý ắt chúng ta phải đau khổ. Thí dụ như chúng ta thường nói “sankhara”, pháp hữu vi, khi đề cập đến cơ thể vật chất. Bất luận ai cũng có thể nói như vậy. Nhưng trong thực tế chúng ta vẫn bị khó khăn, vì chúng ta không thấu hiểu chân lý của “các pháp hữu vi” và do đó, bám níu chặt chẽ vào. Vì không thấu đạt trọn vẹn chân lý của thân nên chúng ta đau khổ.

Sau đây là một thí dụ. Buổi sáng nọ, khi quý vị đang dạo bước trên đường đến sở làm thì từ lề bên kia đường có người la to, chưởi mắng quý vị thậm tệ. Vừa khi nghe tiếng chưởi mình thì tâm quý vị liền biến đổi, không còn ở tình trạng bình thường. Quý vị cảm nghe không thoải mái, tự thấy mình bị xúc phạm, và nổi giận. Người kia cứ đi quanh quẩn, đêm ngày chưởi mắng quý vị. Khi nghe tiếng la chưởi thì quý vị tức giận. Chỉ đến khi về nhà rồi, quý vị vẫn còn cảm nghe sân hận, có ý muốn trả đũa, làm một điều gì để trả thù.

Vài ngày sau đó, một người khác đến gặp quý vị và nói, “Ông ơi! Người mà hôm nọ chưởi mắng ông ngoài đường là một người mất trí, anh ta điên! Đã nhiều năm rồi anh ấy điên như vậy. Cứ đi ngoài đường chưởi mắng mọi người. Không ai màng để ý đến những gì anh ta nói.” Được nghe giải thích như vậy thì quý vị cảm thấy nhẹ nhàng. Bao nhiêu phiền giận và khó chịu mà quý vị mang trong lòng từ mấy ngày qua hoàn toàn tan biến. Tại sao? Bởi vì giờ đây quý vị đã thấu hiểu chân lý của vấn đề. Trước kia quý vị không hiểu, nghĩ rằng người kia bình thường nên giận anh ta. Vì không thấu hiểu nên quý vị nổi giận. Vừa khi tìm ra chân lý thì mọi việc đều thay đổi, “ờ, người ấy điên! Điều này giải thích mọi việc!” Khi đã thấu hiểu vấn đề, quý vị cảm nghe thoải mái dễ chịu trở lại. Quý vị đã tự mình thấu hiểu. Đã thấu hiểu, quý vị liền buông bỏ, không chấp vào đó nữa. Nếu không hiểu biết ắt quý vị sẽ bám víu, dính mắc ngay vào đó. Nghĩ rằng anh chàng chưởi mắng kia là bình thường thì quý vị phát sân lên và có thể sát hại anh ta. Nhưng khi đã hiểu được chân lý, biết rằng anh ta chỉ là người điên thì quý vị cảm nghe thoải mái dễ chịu hơn nhiều. Thấu hiểu chân lý là như vậy.

Người đã chứng ngộ Giáo Pháp cũng có những kinh nghiệm tương tự. Khi tham, sân và si tan biến, nó cũng tan biến cùng thế ấy. Ngày nào còn chưa hiểu biết tường tận chúng ta nghĩ, “Ta có thể làm gì được bây giờ? Tham và sân của ta đã quá nhiều.” Đó là không thấu hiểu rõ ràng. Cũng như khi ta nghĩ rằng anh chàng kia là người tỉnh trí. Khi cuối cùng, đã thấy rõ anh ta là người điên thì bao nhiêu âu lo đều tan biến. Không ai có thể chỉ cho quý vị. Chỉ khi nào tự tâm của quý vị nhận thức rõ ràng, nó mới có thể bừng tận gốc rễ tham, sân và không còn bám víu.

Đối với thân này mà chúng ta gọi là pháp hữu vi (sankhàra) cũng vậy. Mặc dầu Đức Bổn Sư đã giải thích rành mạch rằng không có một thực thể hay một chúng sanh thật sự có thực chất, chúng ta vẫn còn chưa chấp nhận và vẫn còn ngoan cố bám chắc vào nó. Nếu thân có thể nói, hằng ngày nó sẽ thì thầm với ta rằng, “Ông không phải là chủ của tôi, ông biết không? Tôi không thuộc quyền sở hữu của ông đâu.” Trong thực tế, nó vẫn luôn luôn nói với ta như vậy, nhưng đó là ngôn ngữ của Giáo Pháp nên ta không thể lãnh hội. Thí dụ như mắt, tai, mũi, lưỡi và thân này luôn luôn biến đổi nhưng nào có xin phép ta bao giờ! Đôi khi chúng ta đau bụng hay nhức đầu. Có lần nào cơ thể này xin phép ta trước không? Nó chỉ diễn tiến theo con đường thiên nhiên của nó. Điều này nói lên rằng thân này không để cho ai làm chủ nó. Nó không có chủ. Đức Phật mô tả nó như một vật rỗng không.

Chúng ta không thông hiểu Giáo Pháp và do đó, không thông hiểu các pháp hữu vi. Ta nhận nó là chúng ta, là sở hữu của ta, hay của ai khác. Đó là nguyên nhân tạo nên luyến ái. Ta trù mến, bám sát, níu chặt vào nó (Thủ). Khi Thủ phát sanh thì Hữu, hình thành, đi liền theo. Một khi Hữu phát sanh ắt có Sanh. Có Sanh tức có Lão, có Bệnh, có Tử... Và toàn thể khối đau khổ phát sanh. Đó là Paticcasamuppàda, chuỗi dài những vòng khoen của Thập Nhị Nhân Duyên. Chúng ta nói Vô Minh tạo duyên cho Hành phát sanh, rồi cả hai tạo duyên cho Thức v.v... Tất cả những điều ấy chỉ đơn giản là những diễn biến trong tâm. Khi xúc chạm với điều gì mà ta không ưa thích, nếu không có chánh niệm thì Vô Minh ở ngay tại đó. Đau khổ tức khắc phát sanh. Tuy nhiên, tâm vượt xuyên qua những biến đổi ấy nhanh chóng đến độ ta không theo dõi kịp. Cũng giống như khi ta rơi từ ngọn cây xuống đất. Sự thật là từ ngọn cây xuống đất ta va chạm bao nhiêu cành to và bao nhiêu nhánh nhỏ, nhưng ta không thể đếm, không thể nhớ hết những cành nhánh ấy. Pháp Thập Nhị Nhân Duyên cũng cùng thế ấy. Nếu phân chia như trong kinh điển thì ta nói rằng Vô Minh tạo duyên cho Hành phát sanh, Hành tạo duyên cho Thức phát sanh, Thức tạo duyên cho Danh-Sắc phát sanh, Danh—Sắc tạo duyên cho Lục Căn phát sanh, Lục Căn tạo duyên cho Xúc phát sanh, Xúc tạo duyên cho Thọ phát sanh, Thọ tạo duyên cho Ái phát sanh, Ái tạo duyên cho Thủ phát sanh,

Thủ tạo duyên cho Hữu phát sanh, Hữu tạo duyên cho Sanh phát sanh, Sanh tạo duyên cho Lão, Bệnh, Tử và tất cả những hình thức sầu muộn. Nhưng trong thực tế, khi quý vị xúc chạm với điều gì mình không ưa thích tức khắc có đau khổ! Cảm giác đau khổ ấy thật sự là hậu quả của toàn thể những vòng khoen của Thập Nhị Nhân Duyên. Đó là lý do tại sao Đức Bổn Sư kêu gọi hàng môn đệ nên quán chiếu và thấu đạt trọn vẹn tâm mình.

Khi bước chân vào đời, còn người không có danh tánh — sanh ra rồi mới được đặt tên. Đó là quy ước. Chúng ta đặt tên, cho mỗi người một danh tánh, để tiện việc kêu gọi nhau. Kinh điển cũng vậy. Chúng ta phân chia sự vật và dán nhãn hiệu lên để tiện việc nghiên cứu sự vật. Tất cả mọi sự vật chỉ giản dị là những pháp hữu vi, sankhara. Bản chất cơ bản của vạn pháp chỉ là những sự vật phát sanh và hiện hữu do nhân duyên. Đức Phật dạy rằng nó là Vô Thường, Khổ, và Vô Ngã. Nó không ổn định, không thường còn. Chúng ta không hiểu biết như vậy một cách chắc chắn. Kiến thức của ta không vững vàng. Do đó chúng ta mang nặng Tà Kiến. Tà Kiến đây là chấp rằng pháp hữu vi là chính ta, ta là pháp hữu vi, hoặc chấp hạnh phúc và đau khổ là chính ta, ta hạnh phúc, ta đau khổ. Nhận thức như vậy là không hiểu biết trọn vẹn và rõ ràng bản chất thật sự của vạn pháp. Chân lý là chúng ta không thể cưỡng bách các sự vật ấy theo đúng ý muốn của mình. Nó chỉ theo con đường của Thiên Nhiên.

Sau đây là một thí dụ đơn giản. Như quý vị ra giữa một xa lộ nhộn nhịp xe cộ và ngồi ngay tại đó trong khi những chiếc xe lớn, xe nhỏ chạy trôi tới đâm thẳng vào quý vị. Quý vị không thể tức giận xe cộ và quát to, “Chớ có chạy đến đây! Đừng chạy lại đây!”. Đó là một xa lộ. Quý vị không thể nói vậy với họ! Vậy thì quý vị phải làm gì? — Phải vào lề đường để tránh xe. Xa lộ là nơi để cho xe cộ chạy, nếu muốn không có xe trên đường ắt quý vị phải đau khổ.

Với các pháp hữu vi cũng cùng thế ấy. Chúng ta nói rằng nó quấy rầy. Như lúc mình ngồi thiền mà có tiếng động, ta nghĩ rằng, “ồ, tiếng động này quấy rầy ta quá!” Nếu hiểu rằng tiếng động quấy rầy ta, thì ta sẽ đau khổ vì nó. Quán chiếu vào sâu hơn nữa, ta sẽ thấy rằng chính ta đi ra ngoài và quấy rầy tiếng động! Tiếng động chỉ đơn

giản là tiếng động. Thông hiểu như vậy thì không có gì hơn nữa. Hãy để nó là vậy. Hãy nhận thức rằng âm thanh là một việc, ta là một việc khác. Người mà thấy rằng âm thanh đến để khuấy nhiễu mình là người không tự thấy mình. Người ấy thật sự không tự thấy mình! Một khi tự thấy mình ắt quý vị sẽ thoải mái dễ chịu. Âm thanh chỉ là âm thanh, tại sao quý vị phải chạy đi đâu để nắm bắt nó lại? Quý vị thấy rằng trong thực tế chính quý vị đi ra ngoài để khuấy rầy âm thanh. Đó là thật sự hiểu biết chân lý. Quý vị thấy được cả hai phía, và nhờ thấy hai bề, quý vị an lạc. Nếu chỉ thấy một bên ắt có đau khổ. Khi thấy hai phía, quý vị theo con đường ở khoảng giữa, Trung Đạo. Đó là pháp hành chân chánh, là chánh pháp. Điều đó được gọi là “làm cho sự hiểu biết của mình được ngay thẳng”.

Cùng một thể ấy, bản chất của tất cả các pháp hữu vi là vô thường và phải biến đổi. Nhưng chúng ta khát khao bám níu, cố nắm cho được. Chúng ta mang nó đi đầu này đầu nọ và luôn luôn thêm muốn. Chúng ta muốn nó là thật. Chúng ta muốn tìm sự thật trong những sự vật không thật! Bất luận khi nào có ai nhận thức như vậy và bám víu vào các pháp hữu vi, tự đồng hóa mình với nó, chắc rằng nó là mình, mình là nó, người ấy đương nhiên phải đau khổ. Đức Phật dạy ta hãy quán tưởng sự việc này.

Muốn thực hành Giáo Pháp, không cần phải là tỳ khưu, sa di, hoặc một cư sĩ tại gia mà cần phải làm cho sự hiểu biết của mình được chân chánh, ngay thẳng, đúng đắn. Hiểu biết chân chánh, chúng ta sẽ thành đạt an lạc thanh bình. Dầu xuất gia cũng không, mọi người đều có cơ may để thực hành Giáo Pháp, để quán niệm Giáo Pháp. Tất cả chúng ta đều quán niệm như nhau. Nếu chúng ta thành đạt an lạc, tất cả đều là một thứ an lạc. Tất cả cùng đi trên một Con Đường, cùng theo một pháp hành.

Đức Phật không có sự phân chia nào giữa hàng cư sĩ và các bậc xuất gia. Ngài dạy tất cả mọi người pháp hành để thấu triệt chân lý của các pháp hữu vi, sankhàra. Đã thông hiểu chân lý ấy ta sẽ buông bỏ, để cho tất cả trôi qua như nước lặn trôi trên lá sen. Đã thông hiểu chân lý ấy ắt không còn “Hữu” và “Sanh”. Vì sao không còn Sanh nữa? Hiện tượng sanh không còn cách nào để xảy diễn vì ta đã thấu triệt đầy đủ chân lý của các pháp hữu vi. Đã thông hiểu

chân lý ấy một cách toàn vẹn ắt có an lạc. Có hay không có cũng vậy. Lợi lạc và mất mát là một. Đức Phật dạy ta nên hiểu như vậy. Đó là an lạc. An lạc vượt ra khỏi hạnh phúc, đau khổ, vui thích và sầu muộn.

Chúng ta phải thấy rằng không có lý do gì để được sanh. Sanh ra cách nào? Sanh ra trong niềm vui! Khi thành đạt điều ưa thích thì ta vui mừng. Nếu không luyến ái, không bám níu vào niềm vui ấy ắt không còn tái sanh. Chính sự bám víu được gọi là sanh. Không có “Thủ” ắt không có “Sanh”. Như vậy, nếu đạt được gì ta không sanh (*vào trạng thái thỏa thích vui mừng*). Nếu mất gì, ta không sanh (*vào phiền muộn*). Đó là vô sanh và bất diệt. Cả hai, sanh và tử đều bắt nguồn và đặt nền tảng trên “Ái” và “Thủ”, lòng khát khao ham muốn và luyến ái, cố bám vào các pháp hữu vi.

Do đó Đức Phật dạy, “Như Lai không còn trở thành (*Hữu*) nữa, đời sống thánh thiện đã chấm dứt, đây là kiếp sống cuối cùng của Như Lai.” Đó! Ngài đã thông hiểu trạng thái vô sanh và bất diệt! Đó là điều mà Đức Bồ Đề Sư không ngớt kêu gọi hàng môn đệ nên thấu hiểu. Đó là Pháp Hành Chân Chánh. Nếu quý vị không đạt đến đó, nếu quý vị không đạt đến Trung Đạo, ắt quý vị chưa vượt qua khỏi đau khổ.

*** An lạc vượt ngoài thế gian**

... Hành thiền là làm cho tâm an lạc nhằm tạo duyên cho trí tuệ phát sanh... Nói tóm lại, đó là vấn đề hạnh phúc và đau khổ. Hạnh phúc là cảm thọ hoan hỷ trong tâm, đau khổ chỉ là cảm giác không thoải mái. Đức Phật dạy nên tách rời hạnh phúc và đau khổ ra khỏi tâm...

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 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 thật 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 đã chấm dứt? Bởi vì ta đã thấy đúng theo chân lý. Người đã chứng ngộ chân lý 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 giản dị bao gồm bốn điều là: hiểu biết Đau Khổ, hiểu biết Nguyên Nhân sanh Đau Khổ, hiểu biết sự Chấm Dứt Đau Khổ, và hiểu biết Con Đường 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 gọn lại thành bốn điểm ấy. Khi đã trọn vẹn hiểu biết cả bốn, 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 mệnh mông rộng rãi như thế 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 điểm ấy.

Khi Thái tử Siddhartha Gotama 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 dẫn đến 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 chôn nào mà ta ở, ta luôn luôn nghe lời dạy của Đức Phật. Khi ta thông hiểu Giáo Pháp, Đức Phật luôn luôn ngự 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 và Đức Táng ngự trong tâm có nghĩa là dầu hành động của chúng ta thiện hay bất thiện, chúng ta vẫn

luôn luôn tự mình hiểu biết 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, và chỉ chấp nhận nó là vậy. Dầu chỉ trích hay tán dương cũng chỉ là thế gian pháp, không thể làm cho Ngài dao 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 khởi sanh thì nó làm cho ta dao động, cảm nghe không thoải mái. Nguyên nhân của đau khổ ấy là gì? Là bởi vì 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 phát sanh thì ta không biết phải làm thế nào để ngưng nó lại. Ta càng cố gắng chặn đứng, xa lánh thì nó càng lấn lướt xông đến. Ta nói, “Chớ có chỉ trích tôi!” hoặc “Đừng chỉ trích tôi”. Cố gắng chặn đứng như vậy ắt đau khổ sẽ thật sự xông đến, không ngừng.

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 chứng ngộ Giáo Pháp. Nếu có ai khen ta tốt, ta không để bị lạc lối trong lời khen. 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 mẫm trong đêm tối mà không biết lối thoát. Làm như thế ắt chúng ta không tự chủ, không làm chủ chính mình. Ta cố gắng chiến thắng kẻ khác, nhưng hành động như vậy ta chỉ chiến thắng chính 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.

Hiện giờ Sư đang 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 ta 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 Đau Khổ và Con Đường dẫn đến sự Chấm Dứt Đau Khổ. Những gì có khả năng giúp ta dập tắt đau khổ sẽ không thể giúp, bởi vì ta xao lãng, bị lạc lối trong những gì chỉ 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 ấy rõ ràng không thể làm cho ta bớt ngứa. Cùng thế ấy, khi đau khổ phát sanh chúng ta không biết phải đối phó thế 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, 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, không có gì khó. Thấy bề ngoài của thân thì quả thật là dễ, nhưng khi thấy rồi ta bị dính mắc, kẹt luôn trong đó. Ta không thông hiểu bản chất của nó, không hiểu biết thật sự nó là thế nào. Thấy, rồi ta liền chụp lấy và nắm chặt, rồi bị nó cản!

TRÍ TUỆ PHÁT SANH

Như vậy, 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, lông, móng tay, móng chân v.v... Và cho đó là những gì đẹp đẽ, có sức quyến rũ. Do đó Đức Phật dạy nên nhìn sâu vào bên trong thân, nhìn thân trong thân. Bên trong thân có 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 bị, rồi ra về mà không dỡ ra xem trong đó có gì. Khi cuối cùng về đến nhà, dỡ ra... thì đây là con 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 thận trọng nhìn vào bên trong thân này thì quả thật là đáng nhàm chán. Nếu chúng ta nhìn thấy đúng thực tại, không có đậm muôi 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 tâm của ta sáng tỏ và buông bỏ tất cả. Chúng ta nhận thấy rằng sự vật không có chi là thực chất, không có chi mà ta có thể ỷ 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 nào đúng như nó là vậy. Sự vật nào không bền vững và ổn định thì nó sẽ không tồn tại vững bền. 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 ngửi 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 việc này đòi hỏi phải thực hành với thân và tâm để 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 hỷ 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 (*vedanà*) là đặc tánh của hạnh phúc và đau khổ, thương và ghét. (Danh từ “thọ” ở đây được phiên dịch từ Phạn ngữ *vedanà*, 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 để xuôi, tự buông trôi theo những cảm xúc ấy ta nói rằng nó bám víu 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 nên 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 để vào tâm, đau khổ đến, nhưng không để 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. Mặc 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 hoặc hạnh phúc, hoặc đau khổ phát sanh. Nếu có niệm, ta nhận biết thọ lạc là thọ lạc. Cái tâm hiểu biết

không “bốc” 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 kinh nghiệm đau khổ nữa? Không phải vậy, ta vẫn còn kinh 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 có trạng thái đau khổ, nhưng không bám giữ. Do vậy ta nói rằng Ngài cắt đứt đau khổ. Và khi có hạnh phúc, Ngài hiểu biết đó chỉ là hạnh phúc. Ngài không nắm giữ nó lại và cho rằng nó là mình. Xuyên qua trí tuệ, hiểu biết rằng có hạnh phúc hiện hữu, nhưng hạnh phúc không ở 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. 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, hiểu 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 ra đau khổ chứ không giết chết. Người không thấu hiểu như vậy sẽ thấy những gì như hạnh phúc là tốt đẹp và nắm chắc, giữ chặt nó lại (*thủ*), nhưng Đức Phật chỉ hiểu biết nó và giản dị tẩy sạch nó đi.

Nhưng đôi 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, nhưng 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 chuyển. Khi hạnh phúc tan biến ắt đau khổ khởi sanh.

Đức Phật thấu triệt rằng bởi vì 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 giản dị là trò đùa của hạnh phúc và đau khổ luôn luôn tiếp diễn. Ngài không bám níu vào.

Khi Đức Phật mới Thành Đạo, Ngài thuyết giảng 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 để duôi buông lung. Lợi Dưỡng trong Đau Khổ là con đường căng thẳng.” Đó là hai con đường đã làm trở ngại pháp hành của Ngài chí 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 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 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 môn hành thiền. Nói một cách khác, ta phải luôn luôn giữ chánh niệm.

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 hay biết đúng như vậy, nhưng chúng ta không giữ nó lại như một cái gì có thực chất. 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 và đau khổ.

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, và chúng ta chỉ nhận thấy suông như vậy, ngoài ra không có gì khác. Tách rời riêng biệt, không trộn lộn. Nếu tâm ta cùng với hạnh phúc và 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 buồn phiền, vì có bổn phận phải bảo vệ nhà cửa. Nhưng nếu nhà bị hỏa hoạn, ta phải nhanh chân chạy 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 tách rời tâm và thọ ra khỏi nhau, nhưng trong thực tế bản chất của chúng là đã rời nhau. Sự nhận thức của chúng ta chỉ giản dị là hiểu biết trạng thái tách rời bản chất thiên nhiên của chúng, đúng như thực tại là vậy. Nói tâm và thọ không riêng biệt tách rời nhau là bởi vì do vô minh, chúng ta bám níu vào nó và vì vậy, 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 kiến thức không đủ. Trí tuệ phát sanh do pháp hành với tâm an lạc và kiến thức đến với ta bằng cách học hỏi, nghiên cứu thật sự cách nhau xa biệt. 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 ta than khóc.

Nếu thật sự hiểu biết ắt sẽ không có tình trạng 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 sắp 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 là lúc mà 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 vị 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 thở. Nơi đây Ông đã rời xa Giáo Pháp.”

Thật ra pháp hành chỉ liên quan đến tâm và những cảm giác. Nó không phải là điều gì mà quý vị phải chạy theo hoặc phải tranh đấu để được. Trong khi làm việc ta vẫn thở. Chính thiên nhiên đã chăm lo để cho tiến trình thở-vào-và-thở-ra được tự nhiên — tất cả những gì ta cần phải làm chỉ là hay biết. Quý vị chỉ chuyên cần cố gắng, nhìn trở lại vào bên 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 mà 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 đầy đủ pháp hành. Chỉ có thế. Trong khi ngủ ta thở, ăn ta thở, có phải vậy không? Tại sao không có thì giờ để hành thiền? Bất cứ ở đâu ta cũng thở. 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 sẽ hiểu biết điều nào là phải, điều nào sai. Đi, đứng, nằm, ngồi, có rất nhiều thì giờ. Chỉ vì ta không biết xử dụng một cách thích nghi. Xin quý vị hãy suy xét lại.

Chúng ta không thể bỏ chạy lẫn 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 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 thế đó. 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 đôi 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 quả 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 mọi oai nghi — đi, đứng, nằm, ngồi — chúng ta phải giữ tâm 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 củng cố trạng thái tâm an lạc và trau giồi tâm lực. Không phải ngồi đó để làm chuyện gì khác. Thiền Minh Sát là tọa thiền và an trụ tâm trong trạng thái định (*samàdhi*). Ở vài nơi người ta bảo, “Bây giờ ta hãy ngồi thiền Định (*Samàdhi*), 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 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 lên cả hai bề. Trạng thái vắng lặng làm nền tảng cho trí tuệ phát sanh cũng cùng thế ấy.

Giới đức là cha và 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 quấy thì không bị khuấy động, không dao 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 bậc 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. Giới, Định, Tuệ cũng liên hệ với nhau cùng một thế ấy. Sau cùng tất cả ba pháp đều nhập chung lại thành Con Đường dẫn đến Giác Ngộ.

Vài người không muốn già. Khi thấy tuổi già đến thì họ buồn phiền, luyến tiếc thời son trẻ. Nhưng khi chính ta trở thành già, ta lại tiếc. Vài người than khóc, sợ già, hay sợ chết. Nếu thấy được như vậy ắt ta có thể trông thấy Giáo Pháp. Mọi việc đều sáng tỏ, chung 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 ngẫm. Nếu có điều 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 kiến của quý vị. Bất cứ gì là sai, hãy vứt bỏ. Điều nào đúng, hãy giữ lấy để xử dụng. Nhưng trong thực tế, chúng ta thực hành để buông bỏ

cả hai, đúng và sai. Điều đúng, hãy vứt bỏ; điều sai, vứt bỏ. Thông thường, nếu là đúng thì ta bám víu vào tánh 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 chôn mà không có gì — không có gì cả!

Khách lữ hành mệt mỏi đi trong sa mạc thấy xa xa có cụm cây và ao nước thì lấy làm thỏa thích. Vui mừng trước khi thật sự hưởng thọ là Piti. Khi đến tận ao nước, trạng thái thỏa thích tắm rửa và uống nước là Sukha.

Upekkhà — Xả, là một hình thức vi tế của tâm bình thản, quân bình. Tâm sở này cũng đã tiềm ẩn trong các tầng Sơ thiền, Nhị Thiền và Tam Thiền, nhưng đến Tứ Thiền thì nổi bật lên và trở thành vi tế đến mức cao độ.

Điều này có nghĩa là luôn luôn, bất cứ lúc nào, trong mọi sinh hoạt.

Đây là trạng thái “hồ thẹn” căn cứ trên sự hiểu biết nhân và quả, không phải là cảm giác tội lỗi.

Lời của dịch giả: Bát Chánh Đạo mà nơi đây Ngài Ajahn Chah phân làm Giới, Định, và Tuệ, là con đường có tám chi. Giống như một sợi dây thừng có tám tao nhợ hợp lại. Người leo dây mỗi lần tay chỉ nắm vào một số, hai, ba, hoặc bốn tao nhợ cùng một lúc. Đến khi bỏ tay khác lên, thì nắm một số tao nhợ khác chớ không phải nắm một lúc tất cả tám tao nhợ. Cùng thế ấy, vị hành giả mà còn đang thời kỳ tu luyện chỉ hành một số chi cùng một lúc. Nhưng đến khi đạt đến mức độ mà Ngài mô tả trên thì hành giả dần dần hành cùng lúc một số chi nhiều hơn, và cuối cùng khi thành đạt Thánh Đạo và Thánh Quả thì tám chi cùng hợp chung lại thành một, và hành giả hành luôn cả tám chi cùng một lúc.

“Sinh hoạt bên ngoài” ở đây là những cảm giác mà ta cảm nhận từ lục trần (sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp) xuyên qua lục căn (nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý) — đối chiếu với “sinh hoạt bên trong” là các tầng Thiền jhàna, nơi đây tâm “không đi ra ngoài” theo các cảm xúc.

Danh từ sankhàra, pháp hữu vi, là những gì được sanh ra do điều kiện và tồn tại do điều kiện. Phải có gì trước đó tạo duyên mới hiện hữu, rồi có gì tạo duyên mới tồn tại. Khi hết nhân duyên thì hoại diệt. Trong thực tế, tất cả mọi sự vật trên thế gian, dầu tinh thần hay vật chất, đều là pháp hữu vi — cũng được gọi là các vật được cấu tạo, hay pháp tùy thế..

Danh từ “Ô Nhiễm” ở đây được phiên dịch từ Phạn ngữ kilesa, là những thói hư tật xấu phát sanh từ Vô Minh, hay những dơ bẩn tinh thần luôn luôn ngủ ngầm bên trong tất cả những chúng sanh trong tam giới.

KHAI THÔNG PHÁP NHÃN

Đức Phật thành tựu sự giác ngộ của Ngài trong thế gian. Nếu không quán chiếu thế gian, nếu không trông thấy thế gian, ắt Ngài không thể vượt khỏi lên trên thế gian. Sự giác ngộ của Đức Phật chỉ giản dị là giác ngộ chính thế gian này. Thế gian vẫn còn đó: lợi lộc và lỗ lã, tán dương và khiển trách, danh thơm và tiếng xấu, hạnh phúc và đau khổ, tất cả đều vẫn còn đó. Nếu không có những hiện tượng ấy ắt không có gì để giác ngộ...

Vài người trong chúng ta mới bắt đầu hành thiền. Có người đã hành được một hoặc hai năm, nhưng chưa thông hiểu gì. Chúng ta không nắm vững và không tin chắc nơi pháp hành. Khi chưa tin chắc ắt không thấy rằng tất cả mọi sự vật quanh ta chỉ thuần túy là Giáo Pháp và do vậy, chúng ta quay trở về những lời dạy của quý Thầy (Ajahn). Nhưng trong thực tế, khi chúng ta thấu hiểu cái tâm của chính mình, khi đủ chánh niệm (sati) để nhìn sâu vào tâm, ắt trí tuệ phát sanh. Giờ phút nào và nơi chốn nào cũng trở thành cơ hội tốt đẹp để chúng ta lắng nghe Giáo Pháp.

Chúng ta có thể học Giáo Pháp trong thiên nhiên, trong cây cối chẳng hạn. Cội cây được sanh ra do nguyên nhân, rồi trưởng thành theo dòng trôi chảy của thiên nhiên. Ngay tại đây, cội cây đang thuyết giảng Giáo Pháp cho chúng ta. Nhưng chúng ta không lãnh hội lời giảng. Rồi theo thời gian cây trưởng thành, lớn lên và lớn lên đến lúc nở mọng, trổ hoa, sanh trái. Tất cả những gì ta trông thấy chỉ là sự phát hiện của hoa và quả. Chúng ta không thể đem nó vào bên trong mình để quán chiếu. Do đó chúng ta không hiểu biết rằng cội cây đang dạy ta bài học về Giáo Pháp. Trái trổ sanh, và ta chỉ hái ăn mà không quán xét và tìm hiểu: ngọt, chua, hay mặn là bản chất tự nhiên của trái. Và đó là Giáo Pháp, là bài giảng của trái. Tiếp tục lớn thêm, lá trở nên già, úa vàng, khô héo, chết, và rơi rụng. Tất cả những gì ta thấy chỉ là những chiếc lá vàng khô rơi rụng đầy

sân. Chúng ta đập đi trên lá, và chúng ta quét sạch. Chỉ thế thôi. Chúng ta không khảo sát tận tường và như vậy, không lãnh hội được bài học mà thiên nhiên đang thuyết giảng, về sau, lá non nở mầm, mọc lên, và ta chỉ thấy bấy nhiêu, không có gì hơn nữa. Đó không phải là chân lý được thấu hiểu bằng cách suy ngẫm.

Nếu có thể đem tất cả những dữ kiện ấy vào bên trong và quán chiếu, ta sẽ nhận thấy rằng sự sanh của cội cây và sự sanh của chúng ta không có gì khác biệt. Cơ thể này của chúng ta được sanh ra và tồn tại tùy thuộc nơi những điều kiện như những nguyên tố đất, nước, lửa, gió. Kể đó nhờ chất dinh dưỡng trong vật thực, nó trưởng thành, và ngày càng lớn lên. Mỗi phần trong cơ thể đều biến đổi và trôi chảy thích ứng với bản chất thiên nhiên của nó. Không có gì khác với cội cây, tóc, móng, răng, da v.v... tất cả đều biến đổi. Nếu chúng ta thông hiểu sự vật trong thiên nhiên ta sẽ tự hiểu biết chính mình.

Con người được sanh ra rồi cuối cùng, chết. Chết rồi sanh trở lại. Móng, răng, da, cũng vậy, luôn luôn hoại diệt và mọc lên trở lại. Nếu thấu hiểu pháp hành, chúng ta cũng có thể nhận thức rằng cây cối không có gì khác chúng ta. Nếu lãnh hội được giáo huấn của chư vị thiền sư, chúng ta sẽ nhận thức rằng cảnh vật bên ngoài và bên trong chúng ta cũng tương tự nhau. Những sự vật hữu giác hữu tri và vô tri vô giác không có gì khác nhau. Nó cũng giống như nhau. Và nếu thấu đạt được tánh cách giống nhau ấy, khi thấy bản chất thiên nhiên của một cội cây chẳng hạn, chúng ta sẽ hiểu nó không có gì khác biệt với ngũ uẩn của chính ta — sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Hiểu biết như vậy tức hiểu biết Giáo Pháp. Hiểu biết Giáo Pháp, chúng ta cũng hiểu biết ngũ uẩn luôn luôn di động và không ngừng biến chuyển như thế nào.

Như vậy, bất luận đi, đứng, nằm, ngồi, chúng ta phải giác tỉnh chú niệm, theo dõi canh chừng tâm mình. Nhìn thấy cảnh vật bên ngoài cũng như thấy sự vật bên trong. Thấy bên trong thì cũng giống như thấy bên ngoài. Nếu lãnh hội đầy đủ điều này ắt chúng ta có thể nghe lời dạy của Đức Phật. Nếu thấu hiểu như vậy ta có thể nói rằng Phật tánh hay bản chất Phật, “Người hiểu biết”, đã vững vàng an trụ trong tâm mình. “Người hiểu biết” ấy hiểu biết bên ngoài và

hiểu biết bên trong. “Người hiểu biết” ấy thấu triệt tất cả sự vật nào phát sanh. Thấu hiểu như vậy, khi ngồi dưới gốc cây ta nghe lời dạy của Đức Phật. Đi, đứng, nằm, ngồi ta nghe Đức Phật giảng dạy. Thấy, nghe, ngửi, nếm, sờ đụng và suy tư, ta nghe Đức Phật ban huấn từ. Đức Phật chính là “Người hiểu biết” ấy, bên trong cái tâm này! Người ấy hiểu biết Giáo Pháp, quán chiếu Giáo Pháp. Không phải Đức Phật mà xưa kia đã thị hiện trên thế gian nay đến giảng cho chúng ta, nhưng bản chất Phật, hay Phật tánh, “Người hiểu biết” phát sanh. Tâm trở thành sáng tỏ.

Nếu chúng ta tôn trí vững chắc Đức Phật bên trong tâm mình ắt ta thấy tất cả mọi sự vật, quán chiếu tất cả, và nhận thức rằng tất cả đều không có gì khác biệt với chúng ta. Chúng ta thấy rằng loài thú, cây cối, núi non, và các loại dây leo đều giống như ta. Chúng ta thấy người nghèo, người giàu — không có gì khác ta. Người da đen, người da trắng — không khác! Tất cả đều có những đặc tánh như nhau. Người mà thấy được như vậy thì bất cứ ở đâu cũng cảm nghe thoải mái, hài lòng. Người ấy lúc nào cũng lắng tai nghe lời dạy của Đức Phật. Còn nếu không hiểu được như vậy thì dầu có trải qua suốt cuộc đời của mình để nghe các bài giảng của chư Tăng, người ấy vẫn không thể lãnh hội ý nghĩa của lời giảng.

Đức Phật dạy rằng chứng ngộ Giáo Pháp chỉ là hiểu biết Thiên Nhiên, hiểu biết thực tại ở quanh ta, hiểu biết bản chất của Thiên Nhiên ở ngay tại đây! Nếu không hiểu biết cái Thiên Nhiên ấy ta sẽ gặp thất vọng và vui mừng, ta sẽ lạc lối trong những cảm xúc buồn vui, làm phát sanh sầu muộn và hối tiếc. Lạc lối trong những đối tượng của tâm (pháp), tức lạc lối trong Thiên Nhiên. Khi đã lạc lối trong Thiên Nhiên ta sẽ không hiểu biết Giáo Pháp. Đấng Giác Ngộ chỉ giản dị vạch cho ta thấy Thiên Nhiên ấy.

Tất cả mọi sự vật, khi đã phát sanh ắt biến chuyển và hoại diệt. Những vật mà chúng ta nhồi nắn như chén đĩa, tô v.v... tất cả đều cùng một đặc tánh. Do nguyên nhân nào đó, như ý muốn thúc đẩy con người sáng tác, một cái chén được nhồi nắn thành hình, rồi ta xử dụng cái chén, chén trở nên xưa cũ, bể, và ta không còn thấy nó nữa. Cây cối, núi non và các loại dây leo cũng cùng một thể ấy, chỉ đến thú vật và người ta cũng vậy.

Khi Ngài Anna Kondanna (A Nhã Kiều Trần Như), nghe Đức Phật thuyết giảng lần đầu tiên liền chứng ngộ. Sự chứng ngộ ấy không có gì là phức tạp lắm. Ngài chỉ giản dị nhận thức rằng bất luận gì được sanh ra đều phải biến đổi, tự nhiên trưởng thành và đến thời kỳ, phải hoại diệt. Trước kia Ngài Anna Kondanna không bao giờ nghĩ đến điều ấy, hoặc có nghĩ chẳng nữa, cũng mù mờ, không tận tường, không sáng tỏ, nên Ngài còn chấp vào ngũ uẩn mà không buông bỏ. Đến khi ngồi lại giữ chánh niệm, lắng nghe Đức Phật giảng thì Phật tánh phát sanh đến Ngài. Ngài liền thọ nhận một loại “truyền thống” Giáo Pháp, vốn là sự hiểu biết rằng tất cả các pháp hữu vi đều vô thường. Bất luận gì được sanh ra tự nhiên trưởng thành và hoại diệt.

Sự chứng nghiệm ấy quả thật khác biệt với bất luận gì Ngài được biết từ bao giờ. Ngài thật sự ý thức rõ ràng tâm mình là như vậy, Đức Phật thị hiện bên trong Ngài. Vào lúc bấy giờ Đức Phật tuyên bố rằng Anna Kondanna đã thọ nhận Pháp Nhãn (nhãn quan của Giáo Pháp).

Pháp nhãn ấy trông thấy gì? Mắt ấy thấy rằng hậu quả dĩ nhiên của bất luận gì được sanh ra là trưởng thành và hoại diệt. “Bất luận gì được sanh ra” có nghĩa là tất cả mọi sự vật! Dầu vật chất hay tinh thần, tất cả đều nằm trong phạm vi của “bất luận gì được sanh ra”. Đoạn này hàm xúc tất cả Thiên Nhiên. Như thân này chẳng hạn — nó được sanh ra và tiến dần đến hoại diệt. Khi còn thơ ấu, nó “diệt” từ trạng thái thơ ấu ấy để trở nên “thiếu nhi”. Một thời gian sau nó “diệt” từ trạng thái thiếu nhi để trở nên thanh niên, và nó tiếp tục “diệt” từ thanh niên để bước vào trung niên, rồi “diệt” từ trung niên để đến lão niên và cuối cùng, chấm dứt kiếp sống. Cây cối, núi non, và các loài dây leo đều mang cùng một đặc tánh, giống như nhau.

Như vậy, tri kiến hay tuệ giác của “Người hiểu biết” rõ ràng phát hiện vào tâm của Ngài Kondanna ngay lúc Ngài ngồi đó. Sự hiểu biết tận tường về “bất luận gì được sanh ra” đã được vững chắc tôn trí một cách thâm sâu vào tâm não làm cho Ngài có đủ khả năng nhổ tận gốc rễ mọi luyến ái bám víu vào cơ thể mình. Luyến ái

ấy là thân kiến “sakkàya ditthi”. Điều này có nghĩa là Ngài không xem thân này là một tự ngã, một chúng sanh. Ngài không nhìn nó trong ý nghĩa “tôi” hay “nó” và không bám víu vào nó. Ngài ý thức rõ ràng và do đó, tận diệt thân kiến, sakkàya ditthi.

Rồi hoài nghi (vicikicchà) cũng tận diệt. Khi đã nhổ tận gốc rễ mọi luyến ái bám víu vào thân (thân kiến) Ngài không còn chút gì hoài nghi về sự chứng ngộ của mình. Rồi giới cấm thủ (sìlabbata paràmàsa) cũng tận diệt. Lúc bấy giờ pháp hành của Ngài Kondanna trở nên vững vàng và trực tiến. Cho dù thân có đau đớn hay sốt nóng Ngài cũng không bám vào đó, không hoài nghi. Ngài không hoài nghi vì đã tận diệt luyến ái. Khi ta nhổ tận gốc rễ quan kiến chấp rằng thân này là tự ngã thì sự luyến ái dính mắc vào thân và hoài nghi cũng chấm dứt cùng với nó. Nếu có ý niệm chấp rằng thân này là tự ngã phát sanh trong tâm thì hoài nghi và giới cấm thủ cũng bắt đầu ngay tại đó.

Như vậy, ngay vào lúc Đức Phật thuyết giảng xong Giáo Pháp thì Ngài Anna Kondanna khai thông Pháp Nhãn. “Mắt của Giáo Pháp” ấy chỉ là “Người hiểu biết rõ ràng”. Lối nhìn mới mẻ. Nó thấy chính cái Thiên Nhiên này. Nhận thấy Thiên Nhiên một cách rõ ràng, tường tận, nhổ tận gốc rễ mọi bám víu (thủ), và “Người hiểu biết” được sanh ra đời. Trước đó Ngài hiểu biết, nhưng vẫn còn “thủ”. Quý vị có thể nói rằng trước kia Ngài hiểu biết Giáo Pháp nhưng vẫn còn chưa thấy Giáo Pháp, hoặc nữa, quý vị có thể nói là Ngài đã thấy Giáo Pháp nhưng chưa tự mình đồng hóa, đồng nhất thể, chưa là một với Giáo Pháp.

Vào lúc ấy Đức Phật tuyên bố, “Kondanna đã hiểu biết”. Hiểu biết gì? Ngài chỉ hiểu biết Thiên Nhiên! Thông thường chúng ta lạc lối trong Thiên Nhiên, cũng như ta lạc lối trong thân này. Đất, nước, lửa và gió hợp lại cấu thành cơ thể này của chúng ta. Đó là một sắc thái của Thiên Nhiên, một hình thể vật chất mà mắt ta có thể thấy. Nó tồn tại nhờ vật thực, rồi trưởng thành và biến đổi đến sau cùng, hoại diệt.

Bây giờ đi trở vào bên trong, cái mà theo dõi trông chừng thân là thức — chỉ là “người hiểu biết”, chỉ giản dị là sự hay biết. Nếu sự hay biết ấy được thấu nhận xuyên qua mắt thì được gọi là

nhãn thức, xuyên qua tai thì được gọi là nhĩ thức, qua mũi là tỷ thức, qua lưỡi là thiệt thức, qua thân là thân thức và qua ý là ý thức. Thức thì chỉ có một, nhưng nó tác động ở nhiều nơi khác nhau nên ta gọi bằng nhiều danh từ khác nhau. Xuyên qua mắt thì được gọi bằng tên này, qua tai ta lại gọi bằng một tên khác. Tuy nhiên, dầu tác động xuyên qua mắt tai, mũi, lưỡi, thân hay ý, chỉ có một sự hay biết. Theo ngôn ngữ của kinh điển ta gọi là (lục thức) nhưng trong thực tế chỉ có cái thức duy nhất phát sanh ở sáu căn khác nhau. Có sáu cửa vào, “lục nhập”, nhưng chỉ có một sự hay biết duy nhất, vốn là cái tâm này.

Tâm này có khả năng hiểu biết chân lý của Thiên Nhiên. Nếu tâm vẫn còn bị che lấp, ta nói rằng nó hiểu biết xuyên qua Vô Minh. Nó hiểu sai lầm và nó thấy sai lầm. Hiểu sai lầm, thấy sai lầm hoặc hiểu và thấy sai lầm hoặc hiểu và thấy đúng chỉ là sự hay biết duy nhất. Chúng ta nói Tà Kiến và Chánh Kiến nhưng kỳ thật chỉ là một. Cả hai, tà và chánh, đều phát sanh từ một nơi. Khi là một kiến thức sai lầm, ta nói Vô Minh che lấp chân lý. Khi mà kiến thức sai lầm, nó kéo theo cả dây: Tà Kiến, Tà Tư Duy, Tà Ngữ, Tà Nghiệp, Tà Mạng... tất cả đều tà! Đàng khác, con đường của pháp hành chân chánh cũng phát xuất từ một nơi đó. Khi có Chánh thì Tà biến dạng.

Đức Phật thực hành khổ hạnh, chịu đựng nhiều gian truân khổ nhọc, đau đớn và tự ép xác khổ hạnh, nhịn ăn v.v... nhưng Ngài quán chiếu thâm sâu vào bên trong tâm cho đến khi cuối cùng nhổ tận gốc rễ mầm móng Vô Minh. Tất cả chư Phật đều giác ngộ từ trong tâm, bởi vì thân nào có biết gì. Quý vị có thể cho nó ăn hoặc bắt nó nhịn đói cũng không sao. Nó có thể chết bất cứ lúc nào. Tất cả chư Phật đều thực hành với tâm. Các Ngài giác ngộ trong tâm.

Đức Phật quán chiếu tự tại và từ bỏ hai pháp hành cực đoan — Lợi dưỡng, buông lung chìm đắm trong Dục Lạc, và Lợi Dưỡng trong Đau khổ — và trong Bài Pháp Đầu Tiên (Kinh Chuyển Pháp Luân) Ngài thuyết giảng Trung Đạo, Con Đường khoảng giữa hai cực đoan ấy. Nhưng khi nghe những lời dạy ấy thì nó chạm lòng ham muốn của ta. Ta đắm chìm trong dục lạc và tiện nghi, ta mê say trong hạnh phúc, nghĩ rằng những điều ấy là tốt đẹp — đó là Lợi Dưỡng, buông lung trong Dục Lạc. Đó không phải là con đường

chân chánh. Bất mãn, không vui, không thích, và sân hận — đó là Lợi Dưỡng, buông lung trong Đau Khổ. Trên đây là hai cực đoan mà người đi trên con đường thực hành nên tránh.

Những “con đường” cực đoan ấy chỉ giản dị là hạnh phúc và đau khổ phát sanh đến ta. “Người đi trên Con Đường” chính là cái tâm này, chính là “người hiểu biết”. Nếu một cảm xúc dễ chịu đến, chúng ta bám níu vào điều tốt đẹp ấy, đó là Lợi Dưỡng trong Dục Lạc. Khi một xúc cảm khó chịu phát sanh, chúng ta bám vào đó bằng cách không ưa thích, đó là Lợi Dưỡng trong Đau Khổ. Cả hai đều là con đường lầm lạc, không phải là con đường của người hành thiền. Đó là con đường của người thế gian, những người đi tìm vui sướng và hạnh phúc, cố tránh sầu muộn và đau khổ.

Người có trí tuệ biết những con đường lầm lạc nhưng không tự buông trôi đắm chìm trong đó mà dứt bỏ, tách lìa ra khỏi nó. Người ấy không dễ bị dục lạc và bất toại nguyện, hạnh phúc và đau khổ, gây xúc động. Nó phát sanh đến, nhưng người sáng suốt hiểu biết không bám vào mà buông bỏ, để nó đi theo bản chất thiên nhiên của nó. Đó là Chánh Kiến. Khi đã thấu triệt tận tường như thế ắt có giải thoát. Hạnh phúc và đau khổ không có nghĩa lý gì đối với người đã giác ngộ. Đức Phật dạy rằng bậc Giác Ngộ xa lìa ô nhiễm. Điều này không có nghĩa là các Ngài bỏ chạy, tránh xa ô nhiễm. Các Ngài không chạy đi đâu cả. Ô nhiễm vẫn ở đó. Ngài lấy thí dụ lá sen trong đầm. Lá sen trầm mình trong nước, nhưng nước không thấm vào. Nước như ô nhiễm và lá sen như tâm của bậc Giác Ngộ.

Tâm của người hành thiền cũng như thế ấy, không bỏ chạy đi đâu, mà vẫn ở ngay tại đó. Thiện và ác, hạnh phúc và đau khổ, chánh và tà, phát sanh — hành giả hiểu biết tất cả. Chỉ giản dị hiểu biết mà không để cho nó xâm nhập vào tâm mình. Hành giả chỉ là người chứng nghiệm mà không bám níu. Nói rằng hành giả chỉ là người chứng nghiệm suông là nói theo ngôn ngữ thông thường của người đời. Trong ngôn ngữ của Giáo Pháp chúng ta nói rằng người hành thiền để cho tâm mình đi theo Trung Đạo.

Những sinh hoạt của hạnh phúc và đau khổ v.v... luôn luôn phát sanh, bởi vì nó là đặc tánh của thế gian. Đức Phật thành đạt sự giác ngộ của Ngài trong thế gian, Ngài quán chiếu thế gian. Nếu

không quán chiếu thế gian ắt Ngài không trông thấy thế gian và như vậy, không thể vượt lên trên, khỏi thế gian. Sự giác ngộ của Đức Phật chỉ giản dị là giác ngộ chính thế gian này. Thế gian vẫn còn đó: Lợi lộc và quyền uy, tán dương và khiển trách, danh thơm và tiếng xấu, hạnh phúc và đau khổ, tất cả đều vẫn còn đó. Nếu không có những hiện tượng ấy ắt không có gì để giác ngộ. Điều mà Ngài hiểu biết chỉ là thế gian, những gì bao quanh tâm não của con người. Nếu con người chạy theo những cái ấy, mong tìm được tán dương, danh vọng, lợi lộc, và hạnh phúc, và cố gắng tránh những tình trạng đối nghịch, con người sẽ bị chìm sâu dưới trọng lượng của thế gian.

Lợi lộc và quyền uy, tán dương và khiển trách, danh thơm và tiếng xấu, hạnh phúc và đau khổ — đó là thế gian. Người lạc lối trong thế gian không có đường để lần thoát. Người ấy đã bị thế gian tràn ngập. Thế gian theo Định Luật của Giáo Pháp, vì lẽ ấy chúng ta gọi là Thế Gian Pháp, Giáo Pháp của Thế Gian. Người sống trong Thế Gian Pháp được gọi là chúng sanh trong thế gian. Người ấy sống trong tình trạng rối loạn.

Vì lẽ ấy Đức Phật dạy chúng ta phát triển Con Đường. Chúng ta có thể phân chia Con Đường ấy thành Giới, Định, Tuệ — và trau giồi, phát triển trọn vẹn, đầy đủ, đến tận cùng. Đây là Con Đường thực hành nhằm tiêu diệt thế gian. Thế gian ở đâu? Nó ở ngay trong tâm, và chúng sanh say đắm trong ấy! Hành động nào bám níu vào lời khen tặng, lợi lộc, danh vọng và hạnh phúc được gọi là “thế gian”. Khi nó ở tại đó, trong tâm, thì thế gian được sanh ra. Thế gian được sanh ra chỉ vì tại ham muốn. Lòng ham muốn là nơi chôn nhau cắt rốn của tất cả thế gian. Chấm dứt ham muốn tức chấm dứt thế gian.

Pháp hành Giới, Định, Tuệ của chúng ta cũng được gọi là Bát Chánh Đạo. Bát Chánh Đạo cùng với Tám Thế Gian Pháp là một cặp. Thế nào Bát Chánh Đạo và Tám Thế Gian Pháp là một cặp? Nếu nói theo kinh điển thì lợi lộc và lỗi lẽ, tán dương và khiển trách, danh thơm và tiếng xấu, hạnh phúc và đau khổ là Tám Thế Gian Pháp. Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định là Bát Chánh Đạo. Hai con đường bao gồm tám chi này — Tám Thế Gian

Pháp và Bát Chánh Đạo — cùng tồn tại chung một nơi. Tám Thế Gian Pháp ở ngay tại đây, trong chính cái tâm này, cùng với “người hiểu biết”. Nhưng vì “người hiểu biết” này bị che lấp nên hiểu biết sai lầm và do đó trở thành thế gian. Chỉ có một người ấy, “người hiểu biết”, không ai khác! Bản chất Phật, hay Phật tánh chưa phát sanh trong tâm này, nó chưa tự rút được ra khỏi thế gian. Một cái tâm như thế ấy là thế gian.

Khi chúng ta thực hành trên Con Đường, khi chúng ta rèn luyện thân và khẩu, tất cả đều xảy diễn trong chính cái tâm này. Vì cùng ở chung một nơi nên Con Đường và thế gian trông thấy nhau. Con Đường trông thấy thế gian. Nếu thực hành với cái tâm ấy chúng ta sẽ gặp sự bám níu vào những lời khen tặng, danh vọng, dục lạc và hạnh phúc. Chúng ta thấy luyến ái thế gian.

Đức Phật dạy, “Hãy hiểu biết thế gian. Nó rực rỡ sáng ngời như chiếc long xa của nhà vua. Kẻ cuồng si say mê, nhưng người trí thì không bị phỉnh gạt”. Không phải Ngài muốn cho chúng ta đi cùng khắp thế gian để nhìn xem, khảo sát và học hỏi mọi sự vật trong thế gian. Ngài chỉ muốn chúng ta theo dõi và quan sát cái tâm này, vốn tùy thuộc nơi thế gian. Khi Đức Phật dạy ta hãy nhìn xem thế gian, không phải Ngài muốn chúng ta bị dính kẹt trong đó. Ngài muốn chúng ta khảo sát, bởi vì thế gian được sanh ra trong chính cái tâm này. Ngồi dưới bóng mát của một cội cây, quý vị cũng có thể nhìn thế gian. Khi có lòng ham muốn, thế gian phát hiện ngay tại đó. Khát vọng là sinh quán của thế gian. Dập tắt khát vọng tức dập tắt thế gian.

Khi ngồi thiền chúng ta muốn tâm an lạc, nhưng nó không an lạc. Tại sao? Chúng ta không muốn suy tư, nhưng chúng ta suy tư. Chao ôi! Cũng giống như người kia ngồi nhằm trên ổ kiến. Kiến bu lại, cắn tứ tung. Khi tâm là thế gian thì dầu có ngồi nhắm hai mắt lại, ta chỉ thấy thế gian, lạc thú, ưu phiền, lo âu, rối trí — tất cả đều khởi dậy. Tại sao? Là bởi vì chúng ta chưa chứng ngộ Giáo Pháp. Nếu tâm mà như thế ấy hành giả không quán chiếu. Cũng chỉ giống như ngồi trên ổ kiến. Kiến bu lại cắn bởi vì ta ngồi ngay trên nhà của nó. Như vậy thì phải làm sao? Phải tìm một chất độc, hoặc dùng lửa để đuổi kiến đi.

Tuy nhiên, phần lớn những người thực hành Giáo Pháp không thấy như vậy. Nếu cảm nghe vừa lòng, họ chỉ đeo dính theo trạng thái vừa lòng ấy, cảm nghe phật ý, họ chỉ dính kẹt trong tình trạng phật ý. Đeo níu, bám chặt (thủ) thế gian pháp, tâm họ trở thành thế gian. Đôi khi chúng ta nghĩ, “ồ, ta không thể làm được điều ấy, điều ấy vượt khỏi phạm vi khả năng của ta...” và rồi ta không cố gắng. Đó là bởi vì tâm đầy ô nhiễm. Các thế gian pháp không để cho Con Đường phát sanh. Chúng ta không thể nhẫn nại chịu đựng công trình phát triển Giới, Định, và Tuệ Minh Sát. Cũng chỉ giống như người ngồi trên ổ kiến! Người ấy không thể làm gì. Kiến bu ráp lại cắn và bò khắp châu thân. Người ấy bị chìm đắm trong tình trạng rối loạn và khuấy động. Anh ta không thể rời bỏ được chỗ ngồi nguy hiểm, và do đó cứ ngồi lì chịu đau khổ.

VÔ MINH PHÁP HÀNH

Với pháp hành của chúng ta cũng vậy. Thế gian pháp đã tồn tại, nằm sẵn trong tâm chúng sanh. Khi các chúng sanh ấy muốn tìm an lạc, thế gian liền phát sanh ngay tại đó. Tâm còn vô minh thì chỉ có đêm tối. Khi tuệ giác phát sanh, tâm trở nên sáng tỏ, bởi vì vô minh và tuệ giác đều sanh ra cùng trong một chỗ. Khi vô minh phát sanh, tuệ giác không thể vào, bởi vì tâm đã chấp nhận vô minh. Khi tuệ giác phát sanh, vô minh không thể hiện hữu tại đó.

Vì lẽ ấy Đức Phật kêu gọi các đệ tử nên thực hành với tâm (tức hành thiền), bởi vì thế gian được sanh ra từ trong tâm. Tám thế gian pháp nằm ngay tại đó. Bát Chánh Đạo, tức sự quán chiếu bằng thiền vắng Lặng và thiền Minh Sát, đức hạnh tinh tấn chuyên cần của chúng ta và trí tuệ mà chúng ta khai triển, tất cả những công trình ấy tháo gỡ nanh vuốt của thế gian. Tham ái, bám níu, sân hận, và si mê dần dần suy giảm, và chúng sanh nhẹ nhàng hơn, chúng ta hiểu biết đúng như vậy. Nếu có danh vọng, lợi lộc, hoặc có lời tán dương, có hạnh phúc hay đau khổ, chúng ta hay biết điều ấy. Chúng ta cần phải hiểu biết những điều ấy trước khi có thể vượt lên, thoát ra khỏi thế gian, bởi vì thế gian ở bên trong chúng ta.

Ta thoát ra khỏi các thế gian pháp cũng giống như khi ta rời khỏi một ngôi nhà. Khi vào nhà ta có cảm giác như thế nào? Chúng ta cảm giác là mình đi ngang qua cửa và bước vào nhà. Khi lìa nhà ta cảm giác là đã lìa khỏi ngôi nhà và bước vào ánh sáng mặt trời, không còn tối tăm như lúc còn ở bên trong. Khi tâm vào thế gian pháp cũng giống như ta vào nhà. Khi tâm đã diệt trừ các thế gian pháp cũng giống như ta rời khỏi nhà.

Như vậy hành giả phải tự mình chúng nghiệm Giáo Pháp. Tự mình, hành giả phải hiểu biết đã tách rời ra khỏi thế gian pháp hay chưa, Con Đường đã được phát triển hay chưa.

Khi Con Đường đã phát triển tốt đẹp thì nó đánh đuổi thế gian pháp, trở thành ngày càng vững chắc, ngày càng lớn mạnh. Chánh Kiến tăng trưởng, Tà kiến giảm suy, cho đến sau cùng Con Đường tiêu diệt ô nhiễm — nếu không vậy thì ô nhiễm sẽ tiêu diệt Con Đường.

Chánh Kiến và Tà Kiến, chỉ có hai con đường ấy. Tà Kiến cũng có mảnh khoé của nó, quý vị biết không, nó có trí tuệ — nhưng đó là trí tuệ được trá hình. Vị hành giả bắt đầu phát triển Con Đường ắt có chứng nghiệm một sự phân chia. Giống như là có hai người — một trong thế gian và một trên Con Đường. Nó phân chia tách rời ra. Bất luận lúc nào hành giả quán chiếu ắt cảm giác sự phân chia ấy và nó tiếp tục diễn tiến như vậy cho đến khi tâm thành đạt tuệ Minh Sát (Vipassana).

Hoặc nữa, có thể đó là Vipassanà! Đang cố gắng tạo những thành quả trong sạch trong pháp hành, khi nhìn thấy nó chúng ta liền chụp lấy, bám chặt vào nó. Loại bám víu này phát sanh từ lòng ham muốn thành đạt một cái gì trong pháp hành. Đó là vipassanà, trí tuệ của ô nhiễm (hay tùy phiền não). Vài người phát triển trạng thái tốt đẹp rồi bám vào đó, họ phát triển trạng thái trong sạch và bám vào đó, hoặc họ phát triển tuệ giác và bám vào đó. Hành động bám víu vào trạng thái tốt đẹp hay tuệ giác là vipassanà. Nó len lỏi xâm nhập vào pháp hành của chúng ta.

Như vậy, khi quý vị phát triển Tuệ Minh Sát hãy thận trọng coi chừng! Hãy cẩn thận nhìn xem có phải là vipassanà không, bởi vì hai hiện tượng ấy rất giống nhau, đến độ đôi khi ta không thể phân biệt. Tuy nhiên, với Chánh Kiến chúng ta có thể nhận thức rõ ràng cả hai. Nếu là vipassanà ắt có đau khổ phát sanh. Nếu thật sự là vipassanà, Tuệ Minh Sát, thì không có đau khổ. Có an lạc, còn hạnh phúc và đau khổ, cả hai đều vắng bóng, im lìm. Vài người khi đến đây hành thiền không muốn có gì bận rộn. Họ không muốn bị chao động. Nhưng họ cũng dao động như trước kia. Chúng ta phải tìm cách chấm dứt dao động trong chính trạng thái dao động ấy! Như vậy, nếu có dao động trong khi quý vị thực hành, đó là đúng. Nếu không có dao động là không đúng, quý vị chỉ ăn và ngủ nhiều chừng nào cũng được. Khi muốn đi đâu hay nói gì quý vị chỉ làm theo ý

muốn. Như vậy lời dạy của Đức Phật nghe không xuôi tai. Siêu thế quả thật trái ngược với tại thế. Chánh Kiến đối nghịch với Tà Kiến, trong sạch đối nghịch với ô trược, Giáo Huấn của Đức Phật và chạm tham vọng của chúng ta.

Trong kinh điển có một câu chuyện về Đức Phật trước khi Ngài Thành Đạo. Lần nọ, khi có người dâng cúng một bình bát, Ngài lấy cái bát thả nổi trên dòng suối và chú nguyện trong lòng, “Nếu ta sẽ thành Phật xin cái bình bát này trôi ngược dòng trở lên.” Cái bát trôi trở lên, ngược dòng! Cái bát ấy là Chánh Kiến của Đức Phật, hay Phật tánh mà Ngài sẽ thức tỉnh. Nó không theo một chiều với lòng tham của hạng chúng sanh thường. Nó trôi ngược dòng trôi chảy của tâm chúng sanh, đối nghịch trên mọi phương diện.

Ngày nay cũng vậy, giáo huấn của Đức Phật đối nghịch với tâm chúng ta. Nó chỉ tiêu diệt! Con người muốn buông lung, lăn trôi theo tham ái và sân hận, nhưng Đức Phật không chịu vậy. Họ muốn chìm đắm trong ảo kiến, mê hoặc, nhưng Đức Phật tiêu trừ si mê.

Như vậy tâm Phật đối nghịch với tâm chúng sanh. Người thế gian cho rằng thân này đẹp đẽ, Ngài nói nó không đẹp. Họ nói thân này là của họ, Ngài nói không phải vậy. Họ nói thân này có thực chất, Ngài nói không có. Chánh Kiến vượt lên trên thế gian. Chúng sanh trong thế gian thì buông trôi theo dòng.

Tiếp theo câu chuyện, khi Đức Phật rời khỏi nơi ấy có một vị Bà la môn dâng đến Ngài tám bó cỏ. Ý nghĩa thật sự của tám bó cỏ ấy là tám pháp thế gian — lợi lộc và lỗ lã, tán dương và khiển trách, danh thơm và tiếng xấu, hạnh phúc và đau khổ. Nhận xong tám bó cỏ Đức Phật quyết định ngồi trên đó và nhập định. Chính hành động ngồi trên cỏ tự nó là nhập định, tức là tâm Ngài đã vượt lên trên tám pháp thế gian, khắc phục thế gian cho đến khi chứng ngộ siêu thế pháp. Thế gian pháp trở thành không còn ý nghĩa đối với Ngài. Ngài ngồi trên cỏ nhưng cỏ không gây trở ngại cho tâm Ngài, bất luận bằng cách nào. Những đạo binh của Ma Vương cố gắng cám dỗ Ngài, nhưng Ngài chỉ ngồi đó, trong trạng thái nhập định, chế ngự thế gian cho đến khi cuối cùng, chứng ngộ Giáo Pháp và hoàn toàn

chiến thắng Ma Vương. Đó là Ngài chiến thắng thế gian. Như vậy, chính pháp hành nhằm phát triển Con Đường đã tiêu diệt ô nhiễm.

Con người ngày nay không có nhiều đức tin. Khi đã thực hành trong một hay hai năm họ muốn đến nơi ngay, và họ muốn đi nhanh. Họ không nghĩ rằng Đức Phật, vị Thầy Tổ của chúng ta, xưa kia phải mất sáu năm trường sau khi rời nhà, trước khi trở thành bậc Chánh Đẳng Chánh Giác. Cũng vì lý do ấy mà chúng ta có truyền thống “tự do ra khỏi lệ thuộc” (Theo truyền thông này một vị mới xuất gia tỳ khưu phải sống “tùy thuộc” nơi vị thầy tế độ mình trong thời gian năm năm đầu tiên. Có nghĩa là người mới thọ Cụ Túc Giới phải sống với thầy tế độ mình ít nhất là năm năm, rồi sau đó mới được “tự do” sống xa thầy.)

Đúng theo kinh điển, một vị tỳ khưu mới xuất gia phải có tối thiểu năm hạ mới được xem là có thể sống riêng rẽ một mình. Trong khoảng thời gian năm năm ấy vị tỳ khưu đã học hỏi và thực hành đầy đủ, có đủ kiến thức thích nghi, đủ đức tin và đủ phong độ tốt đẹp của một tỳ khưu. Người nào đã thực hành nghiêm chỉnh tròn đủ năm năm bên cạnh thầy, Sư cho rằng người ấy đã thuần thực. Tuy nhiên, người ấy phải thật sự thực hành chứ không phải chỉ “sống cho qua ngày tháng” với bộ y trong năm năm. Vị ấy phải thận trọng theo dõi pháp hành, phải thật sự hành!

Cho đến khi trải qua đủ năm hạ, quý vị có thể ngạc nhiên, “Cái mà Đức Phật gọi là ‘tự do lệ thuộc’ là gì?” Quý vị phải thật sự cố gắng tròn đủ năm năm, rồi sẽ tự mình hiểu biết những đức tánh mà Đức Phật đề cập đến. Sau thời gian ấy ắt quý vị sẽ thuần thực, tâm trí thuần thực, và vững chắc không thối chuyển. Tối thiểu, sau năm hạ ta phải đạt đến tầng giác ngộ đầu tiên. Đây không phải chỉ là năm hạ tu cho thân mà cũng là năm hạ tu cho tâm. Vị sư ấy không dễ bị khiển trách, có tánh hổ thẹn tội lỗi và luôn luôn khiêm tốn. Vị ấy không dám hành động sai quấy, dầu trước mặt hay sau lưng mọi người, dầu thanh thiên bạch nhật hay trong đêm tối. Tại sao không dám? Bởi vì vị ấy đã tiến đạt đến Đức Phật, “người hiểu biết”. Vị ấy đã nương tựa nơi Đức Phật, Đức Pháp, và Đức Tăng.

Muốn thật sự tùy thuộc nơi Phật, Pháp, Tăng, chúng ta phải thấy Đức Phật. Không biết Đức Phật mà nương tựa nơi Ngài thì lợi

Ích gì? Nếu ta chưa hiểu biết Phật, Pháp, Tăng thì quy y Tam Bảo chỉ là việc làm của thân và khẩu, còn tâm thì chưa đạt đến Tam Bảo. Một khi tâm đã đạt đến, ta sẽ biết Phật là như thế này, Pháp là như thế này, và Tăng là như thế này. Chừng đó ta có thể thật sự nương tựa nơi Tam Bảo. Bởi vì Tam Bảo đã ở trong tâm ta. Bất luận đi nơi nào ta sẽ luôn luôn có Phật, Pháp, Tăng cùng ở với ta.

Một người như thế ấy không dám có hành động tội lỗi. Vì lẽ ấy ta nói rằng người đã đạt đến tầng giác ngộ đầu tiên sẽ không còn sanh vào khổ cảnh. Tâm của vị ấy đã vững chắc, Ngài đã bước vào Dòng Suối (Nhập Lưu), không còn hoài nghi nữa. Nếu không tiến đạt đến Toàn Giác trong ngày hôm nay vị ấy chắc chắn sẽ đến nơi đến chôn trong một ngày vị lai. Vị ấy có thể hành động lầm lạc, nhưng không lầm lạc quan trọng đến nỗi phải vào khổ cảnh, có nghĩa là vị này không thể thoái bộ đến độ có thân nghiệp và khẩu nghiệp bất thiện, không thể được. Do đó chúng ta nói rằng vị ấy đã bước vào hàng Thánh, không thể thối chuyển. Đây là điều mà quý vị phải tự mình thấy và hiểu biết trong chính kiếp sống này.

Ngày nay, những ai trong chúng ta còn hoài nghi về pháp hành, khi nghe vậy sẽ nói, “ồ, làm thế nào tôi có thể được vậy?” Đôi khi chúng ta cảm nghe hạnh phúc, lắm lúc bị dao động, bằng lòng hay bực bội. Vì lẽ gì? Bởi vì chúng ta không thông hiểu Giáo Pháp. Giáo Pháp nào? Chỉ là cái Giáo Pháp của Thiên Nhiên, cái thực tại bao quanh chúng ta, thân và tâm. Đức Phật dạy, “Không nên bám víu vào ngũ uẩn, hãy buông bỏ, để cho nó đi!” Tại sao chúng ta không thể để cho nó đi? Chính vì ta không thấy, hoặc không hiểu biết nó đầy đủ. Chúng ta thấy nó là chúng ta, tự thấy chúng ta là ngũ uẩn. Hạnh phúc và đau khổ, chúng ta thấy là chính ta. Ta thấy chúng ta trong hạnh phúc và đau khổ. Chúng ta không thể tự tách rời ra khỏi hạnh phúc và đau khổ. Không thể tách rời ra khỏi nó có nghĩa là chúng ta không thể thấy Giáo Pháp, chúng ta không thể nhìn thấy Thiên Nhiên.

Hạnh phúc, đau khổ, vui, và buồn — không có cái nào là mình, nhưng chúng ta lại ngỡ là vậy. Những cảm xúc ấy đến giao tiếp với chúng ta và chúng ta thấy một khối “attà”, hay tự ngã. Nơi

nào mà có tự ngã quý vị sẽ tìm thấy hạnh phúc, đau khổ và tất cả mọi cái khác. Do đó Đức Phật dạy hãy tiêu diệt “khổ” tự ngã, tức là tiêu diệt thân kiến (*sakkàya ditthi*). Khi tự ngã (*attà*) đã bị tiêu diệt ắt vô ngã (*anattà*) tự nhiên phát sanh.

Chúng ta chấp Thiên Nhiên là ta và chúng ta là Thiên Nhiên, và như vậy không thật sự hiểu biết Thiên Nhiên đúng theo chân lý. Nếu nó tốt đẹp, ta vui cười với nó, nếu nó xấu, ta khóc vì nó. Nhưng Thiên Nhiên chỉ giản dị là pháp hữu vi (*sankhàra*). Và như ta đọc tụng câu kinh “*Tesam vipassamo sukho*” — dứt được các pháp hữu vi là hạnh phúc thật sự. Làm thế nào dứt được các pháp hữu vi? Chúng ta chỉ loại trừ lòng luyến ái, bám víu vào nó và nhìn thấy đúng thực tướng của nó, thấy nó đúng như thật sự nó là vậy.

Như vậy, có chân lý trong thế gian. Cây cối, núi non, và các loại dây leo, tất cả đều sống theo chân lý của nó, sanh và diệt theo bản chất thiên nhiên của nó. Chỉ riêng có chúng ta là không phải chân lý! Chúng ta thấy nó và bận rộn lo lắng vì nó, nhưng Thiên Nhiên vẫn bình thản, nó chỉ là vậy. Chúng ta cười, chúng ta khóc, chúng ta giết chóc, nhưng Thiên Nhiên vẫn nằm trong Chân lý, nó là Chân Lý. Dầu ta có vui hay buồn thế nào, thân này chỉ đi theo con đường thiên nhiên của nó. Nó được sanh ra, trưởng thành và già nua, luôn luôn biến đổi, và mỗi lúc mỗi già thêm. Nó theo Thiên Nhiên như thế ấy. Kẻ nào chấp rằng thân này là chính mình và mang nó theo đi cùng khắp với mình, kẻ ấy sẽ đau khổ.

Do đó Ngài Anna Kondanna (A Nhã Kiều Trần Như) nhận thức rằng “bất luận gì được sanh ra” chỉ là tất cả mọi sự vật, dầu vật thể hữu hình hay vô hình. Cái nhìn của Ngài đối với thế gian đã thay đổi. Ngài đã thấy Chân Lý. Từ chỗ ngồi đứng dậy, Ngài mang Chân Lý ấy theo với mình. Tiến trình sanh và tử vẫn liên tục tiếp diễn, nhưng Ngài chỉ nhìn nó. Hạnh phúc và đau khổ phát sanh và hoại diệt, nhưng Ngài chỉ ghi nhận. Tâm Ngài không biến đổi. Ngài không bao giờ còn rơi vào khổ cảnh. Ngài không quá vui mừng hay phiền muộn vì những việc ấy. Tâm Ngài vững chắc củng cố trong công trình quán chiếu.

Đó! Ngài Kondanna đã thọ nhận Pháp Nhãn. Ngài thấy Thiên Nhiên đúng theo Chân Lý, cái Thiên Nhiên mà ta gọi là *sankhàra*,

pháp hữu vi. Trí tuệ là cái gì nhận thức chân lý của các pháp hữu vi. Đó là cái tâm hiểu biết và nhận thấy Giáo Pháp.

Cho đến ngày nào thấy được Giáo Pháp chúng ta còn phải nhẫn nại và kiên trì tự chế. Chúng ta phải chịu đựng, chúng ta phải từ khước! Chúng ta phải trau dồi hạnh chuyên cần và đức tánh bền dẻo chịu đựng. Tại sao phải trau dồi hạnh chuyên cần? Bởi vì chúng ta lười biếng. Tại sao phải trau dồi đức tánh nhẫn nhục chịu đựng? Bởi vì chúng ta không nhẫn nhục chịu đựng. Đường lối là vậy. Nhưng khi chúng ta đã kiên cố vững vàng trong pháp hành, đã chấm dứt lười biếng, chừng đó sẽ không cần xử dụng đến hạnh chuyên cần. Nếu chúng ta đã hiểu biết chân lý của tất cả những trạng thái tâm, nếu chúng ta không thỏa thích hay buồn phiền vì nó, ắt ta không cần đến hạnh nhẫn nhục chịu đựng, bởi vì tâm đã là Giáo Pháp. “Người hiểu biết” đã trông thấy Giáo Pháp, đã là Giáo Pháp.

Khi tâm là Giáo Pháp, nó dừng lại. Nó đã thành đạt An Lạc. Không cần phải đặc biệt làm gì khác, bởi vì tâm đã là Giáo Pháp. Bên ngoài là Giáo Pháp, bên trong là Giáo Pháp. “Người hiểu biết” là Giáo Pháp. Trạng thái đối tượng là Giáo Pháp, và cái hiểu biết trạng thái ấy là Giáo Pháp. Nó là một. Nó tự do, giải thoát. Thiên Nhiên này không phải được sanh ra, nó không già, không bệnh. Thiên Nhiên này không hoại diệt. Thiên Nhiên này không thỏa thích cũng không buồn phiền, không lớn không nhỏ, không nặng không nhẹ, không dài không ngắn, không trắng không đen, không có cái gì mà quý vị có thể so sánh với nó.. Vì lẽ ấy ta nói rằng Niết Bàn không màu sắc. Tất cả màu sắc chỉ là quy ước, chế định. Trạng thái an lạc này vượt ra ngoài thế gian, không có quy ước nào của thế gian có thể theo kịp nó.

Như vậy, Giáo Pháp là cái gì đã vượt khỏi thế gian, là cái gì mà mọi người phải tự mình trông thấy. Nó vượt qua khỏi mọi ngôn ngữ. Chúng ta không thể nói ra bằng lời hay viết ra thành chữ, quý vị chỉ có thể đề cập đến đường lối và phương tiện để thành tựu. Người đã tự mình thấy nó là đã viên thành hoàn mãn tất cả công phu của mình.

QUY ƯỚC VÀ GIẢI THOÁT

... **Bất** luận thời gian và địa điểm nào, toàn thể công phu thực hành Giáo Pháp sẽ hoàn thành viên mãn ngay tại nơi mà không còn gì. Đây là địa điểm quy hàng, rỗng không, đặt xuống gánh nặng...

Sự vật trên thế gian chỉ là những quy ước mà chúng ta đã tạo nên. Chúng ta thiết lập những quy ước rồi lạc lối trong đó và từ chối không chịu buông bỏ, để cho tâm luyến ái phát sanh, bám níu chặt chẽ vào những quan kiến riêng tư cá nhân và những công luận. Tình trạng khăng khăng nắm giữ này không bao giờ chấm dứt, nó là samsàra, vòng luân hồi, triền miên trôi chảy vô cùng tận. Nó không bao giờ hoàn tất. Bây giờ, nếu chúng ta thông hiểu quy ước thật sự ắt chúng ta sẽ hiểu biết Giải Thoát. Nếu thấu đạt rõ ràng Giải Thoát là thế nào ắt chúng ta hiểu biết quy ước. Đó là thông hiểu Giáo Pháp. Nơi đây có hoàn tất.

Lấy thí dụ con người. Trong thực tế, con người sanh ra không có danh tánh. Khi bước vào đời chúng ta chỉ đến mình không. Nếu có tên thì cũng do quy ước. Sư đã suy ngẫm về điểm này và thấy rằng nếu quý vị không thông hiểu chân lý của quy ước này ắt có thể thật sự là nguy hại. Nó chỉ là cái gì để ta thuận tiện xử dụng. Nếu không có nó chúng ta sẽ không thể thông cảm nhau, không có gì để nói, không có ngôn ngữ.

Sư đã thấy người Tây Phương ngồi thiền chung với nhau. Khi xả thiền đứng dậy, đàn ông đàn bà lẫn lộn, đôi khi người này vỗ đầu người kia. Thấy vậy Sư nghĩ, “Ô kìa, nếu ta chấp vào quy ước ắt ô nhiễm phát sanh tại đây.” Nếu có thể buông bỏ quy ước, không cố chấp vào công luận ắt chúng ta được an lạc.

Cũng như các vị tướng lãnh, các đại tá và những công chức cao cấp, những người có địa vị xã hội, đến đây viếng Sư. Họ nói với Sư, “Bạch Sư, kính xin Sư vui lòng sờ vào đầu con”. Họ đã nói như

thế thì không có gì sai lầm. Họ vui vẻ để cho Sư sờ đầu. Nhưng nếu đi ngoài đường, giữa thành phố mà vỗ vào đầu họ thì đó là câu chuyện khác! Đó là vì ta bám níu vào quy ước. Do đó Sư nghĩ rằng buông bỏ, không cố chấp, thì thật sự là đường lối an lạc. Sờ vào đầu người khác là trái với phong tục của ta. Nhưng thật sự có gì đâu. Khi mà họ đồng ý cho ta sờ đầu thì đâu có gì sai quấy. Nó cũng chỉ như mình sờ một bắp cải hay một củ khoai vậy thôi.

Chấp nhận, buông bỏ, không cố chấp, đó là đường lối nhẹ nhàng. Bất luận nơi nào mà quý vị bám chắc vào, tức “thủ”, ắt có “hữu” và “sanh” ngay tại đó. Đức Phật dạy về quy ước, và Ngài dạy “tháo gỡ” quy ước một cách chân chánh, rồi theo đó, tiến đạt đến Giải Thoát. Đó là tự do, không cố bám vào quy ước. Tất cả mọi sự vật trên thế gian đều có một thực tại quy ước. Đã thiết lập, tạo nó ra, ta không nên để nó chi phối, bởi vì để bị lạc lối trong đó thật sự là đưa mình vào đau khổ. Điểm này, liên quan đến những điều luật và quy ước, quả thật là tối quan trọng. Người đã vượt mình vượt qua khỏi nó là đã vượt qua khỏi khổ đau.

Tuy nhiên nó là một đặc tánh của thế gian. Hãy lấy thí dụ ông Boonmah. Trước kia chỉ là một người tầm thường trong quảng đại quần chúng nhưng nay thì ông giữ chức quận trưởng. Chức vụ chỉ là một quy ước, nhưng là một quy ước mà ta phải tôn trọng. Nó là một phần của thế gian loài người. Nếu quý vị nghĩ, “ờ, trước kia chúng mình là bạn bè cùng làm việc chung với nhau trong tiệm may”, rồi vỗ vào đầu ông ấy trước công chúng, ông ta sẽ tức giận, ông ta phật lòng vì thấy quý vị làm như vậy là sai. Như vậy, chúng ta phải sống thuận chiều theo quy ước để tránh làm cho người khác phật lòng. Thông hiểu quy ước quả thật là hữu ích, sống trong thế gian chỉ có bấy nhiêu. Phải hiểu thế nào là đúng lúc, đúng nơi, và phải biết người.

Tại sao đi ngược quy ước là sai quấy? Sai quấy vì người ta! Quý vị phải sáng suốt hiểu rõ cả hai, quy ước và Giải Thoát. Nếu biết xử dụng những điều luật và những quy ước một cách nhẹ nhàng thoải mái là ta đã thuần thực tinh thông. Nhưng nếu chúng ta cố gắng giữ thái độ cao cả trong hoàn cảnh sai lầm thì đó là sai. Sai chỗ nào? Nó là sai đối với những ô nhiễm của con người, không có

chỗ nào khác. Tất cả mọi người đều có ô nhiễm. Trong một hoàn cảnh nào ta phải cư xử như thế này, và trong hoàn cảnh khác ta phải hành động theo lối khác. Ta phải biết những lối vào và những lối ra, bởi vì chúng ta sống trong thế gian quy ước. Có nhiều vấn đề khó khăn xảy ra bởi vì con người dính mắc, bám chặt vào quy ước. Ta giả định nó là thế này thì nó là thế này. Nó là vậy bởi vì chúng ta giả định nó là vậy. Nhưng nếu chúng ta nhìn cận kề tận tường, trong ý nghĩa tuyệt đối, những việc ấy không thật sự hiện hữu, không bao giờ có.

Như Sư thường hay nói, trước kia chúng ta là cư sĩ tại gia và nay là sư. Vào thuở ấy chúng ta sống trong quy ước người “cư sĩ”, và hiện giờ chúng ta sống trong quy ước của “nhà sư”. Chúng ta là nhà sư do quy ước, không phải do Giải Thoát. Lúc ban sơ chúng ta thiết lập quy ước như vậy, nhưng một người chỉ thọ giới tỳ khưu suông thì không có nghĩa là người ấy đã tiêu trừ ô nhiễm. Nếu ta hốt trong tay một nắm cát và đồng ý với nhau gọi đó là muối, điều này có làm cho cát trở thành muối không? Nó là muối, nhưng chỉ trong danh nghĩa, không phải trong thực tại. Ta không thể đem ra nấu ăn. Danh nghĩa “muối” chỉ dùng trong phạm vi của sự đồng ý nào đó, bởi vì thật sự nó không phải là muối, chỉ là cát. Nó chỉ trở thành muối do chúng ta giả định là vậy.

Danh từ “Giải Thoát” chính tự nó cũng chỉ là một quy ước, một danh từ, nhưng danh từ quy ước ấy hàm xúc một trạng thái vượt ra ngoài các quy ước. Đã thành tựu tự do, đã đạt đến Giải Thoát, chúng ta vẫn còn phải dùng quy ước để đề cập đến nó như Giải Thoát. Nếu không có quy ước chúng ta không thể thông cảm với nhau, như vậy nó vẫn có lợi ích của nó.

Nhưng nếu không có quy ước ắt không có gì để nói, không danh tánh, không thực hành, không việc làm. Điều luật và quy ước được thiết lập để cho ta một ngôn ngữ, để làm cho sự việc được thuận tiện, và chỉ có thế.

Như tiền bạc chẳng hạn. Thuở xưa nào có tiền đồng hay tiền giấy, đồng và giấy không có giá trị gì. Người ta dùng vật liệu hay hàng hóa để đổi chác nhau, những vật liệu và hàng hóa thì kênh càng, khó giữ. Do vậy ta mới nảy sanh ra ý kiến đổi vật liệu làm ra

tiền giấy và tiền đồng. Có thể là trong tương lai sẽ có sắc lệnh của nhà vua ban truyền phải bỏ hết tiền giấy và tiền đồng mà lấy sáp nấu chảy ra rồi ép lại thành khối nhỏ. Ta gọi đó là tiền, và sử dụng khắp toàn quốc. Không cần chi đến sáp, có thể một ngày kia người ta quyết định dùng phân gà làm ra đồng tiền và dùng trong xứ — không gì khác có thể làm ra tiền, chỉ phân gà! Rồi người ta đánh đấm, chém giết nhau để giành giật phân gà! Nó là vậy. Quý vị có thể dùng nhiều thí dụ khác nhau để hiểu rõ quy ước là như vậy. Vật liệu nào mà ta có thể sử dụng để làm ra tiền chỉ là một thí dụ về quy ước mà ta đặt để, và nó sẽ được sử dụng trong phạm vi của quy ước ấy. Sắc lệnh đã được ban hành rằng đó là tiền, thì nó trở thành tiền. Nhưng trong thực tế, tiền là gì? Không ai có thể nói. Khi có một sự đồng ý chung về điều gì, chúng ta quy định nó là vậy, và điều quy ước ấy thỏa mãn nhu cầu. Thế gian chỉ là vậy.

Đó là quy ước, nhưng làm cho một người thường am hiểu được Giải Thoát thì quả thật là khó. Tiền bạc của ta, nhà cửa của ta, gia đình của ta, con cái và thân bằng quyến thuộc của ta, tất cả chỉ là quy ước mà chúng ta đã sáng tạo, nhưng trong thực tế, dưới ánh sáng của Giáo Pháp, nó không phải là sở hữu của ta. Nghe như vậy có thể ta không vừa lòng, nhưng thực tế là như vậy. Những sự vật ấy chỉ có giá trị do những quy ước được thiết lập. Nếu ta quy định rằng nó không có giá trị thì đương nhiên nó không còn giá trị gì nữa. Nếu ta đặt để rằng nó có giá trị thì nó có giá trị. Nó là vậy. Chúng ta đưa quy ước vào thế gian để thỏa mãn một nhu cầu.

Cho đến cái thân này cũng không phải thật sự là của ta, ta chỉ giả định rằng nó là vậy. Trong thực tế, chỉ là giả định. Nếu quý vị cố gắng tìm một bản ngã thật sự có thực chất trong cơ thể này, ắt quý vị không thể tìm ra. Nó chỉ là những nguyên tố (đất, nước, lửa, gió) được sanh ra, tồn tại một lúc, rồi diệt. Tất cả mọi sự vật đều như vậy. Không có gì thật sự có thực chất trong đó, nhưng ta cần phải dùng nó. Như cái tách. Vào một lúc nào cái tách phải bể, nhưng trong khi nó còn nguyên vẹn đây, quý vị phải dùng và trông nom giữ gìn nó. Nó là vật để quý vị sử dụng. Nếu nó bể thì phiền. Vậy, dầu biết rằng nó phải bể một lúc nào, khi mà nó còn đây quý vị phải hết lòng gìn giữ. Và cũng vậy, chúng ta có bốn món vật dụng mà Đức

Phật dạy tới dạy lui rằng chúng ta phải suy niệm khi dùng. Đó là bốn món vật dụng cần thiết mà một nhà sư phải nương vào đó để tiếp tục hành đạo. Ngày giờ nào còn sống quý vị phải tùy thuộc nơi nó, nhưng phải hiểu biết, không nên bám níu vào, làm khơi dậy ái dục trong tâm.

Quy ước và Giải Thoát liên tục tương quan với nhau như thế ấy. Mặc dầu chúng ta dùng quy ước, chớ nên đặt hết tin tưởng vào và xem đó là chân lý. Bám vào nó ắt có đau khổ, Trường hợp Chánh và Tà là một thí dụ rõ rệt. Vài người thấy Tà là Chánh và Chánh là Tà, nhưng thật sự cuối cùng ai thật sự biết điều nào là Chánh điều nào là Tà? Chúng ta không biết. Những người khác nhau thiết lập những quy ước khác nhau về vấn đề Chánh và Tà, nhưng Đức Phật dạy lấy đau khổ làm tiêu chuẩn. Nếu quý vị muốn tranh luận về điểm này, ắt không bao giờ chấm dứt. Người này nói “Chánh”, người kia nói “Tà”. Người kia nói “Tà”, người nọ nói “Chánh”. Trong thực tế ta không thật sự hiểu biết Chánh hay Tà gì hết. Tuy nhiên, trên bình diện thực dụng, chúng ta có thể gọi là Chánh điều gì không làm tổn hại đến ta và không gây tổn hại cho người khác. Bằng cách ấy ta thỏa mãn một nhu cầu.

Như vậy nói cho cùng, cả hai — điều luật, quy ước và Giải Thoát — chỉ giản dị là những pháp (*dhamma*). Pháp này cao siêu hơn pháp kia, nhưng cả hai cùng đi chung với nhau. Không cách nào ta có thể đảm bảo chắc chắn rằng một điều nào đó nhất định là giống như thế này hay giống như thế kia, do đó Đức Phật dạy ta chỉ để nó là vậy. Hãy để cho nó là vô định. Dầu ta có ưa thích hay ghét bỏ thế nào, nên hiểu nó là bất định.

Bất luận thời gian hoặc địa điểm nào, pháp hành sẽ hoàn tất tại nơi mà không có gì hết. Đó là địa điểm của quy hàng, của hư không, của tình trạng đặt xuống gánh nặng. Những gì ta nói trên chỉ là quy ước tự chính ta thiết lập. Nếu quý vị hiểu biết những điều ấy với trí tuệ ắt quý vị sẽ hiểu biết Vô Thường, Khổ, Vô Ngã. Đó là cái nhìn dẫn đến Giác Ngộ.

Quý vị biết không, rèn luyện và dạy những người có trình độ hiểu biết khác biệt quả thật là rất khó. Vài người có ý kiến riêng, mình nói với họ, họ không tin mình không đi đến đâu. Không bao giờ

chấm dứt. Nếu quý vị không buông bỏ ắt có đau khổ. Trong phạm vi thực tại quy ước có một đàng là phải, đàng khác là sai, nhưng sẽ không bao giờ có sự đồng ý hoàn toàn. Tranh luận cho đến chảy nước mắt cũng vô ích.

Đức Phật dạy không nên cố chấp. Tự rèn luyện thế nào để không cố chấp? Chỉ giản dị luyện tập từ bỏ, không bám níu, nhưng cái “không bám níu” ấy quả thật là rất khó hiểu. Phải có trí tuệ sắc bén để quán chiếu thâm sâu và thấu hiểu tận tường mới thật sự hoàn thành đức hạnh “không bám níu”. Hãy suy tư về điểm này. Người ta thỏa thích hay sầu muộn, hoan hỷ hay bức dọc, không phải vì có ít hay có nhiều — mà do có trí tuệ hay không. Ta chỉ có thể vượt qua tất cả mọi ưu sầu phiền muộn bằng trí tuệ, bằng cách nhận thức thực tướng của sự vật.

Do đó Đức Phật kêu gọi chúng ta nên quán chiếu và suy niệm. Suy niệm này chỉ là cố gắng giải quyết các vấn đề ấy một cách thích nghi. Đó là pháp hành của chúng ta. Như sanh, lão, bệnh, tử — là những diễn biến tự nhiên, xảy đến mọi người. Đức Phật dạy nên suy niệm về sanh, lão, bệnh, tử nhưng vài người không hiểu, “Có gì đâu mà suy niệm?” Họ bảo vậy. Họ được sanh ra, mà không hiểu sanh là gì. Họ sẽ chết nhưng không hiểu chết là như thế nào.

Người thường xuyên quán chiếu những hiện tượng ấy sẽ thấy. Đã nhận thấy, họ từ từ giải quyết những vấn đề khó khăn của họ. Cho dù người ấy vẫn còn luyến ái, nếu có trí tuệ và trông thấy rằng già, bệnh, chết là con đường của Thiên Nhiên thì đau khổ cũng suy giảm. Chúng ta học Giáo Pháp chỉ để có bấy nhiêu — chữa bệnh đau khổ. Căn bản của Phật Giáo thật ra chỉ có chừng ấy — chỉ có sanh và diệt của đau khổ, và đó là điều mà Đức Phật gọi là Chân Lý. Sanh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ. Người ta không thấy đau khổ là Chân Lý. Nếu ta thông hiểu Chân Lý ắt hiểu biết đau khổ.

Hành diện bênh vực những ý kiến riêng tư của mình, những cuộc tranh luận ấy không bao giờ chấm dứt. Để giữ cho tâm được an nghỉ, để tìm an lạc thanh bình, chúng ta phải suy niệm về quá khứ, hiện tại và những gì còn tích trữ, dành để cho ta. Như sanh,

lão, bệnh, tử. Ta có thể làm sao để tránh khỏi phải bị những điều ấy làm phiền lụy? Dầu còn chút ít lo âu, nếu chúng ta quán chiếu cho đến khi thấu hiểu đúng chân lý, tất cả mọi đau khổ ắt suy giảm, và chúng ta sẽ không còn ôm ấp vấn vương nó nữa.

Không nơi ẩn náu.

LÃNH HỘI GIÁO HUẤN

... Đường lối của thế gian là làm việc gì phải có lý do, phải có gì đền đáp trở lại mới làm, nhưng trong Phật Giáo chúng ta làm mà không có ý cầu mong lợi lộc. Nếu không cầu mong gì thì chúng ta sẽ được gì? Không được gì hết! Bất luận gì trở lại với ta chỉ là nguyên nhân sanh đau khổ, do đó chúng ta thực hành để không được gì... Chỉ làm cho tâm thanh bình an lạc, và như thế là đủ...

Chúng ta nghe vài đoạn trong Giáo Huấn của Đức Phật mà không thể lãnh hội thật sự. Rồi ta nghĩ rằng nó phải thế nào khác chứ không phải vậy, và không hành theo. Tuy nhiên, trong toàn thể Giáo Huấn, điểm nào cũng có lý do của nó. Hình như sự vật phải là thế nào khác chứ không phải vậy, nhưng sự vật là vậy. Lúc ban sơ chính Sư cũng không tin tưởng nơi pháp tọa thiền. Sư không thấy lợi ích gì mà chỉ ngồi đó rồi nhắm mắt lại. Thiền hành cũng vậy... đi từ gốc cây này đến gốc cây kia, rồi quay trở lại và đi tới đi lui hai gốc cây... “Tại sao phải làm vậy cho phiền phức?” Sư nghĩ, “Đi như thế lợi ích gì mà cứ đi mãi?” Sư ngỡ là vậy, nhưng trong thực tế, thiền tọa và thiền hành quả thật vô cùng hữu ích.

Vài người có khuynh hướng thích đi kinh hành hơn ngồi thiền, người khác thích ngồi thiền hơn đi kinh hành, nhưng ta không thể hành pháp này mà không hành pháp kia. Kinh điển đề cập đến bốn oai nghi: Đi, đứng, nằm ngồi. Chúng ta sống với bốn oai nghi ấy. Ta có thể thích oai nghi này hơn oai nghi khác, nhưng phải xử dụng đủ tất cả bốn.

Chúng ta được dạy phải làm cho bốn oai nghi đồng đều, phải hành động đều đặn trong bốn oai nghi. Lúc đầu Sư không thể hiểu biết ý nghĩa của lời dạy làm cho bốn oai nghi đồng đều. Có thể là ngồi trong hai tiếng, rồi đứng trong hai tiếng, đi trong hai tiếng... Có thể vậy chăng? Sư cố gắng thực hành như vậy — không được! Vậy thì hiểu như thế là sai, làm cho oai nghi đồng đều không có nghĩa là

như vậy. Đoạn văn “làm cho oai nghi đồng đều” đề cập đến tâm, đến sự hay biết của ta. Đó là làm cho tâm khai triển trí tuệ, làm cho tâm trở nên sáng tỏ. Trí tuệ của ta phải hiện hữu trong tất cả oai nghi, Ta phải luôn luôn hiểu biết, liên tục thông hiểu, không ngừng, không gián đoạn. Đi, đứng, nằm, ngồi, chúng ta luôn luôn hiểu rằng tất cả những trạng thái tâm đều Vô Thường, Khổ, Vô Ngã. Làm cho các oai nghi đồng đều bằng cách đó thì có thể được. Dầu có trạng thái ưa thích hay ghét bỏ hiện hữu trong tâm ta không quên pháp hành là luôn luôn hay biết, luôn luôn giác tỉnh.

Chỉ tập trung sự chú ý nơi tâm, luôn luôn như vậy không ngừng nghỉ, ắt ta sẽ nắm được điểm chánh yếu của pháp hành. Dầu có chứng nghiệm những trạng thái tâm mà người đời cho là tốt hay xấu, ta không tự quên mình, không để mình lạc lối trong cái tốt hay cái xấu. Ta chỉ thẳng tiến. Làm cho các oai nghi đồng đều như thế ấy là có thể được. Nếu ta giữ được pháp hành đồng đều như vậy và được khen, thì đó chỉ là lời khen tặng. Nếu có bị khiển trách, đó chỉ là lời khiển trách. Ta không hứng khởi, cũng không mất tinh thần, mà chỉ ở ngay tại chỗ. Tại sao? Bởi vì ta đã thấy hiểm họa trong tất cả những điều ấy, ta thấy hậu quả của nó. Chúng ta luôn luôn nhận thức sự nguy hại của cả hai, những lời tán dương và những lời khiển trách. Thế thường, lúc vui vẻ thì tâm cũng khoan khoái dễ chịu, khi buồn phiền thì tâm cũng âu sầu, ta không thích. Thường là vậy, đó là pháp hành không đồng đều.

Nếu ta giữ được đồng đều, chỉ trong mức độ hiểu biết những xúc cảm vui buồn thôi, và hiểu biết rằng mình đang bám níu vào nó, bấy nhiêu đã tốt hơn rồi. Đó là ta có sự hay biết, giác tỉnh. Ta hiểu biết chuyện gì đang xảy diễn, nhưng chưa có thể buông bỏ. Chúng ta tự thấy mình đang bám níu vào những gì tốt đẹp và những gì xấu xa, và nhận thức như vậy. Ta bám vào điều tốt và hiểu biết rằng đó không phải là hành đúng, nhưng vẫn chưa có thể buông bỏ. Như vậy là cũng được 50% hoặc 70% pháp hành rồi. Chưa hẳn là hoàn toàn, nhưng ta biết rằng nếu có thể buông bỏ thì đó là đường lối để tiến đạt đến thanh bình an lạc. Ta tiếp tục gia công tinh tấn như vậy và nhận thức rằng hậu quả của cả hai — những gì ta ưa thích và những gì ta ghét bỏ, những lời tán dương và những lời khiển trách

— đều tai hại như nhau. Bất luận gì xảy đến tâm, vẫn một mực bình thản.

Tuy nhiên, đối với người thế gian, khi bị chỉ trích hay khiển trách thì họ thật sự buồn phiền. Lúc được tán dương thì phấn khởi lên và nói đó là điều tốt đẹp và họ thật sự hoan hỷ. Nếu chúng ta thấu hiểu chân lý của những xúc cảm vui buồn, nếu chúng ta nhận thức những hậu quả của tình trạng bám níu chặt chẽ vào những lời khen và tiếng chê, hậu quả tai hại của sự bám níu vào bất luận gì, chúng ta sẽ nhạy cảm hơn trong những cơn buồn vui, thỏa thích hay sầu muộn. Ta sẽ nhận thức rằng trạng thái bám níu thật sự là nguồn gốc làm phát khởi đau khổ. Chúng ta thấy đau khổ ấy và chúng ta thấy chính bám níu là nguyên nhân sanh đau khổ. Chúng ta bắt đầu nhận thức hậu quả tai hại của hành động chụp lấy và bám chắc vào những gì tốt và những gì xấu, bởi vì trước đó ta đã nắm chặt và đã thấy hậu quả như thế nào — không phải là hạnh phúc thật sự. Giờ đây ta tìm con đường buông bỏ.

“Con đường dẫn đến buông bỏ” ấy ở đâu? Trong Phật Giáo, chúng ta nói, “Không nên bám níu vào bất luận gì.” Luôn luôn chúng ta nghe nhắc tới, nhắc lui, “Không nên bám níu vào bất cứ gì!” Lời dạy có nghĩa là hãy nắm lấy mà không nên giữ chắc lại. Như cây đèn bin (*flashlight*) đây. Ta tự hỏi, “cái gì đây?” Rồi ta cầm lên, “ờ, đây là cây đèn bin”, và ta đặt xuống trở lại. Nắm lấy sự vật là như vậy. Nếu không nắm lấy gì hết thì có thể làm gì? Chúng ta không thể đi kinh hành hoặc làm bất luận gì khác. Như vậy, trước tiên ta phải nắm lấy. Đó là có ý muốn, đúng thật vậy, nhưng về sau nó sẽ dẫn đến “*parami*”, ba la mật. Thí dụ như có ý muốn đi đến đây... nên Jàgaro mới đi đến Wat Pah Pong..., trước tiên ông ấy phải có ý muốn. Nếu ông ấy không cảm nghe có ý muốn đi, ắt ông không có đi. Đối với tất cả mọi người đều như vậy, họ đến đây vì muốn đến. Nhưng khi ý muốn phát sanh, chớ nên cố bám vào nó. Vậy, quý vị đến rồi trở về... Cái gì đây? Ta nhặt lên cầm trên tay, nhìn và thấy, “ờ, đây là cây đèn bin”, rồi đặt xuống. Đó là nắm lấy mà không giữ chắc, chúng ta buông bỏ. Biết, rồi buông bỏ. Một cách đơn giản, ta nói, “hiểu biết và buông bỏ”, cầm lên nhìn rồi bỏ xuống. “Điều này người ta nói là tốt, điều này người ta nói là xấu”... biết, rồi buông bỏ. Tốt và xấu, ta hiểu biết, nhưng để cho tất cả đi qua. Ta không điên rồ

cố bám vào sự vật, nhưng ta “nắm lấy” với trí tuệ. Pháp hành “trong oai nghi” này có thể hành đồng đều. Quý vị phải hành đồng đều như vậy. Làm cho tâm hiểu biết như thế ấy sẽ khơi động cho trí tuệ khai triển. Khi tâm có trí tuệ thì còn gì nữa mà tìm?

Phải suy tư về những gì mà ta đang làm ở đây. Vì lý do nào mà ta sống ở đây, làm việc để làm gì? Trong thế gian, người ta làm việc để thọ hưởng điều này hay điều nọ, nhưng các nhà sư dạy thâm sâu hơn một chút. Bất luận điều gì ta làm, ta không đòi hỏi được đền đáp. Chúng ta làm việc để không thọ hưởng gì. Người đời làm việc bởi vì họ muốn cái này cái nọ, họ muốn được hưởng một món lợi nào. Nhưng Đức Phật dạy ta làm việc chỉ để làm việc, không đòi hỏi bất luận gì hơn nữa. Nếu quý vị làm việc gì chỉ vì muốn được đền đáp lại thì đó là nguyên nhân sanh đau khổ. Quý vị hãy tự mình làm thử xem! Quý vị muốn tâm được an lạc nên ngồi thiền và cố gắng làm cho tâm an lạc — quý vị sẽ đau khổ. Hãy cố gắng thử xem. Đường lối của chúng ta có phần tế nhị hơn. Chúng ta làm, rồi buông bỏ; làm, rồi buông bỏ.

Thử nhìn vị Bà-la-môn tế lễ thần linh; ông ta có một ý muốn trong tâm rồi mới tế lễ để van vái cầu xin cho ý muốn ấy được thành tựu. Hành động như vậy không thể giúp ông vượt khỏi đau khổ, bởi vì ông làm với lòng mong muốn sẽ được một điều gì, làm vì cầu mong được ban bố một quyền lợi nào. Lúc ban sơ chúng ta thực hành với một vài ước muốn trong tâm, chúng ta thực hành, tiếp tục thực hành, nhưng không đạt được điều mong muốn. Do đó chúng ta hành cho đến khi đạt đến điểm mà ta chỉ hành, không cầu mong được gì. Ta thực hành để buông bỏ. Đây là điều mà ta phải tự mình nhận thấy, điểm này rất thâm sâu. Có thể ta thực hành vì muốn chứng đắc Niết Bàn — ngay tại đây ta kẹt cứng, không thể đắc Niết Bàn! Lẽ dĩ nhiên là ta muốn an lạc, nhưng muốn như vậy không thật sự là đúng. Ta phải thực hành mà không muốn gì cả. Nếu không muốn gì cả thì hành rồi được gì? Không được gì hết! Bất luận gì mà ta được chỉ là nguyên nhân tạo đau khổ. Do vậy, chúng ta thực hành để không được bất cứ gì.

Chỉ có như vậy được gọi là “làm cho tâm trống không”. Trống không nhưng vẫn sinh hoạt. Chính trạng thái trống không này là điều mà thông thường người ta không hiểu, nhưng những ai đã đạt đến

đó ắt nhận thấy rằng hiểu biết nó là lợi ích. Đây không phải là trạng thái rỗng không, không chứa đựng gì hết mà là sự rỗng không bên trong những sự vật hiện hữu ngay tại đây. Như cây đèn bìn này chẳng hạn, ta phải thấy cây đèn bìn này là trống không bởi vì có trạng thái rỗng không của cây đèn. Không phải là trống không nơi mà ta không thấy gì, không phải vậy, hiểu như vậy là sai. Quý vị phải thấu hiểu trạng thái rỗng không bên trong những sự vật hiện hữu ngay tại đây.

Những ai còn hành thiện để được hưởng gì là cũng giống như vị Ba-la-môn tế lễ thần linh, chỉ để được cung ứng một vài nhu cầu. Cũng giống như có người đến đây viếng Sư để được Sư rảy “nước thánh”. Khi Sư hỏi họ, “Tại sao muốn được rảy nước?” Họ trả lời, “Bạch Sư, bởi vì con muốn sống lâu, sống thoải mái, hạnh phúc và không bệnh hoạn.” Đó! Họ không bao giờ vượt qua khỏi đau khổ bằng cách ấy. Đường lối của thế gian là làm việc gì phải có lý do, phải có gì đền bù trở lại mới làm, nhưng trong Phật Giáo chúng ta làm mà không có ý mong cầu bất luận gì. Người thế gian phải hiểu biết sự vật theo chiều hướng của định luật nhân quả, nhưng Đức Phật dạy ta vượt lên trên, vượt qua khỏi nhân và quả. Trí tuệ của Ngài đã vượt lên trên sanh và qua khỏi tử, vượt lên trên hạnh phúc và qua khỏi đau khổ. Hãy suy gẫm về điểm này... không có nơi nào để ẩn náu. Người thường chúng ta sống trong một “ngôi nhà”. Giờ đây rời khỏi nhà và đi đến nơi không có nhà cửa... chúng ta không biết phải làm thế nào, bởi vì chúng ta luôn luôn sống với “hữu” (hành động tạo nghiệp), với “thủ” (bám níu chặt chẽ). Nếu không còn “thủ” nữa thì ta không biết làm gì.

Do đó, phần lớn chúng ta không muốn đi Niết Bàn, ở đó không có gì, không có gì hết. Hãy nhìn trên mái nhà và dưới sàn nhà đây. Phía trên tận cùng là mái nhà, đó là “hữu”. Phía dưới tận cùng là sàn nhà, đó là một “hữu” khác. Nhưng khoảng không gian rỗng không ở giữa mái nhà và sàn nhà thì không có chỗ nào để đứng. Người ta có thể đứng trên mái nhà hoặc trên sàn nhà, nhưng không thể đứng trong không gian rỗng không. Nơi nào không có “hữu”, đó là nơi rỗng không và hãy nói trắng ra, chúng ta nói Niết Bàn là khoảng không gian rỗng không ấy. Người ta nghe vậy và chùn

bước, thối lui, không muốn đi. Họ lo sợ sẽ không gặp lại con cái và họ hàng thân thuộc.

Đó là lý do tại sao khi đọc kinh phúc chúc cho người cư sĩ tại gia chúng ta nói, “Phúc chúc cho ông (hay bà) được sống lâu, có sắc đẹp, hạnh phúc, và khỏe mạnh.” Nói như vậy thì họ thật sự hoan hỷ, “Sàdhu! Sàdhu!” (Lành thay! Lành thay!). Họ thích những chuyện như vậy. Nếu quý vị bắt đầu nói đến “trạng thái rỗng không” thì họ không muốn, họ còn dính mắc nhiều với “hữu”. Nhưng có bao giờ quý vị thấy một người già với thân hình tráng kiện, đẹp đẽ, không? — Không. Tuy nhiên ta nói, “sống lâu, sắc đẹp, hạnh phúc, và khỏe mạnh” thì tất cả đồng thanh nói, “Sàdhu! Sàdhu!”. Cũng giống như vị Bà-la-môn tế lễ thần linh để cầu mong thành tựu một vài ước nguyện của mình. Trong pháp hành của chúng ta không có “nghi thức tế lễ”. Chúng ta hành, không phải để được đáp lại một lợi ích nào. Chúng ta không muốn gì hết. Nếu chúng ta còn muốn điều gì ắt vẫn còn điều gì đó. Chúng ta chỉ làm cho tâm an lạc, đủ rồi! Nhưng nếu Sư nói như vậy có thể quý vị cảm nghe không được thoải mái, bởi vì quý vị còn muốn “tái sanh”, sanh trở lại để sống nữa.

Như vậy, quý vị hành giả cư sĩ nên đến gần chư sư để xem chư Tăng hành thế nào. Gần với chư sư có nghĩa là gần với Đức Phật, gần với Giáo Pháp. Đức Phật dạy, “Này Ànanda, hãy thực hành cho thật nhiều, hãy phát triển pháp hành của con! Người nào thấy Giáo Pháp tức thấy Như Lai, và người nào thấy Như Lai ắt thấy Giáo Pháp.” Đức Phật ở đâu? Chúng ta có thể nghĩ rằng Đức Phật thị hiện trên thế gian và đã tịch diệt, nhưng Đức Phật là Giáo Pháp, là Chân Lý. Vài người thích nói, “ồ, phải chi tôi được sống vào thời Đức Phật chắc là tôi đã chứng đắc Niết Bàn.” Đấy, người điên rồ nói như vậy. Đức Phật vẫn còn ở đây. Đức Phật là Chân Lý. Dầu có ai được sanh ra, hay có ai từ trần, Chân Lý vẫn còn đây. Chân Lý không bao giờ rời thế gian mà luôn luôn ở đây. Dầu Đức Phật có giáng trần hay không, dầu có ai biết đến cùng không, Chân Lý vẫn còn đó. Như vậy ta phải đến gần, phải bước vào bên trong và tìm ra Giáo Pháp. Khi tiến đạt đến Giáo Pháp sẽ đạt đến Đức Phật; thấy Giáo Pháp ta sẽ thấy Đức Phật và tất cả mọi hoài nghi sẽ tan biến.

Một thí dụ đơn giản, như trường hợp Giáo Sư Choo. Trước kia ông không phải là giáo sư mà chỉ là Ông Choo. Khi ông học xong

các lớp và đã đổ các chứng chỉ cần thiết ông mới trở thành giáo sư và được gọi là Giáo Sư Choo. Ông làm thế nào để trở thành giáo sư? Phải trải qua các lớp học và học những môn cần thiết. Những gì cần phải học ấy làm cho ông trở thành Giáo Sư Choo. Đến khi Giáo Sư Choo từ trần, các lớp và các môn học ấy vẫn còn đó, và ai khác theo học đúng như vậy cũng trở thành giáo sư như ông. Các lớp, các môn học ấy không biến mất đi đâu. Chỉ giống như Chân Lý mà nhờ thông suốt nó Đức Phật trở thành Phật. Như vậy Đức Phật vẫn còn đây. Bất luận ai thực hành và thấy được Giáo Pháp ắt thấy Đức Phật. Hiện nay người ta hiểu biết sai lạc hết, người ta không biết Đức Phật ở đâu. Họ nói, “Phải chi tôi sanh vào thời Đức Phật tôi đã theo làm đệ tử Ngài và đã chứng đắc Đạo Quả.” Đó chỉ là điên rồ, quý vị phải biết, đó là điên rồ.

Không nên nghĩ rằng vào cuối mùa An Cư Kiết Hạ này quý vị sẽ hoàn tục. Chớ nghĩ vậy! Trong khoảnh khắc, một ý nghĩ bất thiện có thể đột nhiên khởi phát trong tâm và quý vị có thể giết người. Cùng thế ấy, chỉ trong nháy mắt tư tưởng thiện có thể phục nhoáng trong tâm và quý vị đã đến nơi. Không nên nghĩ rằng phải xuất gia lâu năm mới có thể hành thiền. Nơi nào có pháp hành chân chánh, trong chớp nhoáng ta tạo nghiệp. Trong chớp nhoáng một tư tưởng bất thiện phát sanh... Và, trước khi hay biết nó, ta đã tạo nghiệp vô cùng quan trọng. Cùng thế ấy, tất cả các vị đệ tử của Đức Phật trải qua thời gian lâu dài để thực hành, nhưng chứng ngộ thì chỉ trong một chớp tư tưởng (tức một sát na tâm). Vậy, không nên để đuôi buông lung, dẫu trong những việc nhỏ nhặt. Hãy nỗ lực tinh tấn, gia công chuyên cần để đến gần chư Tăng, hãy quán chiếu sự vật và chừng ấy quý vị sẽ hiểu biết chư sư.

Đã đủ rồi phải không? Đêm đã khuya, vài người đã buồn ngủ. Đức Phật nói không nên dạy những người buồn ngủ.

Chánh kiến — nơi an trú mát mẻ

... Chúng ta bất mãn, không bằng lòng, vì mang nặng Tà Kiến. Vì không tập luyện thu thúc lục căn chúng ta phiền trách ngoại cảnh làm cho mình đau khổ... Ắn nấu chân chánh của chư sư, nơi

an trú mát mẻ, chính là Chánh Kiến. Chúng ta không nên tìm ở đâu khác...

THỰC HÀNH GIÁO PHÁP

Thực hành Giáo Pháp là đi ngược dòng những thói quen của ta, chân lý đi ngược chiều những tham vọng của chúng ta, do đó thực hành Giáo Pháp quả thật là khó. Một vài sự việc mà ta hiểu là sai có thể là đúng, trong khi những điều mà ta nghĩ là đúng lại có thể sai. Tại sao vậy? Bởi vì tâm của ta ở trong đêm tối, chúng ta không thấy rõ Chân Lý. Chúng ta thật sự không hiểu gì và bị tánh gian dối của người đời phỉnh gạt. Họ chỉ điều chân chánh, bảo là sai lầm, và chúng ta tin thật. Điều sai lầm, họ nói là đúng, và ta tin. Đó là bởi vì ta chưa làm chủ được chính ta. Những cảm xúc vui buồn luôn luôn phỉnh lừa ta. Chúng ta không nên lấy cái tâm này và những ý kiến của nó làm kim chỉ nam để nó hướng dẫn ta trên đường đời, bởi vì nó không thấu hiểu chân lý.

Vài người không muốn nghe lời ai cả, nhưng đó không phải là đường lối sáng suốt. Người có trí tuệ lắng nghe tất cả. Người nghe Giáo Pháp phải một mực chăm chú lắng nghe đầu có ưa thích cùng không, và không vội nhắm mắt tin càng, cũng không vội bác bỏ một cách mù quáng. Phải ở nửa đường, vào điểm giữa, và không hề hững hờ buông lung. Người ấy chỉ lắng nghe rồi suy gẫm, để cho thành quả thích nghi của suy tư khởi phát.

Người có trí tuệ phải suy gẫm về những gì mình nghe và trước khi tin cùng không, phải tự mình nhận thấy nguyên nhân và hậu quả. Dầu vị thầy nói đúng mà tự chính mình chưa rõ được chân lý thì cũng không nên vội tin chỉ vì mình nghe vậy. Phải tự mình thấu hiểu rõ ràng rồi mới tin.

Điều này phải được áp dụng cho tất cả, cho đến Sư cũng vậy. Sư đã có thực hành trước quý vị, trước đây Sư đã có thấy nhiều điều gian dối. Thí dụ, “Pháp hành này quả thật là khó, thật sự là cam

go.” Tại sao pháp hành này khó? Chỉ vì chúng ta suy tư sai lầm, chúng ta có Tà Kiến.

Trước đây Sư sống với nhiều vị sư khác, nhưng không cảm nghe rằng sống như vậy là đúng. Sư bỏ đi vào rừng và lên núi, lẫn trốn đám đông các nhà sư và các chú sa di. Sư nghĩ rằng họ không giống Sư, không chịu khó chuyên cần như Sư. Họ chểnh mảng, không dốc lòng hành đạo. Người này thì như thế này, người kia như thế kia. Đó là điều thật sự làm cho Sư bận rộn tâm trí và đó là nguyên nhân làm cho Sư luôn luôn bỏ chạy. Tuy nhiên, dầu ở một mình hay ở chung với những người khác Sư vẫn không an lạc. Sống đơn độc, Sư không bằng lòng. Sống với đông đảo chư sư, Sư cũng không bằng lòng. Sư nghĩ rằng tình trạng bất mãn ấy là do những người đồng tu với mình, do những cảm xúc buồn vui của mình, vì chỗ ở, vì vật thực, vì khí hậu, vì cái này, vì cái kia... Sư luôn luôn chạy tìm điều gì thích nghi với tâm tánh mình.

Lúc bấy giờ Sư là nhà sư thực hành hạnh đầu đà dhùtanga, Sư đi hành đạo nơi này nơi khác, nhưng sự vật vẫn chưa phải là đúng theo ý. Rồi Sư mới suy ngẫm, “Giờ đây ta phải làm gì để tạo hoàn cảnh thích nghi? Ta có thể làm gì? Sống chung với đông người ta không thỏa mãn, với ít người ta không bằng lòng. Tại sao vậy? Sư không thể tìm ra lý do. Tại sao Sư không thỏa mãn? Bởi vì lúc bấy giờ Sư còn Tà Kiến, nhận thức sai lầm, chỉ có thế; bởi vì Sư còn cố bám vào Tà Pháp. Bất cứ đi đâu Sư cũng không bằng lòng, nghĩ rằng, “Nơi này không tốt, chỗ kia không tốt...” mãi mãi như vậy. Sư trách móc người khác, đổ lỗi cho thời tiết nóng quá hay lạnh quá, Sư đổ lỗi cùng hết! Cũng giống như con chó dại. Gặp đâu cắn đó, bởi vì nó điên. Khi mà tâm là như vậy thì pháp hành của ta không bao giờ được kiên cố vững vàng. Hôm nay cảm nghe thoải mái dễ chịu, ngày mai bức bối ưu phiền. Luôn luôn như vậy. Không bao giờ thấy bằng lòng hay an lạc.

Ngày kia Đức Phật thấy con chó rừng từ chỗ nó ở trong rừng chạy ra. Nó đứng yên một lúc. Bỏ chạy vào bụi rậm, rồi chạy trở lại. Rồi chạy vào một bông cây, và chạy ra. Chạy vào hang đá, cũng để rồi chạy ra. Đứng yên một chút là bỏ chạy, chạy rồi nằm xuống, rồi nhảy dựng lên... chó bị con vệt đeo. Khi chó ở yên thì vệt cắn hút

máu, vì thế nó phải chạy hoài. Chạy, nhưng nghe không thoải mái nên nằm, và rồi nhảy lên trở lại, chạy vào bụi rậm, vào bông cây, vào hang đá, không bao giờ ở yên.

Đức Phật dạy, “Này chư tỳ khưu, hồi trưa này các con có thấy con chó rừng đó không? Đứng yên, nó đau khổ. Chạy, nó đau khổ. Nằm, nó đau khổ. Ở trong bụi rậm, trong bông cây, trong hang đá, nó vẫn đau khổ. Nó phiền trách vì tại đứng nên không thoải mái. Nó than van vì tại ngồi, tại chạy, tại nằm, nên khó chịu. Nó đổ lỗi cho bụi rậm, cho bông cây và hang đá. Trên thực tế, vấn đề không phải do những vật ấy. Con chó bị vết đeo, hút máu. Vấn đề là vết.

Chúng ta, các nhà sư, cũng giống như con chó rừng ấy. Chúng ta bất mãn, không bằng lòng vì mang nặng Tà Kiến. Vì không tu luyện pháp thu thúc lục căn, chúng ta phiền trách ngoại cảnh làm cho mình đau khổ. Dầu chúng ta sống ở Wat Pah Pong, ở Mỹ hay ở Anh quốc ta vẫn bất toại nguyện. Giờ đây đi sống ở Bung Wai (*Thiền Viện Quốc Tế*) hay ở một tu viện nào khác, ta vẫn không toại nguyện. Tại sao? Bởi vì từ bên trong ta vẫn còn ôm ấp Tà Kiến. Chỉ có thế! Đi bất cứ đâu ta vẫn không bằng lòng.

Tuy nhiên, cũng giống như con chó rừng, nếu trị được con vết thì dầu ở đâu chó cũng bằng lòng. Ta cũng vậy, Sư rất thường suy tư và thường dạy quý vị về điểm này bởi vì nó vô cùng thiết yếu. Nếu chúng ta thấu rõ chân lý của những cơn buồn vui của ta ắt ta sẽ đạt đến trạng thái tự tại, bằng lòng. Dầu trời nóng nực hay lạnh lẽo ta cũng bằng lòng, ở chung chỗ đông hay ít người ta cũng bằng lòng. Tình trạng bằng lòng hay không, không phải tùy thuộc nơi số người nhiều hay ít cùng ở chung, mà do Chánh Kiến. Đã có Chánh Kiến thì ở đâu ta cũng bằng lòng.

Nhưng phần đông chúng ta có Tà Kiến. Cũng giống như con giòi! Chỗ ở của con giòi rất là bẩn thỉu. Thức ăn của giòi thật là dơ dáy... nhưng đó là thức ăn và chỗ ở thích hợp với giòi. Nếu quý vị lấy cái que hay cọng chổi phui nó ra khỏi đông phân, nó sẽ sống chết cố gắng bò trở lại vào đó. Cùng thế ấy, thầy dạy chúng ta phải nhận thức đúng. Chúng ta phản đối vì điều ấy làm cho ta cảm nghe không thoải mái. Chúng ta quay trở lại “đông phân”, bởi vì nơi đó

chúng ta cảm nghe thoải mái dễ chịu. Tất cả chúng ta đều là vậy! Nếu không thấy được hậu quả tai hại của tất cả những quan kiến sai lầm của chúng ta, ta không thể rời bỏ nó, pháp hành quả thật là khó. Như vậy ta nên lắng nghe. Pháp hành không có gì khác.

Nếu có Chánh Kiến thì bất luận đi đâu ta vẫn bằng lòng. Sự đã có hành, có kinh nghiệm và thấy rõ như vậy. Giờ đây có rất nhiều vị sư, sa di và nhiều người cư sĩ đến viếng Sư. Nếu Sư vẫn còn chưa thấu rõ, nếu còn giữ Tà Kiến ắt Sư chết ngay bây giờ. Nơi ẩn náu chân chánh của chư sư, nơi an trú mát mẻ chính là Chánh Kiến. Không nên tìm ở đâu khác.

Vậy, mặc dầu quý vị có thể cảm nghe không hài lòng, điều đó không thành vấn đề. Trạng thái không vừa lòng vốn không ổn định vững bền. Có phải trạng thái bất toại nguyện ấy là “chính quý vị”, là cái “bản ngã” của quý vị không? Trong trạng thái ấy có chi thực chất không? Có thực sự hiện hữu không? Sư không thấy nó thật sự hiện hữu chút nào. Trạng thái bất toại nguyện chỉ là một nhoáng cảm giác phát hiện thoáng qua rồi tan biến. Hạnh phúc cũng vậy. Có cái chi là thực chất trong hạnh phúc không? Nó có thật sự là một thực thể không? Nó chỉ là một cảm giác bỗng nhiên thoáng qua rồi tan biến. Đó! Sanh rồi diệt, Tình thương chỉ một chớp nhoáng trong khoảnh khắc, rồi biến mất. Thực chất của tình thương, sân hận, buồn phiền ở đâu? Trong thực tế không có thực thể thuần chất trong đó. Nó chỉ là những cảm giác nhoáng chớp lên trong tâm và tan biến. Lúc nào nó cũng phỉnh lừa gạt gẫm ta, không có nơi nào tìm thấy cái gì bền vững, chắc chắn, ổn định. Như Đức Phật dạy, khi điều bất hạnh, trạng thái không toại nguyện, phát sanh, nó tồn tại nhất thời rồi tan biến. Khi bất hạnh tan biến, hạnh phúc phát sanh, tồn tại một lúc, rồi hoại diệt. Khi hạnh phúc hoại diệt, bất hạnh phát sanh trở lại — mãi mãi triền miên như vậy.

Cuối cùng chúng ta có thể nói — ngoài sự sanh, sự sống và sự chết của Đau Khổ, không có gì hết. Chỉ có bấy nhiêu. Nhưng chúng ta si mê, chạy theo và mãi mãi bám níu. Chúng ta không bao giờ thấy sự thật, không bao giờ nhận thức rằng chỉ có trạng thái biến đổi liên tục nối tiếp. Nếu thấu rõ như vậy, ta không cần phải suy tư nhiều, nhưng có nhiều trí tuệ. Nếu không thấu hiểu, ta phải suy tư

nhiều hơn là có trí tuệ — và chưa chừng không có trí tuệ gì hết. Chỉ đến chừng nào thật sự nhận thức hậu quả tai hại của hành động mình, chúng ta mới có thể buông bỏ. Cùng thế ấy, chỉ đến chừng nào nhận thức lợi ích thiết thực của pháp hành, chúng ta mới có thể thực hành, và bắt đầu gia công làm cho tâm trở nên "tốt".

Nếu ta cựa một khúc gỗ và bỏ xuống sông, và nếu khúc gỗ không chìm xuống đáy, hoặc không hư thối, hoặc bị trôi tấp vào bờ, thì chắc chắn nó sẽ trôi luôn ra biển cả. Pháp hành của chúng ta cũng giống vậy. Nếu quý vị hành đúng theo con đường mà Đức Phật chỉ vạch, theo đúng con đường quý vị sẽ vượt khỏi hai điều. Hai điều gì? Đó là hai cực đoan mà Đức Phật dạy là không phải con đường của người hành thiền chân chánh — Để duôi, buông lung trong Dục Lạc và buông lung trong Đau Khổ. Đó là hai bờ của con sông. Bờ bên này là sân hận, bờ bên kia là tình thương. Hoặc nữa, quý vị có thể nói một bờ là hạnh phúc và bờ bên kia là đau khổ. Khúc gỗ là cái tâm này. Trong khi "chảy trôi theo dòng nước của con sông", nó sẽ chứng nghiệm hạnh phúc và đau khổ. Nếu tâm không vướng mắc hay bám níu vào hạnh phúc và đau khổ, nó sẽ trôi chảy đến tận "biển cả". Quý vị phải thấy rằng không có gì khác hơn là hạnh phúc và đau khổ phát sanh và tan biến. Nếu không "trôi tấp" vào trong đó ắt quý vị đã ở trên con đường của người hành thiền chân chánh.

Đó là Giáo Huấn của Đức Phật. Hạnh phúc và đau khổ, tình thương và sân hận, chỉ được thiết lập trong Thiên Nhiên, thuận chiều theo Định Luật của Thiên Nhiên, vốn bất di bất dịch. Người có trí tuệ không đi theo nó, không khuyến khích hay khơi động nó, người ấy không vướng mắc hay bám níu vào nó. Đó là cái tâm buông bỏ cả hai cực đoan, Lợi Dưỡng trong Dục Lạc và Lợi Dưỡng trong Đau Khổ. Đó là pháp hành chân chánh. Cũng chỉ như khúc gỗ suông sẽ chảy trôi thẳng đường ra tận biển cả, cùng thế ấy tâm mà không dính mắc trong hai cực đoan chắc chắn sẽ đạt đến An Lạc.

... Quý vị có biết đến đâu nó sẽ chấm dứt không? Hay là quý vị chỉ tiếp tục mãi mãi học như vậy?... Hoặc nữa, nó phải chấm dứt ở một điểm nào chăng?... Cũng được, nhưng đó là khảo sát bề ngoài. Không phải nghiên cứu bên trong, Muốn khảo sát, học hỏi

bên trong quý vị phải tìm hiểu mắt này, tai này, mũi này, lưỡi này, thân này, và tâm này. Đó mới thật sự là môn học. Học trong sách chỉ là học bề ngoài, thật sự khó mà đi đến tận cùng, khó hoàn tất viên mãn.

Khi mắt thấy hình thể, hiện tượng gì xảy ra? Khi tai nghe âm thanh, mũi ngửi mùi, lưỡi nếm vị, điều gì phát sanh? Khi thân tiếp chạm với đối tượng của nó và khi tâm giao tiếp với pháp thì có phản ứng gì? vẫn còn tham, sân, si nữa chăng? Ta có bị lạc lối trong hình thể, âm thanh, mùi, vị, vật thể và những cảm xúc buồn vui chăng? Đó là học bên trong. Môn học này thì có điểm chấm dứt.

Nếu học mà không hành ắt sẽ không gặt hái thành quả gì. Cũng như người chăn bò. Sáng sớm dắt bò ra đồng ăn cỏ, rồi chiều lừa trở về chuồng — nhưng người ấy không bao giờ uống sữa bò. Học thì tốt, nhưng chớ nên để pháp học của mình giống như vậy. Quý vị phải chăn bò và cũng uống sữa bò nữa. Phải học, và cũng phải hành để gặt hái thành quả tốt đẹp.

Đây, đề Sư giảng rộng thêm. Cũng như người kia nuôi gà mà không bao giờ lấy trứng, chỉ hốt phân gà. Đó là điều mà Sư thường nói với những người nuôi gà ở quê nhà. Hãy thận trọng coi chừng! Chớ nên để mình lọt vào trường hợp tương tự. Điều này có nghĩa là học kinh điển nhưng không biết phải làm thế nào để loại trừ ô nhiễm, không biết làm sao “đẩy lui” tham ái, sân hận, và si mê ra khỏi tâm. Học mà không hành, không có “dứt bỏ”, sẽ không đem lại hậu quả tốt đẹp nào. Vì lẽ ấy Sư ví họ như người nuôi gà mà không lấy trứng, chỉ hốt phân.

Vì lẽ ấy Đức Phật muốn ta học kinh điển rồi từ bỏ những hành động bất thiện bằng thân, khẩu, ý và phát triển thiện nghiệp qua hành động, lời nói, và tư tưởng. Giá trị thật sự của nhân loại sẽ trở thành tròn đủ xuyên qua thân, khẩu, ý. Nhưng nếu chúng ta chỉ nói giỏi mà không hành động đúng theo lời nói thì ắt không viên mãn, chưa đủ. Hoặc nữa, nếu ta có những hành động tốt mà tâm vẫn không tốt thì cũng chưa hoàn tất viên mãn. Đức Phật dạy nên phát triển thiện pháp trong cả ba nghiệp: Thân, khẩu, ý. Đó là kho tàng quý báu của nhân loại.

BÁT CHÁNH ĐẠO

Bát Chánh Đạo của Đức Phật, Con Đường của pháp hành, có tám chi. Tám chi không phải là gì khác hơn chính bản thân này! Hai mắt, hai tai, hai lỗ mũi, một lưỡi, và một thân. Đó là Con Đường. Và tâm là người noi theo Con Đường. Do vậy, cả hai, pháp học và pháp hành, nằm trong thân, khẩu, ý của chúng ta.

Quý vị có thấy kinh điển dạy điều gì ngoài thân, khẩu, ý chẳng? Kinh điển chỉ dạy bấy nhiêu, không có gì khác. Ô nhiễm được sanh ra ngay tại đây. Nếu quý vị thấu rõ, nó cũng sẽ chấm dứt ngay tại đây. Vậy, phải thông hiểu rằng cả pháp học lẫn pháp hành đều nằm tại nơi đây. Nếu chỉ học được chừng đó thôi quý vị có thể hiểu biết tất cả. Cũng như lời nói của ta: chỉ nói một lời đúng Chân Lý còn hơn suốt cả đời nói sai. Quý vị hiểu chưa? Người có học mà không hành cũng dường như cái muỗng nằm trong nồi canh. Cả ngày trầm mình trong canh, nhưng không biết mùi vị của canh. Nếu không thực hành thì dầu có học cho đến chết đi nữa quý vị cũng sẽ không thông hiểu Hương vị của Giải thoát.

CUỘC ĐỜI AJAHN CHAH

Ajahn Chah (danh xưng chánh thức do chùa Wat Pah Pong, Thái Lan dùng, cũng có nơi phiên âm là Achaan Chah) (1918-1992) là một vị cao tăng Thái Lan nổi tiếng về pháp Thiền thuộc Phật giáo Nguyên Thủy. *(Ajahn là danh tôn xưng, không phải là tên)*. Đại đức tu theo truyền thống khổ hạnh của các vị tăng chỉ sống trong rừng chứ không ở chùa tại các đô thị. Các vị tăng này nhiều khi chỉ sống dưới gốc cây hoặc sau này chỉ ở tại các nơi xa xôi, hẻo lánh, các vị chỉ lập một chỗ sơ sài để tu hành, mà không làm những công việc khác như: Cúng lễ, dạy học, nghiên cứu kinh điển. Các vị tăng này xa lánh các nơi đông đúc vì muốn để hết thời giờ vào việc hành Thiền một cách toàn vẹn và nghiêm chỉnh. Ajahn Chah sinh trưởng trong một gia đình khá giả tại miền đông bắc Thái Lan. Đại đức xuất gia rất sớm và thọ giới Tỳ kheo năm 20 tuổi. Đại đức theo học nhiều thầy, trong đó có Ajahn Mun là vị tăng Thái Lan nổi tiếng. Sau nhiều năm di chuyển trong rừng, tu theo pháp khổ hạnh, đại đức trở về gần vùng nơi sanh trưởng và sống tại một khu rừng rậm, không có người ở, chỉ có nhiều hổ, rắn. Nhưng sau một thời gian thì nhiều người biết và đến xin thụ huấn nên dần dà trở thành chùa Wat Pah Pong, gồm nhiều nhà nhỏ rải rác quanh đó. Sau đó tại Thái Lan hàng trăm chùa theo pháp Thiền của đại đức đã được thành hình do các đệ tử của đại đức dựng lập. Đại đức đã đi thuyết pháp tại Anh, Mỹ và Ca Na Đa. Một số rất đông người Tây phương đã đến Wat Pah Pong thụ huấn và nhiều người đã thành Tăng và trở về nước tiếp tục truyền bá Phật pháp. Chùa lớn nhất tại ngoại quốc ở tại Chihurst (1979) và Amaravati (1984), Anh quốc với vị tăng gốc Mỹ Ajahn Sumedho trụ trì. Ngoài ra nhiều ngôi chùa khác cũng được thành lập tại Thụy Sĩ, Úc và Tân tây Lan. Ajahn Chah mất năm 1992 tại Thái Lan. Nhiều sách bằng tiếng Anh ghi lại những bài thuyết

pháp của đại đức đã được xuất bản, một số đã được Trung Tâm Narada tại Kent, Washington dịch ra tiếng Việt.

*** Pháp Thiền của Ajahn Chah**

Cũng như các pháp Thiền khác của Phật giáo Nam Tông nên có thể gọi pháp Thiền của đại đức là vipassana nhưng việc thực hành rất đặc biệt, được mô tả là “đi thẳng vào trọng tâm của Thiền Phật giáo”. Pháp hành Thiền của đại đức giản dị và trực tiếp để định tâm và đạt trí huệ. Những bài thuyết pháp của đại đức đều giản dị, không cầu kỳ với những danh từ khó hiểu, có những thí dụ rất thiết thực nên đại đa số có thể hiểu và hành được, mà vẫn theo đúng Phật pháp thâm sâu. Đại đức không chọn một phương pháp cố định nào mà chỉ tùy theo hành giả mà chỉ dạy. Có người hỏi đại đức tại sao nhiều khi những lời giảng gần như mâu thuẫn nhau thì đại đức nói “Như tôi nhìn người bước đi trên đường, nếu người đó sắp té về rãnh bên phải thì tôi nói họ phải bước qua trái, nếu người đó sắp té về rãnh bên trái thì tôi nói họ phải bước qua phải. Việc tu tập chỉ là giữ cho tâm thẳng bằng, không chấp vào gì cả, cần buông xả hết.”

Đại cương pháp tu là theo dõi hơi thở ra vào cho đến khi tâm an định, sau đó quán xét sự diễn tiến của thân, tâm để thấy rõ tính cách Vô thường, Khổ, Vô ngã của chúng. Sự theo dõi, thấy biết (awareness) một cách tự nhiên về hơi thở cũng như về sự diễn tiến (sinh, trụ, diệt) của thân, tâm là điều căn bản của pháp Thiền này. Cần giữ sự hằng biết (*mindfulness*), tức sự thấy biết đó một cách liên tục, không bị ngoại cảnh cũng như những ý nghĩ lăng xăng làm gián đoạn. Theo đại đức thì đạo Phật chủ yếu là tu tâm để đạt đến giác ngộ, giải thoát. Tu tâm đây không chỉ riêng có nghĩa đơn giản là làm điều thiện, tránh điều ác, mà là nhìn thẳng vào tâm, quán xét cho kỹ để biết rõ sự hoạt động và bản tính của nó. Muốn tu tâm thì hành giả phải tự cố gắng, kiên trì chứ không có đấng thần linh nào làm thay mình được. Nhưng mỗi người có một tâm khác nhau nên cũng khó nói có một pháp nào áp dụng cho tất cả mọi người được, vì vậy đức Phật đã chỉ nhiều pháp khác nhau để mỗi người tùy căn cơ áp dụng. Như trong kinh Tứ Niệm Xứ (Pali: *Satipatthana Sutta*),

là kinh căn bản của Thiền Vipassana, có kể đến nhiều pháp hành khác nhau chứ không định rõ một pháp riêng biệt nào. Vì vậy chúng ta không nên ngạc nhiên khi cùng một tên gọi là Vipassana mà phương pháp của mỗi vị tăng có thể thấy như khác nhau mặc dầu cùng chung một mục đích.

*** Tu Chỉ**

Pháp Thiền Phật giáo nào cũng khởi đầu bằng tu Chỉ (Samatha) để tập cho tâm yên tĩnh rồi mới tiến đến tu Quán. Pháp tu của Ajahn Chah rất là thực tế, dễ hiểu nên nhiều người có thể áp dụng được. Theo đại đức thì bước đầu cần áp dụng pháp “theo dõi hơi thở” (*Anapanasati*) bằng cách chú ý vào chóp mũi hoặc môi trên gần chân mũi, để thấy rõ hơi thở ra, hơi thở vào ở nơi đó. “Điểm chánh là phải ghi thấy rõ hơi thở trong khi thiền, như vậy hành giả hằng biết lúc nào hơi thở ra và lúc nào hơi thở vào. Khi bước đi thì thấy rõ cảm giác khi chân chạm đất.” Lúc đầu nếu chưa chú tâm được thì có thể theo dõi hơi thở vào đi qua mũi, ngực, bụng, còn hơi thở ra từ bụng lên ngực và mũi. Sau khi đã có tiến bộ về sự chú tâm thì chỉ cần theo dõi hơi thở ở mũi thôi. Trong bước đầu mà sự chú tâm còn yếu thì có thể dùng câu chú “Bud-dho” mỗi khi hơi thở vào và ra. Cũng có thể niệm “Dharmo” hoặc “Sangho”. Câu chú chỉ có mục đích chú tâm chứ không có mục đích nào khác nên đại đức nói là có thể dùng câu nào khác cũng được. Điều cần là phải tập cho đều thì mới có kết quả tốt. Khi đang theo dõi hơi thở nếu có ý nghĩ khác chợt đến thì cần gạt đi để chỉ thấy biết có hơi thở. “Đừng nghĩ đến điều gì hết — chỉ theo dõi hơi thở”, đó là điều mà đại đức nhắc nhiều lần. Trong khi tu Chỉ thì “Đừng nghĩ” đây không phải là chỉ nói riêng đến những ý nghĩ lăng xăng vô ích mà ngay cả những ý nghĩ như cố giữ cho tâm an tịnh, như cố gắng để chứng đắc, hoặc cố giữ cho đừng có ý nghĩ nào nổi lên. Điều khó khăn khi bắt đầu tu Chỉ là hành giả muốn tâm yên tĩnh để chú tâm theo dõi hơi thở nhưng những ý nghĩ không đâu vẫn ào ào nổi dậy, mặc dù có đem hết ý chí cương quyết để dẹp bỏ mà không được. Hành giả trở nên chán nản vì cái tâm “bất trị” và cho rằng không thể nào tu được. Đại đức thấy rõ điều này nên trong nhiều bài giảng đã chỉ kỹ càng. Điều cần trước

hết là phải kiên trì tiếp tục vì tu tập lâu ngày sẽ có kết quả tốt chứ không thể muốn gì cũng cấp tốc, tức khắc. Điểm chánh là cần biết nhìn thẳng vào tâm mình để hiểu nó thì mới có kết quả được. Cái tâm chưa được luyện tập thì đặc tính tự nhiên của nó là vọng động, chạy chỗ này, chạy chỗ kia, không lúc nào ngừng. Đặc tính của tâm phàm là vậy, mình đang sống với phiền não thì tâm đó không ngừng dao động. Thấy được tánh chất của tâm phàm là vậy thì mình sẽ không thấy khổ sở và chán nản khi muốn trị nó ngay mà không được. Thấy điều đó là đã bắt đầu nhìn rõ “như thực”, tức vạn vật thế nào, thấy được như vậy. Lúc đó hành giả có thể nói: “À thì ra tâm vọng nó là như vậy.” Hành giả sẽ không còn thấy cần phải chống đối với nó nữa. Sau đó hành giả chỉ cần “theo dõi” hơi thở, tức là chỉ thấy biết một cách tự nhiên, không phải chủ ý điều khiển hơi thở, cũng không phải là tập trung tư tưởng. Đại đức kể kinh nghiệm riêng: “Khi tôi không làm gì đặc biệt hết và tôi không đang hành Thiền, thì tôi thấy bình thường. Nhưng khi tôi có chủ ý là tập trung tư tưởng thì tâm trí tôi rối loạn. Mọi cố gắng để bắt buộc tâm mình an tĩnh chỉ là biểu thị sự bám chấp và mong cầu, điều đó lại càng khiến tâm rối loạn”. Tâm đang rối loạn mà nay lại thêm ý muốn là mình phải trị cho nó yên lặng, chỉ làm tăng thêm sự rối loạn. Nói như vậy không phải là hành giả cứ ngồi yên để các phiền não tiếp tục khuấy động như trước. Chính lúc hành giả thấy rõ những cảm giác, ý nghĩ lăng xăng nổi lên và hiểu rằng chúng chỉ là trạng thái tự nhiên của tâm vọng thì sẽ thấy là chúng không có một thực thể mà chỉ là hiện tượng do duyên nào đó tạo ra thôi và do mình bám níu mà có. Thí dụ như khi đang ngồi Thiền mà có tiếng động nào đó làm mình cảm thấy bức tức, khổ sở. Thực ra tiếng động tự nó đâu có ý thức muốn gây phiền não cho hành giả. Mà chính là tâm hành giả đã tạo ra phiền não đó. Tiếng động là một hiện tượng ở ngoài, mà tâm hành giả đã thọ nhận rồi tạo ra sự bức tức. Chỉ cần coi tiếng động là tiếng động, tâm mình là tâm mình, không bám níu, không chấp vào đó thì mọi sự an bình. Biết như vậy, hành giả chỉ cần ghi nhận những ý nghĩ, cảm giác nổi lên mà không chạy theo, bám níu chúng thì tự chúng sẽ qua đi, sau đó hành giả tiếp tục chú tâm vào việc theo dõi hơi thở. Đó là hành giả đã biết tách rời tâm và cảm giác, không để tâm bị cảm giác chi phối. “Cảm giác” (*feeling*, danh từ Pali là

Vedana, tức Thọ) dùng theo nghĩa của đại đức là những tâm trạng khởi lên khi ngoại cảnh hoặc hình bóng ngoại cảnh qua sáu căn, tác động vào tâm. Ngay những lúc không ngồi Thiền, hành giả vẫn theo dõi tâm trạng của mình để biết rõ chúng đang ở trạng thái nào, đang bị những cảm giác nào chi phối. Biết chúng nhưng không để chúng chi phối tâm mình. Khi sự chú tâm đã thuần thục thì tâm sẽ trở nên an tịnh. Pháp tu này có lợi là khi có sự hằng biết, tức là chú tâm một cách liên tục, thì tâm vẫn giữ được an tịnh ngay trong mọi tư thế như đi, đứng, nằm, ngồi chứ không phải chỉ an tịnh khi ngồi Thiền, còn khi đi, đứng thì tâm lại rối bời như trước. Mục đích của tu Chỉ là đạt được Định. Đại đức cũng lưu ý những hành giả khi đã đạt được Định trở nên mê mải, hài lòng và tự mãn với tình trạng đó: “Khi hằng biết về mọi tác động và hoạt động của mình thì hành giả đạt được tâm an định và trong sáng. Nhưng cái an định này không phải là mục đích cuối cùng của việc tu hành. Tình trạng an định giúp cho tâm tạm thời yên tịnh, cũng như ăn thì tạm thời làm hết cơn đói lúc đó, nhưng không phải chỉ có thế là đủ. Hành giả cần biết dùng tâm an định đó để nhìn sự vật dưới một ánh sáng mới, ánh sáng của Trí huệ”.

TU QUÁN

Khi tâm đã an định thì bỏ sự chú tâm theo dõi hơi thở và bắt đầu tu quán (*vipassana*). Quán rõ thân và tâm này chỉ là năm uẩn (*khandhas*) tức là sắc, thọ, tưởng, hành và thức hợp thành. Quán rõ các uẩn đó sinh, trụ và diệt như thế nào và thấy rõ tính cách của chúng là Vô thường, Khổ và Vô ngã (*Aññicca, Dukkha, Anatta*). Thấy rõ được như vậy là thấy chân lý về thân và tâm, tức là đạt được trí huệ (*wisdom*). Nhiều người có quan niệm không đúng khi cho rằng có Định là đương nhiên có Huệ. Ngoại đạo hay tà đạo cũng đạt tới mức Định cao nhưng vẫn không đạt được Huệ. Theo pháp Thiền này, khi biết quán đúng thì hành giả thấu hiểu được bản chất của tâm, thấy rõ tâm đó vốn thanh tịnh, chỉ có những cảm giác sướng, khổ nổi lên. Vì vậy như khi hành giả cảm thấy khổ, thì chỉ cần ghi nhận có cảm giác khổ xảy ra chứ không đồng hóa tâm mình với cảm giác đó. Hành giả không còn thấy muốn bám níu vào cảm giác nào, dù cảm giác sướng cũng vậy. Chỉ cần ghi biết có một cảm giác hiện ra, biết cảm giác đó sẽ theo luật vô thường là nó đến rồi sẽ biến đi, đồng hóa với nó là chuốc lấy khổ, vì vậy chẳng bám mà cũng chẳng cần diệt nó. Thông thường chúng ta thấy điều nào hay thì giữ lại, nhưng tu Thiền thật sự là dù điều hay, điều dở cũng bỏ hết. “Cuối cùng thì phải ném đi hết. Nếu điều nào sai, ném đi; điều nào đúng, cũng ném luôn.”[2] Khi đã đạt Huệ thì thấy rõ tất cả những điều như sướng/khổ, yêu/ghét, vui/buồn, phải/trái, hơn/thua... đều chỉ là những cảm giác, có tính cách Vô thường, Khổ, Không, Vô ngã nên đều đáng buông xả hết. Pháp Thiền này là: “Trước hết, biết chú tâm theo dõi hơi thở là tu Giới (*Sila*), theo dõi hơi thở cho đến khi tâm định là tu Định (*Samadhi*), quán thấy hơi thở có tính cách Vô thường, Khổ và Vô ngã và không còn tham luyến gì là tu Huệ (*Panna*)”. Tu được Giới, Định, Huệ là đã tu Bát Chánh Đạo (*Eightfold Path*), là con đường Giải thoát. “Người nào tu hành và đạt

được chân lý này thì người đó sẽ thành Phật.” Đại đức nói thành “Phật” là thành “người giác ngộ” (*One Who Knows*), danh từ này thường được nhắc nhở nhiều lần. Đại đức cũng giảng: “Thấy Thiên nhiên (*Nature*) là thấy Pháp, thấy Pháp là thấy Thiên nhiên. Pháp là Thiên nhiên, cho nên không có gì mà không phải là Pháp.” “Tâm là Pháp” (*The mind is Dhamma*) Thiên nhiên đây có nghĩa là tất cả các sự vật về vật chất cũng như về tinh thần. Vì vậy tu hành là biết rõ tâm này, cũng là biết các Pháp. Cũng có thể hiểu chữ Nature (do các tác giả dịch từ tiếng Thái lan ra) theo từ ngữ Thiền tông là Tánh, tức bản thể của mọi vật. Việc tìm tòi, học hỏi kinh điển chỉ là phương tiện để biết tâm này thôi. Tại mỗi khóa Thiền, đại đức thường yêu cầu các thiền sinh dẹp bỏ tất cả sách vở, dù là kinh điển, để chỉ chú tâm vào việc tu tập, quán xét, tìm hiểu tâm mình. Đại đức không bác bỏ kinh điển, mà chỉ muốn cho chúng ta không nên quá chú tâm vào việc tìm hiểu kinh điển mà không chú ý tới việc thực nghiệm tu hành. Những điểm căn bản của giáo lý vẫn thường được đại đức nhắc nhở nhưng không quá chi tiết về những từ ngữ cao xa, bóng bẩy hay huyền bí. “Sự hiểu biết do hành Thiền với một tâm an tịnh khác xa với sự hiểu biết do học hỏi.” “Đừng đọc sách! Hãy đọc ngay tâm mình. “Phật pháp không phải là ở trong sách. Nếu muốn thực sự thấy lời Phật dạy thì đừng tìm ở trong sách. Hãy quán xét ngay chính tâm mình. Quán xem các cảm giác đến và đi, các ý nghĩ đến và đi. Đừng bám níu vào bất cứ cái gì. “Tuy vậy cũng nên lưu ý là nếu không may mắn được gặp những vị thầy chân chánh, như Ajahn Chah, mà gặp những thầy tà, ngoại đạo rồi chê bai kinh điển thì không khỏi làm đường, lạc lối.

“Yếu chỉ của việc tu hành rất là giản dị, không cần phải giải nghĩa dài dòng. Buông xả mọi điều yêu và ghét, mọi sự vật thế nào thì chỉ coi chúng như vậy. Đó là tất cả kinh nghiệm của bản thân tôi. Đừng cố để “trở thành” một cái gì. Đừng biến đổi mình thành một cái gì. Đừng coi mình như một người đang hành Thiền. Đừng muốn trở thành người giác ngộ. Khi ngồi, chỉ biết ngồi, khi đi chỉ biết đi. Không bám chấp vào bất cứ gì. Không chống chọi lại bất cứ gì.”. Lời giảng mới nghe thì thật khó hiểu nhưng đã biểu lộ sự thâm sâu pháp Thiền của đại đức. Khó hiểu vì người nào khi tu hành cũng muốn thành công, đạt được mục đích nào đó và cũng hiểu là khi tu thì phải bỏ

những tật xấu, lỗi lầm xưa nay để được cái gì cao quý hơn. Nhưng theo những lời giảng đó thì đại đức cho rằng tu như vậy là sai lầm cả sao. Tuy vậy nếu coi kỹ thì thấy những lời đó không sai lạc với lời dạy của đức Phật trong kinh ‘Bốn mươi hai chương’: “Cúng một trăm người thiện không bằng cúng một người trì năm giới... Cúng một trăm triệu đức Phật, không bằng cúng một vị vô niệm, vô trụ, không tu, không chứng.” ‘Không tu’ là không thấy có gì để mình trở thành, ‘không chứng’ là không thấy có gì để chứng. Kinh Pháp Hoa chỉ rõ tất cả chúng sinh đều sẵn có Tri kiến Phật, tức Phật tánh, không phải là tu hành rồi mới có. Mà nói sẵn có thì đâu có phải khi tu là được, là đắc gì. Nhưng hiểu như thế thì những người không tu hành hoặc lười biếng tu hành có cơ vin vào đó để không tu thì thật là hết sức sai lầm. Ngoài ra còn có những người đã tu hành tới mức nào đó mà tự mãn cho như thế là mình đã chứng đắc rồi. Còn thấy có “mình” tức còn chấp Ngã, thấy có “chứng đắc” tức còn chấp Pháp, như vậy chưa thể nói là tới chỗ cứu cánh được.

*** Vài đoạn pháp ngạn của Ajahn Chah**

Dù chúng ta cảm nhận thế nào về đời sống của chúng ta, thì cũng đừng tìm cách thay đổi sự vật. Thay vào đó, chúng ta chỉ quán xét và biết chúng như vậy. Khi có Khổ mà biết đó là Khổ thì cũng thấy con đường thoát Khổ. Tất cả các pháp Thiền đều có giá trị là phát triển sự hằng biết (mindfulness). Điều cần thiết là dùng sự hằng biết để thấy được chân lý ẩn kín. Với sự hằng biết đó chúng ta theo dõi các ham muốn, thích và ghét, hạnh phúc và đau khổ, khi chúng hiện ra trong tâm. Thấy được chúng Vô thường, Khổ và Vô ngã, chúng ta buông xả chúng. Như vậy, trí huệ sẽ thay thế vô minh, trí biết sẽ thay thế nghi hoặc.

Khi đang ngồi Thiền mà tâm bị sao lãng thì ngừng lại và chú tâm trở lại. Lúc đầu, khi muốn chú tâm vào một chỗ thì tâm lại kéo mình đi nơi khác. Nhưng đừng kèm chúng hoặc bực bội về chúng. Chỉ cần ghi biết thôi và để mặc vậy. Tiếp tục như vậy. Samadhi sẽ tự nó đến. Khi tiếp tục tu tập thì có lúc thấy hơi thờ như ngừng lại, nhưng đừng có sợ hãi, đó chỉ là cảm nhận ngừng lại.

Trong lúc ngồi Thiền có khi thấy những hiện tượng khác thường hoặc những hình ảnh lạ lùng như thấy hào quang, thiên thần hoặc Phật hiện ra. Khi thấy vậy thì quay lại nhận xét tình trạng tâm mình lúc đó ra sao. Đừng nên quên điểm chánh này. Hết sức chú ý. Đừng mong muốn những hình ảnh đó hiện ra hoặc không hiện ra nữa. Quán xét những hình ảnh đó, đừng để chúng lôi kéo đi. Coi chúng không phải là tâm mình, chúng cũng chỉ có tính cách vô thường, khổ và vô ngã. Đừng coi chúng quá quan trọng. Nếu chúng không biến đi thì tiếp tục chú ý vào hơi thở. Tất cả chỉ là ảo ảnh, do tâm tạo ra, khiến mình ưa thích, bám níu hoặc sợ sệt. Nhiều khi mình muốn bắt cái tâm phải yên lặng, và chính sự cố gắng đó lại làm cho tâm rối loạn thêm. Chúng ta cần tập để buông xả tất cả lòng ham muốn, dù là ham muốn giác ngộ. Có như vậy chúng ta mới được giải thoát.

Chúng ta không thể mong có được tâm an tĩnh ngay khi mới khởi công hành Thiền. Chúng ta phải để cho tâm tự do nghĩ ngợi, mặc nó hoạt động theo đặc tính của nó, chỉ cần quan sát nó và không phản ứng theo nó.

Theo như tôi thấy, tâm như là một điểm, trung tâm của vũ trụ, còn những trạng thái của tâm thì như những người khách tới ở đó trong một thời gian ngắn hoặc dài. cần tìm hiểu những người khách đó cho kỹ. Làm quen với những hình ảnh họ gọi ra, những câu chuyện họ bày ra để lôi kéo mình theo họ. Nhưng đừng rời khỏi cái ghế mình đang ngồi, chỉ có một cái ghế thôi. Nếu mình tiếp tục ngồi chắc chắn và không rời ghế, để tiếp đón những người khách đó khi họ đến, mà vẫn giữ vững sự thấy biết để đổi tâm mình thành ‘Người giác ngộ’, người tỉnh giác, thì những người khách đó sẽ không còn tới nữa.

*

* *

■ THIÊN NHIÊN TÂM

Chịu trách nhiệm xuất bản: Quang Thắng

Biên tập nội dung: Quang Hiếu

Sửa bản in: Minh Như

Bìa: Kim Loan

In 1.000 bản, khổ 14.5x20.5cm

tại cty TNHH TM-SX In Mỹ Tiên

448/9 Trần Hưng Đạo, P 2 Q. 5, TP. Hồ Chí Minh

Số đăng ký kế hoạch xuất bản: 847-201,0/CXB/10- 28/PĐ

Cục xuất bản ký ngày 17 tháng 08 năm 2010

In xong và nộp lưu chiểu tháng 10 năm 2010

Table of Contents

Lời giới thiệu

GIÁC QUÁN CẢM THỌ

TRẠNG THÁI ĐIỀU HÒA

ĐAU KHỔ VÀ HẠNH PHÚC

TRÍ TUỆ PHÁT SANH

KHAI THÔNG PHÁP NHÃN

VÔ MINH PHÁP HÀNH

QUY ƯỚC VÀ GIẢI THOÁT

LÃNH HỘI GIÁO HUẤN

THỰC HÀNH GIÁO PHÁP

BÁT CHÁNH ĐẠO

CUỘC ĐỜI AJAHN CHAH

TU QUÁN

Table of Contents

[Lời giới thiệu](#)

[GIÁC QUÁN CẢM THỌ](#)

[TRẠNG THÁI ĐIỀU HÒA](#)

[ĐAU KHỔ VÀ HẠNH PHÚC](#)

[TRÍ TUỆ PHÁT SANH](#)

[KHAI THÔNG PHÁP NHÃN](#)

[VÔ MINH PHÁP HÀNH](#)

[QUY ƯỚC VÀ GIẢI THOÁT](#)

[LÃNH HỘI GIÁO HUẤN](#)

[THỰC HÀNH GIÁO PHÁP](#)

[BÁT CHÁNH ĐẠO](#)

[CUỘC ĐỜI AJAHN CHAH](#)

[TU QUÁN](#)