

Tiếng Vọng Từ Chân Tâm

Acariya Maha Boowa Nanasampanno

Phạm Kim Khánh trích dịch quyền
Straight From The Heart

Tác giả

[01] Ngôn Ngữ Của Tâm

[02] Giáo Pháp Nhiệm Mầu

[03] Thế Gian Ngục Tù Và Thế Gian Bên Ngoài

Tác giả

Acariya (Acharn) Maha Boowa (*Bhikkhu Nanasampanno*) là một Đại Thiền Sư danh tiếng tại Thái Lan trong thời hiện đại. Ngài sanh trưởng trong một làng nhỏ bé của tỉnh Udon-thani và hiện là Sư Trưởng Thiền Viện Wat Pa Barn Tard.

Sau khi rời trường ở làng, Ngài vào chùa Wat Bodhisomporn, thọ giới Sa Di với Đại Đức Chao Khun Dhammachedi, học Giáo Pháp và tiếng Pali. Đến khi đúng tuổi, Ngài thọ Cụ Túc Giới, rồi một thời gian sau vào rừng hành thiền. Ngày kia Ngài được hướng dẫn đến Đại Đức Acharn Mun (Bhuridatta Thera) và người ta nói là khi vừa gặp Ngài đã nhận ra đây là vị thầy của mình. Ngài theo học và hành với Ngài Acharn Mun trong chín năm, chỉ đến ngày Sư Thầy viên tịch vào lúc tám mươi tuổi thọ mới tự mình du phương thực hành trong các rừng núi hầu như cùng khắp xứ Thái.

Thiền Viện Wat Pa Barn Tard nằm trên một khu rừng độ 100 mẫu Anh, trong tỉnh Udon miền Đông Bắc xứ Thái, cách tỉnh lỵ khoảng hơn hai mươi cây số. Trong khu rừng rậm cây cao to lớn âm râm rác đó đây có độ hai mươi tịnh thất nhỏ và riêng biệt, dành cho thiền sinh, phần lớn là chư Tăng mà một số là người Tây Phương.

Thiền viện tương đối nhỏ và xưa cũ nhưng giới luật rất trang nghiêm, thiền sinh sống dưới sự hướng dẫn của một vị thiền sư nổi tiếng là rất nghiêm khắc. Mặc dầu không xa xóm làng và mặc dầu Phật Tử phương xa xin dâng máy điện và hệ thống nước máy, Ngài Sư Trưởng từ chối vì muốn thiền sinh lối sống đơn giản: ngày một buổi cơm, tịnh thất nhỏ, phải đi kéo nước giếng để dùng, vào lúc từng bừng sáng mỗi ngày phải vào làng đi bát, rất ít chuyện văn, phần lớn chỉ sống đơn độc v.v... tất cả những điều ấy là để sống biệt lập, không nghĩ đến chuyện ngoài thế.

Thỉnh thoảng có người cung thỉnh Ngài đi Bangkok thuyết pháp. Một số các bài giảng ấy được thu vào băng nhựa và lưu trữ tại Wat Bovornivas.

Quyển *Straight From The Heart* phiên dịch những bài Pháp do Acharn Maha Boowa thuyết giảng bằng tiếng Thái tại Thiền Viện và đã được thu vào băng nhựa. Trung tâm Narada xin phép chuyển ngữ để cống hiến quý đạo hữu Việt Nam.

1. Ngôn Ngữ Của Tâm

Ngài Đại Đức Acharn Mun dạy rằng tâm của tất cả mọi người đều có ngôn ngữ giống nhau. Dầu ta nói tiếng gì, dầu ta là người thuộc dân tộc nào, tâm chỉ là sự hay biết (lời người dịch: chữ tâm được phiên dịch từ phạn ngữ "*citta*"). Bản Chủ giải định nghĩa là cái gì hay biết một đối tượng). Vì lẽ ấy Ngài nói rằng tất cả tâm đều có ngôn ngữ giống nhau. Khi một ý nghĩ phát sanh, chúng ta hiểu nó, nhưng khi chúng ta diễn đạt ra thành lời, nó trở thành ngôn ngữ này hay ngôn ngữ nọ. Do đó chúng ta không thật sự thông hiểu lẫn nhau. Mặc dầu vậy, những cảm giác sâu kín trong lòng mỗi người đều như nhau. Giáo Pháp thích ứng với tâm một cách toàn hảo bởi vì Giáo Pháp không phải là ngôn ngữ của dân tộc đặc biệt nào. Giáo Pháp là ngôn ngữ của tâm. Giáo Pháp cùng ở chung với tâm.

Thỏa thích và đau khổ cùng ở chung với tâm. Những hành động tạo thỏa thích và đau khổ trước tiên được suy tư và phát xuất từ trong tâm. Tâm là cái gì hay biết hậu quả của những suy tư ấy, phát hiện dưới hình thức thỏa thích hay đau khổ. Tâm phải gồng gánh hậu quả những suy tư của chính nó. Đây là lý do tại sao tâm và Giáo Pháp tương ứng với nhau một cách toàn vẹn. Dầu ngôn ngữ và quốc tịch của ta là gì, tất cả chúng ta đều có thể thấu hiểu Giáo Pháp, bởi vì Giáo Pháp và tâm là một cặp, do bản tánh thiên nhiên của nó.

Tâm là phần nồng cốt bên trong cơ thể, là phần chánh yếu, là cái cốt lõi, là thực chất, là tinh chất cơ bản bên trong thể xác. Nó là nền tảng. Những hiện tượng khởi phát từ trong tâm, như những tư tưởng khởi hiện rồi tan biến, hiện rồi biến, mãi mãi lập đi và lập lại. Nơi đây chúng ta đề cập đến tinh trạng khuấy động của tâm. Khi tâm chao động, đó là một tư tưởng vừa mới được cấu tạo. Tưởng uẩn, vốn liên quan đến sự liên tưởng, hồi nhớ và nhận ra, được gọi là *sanna*. Những tư tưởng "dài" là *sanna*, tưởng uẩn. Tư tưởng "ngắn" là *sankhara*, hành uẩn. Nói cách khác, khi tư tưởng được cấu thành -- "blip" -- đó là hành uẩn, *sankhara*. *Sanna*, tưởng uẩn hàm xúc ý nghĩ nhận ra và đặt tên. Thức uẩn, *vinna*, là sự ghi nhận mỗi khi có trần cảnh phát hiện và tiếp xúc với giác quan, như khi có một hình thể (sắc trần) giao tiếp với mắt (nhãn căn) ắt có sự thấy (nhãn thức). Tất cả những hiện tượng này luôn luôn tự nó phát sanh rồi hoại diệt, và Đức Phật gọi là *khandha*, uẩn. Mỗi "đồng" hay "nhóm" được gọi là *khandha*, uẩn. Năm uẩn (*panca khandha*, ngũ uẩn) này luôn luôn khởi phát rồi biến tan, không ngừng sanh diệt. Chỉ đến chư vị A La Hán cũng cùng ở trong trường hợp như vậy, giống hệt như một người thường bất cứ ở đâu. Chỉ có điểm khác là ngũ uẩn của các Ngài hoàn toàn trong sạch và đơn giản, không chứa chấp những ô nhiễm truyền lệnh cho các Ngài phải làm điều này hay suy tư điều nọ. Thay vì thế, ngũ uẩn của các Ngài tự do sinh hoạt theo bản chất giải thoát thiên nhiên của nó mà không bị bắt buộc phải suy tưởng thế này thế nọ như tâm của người thường nói chung. Để so sánh, ngũ uẩn của người thường giống như tù nhân trong ngục thất, luôn luôn bị sai khiến. Những tư tưởng, những ghi nhận, những nhận định và những suy diễn khác nhau của người thường luôn luôn bị ra lệnh, luôn luôn bị một năng lực ngoại lai nào bắt buộc phải phát hiện, suy tư, nhận định và diễn dịch như thế này hay thế nọ. Nói cách khác, nó bị ô nhiễm làm chủ, chỉ đường dẫn lối, sai khiến, cưỡng bách nó phải phát hiện.

Ngũ uẩn của chư vị A La Hán thì không phải vậy. Khi một tư tưởng cấu hợp, nó chỉ đơn giản cấu hợp. Một khi đã hợp thành, nó đơn giản tan biến. Không có một chủng tử để nuôi dưỡng nó tiếp tục, không có chủng tử để nặng trên tâm, bởi vì không có gì cưỡng bách, bắt buộc nó phải như thế nào, không giống như ngũ uẩn mà bị ô nhiễm thông trị hay nằm dưới quyền lãnh đạo của ô nhiễm. Đó là điểm khác biệt.

Nhưng bản chất của ngũ uẩn vẫn như nhau. Tất cả các uẩn mà chúng ta đề cập trên đây đều vô thường (*aniccam*). Nói cách khác, trạng thái bất ổn định và luôn luôn biến đổi là một phần dính liền theo bản chất thiên nhiên của nó, bắt đầu từ sắc uẩn, cơ thể chúng ta, và thọ uẩn,

những cảm giác thỏa thích (thọ lạc), đau khổ (thọ khổ) và những cảm giác không thỏa thích không đau khổ (thọ vô ký). Các uẩn này phát sanh rồi hoại diệt, triển miên lập đi lập lại. Tướng uẩn, *sanna*, hành uẩn, *sankhara*, và thức uẩn, *vinnanana*, cũng ở trong trạng thái luôn luôn sanh diệt, vốn là một phần dính liền với bản chất thiên nhiên của nó.

Nhưng sự hay biết thật sự -- vốn hợp thành nền tảng kiến thức của chúng ta về những sự vật khác nhau không ngừng sanh diệt -- thì không tan biến. Ta có thể nói rằng tâm không thể tan biến. Ta có thể nói rằng tâm không thể khởi sanh. Như vậy, một cái tâm mà đã được thanh lọc đầy đủ không còn vấn đề phiền phức nào liên hệ đến hiện tượng sanh và tử của thân và các uẩn; và như vậy không còn sanh nữa, ở đây hay ở đâu khác, không còn phát hiện trong những hình thể thô thiển như một cá nhân, hay một chúng sanh bởi vì tâm đã hoàn toàn trong sạch.

Nhưng còn những người mà tâm chưa được thanh lọc: Họ là những người còn trong sanh và tử triển miên, những người luôn luôn để mắt trông chừng nghĩa địa, và tất cả chỉ vì cái tâm không chết.

Vì lẽ ấy Đức Thế Tôn ban truyền giáo huấn cho thế gian, đặc biệt là thế gian loài người, vì con người hiểu biết điều phải lẽ trái, biết điều nào là thiện và điều nào bất thiện; biết bảo tồn nuôi dưỡng cái này và sửa sai chữa trị cái kia; thông hiểu ngôn ngữ của Giáo Pháp mà Ngài giảng dạy. Vì lẽ ấy Ngài dạy thế gian loài người trên và vượt ra ngoài các thế gian khác. Ngài dạy để chúng ta có thể cố gắng chữa trị, sửa sai những gì gây thiệt hại và tổn thương, tách rời nó ra khỏi hành động, lời nói và tư tưởng, để chúng ta có thể gia công nuôi và bảo tồn những gì tốt đẹp đã sẵn có và tạo duyên, làm khởi phát những thiện pháp mà ta chưa có. Ngài dạy chúng ta dưỡng nuôi và phát triển những thiện pháp sẵn có để cung ứng chất dinh dưỡng cho tâm, làm cho tâm tươi tỉnh và an lành, nâng đỡ cho nó ở một mức độ đức hạnh khả quan, trau giồi thiện pháp, để khi tách rời khỏi thân xác hiện tại này và hướng về bất luận nơi nào hoặc cảnh giới nào cái tâm mà đã được dưỡng nuôi trong thiện pháp sẽ là một cái tâm tốt. Bất luận nơi nào mà nó đến nó sẽ đến một cách tốt đẹp. Bất luận ở nơi đâu mà nó được tái sanh vào nó sẽ tái sanh an lành. Bất luận sống ở cảnh giới nào, đó là cảnh giới nhân lạc. Nó sẽ tiếp tục chứng nghiệm trạng thái an vui hạnh phúc cho đến khi tích tụ đầy đủ khả năng, tiềm lực và phước báo để vượt qua khỏi thế gian và chứng ngộ giải thoát.

Khả năng, tiềm lực và phước báo phải được tuân tự trau giồi và phát triển từ quá khứ đến hiện tại. Hôm qua là quá khứ của ngày hôm nay, hôm nay là vị lai của ngày hôm qua, mỗi ngày trong tất cả những ngày quá khứ và hiện tại ấy ta phải gia công dưỡng nuôi và phát triển thiện pháp, tuân tự từng bước tiến cho đến khi, nhờ sự hỗ trợ của thiện pháp, tâm vững chắc dừng hẳn để vượt thoát ra khỏi thế gian.

Một cái tâm như thế ấy không còn tái sanh nữa, dầu sanh vào cảnh giới nhân lạc và vì thế nhất của chúng sanh, vốn còn tiềm tàng dấu vết của thực tại quy ước (*sammati*) -- đó là sanh và chết như chúng ta. Một cái tâm như thế ấy đã vượt ra khỏi những hiện tượng sanh và tử tương tự. Đó là tâm của chư Phật và chư vị A La Hán. Tích chuyện Đại Đức Vangisa cho ta một ý niệm về vấn đề này. Khi còn tại gia cư sĩ Đại Đức Vangisa có biệt tài là biết được vong linh của một người chết đã tái sanh vào cảnh giới nào, dầu người ấy là ai. Ta không thể nói ông là một phù thủy hay một thầy bói. Thật sự ông là một đại sư nắm vững vấn đề tâm lý. Khi có người chết ông lấy sọ của người ấy và gõ trên đó -- cóc! cóc! cóc! -- rồi tập trung tư tưởng... và biết rõ người này tái sanh về đâu. Nếu người chết tái sanh vào địa ngục, hay cảnh Trời, làm thú hay làm naga quý ông ta có thể nói liền mọi trường hợp không chút do dự. Ông chỉ cần gõ trên cái sọ của người ấy.

Khi nghe bạn bè mách bảo rằng Đức Phật còn tài giỏi hơn gấp mấy lần như thế ấy thì ông muốn mở rộng kiến thức, đến hầu Phật xin thọ giáo để học thêm về khoa này. Khi đến nơi Đức Phật đưa cho ông cái sọ của một vị A La Hán để ông gõ thử, "Được rồi! Để xem ông thiện nam có thể nói người này đã tái sanh về đâu không."

Đại Đức Vangisa gõ vào cái sọ và lắng tai nghe. Im lặng. Ông gõ nữa và lắng nghe. Im lặng. Ông ngừng lại, suy gẫm. Im lặng. Ông tập trung tâm lực. Im lặng. Ông không thể tìm thấy chủ của cái sọ đã tái sanh về đâu. Hết phương, ông thành thật nhìn nhận rằng mình không thể biết người chết này tái sanh về đâu.

Lúc ban đầu vị cư sĩ mà sau này là Đại Đức Vangisa nghĩ rằng mình tài giỏi, thông minh và đa tinh thông lão luyện trong nghề nên có ý định đền so tài với Đức Phật rồi mới xin thọ giáo. Nhưng khi đến nơi, Đức Phật đưa cho ông cái sọ của một vị A La Hán để gõ -- và ngay tại đây ông thất bại. Giờ đây thật sự ông muốn xin học thêm, nghĩ rằng sau khi gia công tu luyện ông sẽ còn tài giỏi hơn trong hiện tại nhiều -- quả thật đặc biệt! Sự việc đã xảy ra như vậy, ông xin theo học với Đức Phật. Và Đức Phật dạy ông khoa học. Ngài dạy ông một phương pháp -- nói cách khác, Ngài dạy ông khoa học của Giáo Pháp. Đại Đức Vangisa thực hành và gia công thực hành cho đến khi cuối cùng, đắc Quả A La Hán. Từ đó Đại Đức không còn hứng thú gõ vào sọ ai nữa, ngoại trừ cái sọ của chính mình. Một khi đã thấu rõ ràng thì vấn đề tự nhiên chấm dứt. Điều này gọi là "gõ đúng vào cái sọ".

Lần nọ Đức Phật có nêu lên vấn đề cái tâm mà không còn tái sanh -- đầu lâu của người mà tâm đã được thanh lọc hoàn toàn. Dầu Đại Đức Vangisa có gõ vào đó bao nhiêu lần và dầu Ngài đã tinh thông lão luyện về khoa này đến đâu cũng không thể biết được cái tâm ấy tái sanh về đâu, bởi vì nơi chốn mà tâm hoàn toàn trong sạch tái sanh vào, quả thật không thể tìm biết. Trường hợp của Đại Đức Godhika cũng vậy: Câu chuyện này có thể là thức ăn tinh thần rất bổ ích. Đại Đức Godhika hành thiền, tiến bộ dần dần từng bậc, nhưng rồi bị trở ngại, thụt lùi. Tích chuyện thuật rằng Ngài thoái bộ sáu lần như vậy. Sau khi thất bại lần thứ bảy, vì tinh thần quá suy sụp Ngài dùng dao tự khứa cổ mình, nhưng không chết. Lúc tỉnh lại Ngài quán chiếu Giáo Pháp và đắc Quả A La Hán vào khoảnh khắc cuối cùng. Vắn tắt, đó là câu chuyện. Khi Ngài tịch diệt, đạo quân của Ma Vương kéo nhau đi tìm hương linh của Ngài. Nói một cách đơn giản, chúng quây trời khuấy nước để tìm biết Ngài tái sanh về đâu, nhưng không thể được.

Lúc bấy giờ Đức Thế Tôn mở lời, "Dầu có đào xới, tìm tòi hay tra hỏi thế nào đi nữa bọn người sẽ không thể tìm ra hương linh của Godhika, con Như Lai, vốn đã viên mãn hoàn thành nhiệm vụ. Dầu có lật ngược, làm đảo lộn thể gian đi nữa cũng chỉ thế mà thôi, bởi vì điều ấy đã vượt ra ngoài phạm vi của thực tại quy ước." Làm sao Ma Vương Tâm Ác và đạo binh của Ma Vương có thể tìm được? Làm thế nào khả năng của người còn ô nhiễm trong tâm có thể hiểu biết được tâm lực của một vị A La Hán? Không thể được.

Trong phạm vi quy ước của người thế gian không ai có thể theo dõi con đường mà tâm của một vị A La Hán trải qua, bởi vì tâm của vị A La Hán đã vượt qua khỏi thể gian quy ước, mặc dầu vẫn giống như của ta. Hãy suy gẫm về điểm này: Dầu cái tâm chao động và chậm tiến của ta đi nữa, khi đã thanh lọc tuần tự, liên tục, không ngừng, không gián đoạn, một cách kiên trì không thối chuyển, nó cũng sẽ dần dần đến vi tế cùng tột. Đến chừng đó chính trạng thái vi tế cũng sẽ tan biến -- bởi vì trạng thái vi tế cũng là thực tại quy ước -- chỉ còn lại bản chất vàng ròng thuần túy, bản chất uyên nguyên của Giáo Pháp, gọi đó là tâm thanh tịnh, hoàn toàn trong sạch. Chừng đó chính chúng ta cũng sẽ không còn vấn đề khó khăn nào nữa, như các vị A La Hán, bởi vì tâm của chúng ta đã trở thành siêu tuyệt, giống như tâm của những vị đã thành đạt giải thoát.

Tất cả tâm cùng loại ấy đều giống nhau, không có sự phân biệt nào chia cách nam và nữ. Nam tính hay nữ tính chỉ là vấn đề quy ước của thể gian. Đối với tâm không có sự phân chia giữa nam và nữ, và tất cả, dầu là quý ông hay quý bà, đều có khả năng giống nhau để thực hành Giáo Pháp. Cả hai phái, nam và nữ, đều có khả năng thành đạt những tầng Thánh Quả khác nhau, dài dài suốt Con Đường, cho đến mức giải thoát. Trong lãnh vực này không có hạn định nào cho bất cứ ai. Tất cả những gì cần thiết chỉ là phát triển đầy đủ năng lực và tiềm năng. Rồi tất cả mọi chúng ta đều có thể vượt sang bờ bên kia.

Vì lẽ ấy chúng ta nên tận lực rèn luyện tâm và trí. Tối thiểu đi nữa chúng ta cũng nên đạt đến tình trạng tĩnh lặng và an lạc, với bất luận đề mục hành thiền (hay công án) nào có thể ru dỗ tâm vào trạng thái vắng lặng, và từ vắng lặng phát sanh an lạc thanh bình và thoải mái bên trong. Thí dụ như pháp niệm hơi thở, vốn là đề mục rất phổ thông trong giới hành giả, hình như thích hợp với nhiều người hơn các đề mục khác. Nhưng dầu bất cứ đề mục nào, hãy lấy đó làm nguyên tắc căn bản, làm nơi ẩn trú, làm chỗ nương tựa cho tâm. Hãy áp dụng nó vào pháp hành để rèn luyện, làm cho tâm ngơi nghỉ và an lạc.

Khi tâm bắt đầu lắng động, chúng ta sẽ khởi sự nhìn thấy bản chất chánh yếu và giá trị của nó. Chúng ta sẽ bắt đầu nhận thức tâm là gì và tâm là thế nào. Nói cách khác, khi tắt cả những thành phần của tâm tập trung lại và tụ hội vào một điểm duy nhất như chỉ đơn giản là sự hay biết bên trong nó thì đó được gọi là "tâm" (*citta*). Trạng thái gom tâm xây dựng ở nhiều tầng lớp khác nhau, tương ứng với khả năng và những mức độ vi tế khác nhau. Cho dù tâm còn ở mức độ thô thiển đi nữa ta cũng có thể hiểu biết khi nó tụ hội lại bên trong. Khi tâm trở nên ngày càng vi tế hơn chúng ta sẽ hiểu biết trạng thái vi tế của nó -- "Tâm này thật là vi tế... Tâm này quả thật sáng ngời... Tâm này vô cùng tĩnh lặng... Tâm này thật vô cùng kỳ diệu" -- càng ngày càng thêm lên, tiến từng bước một, cũng chính cái tâm này!

Trong khi gội rửa và rèn luyện tâm nhằm đạt đến trạng thái vắng lặng, trong khi, với trí tuệ (*panna*), quán chiếu, nhìn vào và giải quyết những vấn đề khó khăn của tâm -- vốn là phương cách làm cho tâm tiến triển hay làm cho ta có khả năng thấu đạt thực tướng của tâm, từng bước một, bằng những phương tiện đề cập ở trên -- dầu tâm còn thô thiển thế nào, không nên lo ngại. Nếu chúng ta thật sự tinh tấn và chúng ta liên tục kiên trì, với cái vốn kiên trì nỗ lực chuyển cần ấy, trạng thái thô thiển sẽ dần dần phai mờ và tan biến. Trạng thái tâm vi tế sẽ dần dần phát hiện, do nhờ công phu thực hành và đức kiên trì tinh tấn của ta, chỉ đến khi chúng ta có đủ khả năng vượt qua khỏi bờ mê và thành tựu giải thoát bằng cách phá vỡ, đập tan nhiệm ô ra từng mảnh vụn. Đây là điều chắc thật cho tất cả, nam cũng như nữ.

Tuy nhiên, trong khi ta chưa đạt đến mức độ có khả năng làm được như vậy, chớ nên lo ngại. Tất cả những gì cần làm trong hiện tại là phải giữ cái tâm trong khuôn khổ kỷ cương để nó có thể là nơi ẩn trú, là chỗ nương tựa cho chính nó. Còn thân này, chúng ta đã nương nhờ nơi nó từ thừa mới ra đời. Ai cũng biết như vậy. Chúng ta đã làm cho nó sống, nằm, ngồi, đi tiểu tiện, đại tiện, làm việc, sinh sống. Ta đã sử dụng nó và nó đã sử dụng chúng ta. Ta đã sai khiến nó và nó truyền lệnh điều khiển chúng ta. Thí dụ như chúng ta bắt nó làm việc và nó làm cho chúng ta đau khổ, đau chỗ này, nhức nơi nọ, và chúng ta phải tìm thuốc để chữa trị cho nó. Nó là người bị đau và đó là người đi tìm thuốc. Cũng nó là người giúp phương tiện. Và cứ thế, ngày này qua ngày khác, chúng ta tự hỗ trợ, giúp đỡ lẫn nhau.

Khó mà nói rõ là ai chịu trách nhiệm, thân này hay ta. Đôi lúc chúng ta sai khiến nó, nhưng luôn luôn nó điều khiển ta. Bệnh hoạn, đói, khát, buồn ngủ: Tất cả chỉ là một khối đau khổ và phiền lụy trong đó cơ thể này không ngừng sai khiến chúng ta, và nó sai khiến từ mọi phía. Ta chỉ có thể điều khiển nó được đôi chút. Do đó, khi thời cơ đến, đúng lúc ta có thể điều khiển, hãy bắt nó hành thiền.

Vậy, hãy bắt tay vào việc. Ngày giờ nào mà cơ thể này còn sinh hoạt bình thường, dầu công việc có bề bộn hay nặng nhọc đến đâu, hãy tiến hành ngay. Nhưng khi thân không thể hoạt động bình thường như lúc bệnh hoạn, ta cần phải để ý xem nó có thể làm việc được đến đâu.

Còn cái tâm thì khác, hãy tiếp tục kiên trì tinh tấn, hãy nỗ lực không thôi chuyển, bởi vì đó là nhiệm vụ chánh yếu của quý vị.

Từ thừa nào, đã quá lâu rồi, quý vị sống tùy thuộc nơi thân. Giờ đây nó đã hao mòn suy nhược, hãy hiểu biết rằng thân của quý vị đã mòn mỏi yếu kém -- phần nào còn có thể hoạt động, phần nào đã hết khả năng sinh hoạt. Quý vị là người gánh chịu trách nhiệm. Quý vị hoàn toàn hiểu biết như vậy. Chính quý vị phải tự lo liệu và chăm chú để giữ thăng bằng.

Nhưng cái tâm thì không cùng bệnh hoạn với thân. Tâm phải gia tăng cố gắng để tránh khỏi lỡ mất cơ hội thọ lãnh những lợi ích mà thân có thể tạo cho. Hãy nâng cao mức độ của tâm và khẹp nó vào khuôn khổ kỷ cương -- kỷ cương trong cuộc sống, kỷ cương lúc lìa đời. Bất luận nơi nào mà nó tái sanh vào, hãy làm cho nó nằm trong khuôn khổ mẫu mực, ở mức độ đạo đức thanh cao. Cái mà được gọi là phước báo (*punna*) không bao giờ phản bội niềm hy vọng và lòng trông đợi của quý vị. Phước báo lúc nào cũng sẽ cung cấp cho quý vị những hoàn cảnh thuận lợi đúng theo nghiệp lành tích trữ và những tình trạng an vui hạnh phúc mà toàn thể thế gian đều ham muốn và không ai cho là quá đủ. Nói cách khác, điều mà thế gian hằng mong mỏi muốn được là tình trạng an lành, bất cứ loại an lành nào, và đặc biệt là trạng thái tâm an lành, phát sanh dần dần từng giai đoạn nhờ vào những nghiệp lành cao thượng và tốt đẹp.

Đó là tình trạng an lành hợp thành phần nòng cốt hay tinh chất chánh yếu rất quan trọng bên trong tâm. Ta phải kiên trì nỗ lực trong khi thân này còn hoạt động, bởi vì khi kiếp sống đã đến mức tận cùng thì không thể làm gì được. Dầu có thành tựu được nhiều hay ít ta phải chấm dứt tạt thời điểm này. Chúng ta ngưng công việc, gác qua một bên, rồi gặt hái phần thưởng của việc làm -- trong một kiếp tới. Bất luận gì có thể làm, hãy làm ngay trong hiện tại. Nếu ta có thể vượt qua và thành đạt giải thoát, đó là mức cùng tốt của tất cả những vấn đề khó khăn. Sẽ không còn gì lôi cuốn ta vào phiền lụy.

Nơi đây chúng ta đề cập đến tâm vì tâm là vấn đề căn bản sơ khởi. Chúng ta ra đi an lành hay không, hạnh phúc hay đau khổ tất cả đều chỉ do nơi tâm.

Cái mà người ta gọi là nghiệp bất thiện (*akusala kamma*) cũng nằm bên trong tâm và do nơi tâm tạo nên. Dầu ta còn nhớ nó không, hột giống đã gieo -- đã nằm bên trong tâm -- không thể ngăn cản nó trở quả, bởi vì nó đã đâm chồi mọc rễ trong tâm. Chúng ta phải chấp nhận cái nghiệp của mình. Không nên chạy tội. Một khi đã tạo nghiệp thì nghiệp đã được tạo rồi, làm cách nào có thể chối cãi? Bàn tay đã viết ra chữ, vậy chính bàn tay phải bồi (tẩy) những chữ đã viết. Chúng ta phải chấp nhận theo đúng tinh thần thể thao ngay thẳng. Đó là đường lối thiên nhiên. Đối với nghiệp báo nó là vậy, cho đến khi chúng ta thành đạt giải thoát -- chừng đó mọi vấn đề khó khăn sẽ chấm dứt.

-ooOoo-

[Dầu trang](#) | [01](#) | [02](#) | [03](#)

Chân thành cảm ơn anh Hồ Sĩ Huân đã có thiện tâm giúp đánh máy vi tính (Bình Anson, 11-2002).

[[Trở về trang Thư Mục](#)]

updated: 14-11-2002

Tiếng Vọng Từ Chân Tâm

Acariya Maha Boowa Nanasampanno

Phạm Kim Khánh trích dịch quyền
Straight From The Heart

2. Giáo Pháp Nhiệm Mầu

Những ai có thực hành Giáo Pháp sẽ bắt đầu hiểu biết Giáo Pháp, hay cảm nhận lợi ích của Giáo Pháp trong lãnh vực hành thiện, rõ ràng và sâu rộng hơn các lãnh vực khác. Thí dụ như phước báo phát sanh do những hành động bồ thí thì trở sanh theo một chiều, phước báo tạo nên do nghiệp trì giới thì trở sanh theo một chiều khác, những thọ cảm của phước báo phát sanh từ những nghiệp lành khác nhau đều trở sanh theo chiều hướng riêng của nó. Đó gọi là tìm phước báo trong thiện pháp.

Nhưng tất cả những thọ cảm phước báo ấy đều tụ trung vào pháp hành thiện. Chúng ta bắt đầu cảm xúc khi tâm dần dần lắng đọng, càng lúc càng yên tĩnh, gom chung các luồng tâm sở hợp lại thành một. Mặc dầu có thể ta chưa đạt đến mức độ yên tĩnh vững chắc, do sự gom tâm, chúng ta vẫn cảm nghe hoan hỷ thoải mái bên trong, một trạng thái thỏa thích có thể cảm nhận rõ ràng. Nếu cái tâm hay Giáo Pháp là một món đồ, một vật, thì trên thế gian này ắt không có ai mà không kính nể tôn giáo, bởi vì trạng thái thoải mái, an lành và kỳ diệu phát sanh từ tôn giáo, và từ công trình hành thiện đứng theo những lời chỉ dạy của tôn giáo, là những gì mà cùng khắp thế giới ai cũng mong muốn.

Thoải mái, an lành, kỳ diệu: Đó là những gì mà từ nghìn xưa lúc nào người thế gian cũng thèm khát -- một sự thèm khát không bao giờ mất hương vị -- và đó là những gì mà lúc nào cũng sẽ còn được thèm khát, cho đến khi thế gian mất hết ý nghĩa của nó, hoặc đến khi con người diệt tắt, không còn biết gì là tốt hay xấu. Đó là lúc thế gian không còn mong cầu vào những phước lành lớn lao ấy. Trạng thái an lành phát sanh từ những kỳ diệu -- lãnh vực quá phúc của Giáo Pháp -- là điều mà tất cả chúng sanh đều kỳ vọng, nhưng vì khả năng của mỗi người mỗi khác nên có người thành tựu nguyện vọng, người thì không.

Tuy nhiên, không thể phô bày Giáo Pháp cho thế gian cảm nhận xuyên qua nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức hay thân thức như các vật khác. Mặc dầu có thể có những hiện tượng vô hình tướng khác tương tự như Giáo Pháp -- như hương thơm -- nhưng các hiện tượng ấy không hẳn giống như Giáo Pháp thật sự, vốn có thể được tiếp nhận xuyên qua tâm của những ai thực hành Giáo Pháp. Nếu có thể trưng bày Giáo Pháp như các món đồ thì chắc chắn con người phải kính nể tôn giáo vì giá trị của Giáo Pháp ấy. Đó là vì Giáo Pháp nhiệm mầu, kỳ diệu hơn tất cả bất luận gì khác. Trong toàn thể Tam Giới (Dục Giới, Sắc Giới, Vô Sắc Giới) không có chi kỳ diệu, nhiệm mầu bằng Giáo Pháp.

Giáo Pháp có thể phát hiện như một kỳ quan, hiển nhiên và rõ ràng trong tâm. Tâm là cái gì hay biết nó -- và chỉ có tâm hay biết nó. Không thể trưng bày Giáo Pháp như một món đồ, như khi chúng ta cầm lên để nhìn ngắm hoặc khoe với người khác. Không thể được. Giáo Pháp không thể được phô bày như một đồ vật. Đó là điều làm cho thế gian không chú tâm đến --

làm cho thế gian không để ý đến những gì có thể ước vọng nơi Giáo Pháp. Theo một lối, quả thật là đáng hổ thẹn.

Chỉ đến những người có lòng ham muốn sự kỳ diệu của Giáo Pháp cũng không hiểu biết kỳ diệu ấy là gì, hoặc Giáo Pháp thâm sâu huyền diệu như thế nào, bởi vì tâm của họ chưa bao giờ tiếp xúc được với kỳ diệu. Tai của họ chưa bao giờ thành đạt kỳ diệu của luồng trời chảy của Giáo Pháp, bởi vì Giáo Pháp không phải là cái gì mà ta có thể phát đi như một luồng âm thanh, hay bởi đi như một món đồ. Đó là một trở ngại làm cho Giáo Pháp không thể cảm xúc con người, làm con người không thể trọn vẹn đặt niềm tin, trọn vẹn tin nhiệm nơi Giáo Pháp một cách vững chắc, không thoối chuyển, đứng theo sở nguyện và tâm lòng lâu ngày thêm khát trạng thái an lành và thanh vượng của thế gian.

Mỗi vị Phật chứng ngộ Toàn Giác và ban truyền Giáo Pháp cho thế gian đều đã vận dụng khả năng và trí tuệ để suy tư căn cứ về muôn ngàn phương cách nhằm giáo huấn, làm cho chúng sanh có thể nhận thức rằng Giáo Pháp là một kỳ diệu nhiệm mầu, trong khi các Ngài không thể trưng bày Giáo Pháp trong tù kiến một gian hàng hay ở nơi công cộng. Đó là vì chính thật Giáo Pháp thì nằm trong tâm và chỉ tự biểu hiện qua lời nói và việc làm. Hành động và lời nói vốn không khơi động ý niệm về phước lành giống như khi Giáo Pháp trực tiếp cảm xúc tâm.

Vì lẽ không thể trực tiếp trình bày, chư Phật gián tiếp ban truyền Giáo Pháp xuyên qua những lời khuyên dạy. Các Ngài vạch rõ những nguyên nhân -- "Giáo Pháp nhân", bao gồm giới đức và pháp hành, dẫn đến "Giáo Pháp quả", tức những giai đoạn tiến bộ khác nhau, tầng này hay tầng nọ, và cùng lúc các Ngài tuyên bố thành quả -- trạng thái cao siêu, tính cách kỳ diệu của những giai đoạn và những chứng ngộ mà tâm có thể tiếp xúc, từ thấp dần dần lên đến mức độ nhiệm mầu kỳ diệu tuyệt đỉnh, *vimutti*, giải thoát, trạng thái hoàn toàn tự do gọi là Niết Bàn, bên trong tâm.

Mỗi vị Phật phải tìm một phương cách riêng để truyền bá Giáo Pháp nhằm đem kỳ diệu đến thế gian bằng những lời giảng dạy và trình bày khác nhau để mô tả Giáo Pháp là như thế này hay thế nọ, nhưng chính Giáo Pháp thật sự thì không thể chỉ vạch rõ ràng, cụ thể, như ta cầm một món đồ trong tay và đưa lên cho mọi người đều có thể nhìn thấy. Giáo Pháp chỉ có thể trực nhận trong tâm, theo đường lối mà mỗi vị Phật và mỗi vị A La Hán thành tựu kỳ diệu nhiệm mầu ấy, không có cách nào khác. Về phương diện này không có vị Phật nào, không có vị A La Hán nào, đã thành tựu kỳ diệu mà còn khuyết điểm.

Kỳ diệu nằm trong tâm. Nhưng các Ngài không thể cầm lên những kỳ diệu phát sanh trong tâm mình đem ra phô bày với đầy đủ tánh cách thâm sâu huyền diệu của nó. Do đó các Ngài phải tìm phương kế để trình bày, diễn đạt Giáo Pháp qua hành động. Nhưng đó chỉ là đặc tánh của Giáo Pháp, là biểu hiện tượng trưng chứ không phải chính thực là Giáo Pháp. Thí dụ như giáo lý mà các Ngài dạy trong kinh điển chỉ là đặc tánh biểu tượng của Giáo Pháp. Hành động giảng dạy cũng chỉ là đặc tánh của Giáo Pháp. Giáo Pháp thật sự là khi một hành giả hoặc một người nào lắng nghe lời dạy của các Ngài rồi thực hành đúng theo lời dạy, mỗi ngày một ít, tiếp xúc dần dần với Giáo Pháp từ bên trong nội tâm. Điều đó được gọi là bắt đầu giao cảm với "chân Giáo Pháp", từng giai đoạn một. Dầu có tiếp xúc được nhiều hay ít hành giả vẫn cảm nhận phước lành từ bên trong mình, chỉ bên trong mình.

Về tánh cách tinh xảo điều luyện trong đường lối truyền bá giáo lý, không ai có thể sánh bằng chư Phật. Mặc dầu vậy các Ngài chỉ truyền dạy những gì mà các Ngài nhận thấy là thích nghi hữu dụng cho nhân loại. Các Ngài không thể phô bày chân Giáo Pháp, chỉ rõ Giáo Pháp thật sự -- thí dụ như cầm lấy trong tay những kỳ diệu thật sự trong tâm mình trưng bày cho thế gian xem và nói, "Đây là kỳ diệu của Như Lai, của Chư Phật. Quý vị thấy không?" Làm như thế ấy không thể được, bởi vì ở đây chúng ta đang đề cập đến những kỳ diệu của tâm trong sạch mà trước kia vốn thấm nhuần ô nhiễm như một đồng phân to tướng chứa chấp đủ loại nhơ bẩn, nhưng nay thì bản chất của cái tâm ấy là tuyệt đối vô nhiễm, hoàn toàn trong sạch,

tuyệt hảo lạ thường, nhờ được thận trọng gọt rửa qua các pháp hành chuyên cần bất thối chuyển. Các Ngài không thể trình bày Giáo Pháp cho thế gian và nói, "Quý vị thấy đâu không? Hãy nhìn xem. Nhìn xem. Hãy tận mắt mục kích cho mãn nhãn, rồi nỗ lực gia công, làm cho nó trở thành kho tàng của báu của chính quý vị!" Vì không thể làm như vậy được các Ngài dùng những đường lối khác nhau để chỉ dạy những ai thực hành, mô tả trọn vẹn con đường với đầy đủ chi tiết, trên cả hai chiều nhân và quả. Những gì mà các ngài lấy ra để trình bày là luồng âm thanh trôi chảy hợp thành tiếng nói, chỉ là hơi thở ở cửa miệng. Các Ngài không thể đem ra cái thật sự hiện hữu. Thí dụ như khi nói, "Nó kỳ diệu như thế này," đó chỉ là tiếng động. Chính bản chất kỳ diệu thì không thể đem ra trình bày. Tất cả những gì có thể đem ra chỉ là tác động thốt ra lời, "Bản chất ấy quả thật là kỳ diệu!" rồi để tự chúng ta suy diễn và thấy nó là kỳ diệu như thế nào. Mặc dầu vậy điều này không thể đánh ta hoài nghi của chúng ta. Vẫn còn tốt hơn là chúng ta không bao giờ được nghe gì cả!

Tuy nhiên, nguyên tắc căn bản làm cho ta hiểu biết và cảm nhận kỳ diệu của Giáo Pháp là trước tiên ta phải suy tư cặn kẽ rồi mới nói theo con đường thực hành. Làm như thế ấy được xem là theo đúng những nguyên tắc của Giáo Pháp mà Đức Phật đã ban truyền, chân chánh và thích nghi. Trên con đường, dầu có gặp phải khó khăn và gian lao khổ nhọc như thế nào ta không nên để cho nó trở ngại bước tiến vì đó là con đường phải trải qua, nó là vậy. Không có lối đi tắt nào có thể đưa ta đến mục tiêu dễ dàng. Nếu ta cảm nghe thực hành là khó hãy bám sát vào. Nếu có khổ đau, hãy kiên trì chịu đựng, bởi vì đó là nhiệm vụ mà ta phải hoàn thành, là gánh nặng mà ta phải mang, trong khi gia công nỗ lực thành tựu mục tiêu cứu cánh.

Giáo Pháp của tâm trong sạch là như thế: Tâm là Giáo Pháp, Giáo Pháp là Tâm. Chúng ta chỉ gọi nó là tâm giờ phút nào nó còn dính liền với thân và các uẩn. Chỉ đến chừng ấy ta mới có thể gọi nó là tâm trong sạch, tâm của một vị Phật hay tâm của một vị A La Hán. Sau khi trải qua giai đoạn tách rời ra khỏi thể xác và các uẩn thì tâm ấy không còn là thực tại quy ước, không thể đem so sánh với bất luận gì trong thế gian quy ước này. Vì lẽ ấy ta không thể gọi nó là gì hết.

Dầu bản chất thiên nhiên ấy kỳ diệu ra sao, dầu nó có thể thuộc về của ta đến mức độ nào, không cách gì ta có thể dùng thực tại quy ước để mô tả hay so sánh, bởi vì Giáo Pháp ấy, trạng thái giải thoát ấy, thì không có gì trong thế gian quy ước có thể đo lường hay so sánh. Cũng giống như vượt ra ngoài không gian. Phía nào là Bắc, bên nào là Nam, ta nào biết. Đứng trên quả địa cầu ta có thể nói, "Đông", "Tây", "Nam", "Bắc" bởi vì có những cái để ta dùng làm điểm tựa rồi so sánh và nói hướng nào nằm về phía nào. Ta lấy quả địa cầu làm tiêu chuẩn. "Cao" hay "thấp", ta căn cứ trên mặt đất. Cái này cao hơn bao nhiêu, cái kia thấp hơn bao nhiêu, đây là hướng Bắc của nó phía Nam của nó nằm về hướng kia. Ta có thể nói những điều ấy.

Nhưng khi đã vượt qua ngoài không gian thì không có chi làm tiêu chuẩn để đo lường và do đó chúng ta không thể nói. Hoặc nữa, khi ngồi trên phi cơ đang bay ta không thể nói máy bay chậm hay mau như thế nào. Khi bay ngang qua một đám mây ta liền biết rằng máy bay bay mau, nhưng nếu chỉ dựa trên những gì mắt thấy chắc ta nghĩ rằng tốc độ của phi cơ cũng tương tự như tốc độ một chiếc xe hơi. Chúng ta có thể nhận thức ngay rằng cái nhìn dễ sai lạc đường nào. Khi ngồi trên một chiếc xe đang chạy mau ta thấy hình như cây cối hai bên đường ngã rạp phía sau xe. Trong thực tế cây vẫn còn nguyên vẹn mà chỉ vì xe chạy mau ngang qua. Vì lẽ có cảnh vật thấy đầu gần đó dễ so sánh nên ta có cảm tưởng là xe chạy thật mau.

Còn khi ngồi trên phi cơ thì không có gì để so sánh nên hình như nó bay vờn vờ, tưởng chừng như còn chậm hơn xe chạy, mặc dầu tốc độ của phi cơ nhanh hơn của xe nhiều.

So sánh tâm người thế tục tầm thường với tâm của một vị Phật cũng dường thế ấy. Bất luận gì mà Đức Phật nói là tốt, là tuyệt hảo, người thường trong đám đông quần chúng có khuynh hướng cho là không đúng vậy. Bất luận gì mà ta ưa thích, dầu nó dễ hèn bản tiện đến đâu, ta

nói là tốt. Chúng ta không chấp nhận chân lý, cũng như ta nghĩ rằng xe hơi chạy mau hơn máy bay.

Pháp hành nhằm trau dồi tâm quả thật vô cùng quan trọng. Hãy nỗ lực phát triển tốt đẹp chú niệm (*sati*) và trí tuệ, rèn luyện cho nó bám sát theo dõi sự vật, vốn phát sanh đến và làm cho tâm rối loạn. Thông thường, chính tâm là kẻ khuấy động, luôn luôn gây rối, không ngừng nghỉ. Và rồi chúng ta nghiêng ngã theo hậu quả của tâm vọng động -- điều này làm cho ta xông xáo, chao động, phiền giận và âu sầu. Tất cả đều do những ý nghĩ được biến chế và tạo nên trong tâm. Tất cả đều phát sanh từ trong tâm, và chính tâm nghiêng ngã theo nó, cho rằng đây là cái này và kia là cái kia, mặc dầu những sự vật mà nó gọi là "cái này" hay "cái kia" chỉ tồn tại đúng theo bản chất thiên nhiên của nó. Tự chính nó không có ý nghĩa là giống cái này hay giống cái kia. Chỉ có tâm cho nó ý nghĩa rồi nghiêng ngã theo ý nghĩa ấy, tự làm cho mình vui hay buồn vô cùng tận, vì nó. Cùng thể ấy hậu quả căng thẳng và đau khổ của những suy tư tưởng tượng không bao giờ chấm dứt, không có điểm hoàn tất, cũng giống như trôi giạt giữa dòng trên đại dương mênh mông bất ngát để rồi thở hơi thở cuối cùng.

Tất cả chư Phật đều chứng ngộ Đạo Quả tại đây, trong cảnh giới người, bởi vì trong cảnh người có rất nhiều chân lý gọi là Diệu Đế. Nơi đây Tứ Diệu Đế được phơi bày hiển nhiên, rõ rệt. Diệu Đế về đau khổ (*dukkha*), Khổ Đế: Nó nằm ngay trong cơ thể con người. Loài người hiểu biết rõ về đau khổ hơn các loài thú vì khôn ngoan hơn. Diệu Đế về nguồn gốc của đau khổ (Tập Đế): nằm trong tâm con người. Diệu Đế về con đường (Đạo Đế) -- con đường thực hành nhằm chữa trị ô nhiễm (*kilesa*), ái dục (*tanha*) và hoặc lậu (*asava*), vốn là những gì gây đau khổ: Điều này, con người cũng hiểu biết. Con đường ấy là gì? Một cách vắn tắt, đó là giới-định-tuệ. Những pháp này con người cũng hiểu biết và có thể đem ra thực hành. Diệu Đế về trạng thái chấm dứt đau khổ (Diệt Đế): Điều này con người cũng hiểu biết. Bất luận chân lý nào trong bốn Diệu Đế ấy loài người đều biết - mặc dầu có thể họ không biết phải có thái độ như thế nào đối với các chân lý ấy, hay phải làm thế nào lưu tâm đến thái độ thích nghi, theo chiều hướng của bốn chân lý ấy, trong trường hợp như vậy thì không có cách nào Giáo Pháp có thể giúp họ được gì.

Do đó chư Phật ban truyền Giáo Pháp trong thế gian loài người bởi vì cảnh người nằm vào khoảng giữa những cảnh giới sinh tồn. Chúng ta được sanh ngay vào trung tâm của sự sinh tồn, ngay giữa tôn giáo. Chúng ta phải sống thích nghi, phù hợp với trung tâm điểm của tôn giáo để thông hiểu những lời dạy của tôn giáo, vốn nằm trong giữa tâm của chúng ta.

Giáo Pháp tối thượng nằm ngay tại đây. Không phải ở đâu khác. Tâm là cái gì có thể đạt đến Giáo Pháp. Tâm là cái gì thông hiểu tất cả Giáo Pháp. Như vậy những vấn đề thuộc về Giáo Pháp không nằm nơi đâu vượt khỏi tâm. Tâm là nơi thích nghi. Thiện, bất thiện, hạnh phúc, đau khổ: Tâm biết rõ những điều ấy trước hơn tất cả ai hay những gì khác có thể biết. Như vậy ta phải phát triển chú niệm và trí tuệ để làm nguồn hiểu biết nhằm theo dõi những diễn biến luôn luôn vương mắc dính liền với tâm, suốt ngày và mỗi ngày.

Nếu chúng ta miệt mài, quyết tìm hiểu nguồn gốc của đau khổ, vốn được trải rộng, vãi tung ra từ những suy tư tưởng tượng, ta sẽ thấy rằng nó không ngừng phát sanh. Nó trôi dạt và khởi phát ngay tại đây, trong tâm. Dầu ta muốn làm cho nó vắng lặng, nó vẫn không yên tĩnh. Tại sao? Là vì trạng thái "vọng động", "không yên tĩnh", những ý tưởng do cái tâm tự khuấy động lấy mình, luôn luôn cấu thành và vọng mong đến các đối tượng của tâm (*aramana*). Mỗi khi tâm gọi những ý tưởng ra ngoài là nó thân về phiền muộn đau khổ. Cái gì nó gọi ra là nguồn gốc của đau khổ, và điều gì nó nhận về là đau khổ. Nói cách khác, những tư tưởng được cấu thành và gọi ra ngoài là nhân đau khổ, hậu quả của những tư tưởng ấy mà trở lại tâm là đau khổ. Sự việc luôn luôn được chế tạo và xây ra như vậy.

Khi muốn tâm được vắng lặng, chỉ đôi chút thôi, ta cũng phải thật sự cưỡng ép nó. Cho dù đến chừng ấy cũng vậy, những sự việc ấy vẫn tìm cách lôi cuốn tâm, tạo nên những suy tư tưởng

tượng mỗi khi ta hơi hồng, không nghiêm nhặt canh phòng. Đó là đường lối của nhân sanh khổ, luôn luôn tạo đau khổ. Nó nằm trong tâm và luôn luôn sẵn sàng khởi dậy. Vì lẽ ấy ta phải tận dụng chú niệm và trí tuệ để chặn mạch và chữa trị nguyên nhân sanh khổ. Ta phải cẩn trọng để mắt trông chừng và chụp nó ngay tại chỗ, không nên lơ đãng hờ hững để xuôi. Bất luận nơi nào mà ta ngồi hoặc đứng -- trong bất cứ sinh hoạt nào của ta -- luôn luôn phải canh phòng nghiêm nhặt với chú niệm, luôn luôn giác tỉnh, phải giữ trí tuệ luôn sắc bén để lúc nào cũng hiểu biết chân lý một cách đúng đắn và rõ ràng.

Tất cả những ai tu tập để loại trừ ô nhiễm đều thực hành theo phương cách này. Đặc biệt là các bậc xuất gia, vào rừng tìm nơi thuận tiện để nỗ lực quét sạch kẻ thù này. Cho dù ở những nơi vắng vẻ, bất luận đi đâu hay ở nơi nào, các Ngài liên tục kiên trì nỗ lực quyết tâm loại trừ và tiêu diệt, từng bước một, nguồn gốc của đau khổ, vốn là vết thương lòng, là gai nhọn trong tâm. Các vị tu hành như vậy phải phát triển tình trạng thoải mái an lành ngày càng nhiều hơn, từng bước một, tùy theo mức độ kiên trì của mình.

Chúng ta có thể nhận thấy rõ ràng khi tâm lắng dịu và tĩnh lặng. Dòng suy tư im lìm, yên tĩnh, hầu như không còn nữa. Một trạng thái vắng lặng, không bị khuấy động, không bị quấy rầy. Đau khổ mà thường là hậu quả của chao động và quấy rầy không phát sanh. Khi tâm tĩnh lặng, đau khổ cũng tĩnh lặng. Khi giòng suy tư im lìm yên tĩnh, nguyên nhân của đau khổ cũng yên tĩnh im lìm. Đau khổ cũng im lìm. Lúc bấy giờ tất cả gì còn lại chỉ là cảm thọ an lạc, thanh bình và thoải mái dễ chịu.

Trận chiến giữa tâm và ô nhiễm, nguồn gốc của đau khổ, xảy diễn ra như thế đó. Ta phải liên tục kiên trì chiến đấu. Phải tận dụng chú niệm và trí tuệ, đức tin và nhẫn nhục để chịu đựng, ứng phó với cuộc chiến cam go luôn luôn khuấy rầy và tàn phá tâm, luôn luôn gây sóng gió và quây cuốn xáo trộn bên trong. Tình trạng chao động sẽ dần dần lắng dịu. Dầu chỉ trong khoảnh khắc vắng lặng cũng cho ta thấy sự tai hại của dòng suy tư không ngừng làm cho tâm vọng động. Cùng lúc ta sẽ thấy rõ sự lợi ích lớn lao của tâm tĩnh lặng -- hoan hỷ thật sự. Dầu tĩnh lặng nhiều hay ít, trạng thái thỏa thích sẽ phát sanh tùy thuộc mức độ tĩnh lặng căn bản, hay năng lực của sự tĩnh lặng, mà kinh điển gọi là tâm "định", *samadhi*.

Một cái tâm được gom tụ và tĩnh lặng được gọi là tâm an trụ. Tâm an trụ là như vậy. Danh hiệu hay những tên khác nhau dùng để gọi những tầng lớp an trụ tâm thì ở khắp cùng, nhưng tình trạng an trụ thật sự thì ở trong tâm. Tâm là cái gì làm cho trạng thái an trụ phát sanh. Tâm tự tạo trạng thái an trụ cho mình. Khi an trụ vững vàng tĩnh lặng tâm cảm thọ trạng thái mát mẻ, an tĩnh và thỏa thích. Nền tảng an trụ được kiên cố vững vàng thiết lập trong tâm.

Cũng như ta ở trong một thạch động hay ngồi dưới tầng bóng mát mẻ của một cội cổ thụ. Chúng ta cảm nghe thoải mái dễ chịu khi trời mưa, chúng ta cảm nghe thoải mái khi mặt trời ló dạng ra khỏi đám mây, bởi vì chúng ta không bị dãi dầu mưa nắng. Tâm vững chắc trên nền tảng yên tĩnh cũng dường thế ấy: Nó không bị điều này hay chuyện nọ vẩn vương và luôn luôn gây xáo trộn. Đó là vì tĩnh lặng là nơi ẩn náu của tâm -- "an trụ" là một tầng lớp, một cấp bậc, một loại tổ ấm cho tâm.

Trí tuệ (*panna*) là tính tỉnh táo điều luyện, xét đoán chân chánh, đánh giá đúng đắn nhân và quả bên trong và bên ngoài, trên, dưới và khoảng cách ở giữa -- trong tâm -- suốt đến những luồng tâm, rải tung ra dưới nhiều khía cạnh. Chú niệm và trí tuệ theo dõi những hiện tượng ấy để quán chiếu và lượng giá, trên phương tiện suy tư tưởng tượng (*hành uẩn*), hoặc trên phương diện bản chất hữu vi (*sankhara*) bên trong ta cho đến khi nhận thức rõ ràng chân lý của mỗi hiện tượng.

Chớ nên quán chiếu sự vật lệch ra ngoài mục tiêu, bằng cách điều luyện trong việc dán nhãn hiệu và diễn dịch ngược chiều với chân lý -- bởi vì trong khi quán chiếu các hiện tượng tra phải theo đúng chiều hướng của chân lý. Chúng ta không cưỡng lại chân lý, bởi vì làm như

vậy ta chỉ hỗ trợ cho ô nhiễm tạo đau khổ, ngay trong khoảnh khắc mà chúng ta nghĩ rằng ta quán chiếu các hiện tượng để loại trừ ô nhiễm.

Sanh, chúng ta đã chứng nghiệm. Lão, chúng ta không ngừng đi dần đến tuổi già từ khi mới chào đời, càng lúc càng già, từng bước một. Bất cứ ở lứa tuổi nào, đó là điểm ghi dấu cho biết ta đã trưởng thành tới được đến đâu, mãi cho đến mức cuối cùng của cuộc sống. Rồi đến một lúc nào, ta sẽ hoại diệt, tan rã. Nói một cách khác, từ lúc mới sanh cho đến ngày nay chúng ta luôn luôn trở thành già hơn -- già hơn từng ngày, từng tháng, từng năm -- liên tục già hơn, già hơn. Ta gọi đó là "trưởng thành", nhưng thật sự đó là già thêm, "đi đến tuổi già".

Quý vị thấy chưa? Quán chiếu những gì thật sự đúng là vậy. Đó là con đường xa lộ rộng lớn -- con đường của thiên nhiên. Không nên cưỡng lại chân lý -- là đau khổ. Dầu ta cố gắng cưỡng lại như thế nào, cũng không đến đâu. Có thể hy vọng được gì trong khi cưỡng lại chân lý và tự tạo đau khổ cho mình? Trong thực tế ta không được gì hết, ngoại trừ đau khổ phát sanh từ chính sự cưỡng lại chân lý.

Hãy dùng trí tuệ để quán chiếu như thế ấy. Bất cứ lúc nào có sự đau nhức ở một phần nào trong thân, nếu có thuốc để chữa trị, ta hãy dùng thuốc chữa trị. Nếu thuốc công hiệu, trị được bệnh, thân này sẽ chết. Tự nó là vậy. Ta không cần cố gắng cưỡng ép nó không được chết, hay bắt nó phải sống đến bao nhiêu tuổi. Đó là điều không thể làm được. Dầu ta cố gắng cưỡng bách thế nào, nó vẫn là vậy. Ta sẽ không thu được kết quả mong muốn, chỉ hoài công, kiệt lực vô ích. Cơ thể phải biến đổi theo những nguyên tắc thiên nhiên của nó. Khi quán chiếu đúng theo chiều hướng của chân lý, như vậy ta có thể cảm nghe thoải mái dễ chịu. Nơi nào đau đớn, chúng ta liên tục hay biết theo chiều hướng của chân lý. Dầu đau nhiều hay ít, ta liên tục hay biết và theo dõi chỉ đến điểm đau đớn cùng tột -- cái chết của thân -- và đó là mức xa nhất mà nó có thể đến.

Hãy hiểu biết theo chiều hướng của chân lý. Chớ nên cưỡng lại. Không nên tạo ý muốn, bởi vì tự tạo thêm ước vọng cho mình là sai lầm, là khuyết điểm, là thêm khát. Và thêm khát, lúc nào cũng thêm khát hay thêm khát gì cũng đau khổ: Thêm ngủ là đau khổ, thêm ăn là đau khổ, thêm uống là đau khổ. Có bao giờ thêm khát là cái gì tốt?

Thêm khát và ước muốn phát sanh, muốn sự vật phải như thế này hay thế khác: Tất cả chỉ là vọng động, khuấy nhiễu, đưa đến khổ đau và phiền muộn. Vì lẽ ấy Đức Phật dạy ta không nên cưỡng lại chân lý. Phải xử dụng trí tuệ để quán chiếu, để suy gẫm theo chiều hướng những nguyên tắc thiên nhiên của sự vật, đúng như nó đã là vậy. Đó là trí tuệ không đi ngược dòng chân lý.

Chúng ta học Tứ Diệu Đế ngay tại đây, trong chính cái thân này. Nói cách khác, chúng ta học về sanh, già, bệnh và chết, tất cả những hiện tượng ấy đều nằm trong đồng Tứ Đại này và không bao giờ tách rời đi đâu cả. Sanh là một vấn đề của Tứ Đại. Trưởng thành hay trở nên già nua, ngay tại đây. Khi bệnh hoạn, cũng bệnh tại đây, trong phần này hay phần kia của thân. Khi chết, cũng chết tại đây. Như vậy ta phải học nơi đây -- còn đi chỗ nào khác? Chúng ta phải khảo sát nghiên cứu và thông hiểu những sự vật trực tiếp dính liền với ta trước khi học gì khác. Chúng ta phải học một cách hiểu biết sáng suốt và đầy đủ -- ta học những trạng thái sanh, già, bệnh và đau khổ của ta và cuối cùng hoàn thành công trình nghiên cứu học hỏi với cái chết. Chừng đó ta sẽ sáng suốt -- sáng suốt tinh thông tất cả những diễn biến xảy diễn quanh ta.

Những ai hiểu biết Giáo Pháp qua pháp hành ắt đủ sáng suốt để nhận thức các diễn biến xảy đến mình và không thối chuyển trước bất luận thực tại quy ước nào của thế gian. Sự việc xảy đến ta như vậy khi ta có học Giáo Pháp, khi ta thông hiểu và nhận thức Giáo Pháp về vấn đề tâm linh -- khi ta thông suốt đầy đủ và đúng đắn. Chú niệm và trí tuệ, rọi sáng cùng khắp quanh ta, là minh mẫn thông suốt tất cả những gì xảy diễn quanh ta, không phải chỉ đơn giản là khả năng hồi nhớ những gì đã học. Chú niệm và trí tuệ phải sáng suốt để chữa trị bệnh hoạn

nghe, chữa trị bệnh ngoan cố của tâm, cũng như chữa trị những luyến ái, bám víu và những nhận định sai lầm của chính nó, chỉ giữ lại bản chất thiên nhiên thuần túy và trong sạch. Đó là lúc mà chúng ta thật sự thoải mái để chịu, thật sự thanh thoát nhẹ nhàng.

Hãy để cho ngũ uẩn là ngũ uẩn, trong sạch và đơn giản theo đường lối của nó, không xen vào pha lẫn với nó, không tranh đấu dành quyền lực với nó, không cố ép hay cưỡng bách nó phải như thế này hay khác. Chừng đó ngũ uẩn là ngũ uẩn, tâm là tâm, mỗi cái theo thực tại riêng tư của nó và không như trước kia, không còn pha trộn lẫn nhau. Mỗi cái làm nhiệm vụ riêng của nó. Đó gọi là ngũ uẩn thuần túy và đơn giản, không bị thực tại quy ước làm hoen ố. Cái gì hiểu biết là cái gì hiểu biết, tứ đại, ngũ uẩn là ngũ uẩn.

Những sự vật nào có tánh chất phải tan rã, hãy để nó tan rã. Với trí tuệ chúng ta đã hiểu biết rõ ràng, không còn hoài nghi nữa. Ta đã hiểu biết chúng nó trước rồi, còn trước khi chúng nó chết nữa, do đó, khi nó chết ta còn gì hoài nghi? -- nhất là hiện giờ nó đã phơi bày bản chất thật sự cho ta thấy rõ ràng.

Điều đó gọi là học Giáo Pháp, thực hành Giáo Pháp. Học và hành theo lối đó là noi theo con đường mà các bậc trí tuệ tiền bối đã trải qua. Các Ngài cũng học và hành như vậy.

Tất cả các tình trạng này là những vấn đề của thực tại quy ước -- vấn đề tứ đại, vấn đề ngũ uẩn hay vấn đề lục căn. Dầu sao tứ đại, ngũ uẩn là tình trạng cá nhân, những tình trạng cá nhân tách rời riêng rẽ đúng theo chiều hướng của quy ước. Trí tuệ cũng là một tình trạng, và chú niệm là một tình trạng khác -- tình trạng của tâm -- nhưng đây là Giáo Pháp, là phương tiện để chữa trị tâm. Tâm bị che lấp mù mờ đen tối. Giáo Pháp là phương tiện để gội rửa, tẩy sạch những gì che lấp, làm cho tâm đen tối mù mờ, cho đến khi ánh sáng tỏ rạng phát hiện xuyên qua năng lực của trí tuệ, hằng gội rửa tâm. Một khi tỏ rạng tâm sẽ trở nên thuần túy trong sạch trong giai đoạn tiếp theo liên kế đó.

Tại sao tâm trở nên trong sạch? Bởi vì tất cả những gì bất tịnh nhiễm ô đã được thanh lọc loại trừ. Những gì sai quấy mà trước kia ô nhiễm tạo nên trong tâm tất cả đều bị quét sạch, do đó tâm hoàn toàn thanh tịnh. Tâm thanh tịnh này có nghĩa là chúng ta đã hoàn mãn công trình học hỏi chính ta, đúng theo lời dạy: "*vusitam brahmacariyam katam karanīyam*." "Nhiệm vụ của tôn giáo đã hoàn tất, đời sống thánh thiện đã viên mãn, không còn phận sự nào phải làm nữa."

Khi những nhiệm vụ mà chúng ta phải làm tròn -- buông bỏ và kiên trì nỗ lực -- đã được thực hiện đầy đủ thì chúng ta hiểu biết liền, ngay tại đây, bởi vì si mê nằm ngay tại đây, trong tâm. Chúng ta học và hành chỉ giản dị là để chữa trị chính cái si mê của ta. Một khi đã hiểu biết ngay tại đây, và si mê đã tan biến thì còn gì khác để hiểu biết? -- vì ngoài si mê trong tâm thì không còn gì khác để hiểu biết. Còn gì khác làm chúng ta mê hoặc? Ta không còn si mê bởi vì đã hoàn toàn thông suốt, trọn vẹn và đầy đủ.

Chính trạng thái tâm này: Ở đoạn đầu, khi đề cập đến Giáo Pháp tối thượng, Giáo Pháp nhiệm mầu kỳ diệu, là chúng ta muốn ám chỉ chính trạng thái tâm này, chính Giáo Pháp này -- nhưng đây là cái gì hiện hữu bên trong, không ở bất cứ đâu khác. Quả thật nhiệm mầu -- điều này ta chỉ hiểu biết trong tâm. Quả thật là tối thượng -- điều này ta cũng chỉ hiểu biết trong tâm. Ta không thể tháo mở, đưa nó ra và trưng bày cho người khác thấy như một món đồ.

Như vậy, nếu quý vị muốn có Bảo Tạng cho chính mình, hãy thực hành. Hãy loại trừ tất cả những gì nheo bần trong tâm rồi sẽ thấy pháp tối thượng mà ta đề cập ở phần trên tự nó sẽ phát hiện -- nó sẽ tự nhiên phát hiện trong tâm. Điều đó được gọi là viên mãn hoàn tất việc học hỏi Giáo Pháp; và công trình học hỏi thể gian của chúng ta hoàn tất ngay tại đây. Danh từ "thể gian" ở đây là thể gian tứ đại, thể gian ngũ uẩn, nằm ngay tại đây với mỗi người chúng ta, vốn quan trọng hơn là thể gian tứ đại, ngũ uẩn của người khác, bởi vì thể gian tứ đại ngũ uẩn này nằm trong tại đây và trong suốt thời gian dài đằng qua, mãi đề nặng trong tâm.

Cho đến khi thành đạt giải thoát thì tất cả Giáo Pháp chỉ có bấy nhiêu để học. Chúng ta viên mãn hoàn thành công trình học hỏi thế gian và trọn vẹn hoàn mãn việc học Giáo Pháp. Hoài nghi đã chấm dứt, không bao giờ có gì làm cho ta ngờ vực nữa. Như lời Đức Phật dạy: "Khi các pháp phát hiện sáng tỏ đến vị Bà La Môn đã chuyên cần tu học và lãnh hội đầy đủ, hoài nghi sẽ chấm dứt bởi vì những điều kiện, những yếu tố trói buộc chúng sanh vào vòng sanh tử triền miên đã chấm dứt."

Khi đạt đến mức độ tiến bộ này ta có thể sống ở đâu cũng được. Cuộc chiến đã chấm dứt -- cuộc chiến giữa tâm và ô nhiễm, hay giữa Giáo Pháp và ô nhiễm đã kết thúc.

Đây là nơi mà ta tháo gỡ vòng quanh sanh tử. Đây là nơi mà ta tháo gỡ đồng khổ đau chồng chất trong vòng quanh các kiếp sống -- ngay tại đây, trong tâm. Vì lẽ tâm là người đi lang thang bất định trong vòng luân hồi sanh tử triền miên ta phải tháo gỡ sự vật ngay tại đây, phải hiểu biết ngay tại đây. Một khi đã hiểu biết mọi vấn đề cũng chấm dứt nơi đây.

Khắc cùng toàn cõi thế gian rộng lớn mệnh mông không còn vấn đề nữa. Trước kia, vấn đề duy nhất là do tâm, vì si mê, mù mờ đen tối, không tự hiểu biết mình và không hiểu biết sự vật liên quan đến mình. Giờ đây tâm đã sửa đổi hoàn toàn mối tương quan của nó đối với sự vật thì không còn gì nữa -- ngay tại đây chấm dứt mọi vấn đề.

Từ thời điểm này không còn vấn đề làm cho tâm vọng động, chỉ đến ngày trọn vẹn nhập Niết Bàn. Hoàn tất viên mãn công trình tu học Giáo Pháp là như vậy. Việc học thế gian -- thế gian tứ đại và ngũ uẩn -- cũng được thành tựu mỹ mãn ngay tại đây.

Vậy quý vị hãy kiên trì nỗ lực để thấy cho được nhiệm mầu kỳ diệu mà đã được mô tả ở đoạn đầu, đúng theo chiều hướng chân lý, không còn gì để hoài nghi.

Đức Phật và chư Thánh Tăng, Đệ Tử Ngài, có đầy đủ Giáo Pháp trong tâm. Quý vị là đệ tử của Như Lai, xuyên qua pháp hành, tâm của quý vị trở nên thanh tịnh, quý vị cũng có thể nhận thấy nhiệm mầu kỳ diệu trong tâm mình giống như Đức Phật và chư Thánh Tăng. Hãy lắng đọng, làm cho tâm tĩnh lặng và sáng tỏ, vì đã từ lâu nó bị chôn vùi trong bùn nhơ. Giờ phút nào bắt đầu thấy được những tẻ hại của bùn nhơ. Giờ phút nào bắt đầu nhận thấy được những tẻ hại của bùn nhơ và phát tâm chán nản quý vị phải gấp rút tỉnh dậy, ghi nhận và gia công trì chí chuyên cần cho đến khi có thể thông thả ruỗi giòng trên con đường. Niết Bàn đang mở rộng vòng tay để đón mừng, đang chờ đợi quý vị. Quý vị đã dứt khoát lên đường chưa?

Tình trạng khuấy động chỉ là vọng tưởng. Chấm dứt khuấy động là tĩnh lặng. Khi tâm tĩnh lặng ắt có thoải mái dễ chịu. Không tĩnh lặng thì nóng như lửa đốt. Dầu quý vị ở đâu, tất cả đều nóng bức và rối loạn. Khi đã tĩnh lặng thì đâu đó mát mẻ và an lạc thanh bình, dầu quý vị ở đâu -- mát mẻ an lạc ngay tại đây, trong tâm. Vậy, hãy dùng pháp hành làm cho tâm mát mẻ bởi vì lửa nóng và tình trạng khuấy động đều nằm trong tâm. Sức nóng của lửa là một việc, nhưng sức nóng của tâm vọng động càng nóng nhiều hơn lửa đốt. Hãy cố gắng dập tắt những ngọn lửa của ô nhiễm, tham ái và các hoặc lậu đang bùng cháy nơi đây, trong tâm. Chỉ giữ lại những hiện tượng của Giáo Pháp thật sự. Chừng ấy quý vị sẽ mát mẻ và an lạc, bất luận ở đâu, bất cứ lúc nào.

Sự xin chấm dứt thời Pháp tại đây.

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [01](#) | [02](#) | [03](#)

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

updated: 14-11-2002

Tiếng Vọng Từ Chân Tâm

Acariya Maha Boowa Nanasampanno

Phạm Kim Khánh trích dịch quyền
Straight From The Heart

3. Thế Gian Ngục Tù và Thế Gian Bên Ngoài

So với thế gian, tâm của chúng ta là nhân muôn thừa, giống như người sanh ra từ trong tù, sống trong tù, luôn luôn ở phía sau song sắt, không bao giờ có hy vọng được thoát ra và thấy thế gian bên ngoài, như người sanh trưởng và suốt đời mãi mãi sống trong ngục thất và do vậy không bao giờ biết thế gian bên ngoài có gì và như thế nào, giống như người chỉ thấy hạnh phúc và đau khổ trong cảnh lao tù không bao giờ được bước ra ngoài để nhìn xem ở thế gian bên ngoài tình trạng thoải mái, tự do và hạnh phúc ra sao. Chúng ta không cách nào thấu hiểu loại hạnh phúc và trạng thái nhân lạc mà người ta có thể họ hưởng bên ngoài thế gian, ta không thể biết được họ đến và ra đi như thế nào, họ sống như thế nào, bởi vì từ ngày ra đời cho đến lúc lìa trần chúng ta luôn luôn bị giam cầm trong ngục thất. Đây là một sự so sánh, nêu lên một hoàn cảnh thông thường để diễn tả một hoàn cảnh tương tự có tánh cách trừu tượng.

Chúng ta chỉ có loại hạnh phúc và đau khổ mà nhà tù cung cấp, không có gì đặc biệt, không có gì từ bên ngoài lọt được vào để chúng ta có thể thấy và nói, "Đây là những gì khác biệt với cái mà mình có trong tù -- cái này là của thế gian bên ngoài, ngoài nhà tù", không có gì để chúng ta có thể so sánh và hiểu rằng, "Cái này là như thế này, cái kia là như thế kia, cái này hơn cái kia, cái kia hơn cái này" -- không có gì giống như vậy bởi vì không có gì từ bên ngoài có liên hệ nào với bên trong. Ở đây chẳng có gì khác hơn là chuyện nhà tù. Dầu có nhiều hạnh phúc và đau khổ như thế nào, dầu có bị thiếu thốn, khó khăn, bị áp bức, cưỡng bách đến đâu, đó chỉ là gián dị là con đường mà chúng ta đã trải suốt qua từ lúc -- sơ khởi và chúng ta không biết phải nhìn theo chiều hướng nào để tìm lối thoát hay làm thế nào để lẩn đến tự do. Ta cũng không biết cái thế gian bên ngoài ấy ở đâu, bởi vì ta chỉ thấy thế gian bên trong: cái ngục tù mà ta bị nhốt trong đó từ thừa nào. Trong đó đã từ lâu ta bị hành hạ, áp bức, bị bỏ đói, bị kềm kẹp hà khắc, bị đánh đập tra tấn và thiếu thốn mọi điều. Chỉ đến chỗ ngủ, thức ăn, đồ dùng -- tất cả mọi vật, đủ loại -- đều giống như một tù nhân trong khám đường. Mặc dầu vậy những người tù ấy có thể sống thân nhiên như thế kia, bởi vì họ không bao giờ thấy đủ thế gian bên ngoài để có thể so sánh xem cái nào hơn, để cảm nghe có ý muốn tìm con đường lẩn thoát đến thế gian bên ngoài.

Một cái tâm mà bị năng lực của ô nhiễm và những cơn thúc giục tinh thần kiểm soát là như vậy. Từ đại kiếp này đến đại kiếp kia nó bị đủ loại ô nhiễm giam cầm. Chẳng hạn như trong kiếp sống hiện tại, những ô nhiễm mà đã từng chi phối tâm của chúng sanh cùng ở với ta từ ngày ta mới ra đời. Nó đã liên tục giam hãm chúng ta, không bao giờ để cho tâm của chúng ta có chút tự do nào. Vì lẽ ấy rất khó cho chúng ta tưởng tượng được có thể có loại hạnh phúc nào vượt lên trên, thoát ra ngoài đường lối cho chúng ta tưởng tượng được có thể có loại hạnh phúc nào vượt lên trên, thoát ra ngoài đường lối hiện tại của sự vật, không khác nào người được sanh từ trong ngục thất và luôn luôn sinh sống trong nhà tù, chỉ biết cảnh tù tội.

Còn thế gian bên ngoài thì thế nào? Đó có phải là nơi chốn tốt đẹp để viếng không? Hay là một chỗ thuận lợi để sinh sống? Giáo Pháp đã tuyên ngôn rành rẽ và vang rền, nhưng có mấy ai chú ý. Mặc dầu vậy, hữu hạnh thay, ở một vài nơi cũng có vài người lưu tâm đến, ở những nơi mà không có ai nói lên hay nhắc đến thế gian bên ngoài -- tức cái tâm thẩm nhuần Giáo Pháp là thế nào, không ai hiểu biết những lời dạy của tôn giáo là như thế nào, không ai hiểu được hạnh phúc phát sanh từ Giáo Pháp là như thế nào. Những người đang ở trong hoàn cảnh tương tự bị đem tới bao trùm, hoàn toàn đắm chìm trong luyện ái, chỉ một cánh tay hay một cái chân cũng không ló được lên khỏi lớp mặt, bởi vì không có tôn giáo để kéo họ lên. Đối với họ thế gian bên ngoài không có gì khác hơn là ngục tù, tức ô nhiễm, vốn cầm giữ, giam hãm tâm. Sanh ra trong thế gian, họ chỉ có có thể gian là nơi chốn để sống và để chết.

Tâm mà không bao giờ biết cái gì có thể đem lại cho nó biết nhiều hạnh phúc, tiện nghi và tự do hơn là tình trạng hiện tại của nó -- nếu chúng ta lấy một ví dụ khác để so sánh -- cũng giống như con vịt đùa giỡn trong vũng sinh lầy nước đọng, dưới một cái sàn nhà cũ kỹ đồ nát. Nó vẫn vui đùa ở đó - quật, quật, quật, quật. Dầu nước dơ dáy bắn thiêu nó vẫn hài lòng chơi giỡn như vậy, bởi vì chưa bao giờ thấy được nước mát trong cửa biển cả, của sông rạch, ao hồ hoặc một cái đầm đủ lớn để có thể lặn lội thoải mái. Nó chỉ biết nước bùn ứ đọng dưới một sàn nhà đồ nát, nơi đó người ta đùa quết xuống bao nhiêu đồ dơ dáy. Và nó thỏa thích bơi lội, lặn hụp, chơi đùa ở đó, nghĩ rằng như vậy là vui -- tại sao? Vì nó chưa từng thấy vùng nước rộng hơn, sâu hơn, để có thể bơi lội thỏa thích hơn là một vũng nước bùn ứ đọng dưới sàn nhà đồ nát.

Còn những con vịt sống dài theo kinh rạch, nước rộng và sâu, thì rất khác biệt với vịt sống dưới sàn nhà. Nó thật sự thỏa thích sống trên dòng sông, rạch, hay hồ, đầm. Chủ lửa đèn đầu thì cứ đi -- lội băng ngang qua rồi lộn lại, tới lui trên những đường nước lớn nhỏ, lội tăn mác từng đàn cả trăm hay cả ngàn con. Mặc dầu là vịt, nó có loại hạnh phúc của nó.

Ý nghĩa của câu chuyện vịt như thế nào?

Vịt giống như cái tâm. Một cái tâm mà không bao giờ thấy hạnh phúc, không bao giờ biết loại tiện nghi và thỏa thích phát sanh từ Giáo Pháp, cũng giống như con vịt chơi giỡn trong vũng bùn lầy dưới sàn nhà đồ nát hay những con vịt thỏa thích bơi lội trong dòng kinh đào, sông rạch hay hồ đầm.

Trong hiện tại chúng ta cảm nghe thỏa thích và có hạnh phúc, dưới năng lực kiểm soát của ô nhiễm, thì cũng giống như hạnh phúc của tù nhân sống trong ngục thất. Khi tâm đã trải qua sự rèn luyện của thế giới bên ngoài -- tức là sự rèn luyện của Giáo Pháp, vốn xuất phát từ các Pháp Siêu Thế (*Lokuttara Dhammas*), từ "cảnh giới" Niết Bàn trở xuống, xuống từng bậc đến cảnh người -- chúng ta thấy rằng trong hàng ngũ của chúng ta người hướng về, người cảm thấy hứng thú chú trọng đến thế gian bên ngoài, đến hạnh phúc quan trọng hơn là loại hạnh phúc hiện hữu trước mặt, những người ấy vẫn còn. Khi chúng ta lắng nghe Giáo Pháp, bước cao lên từng bậc, hoặc đọc những sách đề cập đến thế gian bên ngoài -- đến Giáo Pháp, đến trạng thái tự giải thoát ra khỏi những khổ đau phiền lụy mà chúng ta bị bắt buộc phải chịu -- tâm của chúng ta cảm nghe thỏa thích và hạnh phúc. Hứng thú. Một lòng ước muốn được nghe. Một ước nguyện được thực hành để có thể gạt hái thành quả, tiến từ bước một. Đó là nơi mà từ đó ta bắt đầu nhìn thấy ảnh hưởng của thế gian bên ngoài. Tâm bắt đầu gia công cố gắng, tinh tấn chuyên cần, tận lực vượt thoát ra khỏi mọi cường bách độc đoán và mọi áp bức từ bên trong, như hoàn cảnh một tù nhân trong ngục thất.

Trong lãnh vực rèn luyện tâm còn hơn thế nữa: càng thành đạt an lạc nhiều, ta càng gia công nỗ lực, càng tinh tấn hơn. Chủ niệm và trí tuệ lần lần phát hiện. Ta nhận thức rõ ràng mối nguy hại của tình trạng độc đoán cường bách và áp bức mà ô nhiễm bắt buộc ta phải chịu đựng trong tâm. Ta nhận thức giá trị của Giáo Pháp, vốn là phương tiện để thành tựu giải thoát. Càng được tự do, chúng ta càng cảm nghe thoải mái trong lòng. Thờ ra. Hết nạn. Đây là

đường lối cứng cố vững chắc và tăng trưởng, niềm tin và đức kiên trì tinh tấn của chúng ta lên từng bậc. Chủ niệm và trí tuệ mà từ lâu bị chôn vùi dưới lớp bùn ô nhiễm giờ đây tỉnh dậy, sống trở lại và bắt đầu quán chiếu, suy niệm.

Trong quá khứ, bất luận gì nhảy vọt tới tấn công chúng ta xuyên qua nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân hay ý, ta đều giống như người đã chết rồi. Ta cho những điều đó là thông thường, tự nhiên. Không bao giờ khởi động chủ niệm và trí tuệ để thúc giục chúng ta quán chiếu và khám phá, tìm hiểu đâu là mức khởi đầu và đâu là nơi chấm dứt, nguyên nhân và hiệu quả. Cho dù rằng những điều kia là kẻ thù truyền kiếp từ lâu, lâu lắm rồi, đã tấn công chúng ta cả ngày lẫn đêm, chúng ta không bao giờ lưu tâm đến. Tuy nhiên, giờ đây thì chúng ta chú trọng đến nó. Khi tâm bắt đầu thâm nhập vào luồng trôi chảy của Giáo Pháp mà trong đó nó được rèn luyện đến mức phát triển một căn bản cho niệm và tuệ thì từng bước một, đương nhiên nó sẽ nhận thấy rõ ràng cả hai -- những gì lợi ích và những gì gây tai hại -- bởi vì cả hai cùng ở chung với nhau trong tâm. Tâm càng trở nên điều luyện hơn trong công trình quán chiếu và suy niệm thì nó càng trở nên mạnh dạn hơn trong việc tìm tòi khám phá. Khi nhận thấy tai hại tâm cố gắng cứu chữa và khi thấy lợi ích thì gia công khai triển, nỗ lực dưỡng nuôi thiện pháp ngày càng tăng trưởng.

Đó là cái tâm tiến dần đến mức thành đạt tự do, giải thoát ra khỏi hoàn cảnh bị đàn áp dưới nạn độc tài -- cảnh ngục tù -- bên trong. Cùng lúc ấy nó cũng hé thấy thế gian bên ngoài, nhận thấy đó là loại thế gian nào và nhận thấy thế gian ấy có giống cái ngục tù mà trong hiện tại nó đang ở không. Đến một mức độ nào chính mắt chúng ta có thể trông thấy thế gian bên ngoài và có một ý niệm về cuộc sống của những người ở trong thế gian ấy như thế nào, họ đến như thế nào và đi như thế nào -- còn chúng ta, sống trong cảnh ngục tù, thì sao? Trong tình cảnh bị ô nhiễm tràn ngập thì đời sống như thế nào? Khi mà gánh nặng ô nhiễm dần dần được đặt xuống thì tâm cảm nghe nhẹ nhàng như thế nào? Chừng đó ta có thể thấy bắt đầu so sánh.

Sau cùng, giờ đây ta có được hai đối tượng để so sánh -- thế gian bên ngoài và thế gian bên trong. Trạng thái an lạc và thoải mái, phát sanh do công trình loại trừ ô nhiễm, ít hay nhiều, bắt đầu khởi hiện. Tình trạng đau khổ và vọng động, vốn còn liên tục tiếp diễn giờ phút nào mà ô nhiễm còn gieo ảnh hưởng, ta hiểu biết rõ ràng. Do trí tuệ ở nhiều tầng lớp khác nhau chúng ta nhận thức tai hại của ô nhiễm và chúng ta gia công tiếp tục chuyên cần cứu chữa tình trạng, không để cho hạnh nhẫn nhục kiên trì suy giảm.

Đó là khi mà chủ niệm, trí tuệ, niềm tin vững chắc và hạnh nhẫn nhục kiên trì, mạnh mẽ trở dậy và vượt lên hàng tiền đạo: khi mà ta thấy cả hai, thế gian bên ngoài -- đâu ít hay nhiều mà ta có thể giải phóng cái tâm ra khỏi ô nhiễm -- và thế gian bên trong nơi mà ô nhiễm vẫn còn tiếp tục đàn áp và cưỡng bách. Trước kia, ta không bao giờ biết gì khác để so sánh, bởi vì ta chưa bao giờ thấy gì khác hơn là hoàn cảnh hiện tại. Từ lúc ra đời ta bị chôn vùi trong đau khổ và phiền muộn, nào biết gì đến tình trạng an lạc của thế gian bên ngoài -- của Giáo Pháp.

Cái hạnh phúc mà trước kia chúng ta được biết chỉ là loại hạnh phúc luôn luôn chứa đựng đau khổ, vốn ẩn núp chực chờ ở hậu trường và luôn luôn sẵn sàng để nhảy sô ra bóp nghẹt hạnh phúc trong nháy mắt.

Giờ đây ta bắt đầu hiểu biết và nhận thấy. Chúng ta nhận thấy cái hạnh phúc ở bên ngoài, hạnh phúc của thế gian bên ngoài, của những vị đã được có Giáo Pháp thấm nhuần trong tâm; và chúng ta thấy cái hạnh phúc bên trong ngục tù, hạnh phúc dưới sự chi phối của ô nhiễm. Chúng ta cũng nhận thấy đau khổ và vọng động nằm trong phạm vi ảnh hưởng của ô nhiễm. Chúng ta thấu hiểu tất cả, một cách rõ ràng, nhờ chủ niệm và trí tuệ của chính ta.

Cái hạnh phúc mà đến với ta từ thế gian bên ngoài -- từ luồng trôi chảy của Giáo Pháp, đã thấm nhuần và ăn sâu vào tâm -- chúng ta bắt đầu nhận thấy dần dần, đủ để có thể so sánh. Chúng ta thấy thế gian bên ngoài, thế gian bên trong, và chúng ta nhận thấy những lợi ích và những điều bất lợi. Khi đem hai thế gian ấy ra so sánh, sự hiểu biết của chúng ta càng mở

rộng, đức kiên trì tinh tấn và nhẫn nhục chịu đựng càng lớn mạnh, đến độ khi có chi liên hệ với ô nhiễm đi phốt ngang qua, ô nhiễm mà trước kia từng độc đoán áp bức tâm ta, chúng ta liền cấp tốc đối phó, chữa trị nó, đánh đuổi và tiêu diệt nó dần dần bằng oai lực của chú niệm và trí tuệ, với sự hỗ trợ của tinh tấn.

Tâm tự nó tăng cường hoạt động. Càng tự cảnh giác mỗi nguy hại của thế gian bên trong ta càng quý trọng những lợi ích của thế gian bên ngoài. Khi lòng ham muốn hiểu biết và nhận thấy Giáo Pháp và lòng ham muốn giải thoát tăng trưởng thì đức kiên trì tinh tấn sẽ khởi dậy và trở nên lớn mạnh, với vì tất cả đều cùng ở chung nhau trong một cái tâm. Khi ta thấy tai hại, đó là trọn cái tâm thấy. Khi ta thấy lợi ích, đó là trọn cái tâm thấy. Khi chúng ta dùng những phương pháp khác nhau tùy hợp với khả năng mình, cố gắng khai triển con đường của chúng ta thì đó là công trình của toàn thể cái tâm nhằm nỗ lực tự giải thoát.

Vì lẽ ấy, những pháp như hạnh tinh tấn, vốn là khí cụ và hỗ trợ cho tâm, phát sanh cùng một lúc. Thí dụ như *saddha*, niềm tin vững chắc nơi: Đạo (*Magga*) và Quả (*Phala*), nơi một cảnh giới vượt ra ngoài đau khổ và vọng động; nơi *Viriya*, đức kiên trì tinh tấn nhằm thành đạt giải thoát cho mình, dần dần từng bước một; nơi *Khanti*, đức nhẫn nại chịu đựng nhằm thoát ra khỏi và vượt đến bờ bên kia. Tất cả những pháp ấy đều phát sanh cùng một lúc. Chú niệm và trí tuệ, quán chiếu và suy niệm dài dài theo con đường, nhận thấy điều nào là chánh, điều nào là tà, sẽ cùng lúc khởi dậy và phát hiện.

Nếu chúng ta xử dụng những danh từ chánh thức của Giáo Pháp như xưa kia Đức Phật dùng thì hiện tượng ấy được gọi là *Magga Samangi*, sự tập trung vào con đường, dần dần tự gom vào một cái tâm duy nhất. Tất cả đều gom chung vào: Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, ... dần đến Chánh Định, tất cả đều cùng nhau hội tụ vào một cái tâm. Không đi nơi nào khác.

Chánh Kiến, Chánh Tư Duy. Hai chỉ này liên quan đến trí tuệ, luôn luôn quán trách và khảo sát các Uẩn (*Khandha*), bắt luận điều gì khởi hiện và xúc phạm, phát sanh và hoại diệt, đau thiện hay bất thiện, quá khứ hay vị lai, bắt luận gì xảy đến tâm và tan biến. Dần dần, từng bước một, chú niệm và trí tuệ đập nát những hiện tượng ấy ra thành mảnh vụn, dầu có phải mất thì giờ.

Chánh nghiệp, hay tạo nghiệp chân chánh. Phương cách duy nhất của chúng ta để tạo nghiệp chân chánh là hành thiện, bởi vì chúng ta đã tiến đến giai đoạn thực hành chính xác. Tâm trọn vẹn ở trong trạng thái hội tụ vào Con Đường (Đạo). Về thể xác, Chánh Nghiệp là ngồi thiền (thiền tọa) và đi kinh hành (thiền hành), cố gắng dứt bỏ, diệt trừ ô nhiễm dầu chúng ta đi, đứng, hay nằm, ngồi. Về mặt tâm linh thì đây là đức tinh tấn kiên trì bên trong.

Chánh Ngữ. Chúng ta chỉ nói Giáo Pháp (*Dhamma*). Trong những cuộc đàm thoại chúng ta chỉ đề cập đến vấn đề loại trừ, gạt dũa hoặc gội rửa ô nhiễm và phiền não trong tâm. Đó là Chánh Ngữ.

Chánh Mạng. Khi tâm móng đến một đối tượng được xem là thù nghịch với nó thì đó là dưỡng nuôi Tà Mạng. Bởi vì đối tượng ấy là kẻ thù của tâm, nó sẽ bao phủ tâm trong một lớp khói và làm lu mờ. Không có chi là tốt đẹp. Tình trạng này sẽ đưa đến đau khổ và phiền muộn, nhiều hay ít tùy theo mức độ mà tâm thô thiển trở nên vi tế nhiều hay ít. Đó là chất độc. Tà Mạng. Đã là Tà Mạng thì ta phải sửa chữa ngay lập tức. Lập tức.

Bắt luận pháp, hay đối tượng nào của tâm là chân chánh, dẫn đến hạnh phúc, tình trạng an lành và thoải mái, thì đó là sinh hoạt thích nghi, là thức ăn thích ứng nhằm cung cấp cho tâm trạng thanh bình và tự tại. Chánh Mạng được Giáo Pháp bảo trì là như vậy, ngày càng thăng tiến, từ mức này đến mức độ cao hơn, trong công phu rèn luyện tâm. Còn trong lãnh vực vật chất, Chánh Mạng liên quan đến vật thực và hạnh trì bình. Đây là vấn đề phổ cập trong giới Phật Tử nói chung, mỗi người gìn giữ đức hạnh đúng theo nhiệm vụ cá nhân của mình.

Chánh Tinh Tấn. Loại tinh tấn nào? Đức Phật dạy bốn loại tinh tấn.

- 1.- Thận trọng cố gắng ngăn ngừa, không để cho ác pháp khởi sanh trong tâm.
- 2.- Cố gắng loại trừ những ác pháp đã phát sanh. Trong lúc thận trọng cố gắng không để cho ác pháp phát sanh ta thận trọng bằng cách chuyên cần chú niệm. Dùng chú niệm ngăn ngừa, không để cho ác pháp phát sanh có nghĩa là luôn luôn giác tỉnh nhìn xem, trông chừng cái tâm tư suy tư và phóng dật, nhảy phóng bất định đầu này đầu kia rồi gom thu trở về phiên muộn, đau khổ và vọng động. Vì lẽ ấy ta phải cần mật canh phòng, không nên hờ hững buông lung.
- 3.- Cố gắng khơi dậy, làm phát sanh những gì là thiện pháp mà chưa phát sanh, để rồi tăng trưởng dần dần.
- 4.- Cố gắng duy trì các thiện pháp đã phát sanh và cải thiện, làm cho nó càng dồi dào phong phú thêm, thay vì thoái bộ.

Tất cả bốn Chánh Tinh Tấn trên đều nằm bên trong chúng ta.

Chánh Niệm. Canh phòng, trông chừng tâm của ta. Chú niệm và tự hay biết mình, tức có trí nhớ và biết mình, luôn luôn theo dõi sinh hoạt và hạnh kiểm của tâm. Bất luận gì tiếp xúc với mắt, tai, mũi, lưỡi và thân, nếu không đi thẳng vào tâm thì đi đâu? Tâm là cái trạm không lồ luôn luôn sẵn sàng thu nạp tin tức, những dữ kiện về những sự vật khác nhau, tốt cũng như xấu. Trí tuệ quán chiếu, suy xét và quyết định. Chú niệm canh phòng, duyệt xét tất cả những gì nhập vào tâm. Bất cứ sinh hoạt nào nhập vào tâm, dầu thiện hay bất thiện, đều trải qua sự quán chiếu và tuyển chọn của chú niệm và trí tuệ. Và bất cứ gì mà chú niệm và trí tuệ xét là không thích nghi thì tâm sẽ loại bỏ tức khắc. Tức khắc. Trí tuệ làm phần việc loại bỏ.

Chánh Định, công trình của chúng ta nhằm làm lắng dịu ô nhiễm bằng cách trụ tâm, phải bền bỉ, vững chắc và đều đặn cho đến lúc thành quả an lạc thanh bình và tĩnh lặng phát sanh trong tâm. Rõ ràng là nơi ngơi nghỉ thật sự, không có gì đến để làm cho tâm chao động.

Khi nhập định để cho tâm nghỉ ngơi nhằm tăng cường năng lực của trí tuệ trong nhiệm vụ liên tục quán chiếu nó, ta phải nhất quyết thực hành và thật sự ngơi nghỉ -- an nghỉ trong trạng thái tâm định. Hoàn toàn chấm dứt mọi suy tư và quán chiếu. Để cho tâm an trụ và ngơi nghỉ. Không nên cho nó suy tư hay tưởng tượng gì cả. Hãy để tâm ngơi nghỉ một cách thoải mái. Trong trường hợp tâm quá đôi hăng say, dính kẹt trong công tác quán chiếu của nó đến nỗi ta không thể điều khiển được, hãy niệm "*Buddho*" (*Bút-thô*), như một phương tiện kéo nó ra. Giữ tâm ở với "*Buddho, Buddho, Buddho*". Mặc dù tiếng "*Buddho*", dùng như phương tiện gom tâm, chỉ là một công án (đề mục) được tạo nên, nhưng nó có tác dụng cột tâm vào một điểm và làm cho tâm lắng dịu. Trong khi một niệm "*Buddo, Buddho, Buddho*" nếu tâm nhảy vọt trở lại về công việc quán chiếu còn dở dang của nó ta phải niệm càng nhanh hơn để cột nó lại. Nói cách khác, khi cái tâm đến giai đoạn mê say trong việc làm của nó, ta có thể nói -- theo ngôn ngữ người đời -- rằng không thể hơ hòng buông trôi thả lỏng công trình canh phòng chặt chẽ của ta, mặc dầu đến mức này khó mà nói rằng tâm đã buông lơi công việc của nó. Để gần thực tế hơn, phải nói rằng ta không thể lơ đãng rời lỏng sự canh phòng. Hay nói một cách đơn giản, ta không thể buông lơi. Không vậy tâm sẽ nhảy vọt trở về việc làm của nó. Do đó, đến thời điểm này ta phải vững vàng giữ chặt công án chú niệm. Bắt buộc tâm phải nằm im trong đề mục duy nhất, "*Buddho*". Danh từ này được xem như phương tiện để kèm chế, giữ tâm lại một điểm. Hãy lặp đi lặp lại niệm thật nhất và thật nhanh. Chừng đó, "*Buddho*" và tâm sẽ trở thành một, đồng nhất. Tâm sẽ vững chắc không thể lay chuyển và lắng dịu, dịu lãn, ngơi nghỉ, ngơi nghỉ gác qua một bên công việc quán chiếu. Tâm sẽ trở nên mát mẻ và an lạc. Đó là Chánh Định.

Khi thời giờ đến để nghỉ ngơi ta phải ngồi nghỉ như thế ấy mới có thể gọi là Chánh Định. Khi cảm nghe đủ, khi ta thấy rằng tâm đã hồi phục đầy đủ năng lực, chừng đó hãy thả đi, không kèm lại nữa -- chỉ có thể -- tâm liền phóng trở về công việc quán chiếu của nó trong tức khắc. Nó phóng đi từ trạng thái nhất điểm, chỉ là một cùng với đề mục và trở lại thành hai, với công việc cũ. Chừng ấy tâm trở lại việc làm quán chiếu và trong khi làm việc, không còn lo lắng gì đến an trụ.

Cùng thế ấy, khi gom tâm an trụ để làm cho nó vắng lặng thì không lo nghĩ gì đến quán chiếu. Khi nghỉ ngơi, ta phải nghỉ. Cùng thế ấy, khi ăn ta không nên làm gì khác hơn là ăn. Khi ngủ, hãy ngủ an lành. Không nên lo lắng đến việc làm nào khác. Nhưng một khi bắt đầu làm việc thì chờ nên thức mắc gì đến ăn uống hay ngủ nghỉ. Hãy thật sự chú tâm vào việc mình đang làm. Đó là làm việc chắc chắn vững vàng: việc làm đúng vào giai đoạn thích nghỉ, đúng lúc, và thích ứng với tiến trình công tác. "Chánh Nghiệp", việc làm thích nghỉ, không vượt quá giới hạn.

Pháp hành an trụ tâm phải được chú trọng, không nên xem thường. Quan điểm chủ trương rằng định tâm, làm cho tâm an tĩnh và vắng lặng, không đem lại lợi ích gì, là sai lầm. Nếu người kia say mê trong trạng thái định, không muốn xuất ra khỏi trạng thái ấy để quán chiếu sự vật thì đó là không đúng và phải bị chỉ trích. Phải xuất ra khỏi định để hoạt động. Nhưng khi tâm mãi mê hăng say với việc làm, trong một vài trường hợp, vào một lúc nào, định tâm là cần thiết. Thế thường, nếu làm việc mà không ngồi nghỉ hay thiếu ngủ, sau cùng chúng ta sẽ kiệt lực và không thể tiếp tục. Đôi khi tiền bạc của chúng ta voi cạn vì ta mua vật thực để ăn, hãy để cho tiền của voi cạn -- bởi vì có ăn cơ thể mới đủ năng lực trở lại tiếp tục thực hiện nhiệm vụ của nó. Mặc dầu tiền bạc ta đã xài hết, vật thực ta đã ăn hết, nhưng nó hết mà có mục đích: tạo năng lực cho cơ thể. Bất luận gì phải tiêu thụ, hãy tiêu thụ, bởi vì nó không làm trở ngại mục tiêu. Nếu ta không ăn thì lấy lại sức khỏe ở đâu? Bất luận gì phải chi tiêu, hãy chi tiêu để bảo trì sức khỏe, nhằm mục đích gìn giữ sức mạnh.

An trụ trong trạng thái an định cũng vậy. Khi chúng ta ngồi nghỉ để cho tâm an tĩnh, trạng thái an tĩnh ấy là sức khỏe của tâm và nhờ đó tâm có thể tăng cường trí tuệ, làm cho trí tuệ càng bén nhạy hơn. Phải ngồi nghỉ để được an tĩnh. Nếu không có trạng thái an tĩnh, nếu chỉ có trí tuệ mà không có gì khác, thì cũng như lưỡi dao mà không được mài dũa. Ta mãi cứ chặt -- chặt, chặt, chặt -- nhưng khó mà nói được là ta chặt đúng bề bên của lưỡi dao hay bề cạnh.

Ta chỉ ham muốn, muốn biết, muốn thấy, muốn thấu triệt, muốn loại trừ ô nhiễm, mà trí tuệ thì không được mài dũa bằng cách an trụ tâm vào trạng thái an tĩnh -- vốn là sự tăng cường giúp đem lại năng lực và an lạc cho tâm -- và như vậy, cũng giống như lưỡi dao mà không được mài dũa. Dầu muốn chặt gì cũng khó dứt. Chỉ hoài công, phun phí năng lực.

Như vậy, trong khi gom tâm vào "tổ ấm an trụ" của nó, ta phải để nó ngồi nghỉ. Ngồi nghỉ cũng giống như dùng đá mài để mài trí tuệ. Cơ thể được nghỉ ngơi thân sẽ khỏe mạnh. Cùng thế ấy, tâm ngồi nghỉ tăng cường sức lực tinh thần.

Khi đã trải qua giai đoạn ngồi nghỉ tâm có đầy đủ năng lực, giống như lưỡi dao đã được mài dũa đúng mức. Đối tượng của tâm vẫn là đối tượng xưa, trí tuệ vẫn là trí tuệ xưa, người quán chiếu vẫn là người xưa, nhưng giờ đây tâm quán chiếu đã được điều chỉnh bén nhạy, nó sẽ chặt đứt dễ dàng bất cứ gì. Hành giả giờ đây cũng như người ăn uống ngủ nghỉ đầy đủ, xử dụng một con dao mới mài sắc bén. Người ấy chặt, cũng khúc cây xưa, cũng người ấy như xưa, xử dụng cùng một con dao như xưa, nhưng giờ đây người kia chặt khúc cây đứt lìa trong khoảnh khắc, không chi trở ngại -- đó là vì dao bén, người khỏe.

Cùng thế ấy, đối tượng của tâm vẫn là đối tượng xưa, trí tuệ vẫn là trí tuệ xưa, hành giả vẫn là người xưa, nhưng dụng cụ đã được mài dũa sắc bén. Tâm có nhiều năng lực để tăng cường trí tuệ và như vậy, trí tuệ sẽ chặt đứt bất cứ gì trong nháy mắt -- một khác biệt lớn lao đối với tâm mà không được ngồi nghỉ trong định.

Như vậy, định và tuệ tương quan với nhau mật thiết. Nó chỉ làm việc trong hai thời kỳ khác nhau mà thôi. Khi đến lúc định tâm, hãy định tâm. Khi thời gian đến để dùng trí tuệ quán chiếu sự vật, hãy tận dụng trọn vẹn mọi nỗ lực -- trọn vẹn, giác tỉnh và xử dụng trọn vẹn năng lực. Trọn vẹn tận lực thành đạt Giáo Pháp, trọn vẹn gieo nhân và trọn vẹn gặt quả. Cùng thể ấy, khi ngơi nghỉ hãy để tâm ngơi nghỉ trọn vẹn. Hãy thực hành riêng biệt hai việc, quán chiếu và ngơi nghỉ, vào hai thời kỳ khác nhau. Không nên để việc này xen lẫn vào việc kia -- như khi trí tuệ quán chiếu sự vật chẳng hạn, không nên lo lắng đến việc định tâm, hoặc trong khi nhập định không nên bận rộn suy nghĩ đến những hoạt động của trí tuệ -- đó là hành sai. Làm việc nào hãy chăm chú vào việc ấy mà tiến hành, thật sự làm việc ấy một cách vững vàng. Đó là đường lối chân chánh, ấy là pháp hành thích nghi. Chánh Định thật sự phải là vậy!

Khi trí tuệ dần dần bắt đầu tiêu diệt ô nhiễm thì tâm trở nên trong sáng. Trạng thái tâm sáng tỏ là một trong những lợi ích mà hành giả thành đạt khi đã loại trừ những gì tai hại, những gì uế trước. Chúng ta nhận thấy giá trị của lợi ích ấy và càng nỗ lực tiếp tục quán chiếu.

Ô nhiễm là vấn đề đè nặng trong tâm. Từ thừa mới sanh ra đời tâm của ta tự hồ như tên tù nhân, luôn luôn bị ô nhiễm và phiền não áp đảo, cưỡng bách và tra tấn kèm kẹp. Khi ta theo dõi đến tận nơi, ô nhiễm ở đâu? Nó phát sanh và tồn tại ở nơi nào? Ngay tại đây, trong cái tâm này. Tất cả những gì khác chỉ là cành, lá -- ở mắt, tai, mũi, lưỡi và thân -- nhưng thật sự cái thân cây thì ở tâm. Khi ta quán chiếu những cái ấy tập trung gom lại, gom nhỏ lại, và tụ hội trong cái tâm duy nhất này. Vòng quanh những kiếp sống không phải là gì khác lạ: Nó chỉ là cái tâm duy nhất này, xoay vòng quanh quẩn. Chính cái tâm duy nhất ấy đưa chúng ta mãi mãi sanh tử, từ sanh. Tại sao? Bởi vì hột giống của vòng quanh sanh tử nằm trong tâm.

Khi chúng ta dùng chú niệm và trí tuệ để quán chiếu, khảo sát, nhận thấy rõ ràng và chúng ta liên tục gia công cắt vào, xén vào, đi sâu vào từng bậc, từng bậc, cho đến tận cái tâm, vốn là sào huyệt, nơi ẩn náu của Vô Minh (*Avijja*), hột giống quan trọng của vòng quanh. Chúng ta tiếp tục gia công mổ xẻ, tiếp tục quán chiếu vào, vào nữa, cho đến khi không còn gì để có thể nói "cái này là cái này" hay "cái kia là cái kia".

Chúng ta tập trung công trình quan chiếu tâm giống như chúng ta quán chiếu các pháp nói chung. Dầu lúc bấy giờ tâm sáng tỏ như thể nào chúng ta phải nhận thức rằng đó chỉ là nơi ngơi nghỉ tạm thời, ngày nào mà ta chưa có đủ khả năng trạch quán sâu vào để phân tán và tiêu diệt nó. Nhưng chớ quên rằng ngôi sao sáng tỏ trong tâm cũng chỉ là Vô Minh. Vậy, hãy quán chiếu thêm, lấy đó làm đối tượng để tập trung công trình quán chiếu.

Nếu công trình quán chiếu này bị trở ngại không còn hay biết gì, đến độ "người hiểu biết" cũng bị tiêu diệt luôn, hãy cứ tiếp tục quán chiếu, truy tầm đến tận cùng. Chúng ta quán chiếu để tìm chân lý, để thấu hiểu chân lý, do đó ta phải theo dõi đến tận cùng những nhân và những quả, đến chân lý cùng tột của tất cả mọi sự vật, đủ loại. Dầu có gì phải bị tiêu diệt, hãy để nó tiêu diệt. Cho dù cuối cùng "người hiểu biết" mà đang quán chiếu cũng bị tiêu diệt luôn thì chừng ấy hãy dùng chú niệm và trí tuệ mà tìm hiểu. Chúng ta chớ nên để sót lại bất cứ gì như một hải đảo hay một lợi điểm mà nó có thể bám vào để lừa phỉnh ta.

Bất luận gì là "Chúng Ta", bất luận gì là "Của Chúng Ta", chớ nên để nó đứng vững. Hãy quán chiếu đến chân lý tận cùng của tất cả mọi sự vật.

Sau khi ô nhiễm Vô Minh đã hoàn toàn bị tận diệt, những gì còn lại đã vượt qua khỏi lãnh vực mà các pháp quy ước tại thế có thể đạt đến, hay có thể tiêu diệt.

Đó là tâm thanh tịnh, hay trạng thái thanh tịnh, hoàn toàn trong sạch. Không có gì có thể tiêu diệt được trạng thái thanh tịnh này.

Ô nhiễm là thực tại quy ước, có thể phát sanh và tan biến. Do đó ta có thể gội rửa, làm cho nó trở nên sạch hơn, ta có thể làm cho nó tăng trưởng, làm cho nó suy giảm hay làm cho nó hoại

diệt bởi vì nó thuộc về thể gian pháp, nó là thực tại quy ước. Nhưng cái tâm thanh tịnh và đơn giản -- hiện tượng được gọi là tâm giải thoát -- đã vượt ra ngoài phạm vi mà bất luận ô nhiễm nào có thể lẫn đến và tiêu diệt, bởi vì tất cả ô nhiễm đều là pháp tại thể. Nếu tâm chưa hoàn toàn trong sạch thì vẫn còn là thực tại quy ước như các pháp tại thể khác vì còn bị những phần tử quy ước len lỏi xâm nhập vào. Một khi toàn thể các ô nhiễm đã bị loại trừ thì không còn ô nhiễm nào có thể xúc phạm hiện tượng giải thoát, bởi vì đã vượt ra khỏi phạm vi mà ô nhiễm có thể lẫn đến. Vậy thì cái gì bị tiêu diệt?

Đau khổ chấm dứt, bởi vì nguyên nhân sanh đau khổ chấm dứt. *Nirodha* -- sự chấm dứt đau khổ -- cũng chấm dứt. Con đường, dụng cụ để quét sạch nhân sanh đau khổ, cũng chấm dứt. Toàn thể Tứ Diệu Đế đều chấm dứt.

Tuy nhiên, lắng nghe đây! Cái mà hiểu biết rằng "nó chấm dứt", cái đó không phải là Diệu Đế. Chính mục tiêu của công trình quán chiếu Tứ Diệu Đế là đạt đến cái ấy. Một khi ta đã đạt đến chân lý thì Tứ Diệu Đế không còn vai trò nào nữa hết. Không cần phải gột rửa, cứu chữa hay loại trừ. Như trí tuệ chẳng hạn: Chúng ta đã sử dụng nó đến cùng, giờ đây ta có thể buông thả trí tuệ, không còn cần phải khép nó vào khuôn khổ kỷ cương nữa. Cả hai, chú niệm và trí tuệ, là những khí cụ cần thiết để ta xử dụng ở chiến trường. Một khi chiến tranh đã chấm dứt, kẻ thù đã bị quét sạch, thì những phẩm hạnh ấy ắt không thành vấn đề.

Cái gì còn lại? Trạng thái thanh tịnh, sự trong sạch. Khi tuyên ngôn Giáo Pháp cho thể gian, chính từ trong bản chất thanh tịnh này mà Đức Phật lấy ra Giáo Pháp. Giáo lý của đạo Phật pháp xuất từ bản chất trong sạch này, và theo phương cách mà Đức Phật áp dụng để giáo huấn thể gian, Ngài giảng về đau khổ, nguyên nhân sanh đau khổ, sự chấm dứt đau khổ và con đường dẫn đến chấm dứt đau khổ bởi vì những trạng huống này trực tiếp liên quan đến tâm. Ngài dạy cho chúng ta biết phải làm thế nào để sửa sai, để chấm dứt, để kiên trì tinh tấn. Ngài dạy tất cả, đầy đủ, để ta đi suốt con đường đến mục tiêu cứu cánh, đến mức tận cùng của con đường. Sau đó không còn gì cần phải nói nữa.

Đó là thanh tịnh. Tâm đã vượt ra đến thể gian bên ngoài. Nó đã lia bỏ ngục tù và bước ra thể gian bên ngoài -- tự do, giải thoát -- không bao giờ lâm vào cảnh ngục tù trở lại.

Tuy nhiên, không có ai muốn đi đến thể gian ấy hết, bởi vì không ai thấy nó bao giờ. Đây là một thể giới quan trọng -- *lokuttara*, siêu thể, một cảnh giới cao trội hơn các cảnh giới khác -- nhưng ta chỉ gián dị gọi nó là thể gian bên ngoài, vượt ra ngoài tất cả những quy ước. Chúng ta chỉ tạm dùng một danh từ quy ước để gọi nó là "thể gian". Chỉ là một hình ảnh ngôn ngữ. Bởi vì thể gian của chúng ta có những quy ước, ta quen sống trong những quy ước, do đó ta phải nói như vậy.

Quý vị hãy suy tư cặn kẽ để tìm đường lẫn thoát ra khỏi cái ngục tù này. Quý vị chào đời từ trong ngục tù, sanh trưởng trong tù, và chết trong tù. Không có lần nào, quý vị chết bên ngoài ngục thất. Vậy hãy thử một lần! Thử đem cái tâm của quý vị ra khỏi ngục tù một lần. Quý vị sẽ cảm nghe thật sự thoải mái -- thật sự thoải mái! -- như Đức Phật và các Thánh Đế Tử của Ngài: Các vị ấy cũng được sanh ra đời từ trong ngục tù như quý vị, nhưng các Ngài lia đời ngoài cảnh lao tù. Các Ngài tịch diệt ở bên ngoài thể gian, không phải trong thể gian tù tội chật hẹp này.

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [01](#) | [02](#) | [03](#)

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

updated: 14-11-2002