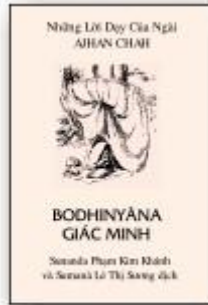


# GIÁC MINH

## Những Lời Dạy Của Ngài

# AJAHN CHAH



Sunanda Phạm Kim Khánh và Sumanā Lê Thị Sương  
chuyển ngữ từ Anh sang Việt

**BODHINYANA**

**A Collection of Dhamma Talks by The Venerable Ajahn Chah**

(Phra Bodhinyana Thera)

Copyright © 1982 The Sangha, Bung Wai Forest Monastery

---o0o---

*Nguồn*

**<http://thuvienhoasen.org>**

***Chuyển sang ebook 18-07-2016***

***Người thực hiện :***

***Nguyễn Ngọc Thảo - thao\_ksd@yahoo.com.vn***

***Nam Thiên - namthien@gmail.com***

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

Mục Lục

- [01] - Vài Đoạn Ngắn Của Giáo Pháp**  
Người Có Ước Vọng Đạt Đến Phật Pháp  
Đi Trên Con Đường Của Phật Pháp  
Làm Thế Nào Thanh Lọc Giới Đức?  
Thực Hành Thiền Tập  
Trí Tuệ Phát Sanh  
Những Lợi ích Của Pháp Hành
- [02] - Món Quà Pháp Bảo**
- [03] - Bản Chất Của Giáo Pháp**
- [04] - Hai Mặt Của Thực Tại**  
Cạm Bẫy Của Giác Quan  
Con Đường Của Thế Gian Và Tình Trạng Giải Thoát  
Liên Tục Thực Hành  
Lá Cờ Rỗng Không  
Khu Rừng Giác Quan  
Nhập Vào Trung Tâm  
Tẩu Thoát
- [05] - Pháp Luyện Tâm**
- [06] - Sống Với Rắn Độc**
- [07] - Đọc Cái Tâm Thiên Nhiên**  
Trí Tuệ Phát Sanh Do Kinh Nghiệm Hằng Ngày  
Kiên Trì Tinh Tấn  
Hiểu Biết Mình Và Hiểu Người Khác  
Lý Thuyết Và Thực Hành  
Thiền Minh Sát  
Thiền Vắng Lặng  
Tháo Gỡ Mối Gút  
Tứ Diệu Đế
- [08] - Hãy Khởi Hành!**
- [09] - Vấn Đáp**

---o0o---

### **[01] - Vài Đoạn Ngắn Của Giáo Pháp**

Tất cả quý vị đều có niềm tin nơi Phật Giáo từ nhiều năm qua vì đã được nghe nhiều người đề cập đến những Lời Dạy của Phật Giáo -- nhất là các nhà sư và các thầy dạy học ngoài đời. Trong vài trường hợp Giáo Pháp được giảng dạy một cách bao quát và mơ hồ đến độ khó hiểu, khó nhận

thức, để có thể đem ra thực hành trong đời sống hằng ngày. Trong những trường hợp khác, Giáo Pháp được thuyết giảng với ngôn ngữ quá cao siêu hay với những danh từ quá đặc biệt chuyên môn làm cho phần đông khó lãnh hội, nhất là khi lời dạy theo quá sát văn tự của kinh điển. Sau cùng, có một lối giảng bình dị, thông thường, không quá mơ hồ cũng không quá sâu sắc, không quá rộng rãi bao quát cũng không quá bí ẩn -- chỉ vừa phải cho người nghe lãnh hội và thực hành để tự mình thọ hưởng lợi ích của Giáo Huấn.

Hôm nay Sư muốn chia sẻ với quý vị lời thuyết giảng Giáo Pháp mà trong quá khứ Sư thường áp dụng để dạy đệ tử; Giáo Huấn mà Sư hy vọng sẽ có thể mang lợi ích đến cho từng cá nhân quý vị đang ngồi đây lắng nghe.

---o0o---

### **Người Có Ước Vọng Đạt Đến Phật Pháp**

Người có ước vọng đạt đến Giáo Pháp của Đức Phật (Buddha-Dhamma, Phật Pháp) trước tiên phải có đức tin, hay niềm tin vững chắc nơi Tam Bảo để làm nền tảng. Người ấy phải thấu hiểu ý nghĩa của Phật Pháp như sau:

Phật, Buddha - Người giác ngộ, người thông suốt, người có tâm trong sạch, sáng ngời và thanh bình an lạc.

Pháp, Dhamma - Các đặc tính của sự trong sạch, sáng ngời và thanh bình an lạc phát sanh từ Giới, Định, Tuệ.

Vì lẽ ấy, người có nguyện vọng tiến đạt đến Phật Pháp là người gia công trau dồi và phát triển Giới, Định, Tuệ bên trong mình.

---o0o---

### **Đi Trên Con Đường Của Phật Pháp**

Lẽ dĩ nhiên, những ai muốn về nhà mình đến nơi đèn chôn sẽ không chỉ giản dị ngồi yên một chỗ rồi suy tư về cuộc hành trình. Vị ấy phải thật sự dấn thân vào cuộc đi, bước từng bước một theo đúng chiều hướng, để cuối cùng về đến nhà. Nếu đi lạc đường họ có thể gặp phải những khó khăn như bị đầm lầy hoặc các chướng ngại khác, cản ngăn mà không thể đi bực vòng quanh. Hoặc nữa, trong khi lầm đường lạc nẻo họ có thể rơi vào những hoàn cảnh hiểm nguy và sẽ không bao giờ về được đến nhà.

Người về đến nhà có thể nghỉ ngơi thoải mái và an giấc ngon lành -- nhà cửa mình là nơi có đầy đủ tiện nghi cho cả thân lẫn tâm. Giờ đây họ thật sự về đến nhà. Tuy nhiên, nếu khách lữ hành chỉ đi ngang qua trước nhà, hoặc chỉ đi vòng quanh nhà, thì không thọ nhận được lợi ích của người đã về đến tận nhà.

Cùng thể ấy, đi trên con đường nhằm đạt đến Phật Pháp là công trình mà mỗi người chúng ta, từng cá nhân, phải tự mình gia công nỗ lực, bởi vì không ai khác có thể làm cho ta. Và chúng ta phải dần thân đi dài theo con đường Giới, Định, Tuệ cho đến khi tìm được quả phúc cao thượng của trạng thái tâm trong sạch, sáng ngời và thanh bình an lạc, vốn là quả lành của cuộc hành trình trên con đường. Dầu sao sự hiểu biết suông qua sách vở và kinh điển, qua những thời Pháp hay những bài kinh, chỉ giống như kiến thức của người xem bản đồ hay nghiên cứu kế hoạch đi đường, dầu có phải trải qua hằng trăm kiếp sống đi nữa, cũng sẽ không bao giờ biết được trạng thái trong sạch, sáng ngời, và thanh bình an lạc của tâm. Chỉ hoang phí thì giờ mà không bao giờ thành đạt những lợi ích của pháp hành. Các bậc Đạo Sư là những người chỉ vạch cho ta hướng đi trên con đường.

Sau khi đã nghe lời dạy của Thầy, có đi theo con đường cùng không, có gia công thực hành để thọ hưởng những quả lành của con đường cùng không, hoàn toàn do nơi mỗi người chúng ta.

Một lối nhìn khác là so sánh pháp hành với lọ thuốc mà vị bác sĩ trao cho bệnh nhân. Trên chai thuốc có những dòng chữ chỉ dẫn rành mạch với đầy đủ chi tiết về phương cách dùng thuốc. Tuy nhiên, dầu có đọc đi đọc lại hằng trăm lần những lời chỉ dẫn ấy, và chỉ làm có thể thôi, bệnh nhân ắt phải chết, không thọ hưởng lợi ích nào của thuốc. Có thể trước khi lia đời người bệnh ấy sẽ chua cay trách móc, than phiền rằng thầy dở, thuốc xấu, không chữa được bệnh anh! Anh ta sẽ nghĩ rằng vị bác sĩ là hạng lang băm, hạng lương y giả mạo, còn thuốc thì không công hiệu, trong khi ấy anh chỉ phung phí thì giờ để quan sát lọ thuốc và đọc lời chỉ dẫn. Anh không theo đúng lời dặn của bác sĩ, không uống thuốc.

Nếu thật sự tuân hành theo lời chỉ dẫn của bác sĩ và đều đặn uống thuốc, bệnh nhân sẽ bình phục. Nếu là chứng bệnh trầm trọng bệnh nhân sẽ cần phải uống thật nhiều thuốc, còn như chỉ ốm đau sơ sài thì người bệnh chỉ cần uống một ít cũng đủ lành bệnh. Sở dĩ phải uống nhiều thuốc là vì chứng bệnh của ta trầm trọng. Đó chỉ là tự nhiên, và nếu thậm trọng suy tư, tự chính ta có thể thấy rõ điều này.

Bác sĩ biên toa cho thuốc để tiêu trừ chứng bệnh của thân. Những lời dạy của Đức Phật được ban truyền để chữa trị những chứng bệnh tâm thân, đem tâm trở về trạng thái lành mạnh thiên nhiên. Như vậy Đức Phật có thể được xem là vị bác sĩ cho thuốc để chữa bệnh của tâm. Trong thực tế, Ngài là bậc Tối Thượng Y Vương trên thế gian.

Những chứng bệnh tâm linh ấy đều có hiện hữu bên trong mỗi người chúng ta, không loại trừ ai. Như vậy, mỗi khi thấy bệnh mà ta hướng cái nhìn về

Pháp Bảo để tìm nương tựa, tìm phương thuốc trị liệu cho căn bệnh tâm linh của mình, thì có hợp lý chăng? Trên "con đường Phật Pháp" ta không đi bằng thân. Cuộc hành trình phải được trải qua bằng tâm mới thành đạt lợi ích. Và khách lữ hành có thể được phân làm ba nhóm người ở ba mức độ khác nhau như sau:

Mức độ thứ nhất: bao gồm những người hiểu biết rằng họ phải tự mình gia công thực hành, và họ cũng hiểu biết phải thực hành như thế nào. Họ quy y Tam Bảo, trở về nương tựa nơi Phật, Pháp, Tăng và lập tâm nhất quyết chuyên cần thực hành Giáo Pháp. Những người ấy chỉ tự mình tách rời ra khỏi những phong tục tập quán quen thuộc mà họ đã theo, và dùng lý trí tự mình quán chiếu bản chất thiên nhiên của vạn pháp. Đó là nhóm người "Phật tử có đức tin".

Mức độ trung bình: bao gồm những người nỗ lực thực hành cho đến khi đức tin nơi Giáo Pháp trở nên vững chắc, tức niềm tin nơi Phật, Pháp, Tăng của mình không thể còn bị lay chuyển. Các vị này cũng thâm nhuần, tiến sâu vào sự hiểu biết bản chất thật sự của tất cả các pháp hữu vi. Các Ngài dần dần buông bỏ, giảm bớt bám níu và luyện ái, không nắm giữ sự vật, và tâm tiến đạt đến mức sâu sắc thấu triệt Giáo Pháp. Tùy thuộc mức độ buông bỏ -- tức không luyện ái -- và trí tuệ, các Ngài tiến dần từ bậc Tu Đà Huòn, Tu Đà Hàm, đến A Na Hàm, hay nói một cách giản dị, các Ngài tuàn tự chứng đắc các tầng Thánh.

Mức độ cao nhất: bao gồm những vị mà pháp hành đã đưa các Ngài đến trạng thái thân, khẩu, ý của Đức Phật. Các Ngài đã vượt lên trên thế gian, ra khỏi thế gian, và qua khỏi mọi hình thức bám níu và luyện ái. Các Ngài được tôn là bậc A La Hán (Arahat), hoàn toàn giải thoát, mức độ cao siêu nhất trong các tầng Thánh.

---o0o---

### **Làm Thế Nào Thanh Lọc Giới Đức?**

Giới đức là thu thúc và kiểm soát thân, khẩu, khệp hành động và lời nói của mình vào khuôn khổ kỷ cương. Về phương diện nghi thức, giới luật được phân làm hai hạng: giới cho người cư sĩ tại gia và giới của hàng xuất gia, tỳ khưu và tỳ khưu ni. Tuy nhiên, một cách tổng quát, đặc tính căn bản của giới luật là "tác ý", "ý muốn" nằm phía sau hành động và lời nói. Khi có chánh niệm, tự hay biết mình, ắt chúng ta suy tư chân chánh và có "ý muốn làm" chân chánh. Công trình tự hay biết mình và gom tâm chú niệm sẽ dẫn đến giới đức thanh cao trong sạch -- giới tịnh.

Đó chỉ là lẽ dĩ nhiên, khi ta mặc áo quần dơ dáy và mình mẩy của ta cũng như bản thì tâm sẽ cảm nghe kém thoải mái, bực bội, và khó chịu. Trái lại, nếu chúng ta giữ thân mình sạch sẽ và quần áo thơm tạt gọn gàng thì tâm sẽ cảm nghe nhẹ nhàng khoan khoái và dễ chịu. Cùng thế ấy, khi giới đức không được thanh tịnh nghiêm trì, thân và khẩu ắt như bản và đó là nguyên nhân làm cho tâm ưu phiền, sầu muộn và nặng nề. Chúng ta đã xa lìa pháp hành chân chánh, và điều này gây trở ngại, không để cho ta thấm nhuần, ăn sâu vào tinh chất nguyên thể của Giáo Pháp trong nội tâm. Trạng thái lạnh mạnh trong sạch của thân và khẩu tùy thuộc nơi mức độ mà tâm được chân chánh rèn luyện, vì tâm điều khiển hành động và lời nói. Vì lẽ ấy chúng ta phải gia công thực hành pháp luyện tâm.

---oOo---

### **Thực Hành Thiền Tập**

Thực tập an trụ tâm là pháp hành làm cho tâm trở nên vững chắc, không chao động. Pháp hành này đưa tâm đến trạng thái an tĩnh, vắng lặng. Thông thường, cái tâm không được rèn luyện của chúng ta luôn luôn di động, khó kiểm soát, khó điều khiển. Tâm bay nhảy điên cuồng hoang dại theo những mê loạn của giác quan giống như nước chảy tán loạn đầu này đầu kia, tìm đến nơi thấp nhất. Mặc dầu vậy, các chuyên viên nông nghiệp và các kỹ sư hiểu biết phải làm thế nào để kiểm soát và dùng nước vào những việc có lợi ích nhất cho nhân loại. Con người thông minh, biết cách giữ chứa nước lại, biết xây đắp những hồ chứa thật rộng lớn, và đào kinh -- tất cả những công trình này chỉ nhắm vào mục đích duy nhất là dẫn nước và làm cho nước trở nên hữu dụng. Hơn nữa, nước được tích trữ trong hồ chứa lại được sử dụng để tạo điện lực, ánh sáng và các công dụng khác cũng do nhờ ta biết kiểm soát lưu lượng, không để nó tự nhiên trôi chảy một cách hoang phí và ứ đọng trong các vũng đầm nhỏ.

Tâm ta cũng vậy. Được chứa giữ và kiểm soát, được cần mẫn và kiên trì rèn luyện, tâm sẽ đem lại những lợi ích to tát không thể lường. Đức Phật dạy, "Tâm được kiểm soát đem lại chân hạnh phúc. Vì lẽ ấy các con hãy gia công tu tập, rèn luyện tâm mình để thành đạt lợi ích cao thượng nhất". Các con thú mà ta thấy quanh đây cũng thế, như voi, ngựa, bò, trâu v.v.. đều phải được tập luyện mới có thể dùng được. Chỉ khi nào được rèn luyện đầy đủ, sức mạnh của con vật mới thật sự hữu dụng cho ta.

Một cái tâm được rèn luyện thuần thực sẽ đem lại phước lành không biết bao nhiêu lần nhiều hơn là tâm buông lung hoang dại. Đức Phật và chư vị Thánh đệ tử của Ngài đều khởi đầu y như chúng ta -- với cái tâm không được rèn luyện. Vậy mà về sau, hãy xem các Ngài đã trở nên đối tượng kính mộ tôn

sùng của tất cả chúng ta như thế nào, và hãy nhìn xem bao nhiêu lợi ích mà chúng ta đã thọ nhận từ những lời dạy của các Ngài. Quả thật vậy, hãy nhìn xem những lợi ích mà toàn thể thế gian đang thọ hưởng do những vị đã trải qua suốt công trình luyện tâm và thành đạt tự do cùng tốt. Một cái tâm được cẩn trọng kiểm soát và rèn luyện ắt cũng được trang bị hoàn hảo để hỗ trợ chúng ta trong mọi nghề nghiệp, ở mọi hoàn cảnh. Một cái tâm được uốn nắn và khếp vào khuôn khổ kỷ cương sẽ giữ cho cuộc sống quân bình, công ăn việc làm dễ dàng hơn và phát triển dưỡng nuôi lý trí để điều hành các sinh hoạt của ta. Cuối cùng, hạnh phúc của chúng ta sẽ tăng trưởng cùng nhịp, tương xứng với pháp luyện tâm thích nghi.

Công trình luyện tâm có thể được thực hiện theo nhiều đường lối, với nhiều phương thức khác nhau. Phương pháp hữu ích nhất và có thể được tất cả mọi người -- với những tâm tánh khác nhau -- áp dụng thực hành là pháp "niệm hơi thở". Đó là trau dồi và phát triển tâm, chú niệm hơi-thở-ra, thở-vào. ở tu viện này chúng tôi tập trung sự chú ý vào chót mũi và gom tâm hay biết nơi hơi-thở-vào và hơi-thở-ra bằng cách niệm thầm hai chữ "BUD-DHO" như câu chú. Nếu hành giả muốn dùng chữ nào khác để niệm, hoặc không niệm chữ nào mà chỉ chú tâm vào hơi gió di chuyển ra vào cũng được. Hành giả thay đổi, tự điều chỉnh, tìm lối thực hành nào thích hợp nhất với mình. Yếu tố chánh yếu trong pháp hành là luôn luôn giữ chánh niệm, luôn luôn ghi nhận, hay biết hơi thở trong khoảnh khắc hiện tại, để theo dõi gom tâm vào mỗi hơi-thở-vào và mỗi hơi-thở-ra, ngay lúc nó xảy diễn. Trong khi đi kinh hành, hãy cố gắng luôn luôn giữ tâm niệm ở cảm giác của bàn chân chạm xuống đất.

Pháp hành thiền này phải được kiên trì thực hành, càng liên tục càng tốt, để mang lại kết quả tốt đẹp. Không nên chỉ hành một thời gian ngắn trong ngày rồi ngưng luôn một hai tuần hay cả tháng mới hành trở lại. Hành gián đoạn như thế sẽ không gặt hái thành quả. Đức Phật dạy nên siêng năng hành thiền, và chuyên cần hành thiền, có nghĩa là ta phải tận lực cố gắng, giữ cho pháp hành luôn luôn liên tục, không gián đoạn. Khi hành thiền chúng ta nên tìm một nơi yên tĩnh, thanh vắng, để có thể hành mà không bị ngoại cảnh làm xao lãng. Trong vườn hoặc dưới một cội cây có tàng bóng mát mẻ, kín đáo, phía sau nhà hoặc nơi nào khác mà ta có thể ở một mình không bị khuấy động, là những nơi thích hợp. Nếu là tỳ khuru hay nữ tu sĩ thì ta nên tìm một cái cốc (tịnh thất nhỏ) thích nghi, một khu rừng yên tĩnh hoặc một hang đá hoang vu vắng vẻ. Cảnh núi non có nhiều nơi đặc biệt thích nghi với pháp hành.

Trong bất luận trường hợp nào, dù ở đâu, chúng ta phải nỗ lực gia công chú tâm niệm hơi-thở-ra, thở-vào một cách liên tục. Nếu sự chú tâm xao lãng,

hướng đến điều gì khác, hãy cố gắng kéo nó trở về đề mục. Cố gắng dẹp qua một bên tất cả những suy tư hay những lo âu khác. Không nghĩ đến bất cứ gì. Chỉ theo dõi bám sát vào hơi thở. Nếu ta giữ chánh niệm, ghi nhận và hay biết những ý nghĩ ngay lúc nó vừa khởi sanh và chuyên cần quay về đề mục hành thiền, tâm sẽ càng lúc càng trở nên vắng lặng.

Khi tâm thư thái tự tại và an trụ vững vàng, hãy buông rơi hơi thở, không dùng hơi thở làm đề mục hành thiền nữa. Bây giờ hãy quán chiếu thân và tâm (danh và sắc), vốn bao gồm năm uẩn; sắc, thọ, tưởng, hành, và thức. Hãy theo dõi và quán sát năm uẩn ấy ngay lúc nó đến rồi đi. Ta sẽ thấy rõ ràng rằng ngũ uẩn là vô thường, rằng trạng thái vô thường làm cho nó là bất toại nguyện và không đáng được ưa thích, rằng tự nó đến rồi đi -- không có một cái "ngã" điều khiển sự vật. Chỉ có thiên nhiên, di chuyển theo định luật nhân quả. Tất cả mọi sự vật trên thế gian đều nằm trong những đặc tính bất ổn định, bất toại nguyện, và không có một tự ngã thường còn, hay một linh hồn trường cửu.

Khi nhìn toàn thể kiếp sinh tồn dưới ánh sáng này mọi luyến ái và bám níu vào ngũ uẩn sẽ dần dần suy giảm. Đó là do chúng ta thấy được những đặc tính thật sự của thế gian, bản chất thật sự của vạn hữu. Ta gọi đó là sự phát sanh trí tuệ.

---o0o---

### **Trí Tuệ Phát Sanh**

Trí tuệ là nhìn thấy thực tướng những biểu hiện khác nhau của thân và tâm. Khi dùng cái tâm an trụ và được rèn luyện thuần thực của mình để quán chiếu năm uẩn ta sẽ thấy rõ ràng rằng cả hai, thân và tâm, là vô thường, bất toại nguyện, và vô ngã. Thấy tất cả các pháp hữu vi với trí tuệ như vậy ta không còn luyến ái hay bám níu vào nó nữa. Bất luận gì thọ nhận, ta thọ nhận với chánh niệm. Chúng ta không quá đổi vui mừng. Khi vật gì của ta tan vỡ, hư hoại hay biến tan, chúng ta không quá âu sầu phiền muộn, và khi bị đau đớn chúng ta không buồn khổ -- bởi vì ta thấy rõ bản chất vô thường của tất cả mọi sự vật. Khi lâm bệnh và phải chịu đau nhức như thế nào đi nữa ta vẫn bình thản, giữ tâm xả, bởi vì tâm của ta đã được rèn luyện đầy đủ. Tâm thuần thực là nơi nương tựa thật sự.

Tất cả những điều này được gọi là trí tuệ, cái trí tuệ thấu triệt chân tướng của sự vật ngay lúc nó vừa khởi sanh. Tuệ phát sanh do niệm và định. Định phát sanh từ nền tảng giới luật, hay đức hạnh. Tất cả những pháp này -- giới, định và tuệ -- tương quan với nhau rất mật thiết, đến độ không thể thật sự tách rời ra. Theo kinh nghiệm của pháp hành ta có thể nhìn ba pháp này như sau: Trước tiên, đặt tâm trong khuôn khổ kỷ luật để niệm hơi thở. Đó là sự khởi



sanh của Giới. Khi chánh niệm được kiên trì và liên tục an trụ vào hơi thở cho đến khi trở nên vắng lặng, đó là sự phát sanh của Định. Đến lúc công trình quán chiếu cho thấy rằng hơi thở là vô thường, bất toại nguyện và vô ngã, và tiếp theo đó là tâm buông bỏ, không luyến ái, đến với hành giả. Đó là sự phát sanh của Tuệ. Như vậy có thể nói rằng pháp niệm hơi thở là một pháp môn tu tập nhằm trau dồi và phát triển Giới, Định, Tuệ. Cả ba cùng đến chung với nhau.

Khi Giới, Định và Tuệ đều cùng được trau dồi và phát triển ta gọi là thực hành Bát Chánh Đạo. Đức Phật dạy rằng đó là con đường duy nhất dẫn thoát ra khỏi mọi khổ đau.

Bát Chánh Đạo cao siêu hơn tất cả các pháp, vì nếu thực hành thích nghi, đó là con đường đưa thẳng đến Niết Bàn, đến thanh bình an lạc. Ta có thể nói rằng pháp hành này thật sự đưa đến tận Đức Phật và Giáo Pháp một cách chính xác.

---o0o---

### **Những Lợi ích Của Pháp Hành**

Khi ta hành thiền như đã được giải thích ở phần trên, những quả lành của pháp hành này sẽ trở sanh theo ba giai đoạn như sau:

Trước tiên, đối với những vị hành giả ở mức độ "Phật tử có đức tin" thì niềm tin nơi Phật, Pháp, Tăng càng tăng trưởng mạnh mẽ hơn. Niềm tin này trở thành nguyên động lực thật sự dũng mãnh, hỗ trợ bên trong mỗi người. Các vị này cũng thấu hiểu tận tường hơn, bản chất "nhân sanh quả" của vạn pháp, rằng thiện nghiệp sẽ đưa đến quả lành và bất thiện nghiệp sẽ đưa đến quả dữ. Đối với người như thế ấy hạnh phúc càng thêm dồi dào và nội tâm càng thêm thanh bình an lạc.

Thứ đến là những vị đã thành đạt các Thánh Quả Tu Đà Huàn, Tư Đà Hàm, hoặc A Na Hàm. Niềm tin nơi Phật, Pháp, Tăng, của những vị này không còn có thể lay chuyển. Các Ngài vô cùng an lạc và vững vàng tiến bước trên con đường dẫn đến Niết Bàn.

Thứ ba là chư vị A La Hán, bậc Toàn Thiện, những vị đang thọ hưởng loại hạnh phúc hoàn toàn vượt ra khỏi mọi hình thức đau khổ. Các Ngài đã là Phật, đã vượt ra khỏi thế gian và đã viên mãn hoàn tất cuộc hành trình trên Con Đường của bậc Thánh Nhân.

\* \* \*

Tất cả chúng ta đã có diễm phúc được sanh làm người và được nghe Giáo Huấn của Đức Phật. Đó là cơ hội ngàn vàng mà hàng triệu chúng sanh khác

không được có. Như vậy, chớ nên hờ hững để duôi hoặc buông lung không chuyên cần. Hãy nhanh chóng tạo phước, hành thiện, và noi theo con đường của pháp hành từ đoạn đầu, đoạn giữa, đến mức độ cao thượng nhất. Không nên để thời gian trôi qua một cách hoang phí mà không có mục tiêu. Hãy cố gắng vượt đến chân lý của những lời dạy mà Đức Từ Phụ đã ban truyền, ngay trong ngày hôm nay. Bây giờ, để chấm dứt thời Pháp hôm nay, Sư nhắc lại một bài ca dao của người Lào, đại ý như sau:

"Nhiều cuộc vui đã tàn, nhiều lạc thú đã trôi vào dĩ vãng. Trời sắp xế chiều và màn đêm sẽ nhanh chóng rủ xuống. Giờ đây, đang say sưa với những dòng lệ tuôn rơi, hãy ngừng nghỉ và nhìn xem, không bao lâu nữa sẽ quá muộn để viên mãn hoàn tất cuộc hành trình."

---o0o---

## [02] - Món Quà Pháp Bảo

*(Dưới đây là thời Pháp do Ngài Ajahn Chah thuyết giảng tại chùa Bung Wai, một ngôi chùa rừng tại tỉnh Ubon, ngày 10 tháng 10, năm 1977, trước một cử tọa gồm những vị tỳ khưu, sa di và cư sĩ người Tây Phương. Ngài đặc biệt giảng cho cha mẹ một vị sư người Pháp, nhân dịp ông bà này đến chùa thăm người con tu học tại đó.)*

Sư lấy làm hoan hỷ hôm nay thấy hai Ông Bà có cơ hội đến viếng Wat Pah Pong và thăm con là một nhà sư đang tu học tại đây. Nhưng Sư cũng lấy làm tiếc vì không có quà tặng nào để biếu Ông Bà. Tại Pháp đã có nhiều vật quý giá, nhưng Giáo Pháp thì quả thật hiếm hoi. Sư đã có qua bên đó và đã nhìn thấy tận mắt rằng ở đó không có Giáo Pháp nào khả dĩ thật sự dẫn đến thanh bình an tĩnh. Chỉ có những sự vật không ngừng khuấy động tâm tư con người.

Pháp là một quốc gia phồn thịnh, có đời sống vật chất phong phú dồi dào và có nhiều quyền rũ đủ loại để kích thích giác quan: sắc, thanh, hương, vị, xúc. Tuy nhiên, người không thông hiểu Giáo Pháp sẽ bị rối loạn và lạc lối giữa dòng lôi cuốn mê ly ấy. Do vậy, hôm nay Sư thân tặng hai Ông Bà một ít Giáo Pháp để mang về quê nhà như một món quà của Wat Pah Pong và Wat Pah Nanachat.

Giáo Pháp là gì? Giáo Pháp là cái gì có thể cắt ngang và chặn đứng, làm suy giảm dần dần và tận diệt những vấn đề phiền phức và những khó khăn của nhân loại. Đó là cái được gọi là Giáo Pháp. Và đó là cái gì phải được nghiên cứu và học hỏi hằng ngày, xuyên qua suốt kiếp sống, để mỗi khi có một cảm xúc khởi phát chúng ta có thể đối phó và vượt qua một cách an toàn.

Tất cả chúng ta đều phải gặp những vấn đề khó khăn, dầu sống ở Thái Lan hay trong một quốc gia nào khác. Nếu ta không biết phương cách để giải quyết ắt phải chịu đau khổ và phiền muộn âu sầu. Phép màu có khả năng giải quyết những vấn đề khó khăn của đời sống là trí tuệ, và muốn thành đạt trí tuệ phải rèn luyện, phát triển và trau dồi tâm.

Đối tượng của pháp môn tu tập này không phải ở đâu xa lạ mà nằm ngay trong thân và tâm của ta. Dầu người Phương Tây hay người Thái cũng vậy, ai ai cũng đều có thân và tâm, sắc và danh. Thân tâm rối loạn có nghĩa là con người rối loạn. Thân tâm an lạc là con người an lạc.

Trong thực tế, cũng như nước mưa, bản chất thiên nhiên của tâm là trong sạch. Mặc dầu vậy, nếu ta nhỏ vào nước mưa trong trẻo một vài giọt màu, màu xanh chẳng hạn, nước sẽ trở nên xanh. Nếu nhỏ màu vàng, nước sẽ vàng. Phản ứng của tâm cũng dường thế ấy. Khi vài "giọt" cảm thọ thoải mái dễ chịu được "nhỏ" vào tâm, tâm sẽ thoải mái dễ chịu. Những thọ cảm bức bối khó chịu sẽ làm cho tâm bức bối khó chịu. Giống như nước có pha màu, tâm sẽ trở nên "lu mờ", không còn trong trẻo.

Pha lẫn màu vàng vào nước trong, nước sẽ vàng. Pha màu xanh, nước sẽ xanh. Nước đổi màu mỗi khi pha trộn với màu. Trong thực tế, bản chất thiên nhiên thật sự của nước, dầu xanh hay vàng, vốn là trong trẻo và sạch sẽ. Trạng thái thiên nhiên của tâm cũng vậy, sạch sẽ và trong trẻo, tinh khiết và an tĩnh. Những thọ cảm khác nhau làm cho tâm trở nên rối ren cuồn cuộn; tâm bị lạc lối giữa mê hồn trận, trong những cơn buồn vui lẫn lộn của cuộc sống.

Đề Sư giải thích rõ thêm. Hiện giờ chúng ta đang ngồi tại khu rừng an tĩnh này. ở đây không có gió. Lá cây im lìm, không chao động. Khi có gió thoảng qua thì lá cây rung chuyển, phát phơ. Tâm cũng như chiếc lá. Khi tiếp nhận thọ cảm tâm cũng "rung chuyển và phát phơ" như lá, tùy thuộc và tương ứng với bản chất của loại thọ. Càng ít hiểu biết Giáo Pháp tâm càng liên tục theo đuổi những thọ cảm nhiều hơn. Nếu là cảm giác sung sướng, thọ lạc, tâm rơi vào trạng thái hạnh phúc. Nếu là đau đớn, thọ khổ, tâm sẽ bị lôi cuốn vào buồn khổ. Mãi mãi bị rối loạn! Trong cả hai trường hợp, đằng nào tâm cũng bị khuấy động.

Cuối cùng người ta bị loạn thần kinh. Tại sao? Bởi vì họ không hiểu biết! Họ chỉ chạy theo cảm xúc vui buồn tùy hứng và không biết phải làm thế nào để chăm sóc cái tâm của mình. Khi tâm không được ai trông nom chăm sóc thì nó giống như trẻ con không cha không mẹ, không được ai trông chừng dạy dỗ. Đứa bé mồ côi không nơi nương tựa ắt phải sống trong tình trạng vô cùng bấp bênh, bất an toàn.

Cùng một thể ấy, nếu cái tâm không được giữ gìn chăm sóc, nếu nó không được rèn luyện thuần thục theo đường hướng của chánh kiến, thì rõ thật là phiền phức.

Phương pháp rèn luyện tâm mà Sư sẽ tặng cho quý vị hôm nay là *kammattàna*. "*Kamma*" là hành động. "*Tàna*" là nền tảng. Trong Phật Giáo, đây là pháp làm cho tâm thanh bình, vắng lặng, phương pháp mà quý vị áp dụng để rèn luyện tâm. Với tâm được rèn luyện, quý vị sẽ quán chiếu thân.

Con người gồm có hai thành phần: thân là một, và phần kia là tâm. Chỉ có hai phần ấy. Phần mà chúng ta gọi là "thân" thì mắt thịt có thể thấy. Còn "tâm" thì không có hình tướng vật chất. Chỉ có thể thấy tâm được bằng "nội nhãn", hay "tâm nhãn", mắt của tâm. Cả hai thành phần này -- thân và tâm -- đều ở trong trạng thái luôn luôn biến chuyển, luôn luôn chao động.

Tâm là gì? Tâm không phải thật sự là "cái gì". Theo ngôn ngữ quy ước thông thường, tâm là cái gì cảm thọ hay tri giác. Cái gì cảm thọ và kinh nghiệm tất cả mọi cảm giác được gọi là tâm. Trong khi Sư đang ngỏ lời cùng quý vị, chính cái "tâm" của quý vị cảm nhận và hiểu biết những gì Sư nói. Âm thanh lọt vào tai, và quý vị biết Sư nói gì. Cái gì hiểu biết đó là "tâm".

Cái tâm ấy không có thực chất hay tự ngã. Nó không có hình thể. Nó chỉ kinh nghiệm những sinh hoạt tâm linh, thể thôi! Nếu chúng ta rèn luyện, dạy dỗ cho cái tâm ấy có được cái nhìn chân chánh (chánh kiến) nó sẽ không gặp khó khăn mà sẽ được thoải mái dễ chịu.

Tâm là tâm. Những đối tượng của tâm là đối tượng của tâm. Đối tượng của tâm không phải là tâm. Tâm không phải là đối tượng của tâm. Nhằm hiểu biết rành rẽ cái tâm và những đối tượng của nó, ta nói rằng tâm là cái gì thọ nhận, và đối tượng của tâm là cái gì "thoạt nhiên nhảy vào" tâm.

Khi hai yếu tố -- tâm và đối tượng của nó -- tiếp xúc với nhau thì có thọ khởi sanh. Những thọ cảm này có thể tốt hay xấu, có thể lạnh, có thể nóng, đủ tất cả loại! Nếu không có trí tuệ để đối phó với những thọ cảm ấy tâm sẽ bị rối loạn.

Hành thiền là đường lối trau giồi tâm để có thể dùng tâm này làm căn bản cho trí tuệ khởi sanh. Nơi đây, hơi thở là nền tảng vật chất. Chúng ta gọi là *Anàpànasati*, niệm hơi-thở-ra, thở-vào. Dùng hơi thở làm đối tượng của tâm, tức lấy hơi thở làm đề mục hành thiền, bởi vì dùng nó giản tiện nhất và cũng vì từ ngàn xưa hơi thở vẫn là trung tâm điểm của pháp hành thiền.

Khi có cơ hội tốt để ngồi thiền, chúng ta ngồi tẻo hai chân lại, chân mặt đặt trên chân trái và tay mặt trên tay trái. Giữ lưng ngay thẳng và lập tâm tự nhủ,

"Bây giờ ta sẽ buông bỏ, để cho tất cả những gánh nặng và những lo âu trôi qua". Ta không muốn điều gì sẽ gây phiền não lo âu. Trong hiện tại hãy để cho tất cả những băn khoăn lo ngại trôi qua.

Giờ đây hãy tập trung sự chú tâm vào hơi thở, rồi thở vào, thở ra. Trong khi nỗ lực ghi nhận và hay biết hơi thở, không nên cố ý làm cho nó dài ra hay ngắn lại. Cũng không nên làm cho nó mạnh hay yếu. Hãy để nó trôi chảy bình thường và tự nhiên. Sự chú niệm và tự hay biết mình, phát sanh trong tâm, sẽ biết hơi-thở-vào và hơi-thở-ra.

Hãy cứ tự nhiên thoải mái. Không suy tư điều gì. Không cần phải nghĩ đến việc này hay điều nọ. Chỉ có một việc phải làm là gom tâm chăm chú đặt trên hơi thở-vào và hơi-thở-ra. Không có gì khác phải làm, chỉ có bao nhiêu đó! Giữ tâm niệm vững chắc bám sát hơi-thở-vào và hơi-thở-ra, đúng ngay lúc nó xảy diễn. Khi thở vào, hơi thở bắt đầu từ chót mũi, xuống đến ngực, và chấm dứt nơi bụng. Khi thở ra thì ngược lại, bắt đầu nơi bụng, lên đến ngực và chấm dứt ở mũi. Hãy trau dồi tâm, hay biết hơi thở: 1. Tại chót mũi, 2. Ở ngực, 3. Nơi bụng. Rồi ngược lại: 1. Nơi bụng, 2. Đến ngực và 3. Ở chót mũi.

Vững vàng an trụ tâm vào ba điểm ấy sẽ làm suy giảm những lo âu. Không nên suy tư đến bất luận gì khác! Hãy cứ giữ tâm ở hơi thở. Những ý nghĩ khác có thể khởi sanh. Tâm sẽ chụp lấy một đề tài nào khác và xao lãng. Không nên lo. Hãy kéo tâm về và cột chặt trở lại vào hơi thở vì hiện thời đó là đề mục của pháp hành. Có thể tâm vướng mắc trong tình trạng đang tìm hiểu hay xét đoán những cảm xúc của ta lúc bấy giờ, nhưng hãy cứ tiếp tục pháp hành, luôn luôn hay biết từ đoạn đầu, đoạn giữa, đến đoạn cuối cùng của hơi thở.

Đến một lúc nào tâm sẽ luôn luôn hay biết hơi thở nơi ba điểm ấy. Khi thực hành như vậy trong một thời gian, tâm và thân sẽ quen thuộc với công trình tu tập này, không còn nghe mệt mỏi. Ta sẽ cảm nghe cơ thể nhẹ nhàng hơn và hơi thở sẽ trở nên ngày càng vi tế. Công phu chú niệm và tự hay biết mình sẽ canh phòng và bảo vệ tâm.

Chúng ta thực hành như vậy cho đến khi tâm vắng lặng và an lạc chỉ còn một. Một ở đây có nghĩa là tâm sẽ trọn vẹn và hoàn toàn an trụ vào hơi thở, sẽ bám chắc vào, không tách rời ra khỏi hơi thở. Tâm sẽ không vọng động, không rối loạn, mà ở trong trạng thái tự tại, nhàn lạc. Nó sẽ hiểu biết lúc khởi đầu, đoạn giữa và nơi chấm dứt hơi thở.

Đến chừng ấy tâm thật an tĩnh, ta chỉ giữ chặt nó ở hơi thở-vào, thở-ra tại chót mũi, không còn theo dõi xuống bụng và trở lên mũi nữa. Chỉ an trụ vững chắc tâm ngay tại điểm mà hơi gió chạm vào mũi.

Hành như vậy được gọi là "lắng tâm", làm cho tâm trở nên vắng lặng, thoải mái dễ chịu và an lạc. Lúc ấy, khi trạng thái vắng lặng khởi sanh thì tâm dừng lại. Tâm dừng lại để chỉ an trụ vào một điểm duy nhất, hơi thở. Đó là trau dồi, phát triển tâm thanh bình an lạc để trí tuệ có thể phát sanh.

Đây là giai đoạn đầu tiên, xây đắp nền tảng cho pháp hành của chúng ta. Phải tận lực thực hành mỗi ngày, từng ngày một, bất luận ở đâu mà ta có thể hành. Dầu ở nhà, đi trên xe, nằm hoặc ngồi, phải giữ chánh niệm, hay biết và luôn luôn nhìn cái tâm của mình.

Đó là pháp luyện tâm mà ta phải cố gắng thực hành trong tất cả bốn oai nghi: đi, đứng, nằm, ngồi, không phải chỉ lúc ngồi (tọa thiền) mà luôn cả khi đi, khi đứng và nằm. Điểm quan trọng là phải biết trạng thái tâm của mình trong mỗi khoảnh khắc. Muốn làm được vậy phải luôn luôn giữ chánh niệm, ghi nhận và hay biết. Tâm vui hay buồn? Tâm có vọng động không? Có an tĩnh không? Khi hiểu biết tâm như vậy nó sẽ trở nên vắng lặng. Tâm có vắng lặng trí tuệ mới phát sanh.

Với tâm vắng lặng này bây giờ ta hãy quán thân, đề mục hành thiền của mình. Quán chiếu từ đỉnh đầu xuống đến lòng bàn chân, và từ bàn chân trở lên đỉnh đầu. Lặp đi lặp lại nhiều lần như vậy. Nhìn và thấy tóc, lông, móng, răng và da. Trong pháp hành này ta sẽ thấy rằng toàn thể thân mình được cấu thành do bốn nguyên tố: đất, nước, lửa và gió.

Những phần cứng và ở thể đặc của thân do nguyên tố đất cấu thành. Những thành phần lỏng do nguyên tố nước. Hơi, chạy lên xuống trong cơ thể do nguyên tố gió, và nhiệt độ của thân là do nguyên tố lửa.

Bốn nguyên tố ấy cấu hợp lại thành cái được gọi là "cơ thể con người". Tuy nhiên, khi phân chia thân này ra từng thành phần cấu tạo của nó thì chỉ còn lại bốn nguyên tố ấy. Chỉ có bốn nguyên tố ấy còn lại. Đức Phật dạy rằng không có "chúng sanh" tự mình hiện hữu, không có con người, không có người Thái hay người Tây Phương, không có một cá nhân. Đến mức cùng tột chỉ có bốn nguyên tố ấy. Chỉ có vậy thôi! Chúng ta giả định rằng có một người, một "chúng sanh", nhưng trong thực tế không có cái gì như vậy.

Dầu ta phân chia ra từng loại như đất, nước, lửa, gió hay hợp chung lại, và dán lên trên cái giả hợp ấy nhãn hiệu "con người", tất cả đều vô thường, phải chịu đau khổ, và vô ngã. Tất cả đều bấp bênh, không bền vững, bất ổn định, và ở trong trạng thái luôn luôn biến chuyển, không thể ngừng đổi thay, dầu trong một khoảnh khắc vi tế.

Thân của ta bất ổn định, hư hoại, và luôn luôn biến đổi. Tóc biến đổi, móng tay móng chân biến đổi, răng biến đổi, da biến đổi -- mỗi mỗi đều biến đổi, tất cả đều hoàn toàn biến đổi.

Tâm của ta cũng vậy, cũng luôn luôn biến đổi. Nó không phải là tự ngã hay cái gì có thực chất. Nó không phải thật sự là "ta", cũng không phải là "chúng nó", mặc dầu tâm có thể nghĩ như vậy. Tâm có thể nghĩ đến tự sát. Tâm có thể nghĩ đến hạnh phúc, hay nghĩ đến đau khổ -- nghĩ đủ chuyện. Nó không ổn định. Nếu ta không có trí tuệ và tin rằng cái tâm này là của mình, nó sẽ lừa dối và luôn luôn phỉnh gạt ta. Và chúng ta sẽ hạnh phúc và đau khổ, đau khổ và hạnh phúc, hết hạnh phúc đến đau khổ, hết đau khổ đến hạnh phúc, triền miên không cùng tận.

Tâm này bấp bênh, bất ổn định. Thân này bấp bênh, bất ổn định. Cả hai cấu hợp lại là nguồn cội của đau khổ. Cả hai cấu hợp lại không có tự ngã thường còn. Phật Giáo chỉ vạch sáng tỏ rằng cả hai không phải là một chúng sanh, không phải một người, không phải tự ngã, không phải là linh hồn trường cửu, không phải ta, không phải chúng nó -- mà chỉ là những nguyên tố: đất, nước, lửa, gió. Chỉ là những nguyên tố!

Khi ta quán chiếu và thấy rõ rằng tất cả là vô thường, khổ và vô ngã ắt sẽ không còn bám níu vào một cái ta, một con người nam hay nữ. Cái tâm mà đã thấu triệt thông suốt như vậy sẽ hướng về trạng thái nhàm chán thế gian, về hạnh buông bỏ không luyến ái, hướng đến Niết Bàn. Tâm ấy sẽ thấy tất cả mọi sự vật là vô thường, khổ và vô ngã. Chừng ấy tâm dừng lại. Tâm là Giáo Pháp. Tham, sân, si sẽ suy giảm và biến dạng dần dần cho đến khi cuối cùng, chỉ còn có tâm -- chỉ còn lại cái tâm thanh tịnh. Đó là "pháp hành thiên".

\* \* \*

Đến đây Sư yêu cầu hai Ông Bà hãy nhận lãnh món quà Pháp Bảo mà Sư lấy làm hân hạnh trao tặng ngày hôm nay để đem về nghiên cứu học hỏi và quán tưởng hằng ngày. Xin Ông Bà hãy nhận quà tặng Giáo Pháp này của hai chùa, Wat Pah Pong và Wat Pah Nanachat, xem như một di sản tinh thần. Tất cả quý Sư ở đây, trong đó có con của hai Ông Bà, và tất cả quý vị Thiền Sư, trao tặng đến Ông Bà Giáo Pháp này để đem về Pháp quốc. Giáo Pháp này sẽ rọi sáng cho con đường dẫn đến trạng thái tâm an tĩnh, sẽ làm cho tâm trở nên vắng lặng, tự tại và không giao động. Thân Ông Bà có thể bị xáo trộn, nhưng tâm sẽ không bị. Những người khác trên thế gian có thể bị phiền lụy và rối ren, Ông Bà thì không. Mặc dầu trong xứ có thể bị hỗn loạn, nhưng Ông Bà sẽ không bị, bởi vì tâm của Ông Bà sẽ ở trong tình trạng đã

có thấy, tâm là Giáo Pháp. Đây là con đường chân chánh, là đường lối thích nghi.

Ngưỡng mong rằng trong tương lai Ông Bà sẽ còn nhớ Lời Dạy này.

Ngưỡng mong Ông Bà được an lành và hạnh phúc.

---o0o---

### **[03] - Bản Chất Của Giáo Pháp**

*(Dưới đây là một thời Pháp do Ngài AJAHN CHAH thuyết giảng cho một nhóm đệ tử người Tây Phương tại chùa Bung Wai, Thái Lan, trong mùa an cư kiết hạ năm 1977).*

Một cội cây ăn trái trở hoa đầy cành. Thỉnh thoảng một ngọn gió nhẹ nhàng thoảng qua, thổi bay rải rác xuống đất những tai hoa đang tung nở. Vài nụ còn trên cây, nở ra thành trái non. Ngọn gió khác thổi qua, cùng thế ấy làm một vài trái xanh rơi rụng. Trên cành vẫn còn những trái khác gần già hoặc đã già và những trái đã chín mùi, chờ ngày lìa cành.

Con người cũng cùng một thế ấy. Cũng như hoa và trái trước những cơn gió của đời sống con người cũng rơi rụng vào nhiều lứa tuổi khác nhau. Có trẻ con chết từ khi còn trong bụng mẹ. Những em bé khác lìa đời chỉ vài ngày sau khi được sanh ra. Những em khác nữa sống vài năm rồi ra đi. Cũng có những thanh thiếu niên, nam hay nữ, chết trong tuổi xuân xanh, và những vị khác, niên cao tuổi lớn, tuy đã già yếu mà vẫn còn thọ, nhưng rồi cũng sẽ cất bước lên đường.

Trong khi suy gẫm về kiếp nhân sinh, ta hãy nghĩ nhớ đến bản chất phù du của hoa và trái trước gió -- cả hai đều rất bấp bênh, bất ổn định, không có gì chắc chắn.

Bản chất bấp bênh không bền vững này cũng có thể được thấy trong đời sống ở các tự viện. Vài người đến chùa với ý định xuất gia, lắm khi họ đã xuống tóc. Rồi đổi ý ra về. Vài người khác đã xuất gia sa di, nhưng quyết định hoàn tục. Có người chỉ xuất gia trong ba tháng Hạ, rồi trở về với cuộc sống tại gia cư sĩ. Chỉ giống như hoa và trái trước gió -- rất bấp bênh, không có gì chắc chắn.

Tâm của ta cũng dường thế ấy. Một thọ cảm phát sanh, kéo tới đây lui cái tâm, rồi tâm rơi rụng -- giống như hoa và trái.

Đức Phật thấu hiểu đặc tính bấp bênh của vạn hữu. Ngài quan sát hiện tượng hoa quả trước gió và suy gẫm về các vị tỳ khuru và sa di, đệ tử Ngài, và nhận thức rằng các vị này cốt yếu cũng cùng một bản chất bấp bênh, không chắc



chấn. Làm thế nào khác hơn được? Đó chỉ là con đường của tất cả mọi sự vật.

Như vậy, đối với vị hành giả luôn luôn cảnh giác, không cần phải có người khuyên nhủ và dạy dỗ dài dòng để có thể nhìn thấy và lãnh hội. Trường hợp Vua Chanokomun, tiền thân của Đức Phật trong một kiếp sống quá khứ xa xưa, là một thí dụ. Ngài không cần học hỏi nhiều. Chỉ quan sát một cây xoài là tất cả những gì Ngài đã làm để có thể thấu hiểu sự vật.

Ngày kia, trong khi ngồi trên thớt tượng để cùng với một nhóm quần thần dạo chơi trong công viên, Vua thoáng nhìn thấy vài cây xoài có trái chín nặng trĩu trên cành.

Vào lúc ấy Vua không thể dừng lại kịp thời nên nghĩ thầm, để chuyển đi trở về sẽ dừng lại hái vài trái thưởng thức. Tuy nhiên, Vua không ngờ rằng các vị đại thần từ phía sau đi đến, nhìn thấy xoài ngon, xúm lại dùng cây, vừa thọc vừa quơ đập lung tung cho trái rụng. Đập tới đập lui, không mấy lúc cây xoài gãy nhánh và rụng lá rơi rời, trở nên xơ xác, cần cỗi trơ trọi.

Vào buổi chiều đi trở lại ngang qua vườn xoài, Vua còn đang tưởng tượng mùi vị ngon ngọt của những trái xoài chín cây thì hết sức ngạc nhiên chỉ còn thấy những cây xoài cành lá xơ rơ xác rác, không còn trái đâu nữa.

Vua lấy làm thất vọng và bất mãn. Rồi Vua nhìn sang phía bên kia thấy một cây khác bên cạnh, cành lá vẫn còn nguyên vẹn. Vua tìm hiểu tại sao, và sớm nhận thức rằng vì cây này không có trái. Nếu cây không có trái thì không ai khuấy nhiễu và do đó, không ai làm gãy cành rơi lá. Bài học này thấm sâu vào tâm tư của nhà vua trên đường ngự giá hồi cung: "Kiếp sống làm vua thật là khó khăn, phiền muộn và đầy bực dọc. Luôn luôn cần phải lo lắng cho tất cả thần dân. Lại còn biết bao phiền lụy hơn nữa nếu có mưu toan tấn công, cướp giựt, hay xâm chiếm phần nào của vương quốc?" Mãi suy tư Vua không thể an giấc. Dầu có ngủ đi nữa cũng chiêm bao mộng mị.

Hình ảnh cây xoài không trái với cành lá sum sê tươi tốt nguyên vẹn luôn luôn lảng vảng trong tâm. Rồi Vua suy tư: "Nếu chúng ta trở thành giống như cây xoài không trái này, cành và lá của chúng ta ắt cũng sẽ như vậy, không bị tổn hại".

Vua ngồi trong cung thất, trầm tư mặc tưởng. Cuối cùng lãnh hội và thấm nhuần bài học của cây xoài, Vua quyết định xuất gia, sống đời tu sĩ. Vua tự ví mình như cây xoài và nghĩ rằng nếu không dẫn thân vương víu trong đường lối của thế gian ắt ta sẽ trở nên độc lập, tự do, không còn phải bận bịu lo âu, không còn phải đương đầu với những khó khăn phiền phức, và tâm trí sẽ không bị khuấy động. Suy tư như thế rồi Vua ra đi.

Kể từ lúc ấy, bất luận đến đâu, khi có ai hỏi thầy của Ngài là ai thì Ngài liền đáp, "là cây xoài". Ngài không cần phải thọ nhận giáo huấn đông dài. Chỉ một cây xoài đủ làm bừng tỉnh và đưa Ngài thẳng vào *Opanayiko Dhamma*, Giáo Pháp hướng trở vào nội tâm. Nhờ sự giác tỉnh này Vua trở thành một nhà sư, người có ít bận bịu lo âu, người sống tri túc, biết đủ với chút ít gì mà mình có, người biết thỏa thích trong cuộc sống ẩn dật, an tĩnh, đơn độc một mình. Ngài từ bỏ cuộc sống trên nhung lụa của đời vương giả và cuối cùng được thanh bình an lạc.

Trong câu chuyện, lúc bấy giờ Đức Phật là một vị Bồ Tát đang nỗ lực liên tục tiến bước trên con đường hướng về Đạo Quả Phật. Cũng như Đức Phật vào thời làm Vua Chanokomum, chúng ta phải nhìn quanh và quan sát, bởi vì tất cả mọi sự vật trên thế gian đều sẵn sàng giáo huấn, cung ứng cho ta bài học.

Dẫu chỉ với chút ít trí tuệ trực giác chúng ta sẽ có thể lãnh hội rõ ràng, xuyên qua đường lối của thế gian. Chúng ta sẽ thấu hiểu rằng mọi sự vật trên thế gian là một vị thầy. Cây cối và dây leo chẳng hạn, có thể hé mở cho ta thấy bản chất của thực tại. Với trí tuệ, không cần phải hỏi ai cả, không cần phải học với ai. Ta có thể học nơi thiên nhiên, đủ để giác ngộ, như trường hợp Vua Chanokomum, bởi vì tất cả mọi sự vật đều theo con đường của Chân Lý, không tách rời ra khỏi Chân Lý.

Tác phong tự tại và tự chế kết hợp với trí tuệ, và hai đức tính này -- tự tại và tự chế -- có thể khai triển tuệ minh sát, đưa ta tiến sâu vào vị trí thông suốt đường lối của Thiên Nhiên. Bằng cách ấy chúng ta sẽ thấu triệt chân lý cùng tột của vạn pháp là Vô Thường, Khổ và Vô Ngã (*Anicca, Dukkha và Anatta*). Thí dụ như cây. Tất cả những cây cối trên quả địa cầu đều như nhau, là "Một", khi ta nhìn xuyên qua thực tại "Vô Thường, Khổ, Vô Ngã". Trước tiên cây mọc lên, lớn, và già, trong lúc ấy không ngừng biến đổi, cho đến khi cần cối và chết, như mỗi cây đều phải chết.

Cùng thế ấy, người và thú được sanh ra, trưởng thành và không ngừng biến chuyển trong suốt thời gian ấy cho đến khi qua đời. Những biến đổi khác nhau xảy diễn vô số lần trong khoảng thời gian chuyển tiếp từ sanh đến tử đã chỉ rõ Con Đường của Giáo Pháp, tức nói lên đặc tính thiên nhiên của vạn pháp là vô thường, hư hoại và tan rã.

Nếu giác tỉnh và thông suốt, nếu nghiên cứu học hỏi với trí tuệ và chánh niệm, chúng ta sẽ thấy Giáo Pháp (*Dhamma*) là thực tại. Vậy chúng ta sẽ thấy con người luôn luôn được sanh ra, trưởng thành và cuối cùng chết. Mỗi người, và tất cả mọi người, đều phải trải qua vòng quanh sanh và tử. Vì lẽ ấy mỗi người trong vũ trụ là "Một" chúng sanh, tất cả đều in nhau. Như vậy,

khi nhận thấy rõ ràng và tường tận một người thì cũng giống như ta thấy tất cả mọi người trên thế gian.

Cùng thế ấy, tất cả mọi sự vật là Giáo Pháp. Không phải chỉ những sự vật được thấy bằng mắt thịt mà chỉ đến những sự vật thấy trong tâm cũng vậy. Một ý nghĩ khởi sanh, rồi biến đổi và tan biến. Đó là Danh Pháp (*Nàma-Dhamma*), chỉ giản dị là một cảm thọ tâm linh khởi phát và trôi qua. Đó là bản chất thật sự của tâm. Chung hợp lại, đó là Diệu Đế của Giáo Pháp, hay Chân Lý thâm diệu cao siêu của Giáo Pháp. Nếu không nhìn và không quan sát bằng đường lối này ắt ta sẽ không thật sự thấy! Nếu thấy, ắt ta sẽ có trí tuệ để lắng nghe Giáo Pháp mà Đức Thế Tôn đã ban truyền.

--Đức Phật ở đâu?

--Đức Phật ở trong Giáo Pháp.

--Giáo Pháp ở đâu?

--Giáo Pháp ở trong Đức Phật. Ngay tại đây, trong hiện tại.

--Tăng Già ở đâu?

--Tăng Già ở trong Giáo Pháp.

Phật, Pháp và Tăng hiện hữu trong tâm chúng ta, nhưng ta phải thấy rõ ràng. Vài người chỉ chụp lấy câu nói và mỗi khi có cơ hội, họ mạnh dạn lặp lại, "ò, Phật, Pháp và Tăng hiện hữu trong tâm tôi." Nhưng pháp hành của họ không thích ứng, hoặc không thích nghi và do đó, không xứng đáng để có thể cung thỉnh Phật, Pháp, Tăng ngự vào trong tâm của họ. "Cái tâm" trước tiên phải là tâm thông hiểu Giáo Pháp.

Đem mọi sự vật trở về điểm này của Giáo Pháp ta sẽ biết rằng Chân Lý thật sự có hiện hữu trên thế gian và như vậy, chúng ta có thể nương theo pháp hành để chứng ngộ.

Thí dụ "Danh Pháp" (*Nàma-Dhamma*) như những thọ cảm, những suy tư, tưởng tượng v.v... tất cả đều bất ổn định, không chắc chắn vững bền. Khi sân hận phát sanh, nó tăng trưởng và biến đổi, rồi cuối cùng tan biến. Hạnh phúc cũng vậy, phát khởi, tăng trưởng và biến chuyển, rồi cuối cùng tan biến. Tất cả đều trống rỗng. Nó không phải thật sự là "cái gì". Mãi mãi, đường lối của tất cả mọi sự vật -- cả tinh thần lẫn vật chất -- đều là như vậy. Bên trong chúng ta có thân và tâm. Bên ngoài có cây cối, các loại dây leo và các vật khác. Tất cả đều phơi bày rõ ràng định luật phổ thông về bản chất bất bền, không chắc chắn của toàn thể vạn pháp.

Dầu là một cội cây, một hòn núi hay một con vật, tất cả đều là Giáo Pháp, mọi sự vật là Giáo Pháp. Giáo Pháp ở đâu? Ở cùng khắp. Một cách giản dị, không có gì không phải là Giáo Pháp. Cái "không phải là Giáo Pháp" không hiện hữu. Giáo Pháp là Thiên Nhiên. Đó là "*Sacca Dhamma*", Giáo Pháp của

chân lý, Giáo Pháp đúng với chân lý. Nếu ta thấy Thiên Nhiên tức là ta thấy Giáo Pháp. Nếu thấy Giáo Pháp, tức thấy Thiên Nhiên. Khi thấy Thiên Nhiên ta thấu hiểu Giáo Pháp.

Và như vậy, học hỏi thật nhiều có lợi ích gì, khi mà chân lý cùng tốt của đời sống, trong mỗi khoảnh khắc, trong mỗi hành động, chỉ là một vòng sanh và tử, lần quần loanh quanh vô cùng tận? Nếu ta giữ chánh niệm, ghi nhận và giác tỉnh trong khi đi, đứng, nằm, ngồi, thì sự tự hay biết mình đã sẵn sàng để phát khởi. Đó là thấu hiểu chân lý của Giáo Pháp, đã có hiện hữu nơi đây và trong hiện tại.

Trong hiện tại, Đức Phật -- vị Phật thật sự -- vẫn còn sống, bởi vì Ngài chính là Giáo Pháp, "*Sacca Dhamma*". Và "Giáo Pháp của Chân Lý" mà giúp làm cho ta có thể thành Phật vẫn hiện hữu tồn tại. Giáo Pháp ấy không lẫn trốn nơi nào cả!

Giáo Pháp ấy làm khởi phát hai vị Phật: một trong thân, và vị Phật khác trong tâm.

"Giáo Pháp thật sự", Đức Phật dạy Ngài Ananda, "chỉ có thể chứng ngộ bằng pháp hành". Người thấy Giáo Pháp là thấy Phật. Người thấy Phật là thấy Giáo Pháp. Tại sao? -- Trước kia không có Phật. Chỉ sau khi Đạo Sĩ Siddhattha Gotama chứng ngộ Giáo Pháp Ngài mới trở thành Phật. Nếu chúng ta giải thích như vậy thì Ngài cũng như ta. Nếu chứng ngộ Giáo Pháp ắt chúng ta cũng sẽ thành Phật, y như Ngài. Đó là vị Phật trong tâm hay Danh Pháp (*Nāma-Dhamma*).

Phải giữ chánh niệm trong mỗi việc mà ta làm, bởi vì chính ta sẽ trở thành người thừa kế, lãnh trọn di sản của những nghiệp, thiện cũng như bất thiện, của mình. Hành thiện, gặt quả lành. Làm điều ác, gặt quả dữ. Không cần tìm ở đâu xa vời. Chỉ nhìn vào cuộc sống hằng ngày của ta cũng đủ thấu hiểu điều này. Đạo Sĩ Siddhartha Gotama đã giác tỉnh và chứng ngộ Chân Lý ấy. Và do nhờ vậy mà có một vị Phật xuất hiện trên thế gian. Cùng thế ấy, nếu mỗi người và tất cả mọi người thực hành và chứng đắc Chân Lý, chùng ấy họ cũng vậy, tất cả đều sẽ tự mình biến đổi và trở thành Phật.

Đức Phật vẫn còn đây. Nghe vậy vài người sẽ lấy làm hoan hỷ nói rằng: "Nếu Đức Phật vẫn hiện hữu thì tôi còn có thể thực hành Giáo Pháp!" Đó là đường lối mà ta phải nhìn vào vấn đề.

Giáo Pháp mà Đức Phật chứng ngộ là Giáo Pháp hiện hữu trên thế gian một cách thường xuyên, và ta có thể ví như nước mạch trong lòng đất, luôn luôn hiện hữu dưới đất. Người muốn đào giếng lấy nước phải đào sâu vào lòng đất, đủ sâu để gặp mạch nước. Nước mạch vẫn hiện hữu. Người kia không

tạo nên, mà chỉ khám phá ra mạch. Cùng thế ấy, Đức Phật không sáng tạo Giáo Pháp. Ngài cũng không đặt đẽ hay ban hành Giáo Pháp. Ngài chỉ khám phá ra cái gì đã sẵn có. Do nhờ công phu quán niệm Đức Phật đã thấy Giáo Pháp. Vì lẽ ấy ta nói rằng Đức Phật giác ngộ, bởi vì giác ngộ là thông suốt, thấu triệt Giáo Pháp. Giáo Pháp là Chân Lý của thế gian. Vì Ngài thấy Giáo Pháp nên người ta tôn gọi Ngài là Phật. Và Giáo Pháp là cái gì làm cho những người khác cũng trở thành Phật, "Người Hiểu Biết", người thấu triệt Giáo Pháp.

Những ai có phẩm hạnh thanh cao và có niềm tin vững chắc nơi Phật-Pháp (*Buddha-Dhamma*) sẽ không bao giờ kém giới đức và từ bi. Với sự hiểu biết, ta sẽ thấy rằng thật sự ta không cách xa Đức Phật. Chúng ta ngồi đây, trước mặt Ngài, đối diện với Ngài. Khi thấu triệt Giáo Pháp ta sẽ thấy Đức Phật.

Nếu thực hành thật sự đầy đủ ta sẽ nghe được Phật-Pháp (*Buddha-Dhamma*), dầu ngồi dưới gốc cây, hoặc nằm, hay ở trong bất cứ oai nghi nào. Đây không phải là điều gì mà ta chỉ nghĩ đến suông. Nó phát sanh trong một cái tâm trong sạch. Chỉ hồi nhớ suông những dòng chữ này ắt không đủ, bởi vì đây là vấn đề thấy Giáo Pháp, chỉ tùy thuộc nơi khả năng thấy Giáo Pháp chớ không phải bất luận gì khác. Vậy, ta phải quyết định gia công thực hành để có thể thấy, và đến chừng ấy pháp hành của ta mới viên mãn. Bất luận nơi nào mà ta ngồi, đứng, đi, hay nằm, chúng ta cũng sẽ nghe Giáo Pháp.

Để có thể thực hành những "Lời Dạy" của Ngài (Phật Pháp), Đức Phật khuyên nên sống nơi thanh vắng và gia công luyện tập thu thúc lục căn: nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân và ý. Sáu căn là nền tảng của pháp hành, bởi vì đó là những nơi mà tất cả sự vật phát sanh, và sự vật chỉ khởi phát ở các nơi ấy. Ta thu thúc lục căn để có thể thấu rõ những nhân duyên phát sanh tại nơi này. Tất cả những gì thiện và bất thiện đều phát khởi xuyên qua sáu căn. Lục căn là những khả năng quan trọng nhất trong cơ thể. Mắt là yếu tố chánh trong sự thấy; tai là yếu tố chánh trong sự nghe; mũi, trong sự hửi; lưỡi, trong sự nếm; thân, trong sự xúc chạm, nóng, lạnh, cứng, mềm v.v., và ý là yếu tố chánh trong sự thọ cảm. Chúng ta phải củng cố xây dựng pháp hành của mình quanh quần sáu căn ấy.

Pháp hành này được dễ dàng vì Đức Phật đã đặt đẽ và ban truyền rành mạch tất cả những gì cần phải làm. Giống như Đức Phật đã trồng cây xoong và mời chúng ta đến ăn trái. Phần chúng ta khởi phải trồng cây. Dầu là những gì thuộc về Giới, Định hay Tuệ, không cần phải sáng tạo, đặt đẽ, hay tranh luận

dông dài. Tất cả những gì cần phải làm đều đã sẵn có trong Giáo Huấn của Đức Bổn Sư.

Chúng ta vô cùng may mắn và có rất nhiều phước lành mới được nghe Lời Dạy của Đức Phật. Cây ăn trái đã được trồng sẵn. Trái đã sẵn sàng chín mùi. Mọi sự vật đều được chuẩn bị, trọn vẹn và toàn hảo. Tất cả chỉ còn thiếu người đến hái trái và thưởng thức -- người có đủ niềm tin để thực hành! Ta phải nhận thức rằng phước báu và may mắn của ta quả thật là hy hữu và vô giá. Chỉ cần nhìn quanh để thấy bao nhiêu chúng sanh khác rất là bất hạnh; hãy nhìn xem những con chó, con heo, con rắn và những chúng sanh khác. Chúng quả thật bất hạnh, không được duyên lành để học hỏi Giáo Pháp, không được cơ may để thực hành Giáo Pháp. Đó là những chúng sanh bất hạnh đang gặt hái sự báo ứng của nghiệp bất thiện mà chúng đã gieo trồng trong quá khứ. Khi không có được cơ hội may mắn để nghiên cứu học hỏi, để hiểu biết và để thực hành Giáo Pháp, ắt không có cơ may thoát ra khỏi đau khổ.

Đã là người, là một chúng sanh trong cảnh người, ta không nên để mình trở thành nạn nhân của bất hạnh, thiếu kém phẩm hạnh thích nghi và nếp sống kỷ cương trong giới luật. Chớ nên để mình trở thành nạn nhân của số phận bất hạnh! Có nghĩa là người không hy vọng tiến đến Con Đường Giải Thoát, Con Đường đưa đến Niết Bàn, không hy vọng trau dồi giới đức. Không nên nghĩ rằng chúng ta đã tuyệt nhiên không còn hy vọng! Nghĩ như vậy chúng ta sẽ trở thành nạn nhân của hoàn cảnh bất hạnh, cũng như các sinh vật khác.

Chúng ta là những người đã nằm trong vùng ảnh hưởng của Đức Phật. Như vậy, trong cảnh người chúng ta đã có đủ phước báu và cơ may, đủ phương tiện. Nếu ta tự sửa sai, phát huy đường hướng suy tư và sự hiểu biết của mình trong hiện tại thì việc làm này sẽ dẫn ta đến phẩm hạnh và pháp hành thích nghi để có thể thấy và thấu triệt Giáo Pháp, ngay trong kiếp sống làm người hiện tại.

Không giống như chúng sanh trong các cảnh giới khác, ta nên sớm thức tỉnh trong sự chứng ngộ Giáo Pháp. Đức Phật dạy rằng trong khoảnh khắc hiện tại có Giáo Pháp hiển hiện nơi đây, ngay trước mắt ta. Đức Phật ngồi hướng về phía chúng ta, ngay tại đây và trong hiện tại. Ta còn đợi chờ đến lúc nào hay nơi nào khác mới nhìn?

Nếu không suy tư chân chánh, nếu không thực hành thích nghi, ta sẽ té rơi, sa đọa vào những khổ cảnh: thú, địa ngục hay ngạ quỷ. Vậy thì sao? Hãy nhìn thẳng vào tâm của mình. Nếu sân hận phát sanh, cái gì đó? Nó đây rồi, chỉ nhìn! Khi si mê phát sanh, cái gì đây? Chính là nó, ngay tại đây! Khi tham ái phát sanh, cái gì đây? Hãy nhìn vào nó, ngay chính nơi này!

Vì không nhận ra và không thấu triệt tận tường những trạng thái tinh thần ấy nên tâm biến chuyển, không còn là loại tâm của loài người. Tất cả các pháp hữu vi đều ở trong trạng thái luôn luôn đang trở thành. Trạng thái trở thành đưa đến tái sanh, và tái sanh như thế nào tùy thuộc nhân duyên hiện tại. Như vậy chúng ta trở thành và sẽ có cuộc sống như thế nào do tâm tạo duyên.

---o0o---

### **[04] - Hai Mặt Của Thực Tại**

*(Dưới đây là thời Pháp do Ngài AJAHN CHAH thuyết giảng tại Wat Pah Pong, Thái Lan, trước một cử tọa gồm những vị tỳ khuru, sau khi đọc tụng Giới Bản, Patimokkha).*

Trong đời sống của chúng ta, hai trường hợp có thể xảy ra: hoặc dễ dãi lợi dưỡng trong những sự vật của thế gian, hoặc vươn mình vượt qua khỏi thế gian. Đức Phật là người đã thoát ra khỏi thế gian, và do vậy Ngài chứng đắc Giải Thoát Tinh Thần.

Cùng thế ấy, sự hiểu biết của chúng ta cũng có hai loại: hiểu biết về những sự vật trong thế gian, và hiểu biết có tính cách tinh thần đạo đức, hay trí tuệ thật sự. Nếu chúng ta chưa thực hành và chưa tự mình rèn luyện thì dầu có thấu đạt bao nhiêu kiến thức, những kiến thức ấy vẫn còn thuộc về thế gian, không đưa đến giải thoát.

Quý vị hãy suy tư và nhìn thật sự tận tường! Đức Phật dạy rằng những sự vật của thế gian quán quít quây cuồng thế gian. Cái tâm đeo đuổi theo những sự vật của thế gian sẽ rối loạn vướng mắc trong thế gian, trầm mình đắm chìm trong ô trược, dầu đến hay đi, mà không bao giờ thỏa mãn. Con người thế gian lúc nào cũng mong mỏi tìm một cái gì, nhưng không bao giờ tìm được đầy đủ như ý nguyện. Kiến thức trần gian thật sự là si mê, không phải là kiến thức bao gồm sự hiểu biết rõ ràng, do đó không bao giờ chấm dứt. Nó mãi mãi quây quần, chạy theo những mục tiêu của người thế gian, tích trữ tài sản, thấu đạt quyền thế, mưu tìm danh vọng và lạc thú. Đó là một khối ảo tưởng mà chúng ta đã làm lạc bám chặt, dính kẹt vào.

Mỗi khi chúng ta được thêm vật gì ắt có ganh tỵ, lo âu, và ích kỷ. Và khi cảm nghe bị đe dọa mà về phương diện vật chất ta không thể tự bảo vệ thì chúng ta vận dụng trí não để sáng tạo đủ loại phương kế và dụng cụ, đủ loại khí giới, chí đến khí giới hạt nhân, chỉ để tàn sát, phanh thây lẫn nhau.

Tại sao có những phiền nhiễu và khó khăn như vậy? Đó là đường lối của thế gian. Đức Phật dạy rằng nếu ta quây cuồng chạy theo nó ắt không thể chấm dứt.

Còn pháp môn thực hành để giải thoát! Không dễ gì sống điều hợp đúng theo trí tuệ thật sự, nhưng những ai thật sự khẩn thiết mong tìm Đạo và Quả và có nguyện vọng thành đạt Niết Bàn sẽ có thể kiên trì và nhẫn nại chuyên cần. Nhẫn nại là biết đủ và thỏa mãn với chút ít: ít ăn, ít ngủ, ít nói và sống đạm bạc. Bằng cách làm như vậy ta có thể chấm dứt những gì thuộc về thế gian.

Nếu mào mống của những gì thuộc về thế gian chưa được búng nhổ tận gốc rễ ắt chúng ta sẽ còn mãi mãi bị phiền lụy và rối loạn trong một vòng lẩn quẩn vô cùng tận. Dầu quý Sư đã xuất gia, nó vẫn tiếp tục kéo lôi, sáng tạo cho quý Sư những quan kiến và những ý niệm, và nó sẽ nhuộm màu, tô điểm, làm đẹp để thêm những suy tư của quý Sư. Nó là vậy.

Người ta không nhận thức! Người ta nói rằng mình đã làm xong điều này hay việc nọ trong thế gian. Con người luôn luôn hy vọng hoàn thành mọi việc. Cũng giống như vị bộ trưởng của một chính phủ mới, hăng say bắt tay vào nhiệm vụ mới. Vị ấy nghĩ rằng mình có đầy đủ những giải đáp thỏa đáng cho mọi vấn đề, rồi dẹp qua một bên những gì người trước đã làm. Ông ta nói, "Hãy nhìn xem! Chính tôi sẽ hoàn tất mọi việc". Đó là tất cả những gì mà người ta thực hiện: dẹp cái này đi, đem cái kia lại, dọn dẹp tới lui, mà không bao giờ hoàn tất điều gì. Họ có cố gắng, nhưng không bao giờ thật sự viên mãn hoàn thành.

Ta không thể làm điều gì vừa lòng tất cả mọi người. Người thích ít, kẻ ưa nhiều, người này ưng ngắn, người nọ chịu dài, vài người đòi mặn trong khi ấy vài người khác lại muốn có nhiều gia vị. Làm cho mọi người hợp chung lại và đồng thuận, vừa ý với nhau là điều không thể được.

Tất cả chúng ta đều muốn hoàn thành một điều gì trong đời, nhưng thế gian vô cùng phức tạp này làm cho ta hầu như không thể hoàn tất điều gì một cách thật sự viên mãn. Chí đến Đức Phật, sanh trưởng với tất cả mọi thuận lợi của một hoàng tử cao sang, vẫn không thể thật sự hoàn mãn viên thành điều nào trong cuộc sống ở thế gian.

---o0o---

### **Cạm Bẫy Của Giác Quan**

Đức Phật đề cập đến sự ham muốn, hay ái dục, và sáu đối tượng làm thỏa mãn lòng ham muốn: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Ham muốn, khát khao mong cầu hạnh phúc và đau khổ, những gì tốt đẹp và những gì xấu xa v.v.. lòng khát khao ham muốn lan tràn và âm sâu, thấm nhuần vào tất cả.

*(Lời người dịch: "Mong cầu hạnh phúc và đau khổ". Đoạn này thoát nghe hình như vô nghĩa. Người ta mong cầu hạnh phúc chớ bao giờ có ai mong*



*cầu đau khổ. Nhưng theo pháp Thập Nhị Nhân Duyên, "Ái" phát sanh tùy thuộc nơi "Thọ". Đại khái, Thọ có ba loại là: thọ lạc, thọ khổ, và thọ vô ký. Không phải chỉ có thọ lạc, hay cảm giác hạnh phúc, mới tạo điều kiện cho Ái phát sanh. Ái cũng phát sanh do thọ khổ. Ái ở đây là thương mà cũng có nghĩa là ghét, vì ghét là một hình thức của thương, theo chiều ngược lại. Thí dụ như trong con phiền não con người thèm khát (Ái) được ra khỏi hoàn cảnh bất hạnh ấy và mong mỏi, nóng lòng, ước muốn, được hạnh phúc an vui, hoàn cảnh ngược lại. Tóm tắt, người nghèo nàn thiếu thốn, người bệnh hoạn ương yếu, tật nguyền -- những người chịu thọ khổ -- khao khát mong cầu (Ái) được an toàn vui vẻ).*

Sắc .. không có sắc nào như hình thể người phụ nữ. Có phải vậy không? Có phải chẳng thân hình thật sự đẹp đẽ của một thiếu phụ làm cho ta muốn nhìn? Một bóng dáng mỹ miều xinh đẹp đi thoáng qua, "xep, xep, xep..." ta không thể dừng ngược mắt lên chăm chú nhìn! Còn tiếng động (thinh) thì sao? Không có âm thanh nào trói buộc ta chặt chẽ bằng tiếng nói của người phụ nữ. Nó đi thẳng vào, đâm xuyên qua tim! Mùi cũng vậy, mùi thơm của người phụ nữ có năng lực quả thật mãnh liệt. Không có mùi nào như vậy. Rồi vị giác, không có thức ăn nào mà hương vị có thể sánh bằng hương vị của người đàn bà. Xúc giác cũng vậy, tâng tiu vồ về một thiếu nữ làm cho ta tê tái, say mê và cuồng loạn.

Vào thời xưa tại Taxila, Ấn Độ, có một vị phù thủy nổi tiếng là đại tài. Ông có một đệ tử, và tận tụy hết lòng dạy trò tất cả những bùa phép và thần chú. Khi người đệ tử đã tinh thông lão luyện, đủ sức tự lực cánh sinh và sẵn sàng ra đi, thì lời khuyên nhủ cuối cùng của vị thầy trứ danh là: "Thầy đã dạy con đầy đủ tất cả những phù phép và bùa chú mà thầy biết. Những con vật có răng nhọn hay những con có nanh vuốt dữ tợn, chí đến những con vật có ngà to lớn đi nữa con cũng không cần phải sợ. Con đã có đủ khả năng để tự bảo vệ, chống lại những con ác thú ấy, thầy có thể đoan chắc với con như vậy. Tuy nhiên, chỉ có một điều duy nhất mà thầy không thể chắc chắn bảo vệ được con, và đó là sắc đẹp kiêu diễm của người phụ nữ [\*]. Đến đây thì thầy không thể giúp con. Không có bùa phép hay thần chú nào để bảo vệ con chống lại nó, mà chính con phải tự bảo vệ lấy con.

*[\*] Trong bản tiếng Thái, người phụ nữ được gọi là những con vật có sừng mềm ở ngực. Như vậy, những con vật có răng nhọn, có nanh, có ngà, thì con không cần sợ, nhưng con phải sợ con vật có sừng mềm.*

Pháp, tức đối tượng của tâm, khởi phát trong tâm do lòng ham muốn: muốn tài sản quý giá, muốn giàu sang phú quý v.v... luôn luôn lo nghĩ và, nói một cách tổng quát, chạy theo những sự vật. Mặc dầu vậy loại thèm khát này

không đến nỗi sâu hiểm hay mãnh liệt lắm. Nó không đủ năng lực để làm cho ta mất trí hay làm cho ta không thể tự kiểm soát. Nhưng khi lòng khát khao ham muốn đượm nhuần tính cách thiên về tình dục khởi phát thì ta không còn có thể tự kiểm soát. Đến chừng ấy ta có thể quên tất cả, luôn cả những vị đã dày công sanh thành dưỡng dục -- chính cha mẹ ta!

Đức Phật dạy rằng đối tượng của giác quan là cạm bẫy, cạm bẫy của Ma Vương. Ma Vương phải được hiểu là những gì gây tai hại cho ta. cạm bẫy là cái gì trói buộc ta, giống như cái lưới rập. Đó là cạm bẫy của Ma Vương, cái lưới rập của người thợ săn, và người thợ săn là Ma Vương. Tình trạng của con vật mắc bẫy trong lưới rập quả thật là đáng thương. Nó bị quán buộc chặt chẽ và nằm đó chờ người thợ săn đến bắt. Quý vị có bao giờ đi rập chim không? Cái rập nhanh chóng bật lên và "bụp!", cổ chim bị quán chặt! Lúc bấy giờ sợi nhợ siết chắc cổ con chim. Dầu nó có vùng vẫy hay bay nhảy đi đâu cũng không thoát khỏi. Nó rón rục bay đầu này nhảy đầu kia nhưng cổ bị trói chắc. Chim chỉ còn chờ người chủ lưới rập. Khi người ấy đến, chim kinh hoàng sợ hãi -- không còn lối thoát.

Cạm bẫy của thanh, hương, vị, xúc, pháp, cũng dường thế ấy. Nó bắt chúng ta và trói buộc chặt chẽ. Nếu ta còn vương víu trong nhục dục ngũ trần, ắt cũng như con cá mắc lưới câu. Khi người thợ câu đến, dầu có vùng vẫy chiến đấu thế nào cá cũng không thể thoát thân. Đứng ra thì lúc bấy giờ ta không giống hết như cá, mà giống con ếch mắc câu hơn -- con ếch nuốt luôn lưới câu vào tận ruột. Cá chỉ mắc câu ở miệng.

Người say mê chìm đắm trong dục lạc của giác quan cũng vậy. Người ghiền rượu chẳng hạn, ngày nào mà lá gan của anh chưa bị tiêu diệt thì anh ta vẫn còn chưa biết uống bao nhiêu là đủ. Anh mãi mê buông lung rượu chè và say sưa vô độ. Anh đã mắc câu. Về sau anh phải khổ đau, bệnh hoạn.

Trong một cuộc hành trình dài dằng, người kia đi trên đường rất khát nước và hết lòng mong mỏi được uống một bụm cho đỡ khát. Anh dừng lại bên đàng, vào nhà xin nước uống. Chủ nhà có sẵn nước, chỉ cho anh biết và nói, "Nước có sẵn kia! Nếu anh muốn thì cứ uống đi. Mà nước trong veo đẹp đẽ, mùi thơm, vị ngọt, nhưng nếu uống vào anh sẽ lâm trọng bệnh. Tôi phải nói trước cho anh biết rõ như vậy. Uống nước này vào, anh sẽ bệnh nặng, nếu không chết thì cũng gần chết." Khách đi đường vì quá khát nước nên không nghe lời cảnh cáo. Anh khát khao thềm uống một chút nước, giống như người vừa bị giải phẫu, bị cấm không cho uống, kêu la đòi nước.

Người khát khao chạy theo nhục dục cũng dường thế ấy. Đức Phật dạy rằng đó là thuốc độc -- sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp là thuốc độc, là cạm bẫy vô cùng nguy hiểm. Nhưng người khát nước kia không nghe lời khuyên nhủ.

Vì khát khao thêm muốn, anh vừa rơi lệ vừa kêu la: "Hãy cho tôi uống nước! Dầu có phải chịu hậu quả đốn đau thế nào tôi cũng sẽ cam chịu, miễn là được uống chút nước!" Và anh ta hớp một hớp nước, nuốt vào ngon lành - - thật là đã khát. Rồi anh uống, uống thêm nữa, uống đầy bụng ... và ngã bệnh gần chết. Anh không khứng nghe lời người chủ nhà vì khát khao thêm uống cho được miếng nước. Lòng khát khao ham muốn quá mãnh liệt.

Con người bị vướng mắc trong lạc thú của giác quan cũng dường thế ấy. Người ấy tìm giải khát trong sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp -- tất cả đều thơm ngon! Và người ấy mãi mê thỏa mãn lòng khát khao, vui "uống" mà không ngừng, rồi bị dính kẹt, ngày càng kẹt cứng, cho đến ngày chết.

---o0o---

### **Con Đường Của Thế Gian Và Tình Trạng Giải Thoát**

Vài người chết, vài người khác hầu như đã chết -- vướng mắc, dính kẹt trong đường lối của thế gian là vậy. Trí khôn của người thế gian đeo đuổi chạy theo nhục dục ngũ trần. Dầu có khôn ngoan sáng suốt đến đâu nó chỉ khôn ngoan theo ý nghĩa của người thế gian. Dầu có mãnh lực quyền rũ đến độ nào, nó chỉ quyền rũ theo ý nghĩa của người thế gian. Dầu nó đem lại nhiều hạnh phúc đến đâu, đó chỉ là những hạnh phúc hiểu theo ý nghĩa của người thế gian, không phải là hạnh phúc giải thoát, không thể đưa ta vượt ra khỏi thế gian.

Chúng ta đến đây, sống đời tu sĩ và thực hành để đi sâu vào và thâm nhuần trí tuệ thật sự, để buông bỏ mọi bám níu. Hãy tinh tấn thực hành để vượt khỏi mọi bám níu! Hãy quán chiếu thân, quán chiếu mọi sự vật quanh mình cho đến chừng nào trở nên mệt mỏi và chán chê tất cả. Đến chừng đó tâm buông bỏ sẽ phát sanh. Dầu sao đi nữa tâm buông bỏ, tâm không bám níu, không luyến ái, sẽ không phát sanh dễ dàng đâu, bởi vì ta chưa thật sự thấy rõ ràng tường tận.

Chúng ta đến đây và thọ giới tỳ khuru. Chúng ta học hỏi, nghiên cứu, đọc kinh điển, chúng ta thực hành, chúng ta hành thiền. Và chúng ta nhất quyết tự tạo cho mình một ý chí bất khuất. Nhưng điều này quả thật khó. Ta quyết tâm hành thiền theo một pháp môn nào. Ta tự nhủ là phải hành như vậy -- chỉ một ngày, hai ngày trôi qua, hoặc nữa, có thể chỉ một vài giờ trôi qua ta đã quên tất cả những ý định ấy.

Rồi ta sực nhớ lại và cố gắng quyết định chắc chắn một lần nữa, "lần này ta quyết phải làm đúng như vậy!" Không bao lâu sau ta lại bị ảnh hưởng của một giác quan nào lôi cuốn, kéo rời xa mục tiêu. Một lần nữa, mọi cố gắng tan vỡ, và ta lại phải bắt đầu làm lại tất cả! Thông thường là như vậy.

Cũng như con đê nhằm ngăn chặn nước mà người ta đắp không vững chắc, pháp hành của ta còn non nớt. Ta chưa có đủ khả năng để thấy và chưa hành đúng theo pháp hành chân chánh. Và pháp hành của ta tiếp tục diễn tiến như vậy cho đến khi ta thành đạt trí tuệ thật sự. Một khi thấm nhuần, ăn sâu vào Chân Lý thì ta thoát ra khỏi tất cả. Chỉ còn thanh bình an lạc.

Sở dĩ tâm ta còn chưa được thanh bình an lạc là vì nó vẫn còn chứa chấp những thói xưa tật cũ. Chúng ta thừa hưởng các thói quen xưa cũ ấy từ những hành động trong quá khứ. Nó theo dính liền và không ngừng quấy rầy ta. Ta chiến đấu, tìm lối thoát ra khỏi, nhưng nó đã trói buộc chặt chẽ và kéo lôi ta trở lại. Những thói quen ấy không quên vùng đất cũ xưa, phạm vi hoạt động của nó. Nó níu chắc, bám sát vào tất cả những sự vật quen thuộc từ thời xa xưa để sử dụng, để vui thích ngắm nhìn và tiêu thụ -- cuộc sống của chúng ta là vậy.

Như tình yêu giữa nam và nữ. Người nữ tạo vấn đề khó khăn cho người nam. Người nam tạo vấn đề khó khăn cho người nữ. Thông thường là vậy, nam và nữ đối nghịch lẫn nhau. Nếu người nam sống chung với người nam ắt không có phiền toái. Nếu người nữ sống chung với người nữ ắt không có vấn đề. Khi một người nam nhìn thấy người nữ thì tim đập "đùng, đùng", giống như chà đạp giã gạo. Đó là gì? Những năng lực ấy là gì? Nó lôi cuốn và thu hút ta vào. Không ai nhận thức rằng có một giá nào mà ta phải trả!

Tất cả mọi sự vật đều cùng thế ấy. Dầu ta cố gắng thế nào để vươn mình vượt thoát, ngày nào còn chưa nhận thức được giá trị của trạng thái giải thoát và chưa nhìn thấy đau khổ trong vòng trói buộc thì ta vẫn còn chưa có thể buông bỏ. Thông thường người ta chỉ thực hành chịu đựng khổ nhọc, khép mình vào kỷ cương của giới luật, mù quáng theo đúng những hình thức nghi lễ, mà không hướng về mục tiêu thành đạt tự do, hay giải thoát. Ta phải nhận thức giá trị của sự buông bỏ, không bám níu vào những dự vọng của mình, trước khi có thể thật sự thực hành. Chỉ đến chừng ấy mới có thể thực hành thật sự.

Tất cả những gì ta làm, phải làm một cách sáng suốt, làm với chánh niệm, luôn luôn giác tỉnh. Khi nhìn thấy rõ ràng thì ta sẽ không cần nhẫn nại chịu đựng hay cố gắng tự cưỡng ép mình. Ta cảm nghe khó khăn nặng nhọc vì không nhận thức điểm này. Trạng thái thanh bình an lạc khởi sanh từ những việc làm với toàn thể thân và tâm mà ta đã hoàn tất viên mãn.

Bất luận gì còn bỏ sót lại chưa thực hiện được sẽ làm cho quý vị cảm nghe bất toại nguyện. Những điều ấy sẽ trói buộc quý vị trong lo âu, dầu có đi đâu hay ở đâu. Quý vị muốn hoàn thành mọi việc, nhưng không thể làm được tất cả.

Thí dụ như thường có những vị thương gia đến đây viếng Sư. Họ nói, "để chúng tôi trang trải nợ nần và sắp xếp xong chuyện nhà đâu ra đó rồi sẽ đến xin xuất gia với Sư".

Họ nói vậy, nhưng mọi việc sẽ được hoàn tất chăng? Họ có thể sắp xếp việc nhà đâu đó xong xuôi chăng? Đó là những việc không bao giờ chấm dứt. Họ chỉ vay món nợ này để trả món nợ kia.

Họ nghĩ rằng nếu rảnh rang nợ nần sẽ an vui hạnh phúc, nhưng họ không bao giờ dứt nợ. Đó là đường lối giả dối của thế gian, nó phỉnh gạt lừa đảo ta -- chúng ta đi quanh quẩn vòng vòng mà không bao giờ nhận thức mỗi hiểm hoạ.

---o0o---

### **Liên Tục Thực Hành**

Trong pháp hành chúng ta chỉ nhìn vào tâm. Bất cứ lúc nào mà công trình thực hành bắt đầu trì chậm, ta nhận thấy liền và tinh tấn cũng cố, làm cho nó trở nên vững chắc trở lại. Không bao lâu sau ta sẽ thực hành điều hoà, tốt đẹp như trước. Thông thường đó là cách thức mà chúng ta bị lôi kéo quanh quẩn. Nhưng người có tâm niệm chân chánh sẽ nắm vững pháp hành của mình và luôn luôn kéo tâm trở về đề mục tu tập và tự mình phát triển.

Người mà tâm niệm còn non nớt chỉ để cho tất cả tan vỡ, tâm phóng đi đâu này đâu kia và trở đi trở lại. Người ấy không dừng mãnh bám sát và vững chắc an trú trong pháp hành, mà luôn luôn bị lòng tham dục trần tục lôi cuốn -- khi kéo theo chiều này, lúc đẩy tới hướng nọ. Họ chỉ sống theo bầm tánh ham muốn bất thường và lòng khao khát chạy theo những sự vật trong thế gian của họ, không bao giờ chấm dứt vòng quanh triền miên tiếp diễn.

Đến đây xuất gia không phải là điều dễ làm. Quý Sư đã phải nhất quyết lập tâm vững chắc. Hãy đặt trọn niềm tin nơi pháp hành này. Hãy có đủ đức tin để tiếp tục thực hành cho đến chừng nào chán nản cả hai, ưa thích và ghét bỏ, và thấy sự vật đứng theo Chân Lý. Thông thường ta chỉ bất mãn với những gì mình ghét. Điều ưa thích, ta sẽ không sẵn sàng buông bỏ, khước từ. Quý Sư phải biết nhàm chán cả hai, những gì mình ghét bỏ và những gì mình ưa thích. Phải biết buông bỏ đau khổ cũng như không bám níu vào hạnh phúc.

Quý Sư không thấy rằng chính đó là tinh chất chánh yếu, là nòng cốt của Giáo Pháp! Giáo Huấn của Đức Phật quả thật là sâu sắc và tinh vi tế nhị, không dễ gì lãnh hội. Nếu trí tuệ thật sự chưa phát sanh ắt không thể thấy được. Quý Sư không nhìn tới và quý Sư không nhìn lui. Khi chứng nghiệm hạnh phúc, quý Sư nghĩ rằng chỉ có hạnh phúc. Khi bị đau khổ, quý Sư nghĩ

rằng chỉ có đau khổ. Quý Sư không thấy rằng khi có lớn là có nhỏ. Mỗi khi có nhỏ tức có lớn. Quý Sư không nhìn sự vật như vậy mà chỉ thấy có một bề, chỉ nhìn một cách phiến diện, và do vậy không bao giờ chấm dứt. Mỗi việc gì đều có hai mặt, ta phải thấy cả hai. Chừng ấy, khi hạnh phúc đến, ta không bị lạc lối; khi đau khổ phát sanh ta không bị bơ vơ, bởi vì ta biết rằng hạnh phúc và đau khổ tương quan lẫn nhau.

Cùng thế ấy, vật thực hữu ích cho tất cả chúng sanh vì nó bảo trì cơ thể. Nhưng trong thực tế, vật thực cũng có thể là một nguyên nhân gây tổn hại, như một món ăn làm cho ta đau bụng. Thấy điểm lợi ích của vật gì, ta phải nhận thức những bất lợi của nó, và trái lại. Khi cảm nghe sân hận và bất mãn khởi phát ta nên niệm tâm Từ, và nên hiểu biết. Làm như vậy tâm ta sẽ trở nên quân bình và sẽ ổn định vững vàng.

---o0o---

### **Lá Cờ Rỗng Không**

Có lần Sư đọc một quyển sách về Thiên Tông. Quý Sư biết rằng trong pháp hành của tông phái này, vị Thiên Sư không giảng giải dông dài. Thí dụ như trong thời thiền tọa mà một thiền sinh ngủ gục, vị Thầy cảm thiên tượng trong tay đi ngang qua và "Quắc!", cây trượng đập ngay vào lưng. Người thiền sinh lâm lỗi bị đập liền cảm tạ Thầy để bày tỏ lòng tri ân sâu xa của mình. Trong pháp hành thiền này thiền sinh được dạy phải biết ơn tất cả những gì tạo cho mình những cảm giác khả dĩ là cơ hội để phát triển.

Ngày kia một nhóm tỳ khưu tụ hội trong giảng đường. Ngoài sân chùa một lá cờ bay phất phới trước gió, làm đầu đề bàn thảo giữa hai nhà sư: Vì sao lá cờ thật sự bay phất phơ trong gió. Một thầy cho rằng vì gió. Thầy kia cãi lại, nói là vì cờ. Hai thầy tranh luận, cố bênh vực quan kiến hẹp hòi của mình và không thể đồng ý với nhau. Cứ thế họ có thể bàn cãi đến chết.

Nhưng vị Thiên Sư can thiệp và dạy: "Cả hai chúng con đều sai. Lối hiểu biết đúng là không có cờ, và không có gió".

Đó là pháp hành. Ta thực hành không phải để được bất cứ gì, không phải để có cờ, và không phải để có gió. Nếu có một lá cờ ắt có một luồng gió, nếu có một ngọn gió ắt có một lá cờ.

Quý Sư phải quán tưởng và suy niệm tận tường cho đến khi cái thấy của mình điều hợp, đúng theo Chân Lý. Quán suy cặn kẽ sẽ thấy rằng không có gì còn lại. Nó là rỗng không -- hư vô. Rỗng không, không có cờ. Rỗng không, không có gió. Trong Hư Vô to lớn không có cờ và không có gió. Không sanh, không già, không bệnh, không chết. Sự hiểu biết có tính chất

quy ước của chúng ta về lá cờ và ngọn gió chỉ là khái niệm. Trong thực tế không có gì. Thế thôi! Không có gì khác hơn là nhãn hiệu rỗng không.

Nếu thực hành theo đường lối này chúng ta sẽ đạt đến mức độ có thể thấy trọn vẹn toàn bộ, và tất cả những vấn đề khó khăn của chúng ta sẽ chấm dứt. Trong cái Hư Vô to lớn ấy Thần Chết không bao giờ tìm thấy ta; không có gì để lão, bệnh, tử, bám đeo dính theo. Khi chúng ta thấy và hiểu biết điều hòa, hợp đúng với Chân Lý -- tức có chánh kiến -- thì chỉ còn trạng thái rỗng không to lớn. Đây là nơi mà không còn "chúng ta", không còn "chúng nó", không còn "tự ngã", không có gì hết.

---o0o---

### **Khu Rừng Giác Quan**

Thế gian và đường lối vô cùng tận của thế gian triển miên diễn tiến. Nếu chúng ta cố tìm hiểu nó, công phu ấy chỉ đưa ta đến hỗn loạn và rối trí. Tuy nhiên, nếu ta sáng suốt quán chiếu thế gian một cách rõ ràng thì trí tuệ thật sự phát sanh. Chính Đức Phật đã thấu hiểu đường lối của thế gian. Ngài có khả năng điều ngự và hướng dẫn rộng lớn vô biên vì kiến thức về trần thế của Ngài rất dồi dào phong phú. Xuyên qua giai đoạn chuyển tánh, từ trí thông minh sáng suốt tại thế có tính cách phàm tục, Ngài đã thấm nhuần, ăn sâu vào và đạt đến trí tuệ siêu thế, phi trần tục, và sự biến đổi này làm cho Ngài là Vô Thượng Sĩ, bậc thượng sĩ không ai sánh bằng.

Như vậy, nếu hành trì đúng theo Giáo Huấn của Đức Phật, hướng tâm quán chiếu trở lại vào bên trong chính mình, ta sẽ tiến đạt đến một mức độ hiểu biết hoàn toàn mới mẻ. Khi ta thấy một vật, không có vật gì. Khi ta nghe một âm thanh, không có tiếng động nào. Trong khi hửi ta có thể nói là không có mùi. Tất cả những giác quan hiển nhiên là có hiện hữu, nhưng tất cả đều là không, không chứa đựng gì là ổn định. Nó chỉ là những tri giác, phát sanh rồi hoại diệt, sanh rồi diệt.

Nếu ta thấu hiểu sự vật đúng với thực tại thì giác quan không có gì là thực chất mà chỉ là những tri giác, đến rồi đi. Trong thực tế không có "một cái gì". Nếu không có "một cái gì" tức nhiên không có "chúng ta" và "chúng nó". Nếu không có "chúng ta" xem như một con người, ắt không có gì "của ta". Đó là phương cách để chấm dứt đau khổ. Không có bất luận ai để thấu nhận sự khổ thì ai đau khổ?

Khi đau khổ phát sanh, ta bám níu vào trạng thái đau khổ và do đó, phải thật sự chịu đau khổ. Cùng thế ấy, khi hạnh phúc phát sanh ta bám níu vào hạnh phúc và do đó, chúng nghiệm lạc thú. Bám níu vào những cảm giác như vậy làm khơi dậy khái niệm về "một cái ta", về "tự ngã" và những tư tưởng về

"chúng ta", "chúng nó" liên tục phát hiện. Đây là đầu dây mối nhợ cho tất cả, bắt đầu mang ta đi trong một vòng lẩn quẩn vô cùng tận.

Do vậy, chúng ta đến đây hành thiền và sống điều hòa, hợp theo Giáo Pháp. Chúng ta ly gia cắt ái, xa lìa nhà cửa để sống giữa rừng, tâm đượm nhuần trạng thái thanh bình. Chúng ta ra đi để sống an lạc với chúng ta chớ không phải vì sợ sệt, cũng không phải là đào tẩu. Tuy nhiên, có người vào rừng sống rồi lại bám níu vào cảnh rừng núi, đâm ra luyến ái cuộc sống trong rừng; giống như người quen sống ở thành thị bám níu vào cuộc sống đô thị. Họ lạc lối trong rừng và họ lạc lối trong thành phố.

Đức Phật ca ngợi cuộc sống giữa rừng sâu bởi vì trạng thái đơn độc của thân và tâm thích hợp thuận lợi cho pháp hành nhằm giải thoát. Nhưng Ngài không muốn cho ta phải tùy thuộc vào lối sống trong rừng hay phải dính mắc, kẹt cứng trong trạng thái vắng lặng thanh bình. Chúng ta đến đây thực hành để khai triển trí tuệ. Nơi đây, giữa rừng sâu, ta có thể gieo trồng và vun quén đắp bồi hột giống trí tuệ.

Sống trong cảnh hỗn loạn và phiền nhiễu, những hột giống ấy khó mà sanh sôi nảy nở, nhưng một khi đã học làm quen với lối sống trong rừng ta có thể trở lại sống an vui với thành phố, cùng với tất cả những khuấy động của chốn phồn hoa đô thị. Học sống trong rừng có nghĩa là khơi động, phát triển, làm cho trí tuệ tăng trưởng. Trí tuệ ấy, ta có thể áp dụng vào bất cứ nơi nào.

Khi giác quan của chúng ta bị khuấy động ta bị kích thích, bồn chồn, và giác quan trở thành kẻ thù nghịch. Nó thù nghịch với ta bởi vì chúng ta còn điên cuồng. Chúng ta không có trí tuệ để đối phó với nó. Đứng ra nó là thầy của ta, nhưng vì ta còn si mê nên không thấy như vậy. Ta quen sống trong thành phố và không bao giờ nghĩ rằng giác quan của mình có thể dạy mình. Ngày nào mà trí tuệ chưa thật sự phát sanh chúng ta vẫn còn thấy giác quan và những đối tượng của nó (tức lục căn và lục trần) là kẻ thù. Một khi trí tuệ phát hiện, lục căn và trần cảnh không còn là thù nghịch nữa mà trở thành con đường chính, đưa ta vào tuệ minh sát và Chánh Kiến.

Một thí dụ hiển hiện là mấy con gà rừng ở quanh đây. Tất cả quý vị đều biết rằng gà rừng rất sợ người ta. Vậy mà từ ngày Sư về đây, ở trong rừng này Sư có thể dạy chúng nó học và Sư cũng học của chúng nữa. Lần nọ Sư rải lúa cho chúng nó ăn. Thoạt tiên chúng nó rất nhút nhát và không dám đến gần mấy hột lúa. Tuy nhiên, sau một thời gian, chúng nó quen đến tìm ăn và còn trông chờ Sư cho ăn là khác. Quý Sư thấy không? Có một vài điều ở đây mà ta có thể học hỏi. Lúc ban đầu mấy con gà rừng e sợ vì nhận thấy có sự hiểm nguy trong những hột lúa, chúng xem lúa là kẻ thù. Trong thực tế, không có hiểm họa trong lúa, nhưng chúng nó không biết rằng lúa chỉ là vật



thực, và chúng nó sợ. Khi cuối cùng, tự mình thấy rằng không có gì phải sợ, chúng có thể đến ăn mà không có gì hại.

Những con gà rừng học hỏi như vậy một cách tự nhiên. Sống ở đây, trong khu rừng này, ta cũng học hỏi cùng một thế ấy. Lúc ban sơ, ta nghĩ rằng giác quan của ta là vấn đề tạo khó khăn, và bởi vì không biết sử dụng nó một cách thích nghi nên ta gặp rất nhiều phiền toái. Tuy nhiên, nhờ kinh nghiệm của pháp hành, ta học được lối nhìn chúng nó thích ứng với Chân Lý. Chúng ta học cách sử dụng giác quan giống như mấy con gà sử dụng hột lúa. Chừng đó giác quan không còn là thù nghịch với ta nữa, và bao nhiêu vấn đề khó khăn đều tan biến.

Giờ phút nào mà chúng ta còn suy tư, quán xét, và hiểu biết lầm lạc thì những sự vật ấy còn là thù nghịch với ta. Nhưng khi ta bắt đầu quán xét chân chánh thì những gì kinh nghiệm sẽ đưa ta đến trí tuệ và hiểu biết chân chánh -- giống như mấy con gà cuối cùng hiểu biết chân chánh. Theo đường lối này ta có thể nói rằng mấy con gà thực hành "thiền minh sát". Chúng nó hiểu biết thích ứng với Chân Lý, đó là tuệ minh sát của chúng.

Trong pháp hành này lục căn: nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý, là những công cụ mà nêu sử dụng thích nghi, sẽ soi sáng Giáo Pháp cho chúng ta. Đó là điều mà tất cả những ai hành thiền phải quán niệm. Nếu không nhận thức rõ ràng, chúng ta vẫn còn sống mãi trong tình trạng mâu thuẫn và xung đột.

Như vậy, đã sống trong cảnh tĩnh mịch của rừng thiêng chúng ta nên tiếp tục phát triển những cảm giác vi tế và chuẩn bị dọn đất nhằm canh tác trí tuệ. Quý Sư đừng nghĩ rằng mình đã thấu hoạch một vài trạng thái tâm thanh bình an lạc giữa khu rừng vắng, và như thế là đủ. Chớ nên yên trí ngừng nghỉ chỉ vì đã hưởng được bao nhiêu đó! Quý Sư hãy ghi nhớ nằm lòng rằng chúng ta đến đây để gieo trồng và vun quén hột giống trí tuệ.

Khi trí tuệ chín mùi và chúng ta bắt đầu hiểu biết thích ứng với Chân Lý, ta sẽ không còn bị lôi kéo lên xuống nữa. Thông thường, khi vui ta xử sự khác và khi buồn chúng ta có một lối cư xử khác. Ưa thích, chúng ta phấn khởi, lên tinh thần. Ghét bỏ, chúng ta bực dọc, buồn phiền, giảm suy ý chí. Theo cung cách ấy chúng ta vẫn còn xung đột với kẻ thù.

Khi sự vật không còn đối nghịch với ta nó sẽ trở thành ổn định và quân bình. Sẽ không còn lên xuống hoặc thấp cao. Chúng ta thấu triệt những sự vật của thế gian và hiểu biết rằng đường lối của chúng là vậy. Nó chỉ là thế gian pháp (*atthalokadhamma*, tám pháp thế gian: được và thua, danh thơm và tiếng xấu, ca tụng và khiển trách, hạnh phúc và đau khổ).

"Thế gian pháp" biến thành "Con Đường" -- tức Bát Chánh Đạo. "Thế gian pháp" có tám. "Con Đường" có tám. Nơi nào có "thế gian pháp" cũng có "Con Đường". Khi chúng ta sống một cách sáng suốt rõ ràng tất cả những kinh nghiệm tại thế của ta trở thành pháp hành "Bát Chánh Đạo". Nếu không sáng suốt rõ ràng, "thế gian pháp" sẽ lấn áp trội lên và chúng ta tách rời, lìa xa "Con Đường". Khi Chánh Kiến phát sanh, trạng thái giải thoát ra khỏi mọi đau khổ hiện khởi ngay tại đây, trước mắt ta. Quý Sư sẽ không tìm được giải thoát bằng cách chạy rong chạy rỗi nhìn quanh nơi nào khác!

Như vậy không nên gấp rút và quá sức cố gắng hoặc thực hành hấp tấp. Hãy để cho công phu hành thiền của mình diễn tiến thông thả, nhẹ nhàng, và đều đặn tiến dần từ bước một. Còn về trạng thái an lạc, nếu cảm nghe an lạc, hãy chấp nhận như vậy. Đó là bản chất của tâm. Phải tìm pháp hành của ta và kiên trì giữ vững.

Có thể trí tuệ không phát sanh! Trước kia Sư thường suy tư về pháp hành, và khi trí tuệ không phát sanh Sư cố ép cho nó đến. Nhưng làm như vậy không có kết quả, không có gì thay đổi. Lúc ấy, sau khi thận trọng suy xét, Sư nhận thức rằng không thể quán chiếu cái gì mà chính mình không có. Vậy thì tốt hơn phải làm thế nào? Tốt hơn hết, chỉ thảo nhiên chăm chú hành thiền, hành thiền với tâm xả. Nếu không có gì làm cho ta lo âu thì không có gì để ta cứu chữa. Nếu không có vấn đề thì không có gì để ta cố gắng giải quyết. Khi có vấn đề, đó chính là lúc mà ta phải giải quyết, ngay vào lúc ấy!

Không cần phải đi đâu tìm kiếm cái gì đặc biệt, chỉ sống bình thường, nhưng hiểu biết tâm ta ở đâu! Sống với Chánh Niệm và hiểu biết rõ ràng. Hãy để cho trí tuệ hướng dẫn ta, không nên để đuôi chệnh mảng, hờ hững lăn trôi theo những cơn buồn vui tùy hứng. Hãy chuyên cần và giác tỉnh!

Nếu không có gì. Tốt! Khi có gì xảy diễn, hãy quán chiếu và suy niệm.

---o0o---

### **Nhập Vào Trung Tâm**

Ta thử quan sát con nhện. Nhện giăng tơ, làm thành một màng lưới, rồi ngồi lại ở giữa, im lìm, bất động. Sau đó, một con ruồi bay đến, đập lên, và mắc vào lưới nhện. Vừa khi ruồi đụng đến và làm rung chuyển lưới thì "phụp!" nhện phóng nhanh tới và quán chặt. Ruồi bị giữ lại đó. Nhện quay về trung tâm màng lưới, thân mình vào, im lặng. Quan sát một con nhện như vậy có thể khai triển trí tuệ. Hệ thống giác quan của ta có cái tâm ở giữa và mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý bao quanh. Khi một giác quan bị khơi động, thí dụ như có hình thể tiếp xúc với mắt, thì nó rung động và chạy đến tâm. Tâm

là cái gì hay biết -- ở đây là biết hình thể. Chỉ bấy nhiêu cũng đủ làm cho trí tuệ phát sanh. Giản dị như vậy!

Giống như con nhện trên màng lưới của nó, ta phải giữ mình, thu thúc lục căn. Vừa khi nhện hay biết có ruồi chạm vào lưới, tức thì nó nhanh chóng phóng tới chụp và quấn chặt, rồi quay về trung tâm trở lại. Không có gì khác biệt với tâm ta. "Nhập vào trung tâm" có nghĩa là sống với Chánh Niệm, ghi nhận và hay biết rõ ràng, luôn luôn giác tỉnh, làm tất cả mọi việc một cách thỏa đáng và chính xác -- đó là trung tâm của chúng ta. Thật sự không phải làm gì nhiều, chỉ thận trọng sống như vậy. Nhưng nói thế không có nghĩa là chúng ta sống buông lung, không chuyên cần, nghĩ rằng, "không cần thiền tọa hoặc thiền hành", hay quên đi, gác qua một bên pháp hành. Chúng ta không thể bất cần. Phải thận trọng, luôn luôn giác tỉnh, y như con nhện đứng rình để chụp ruồi làm vật thực.

Đó là tất cả những gì ta cần phải biết: ngồi lại và suy niệm về con nhện. Chỉ làm thế thôi, trí tuệ có thể tự nhiên phát hiện. Tâm ta giống như con nhện. Những cảm tưởng giống như ruồi, muỗi và những loại côn trùng khác nhau. Tất cả chỉ có bấy nhiêu! Giác quan bao trùm và luôn luôn khơi động tâm. Khi một giác quan tiếp xúc với đối tượng, nó lập tức chạy đến tâm. Tâm quán chiếu, suy xét tận tường rồi nhập trở lại vào trung tâm. Ta sống an trú như vậy -- giác tỉnh, hành động chính xác và luôn luôn giữ chánh niệm, hay biết với trí tuệ. Chỉ bấy nhiêu, và pháp hành của ta hoàn thành viên mãn.

Điểm này rất quan trọng. Chúng ta không nhất thiết phải ngồi thiền suốt ngày suốt đêm, hay là phải đi kinh hành suốt đêm suốt ngày. Nếu quan niệm pháp hành là vậy ta thật sự tạo khó khăn cho mình. Phải làm điều nào mà mình có thể làm được, lượng sức dẻo dai và năng lực của mình và sử dụng khả năng của cơ thể trong mức độ thích nghi.

Điều rất quan trọng là hiểu biết cái tâm và các giác quan. Thấu hiểu nó đến như thế nào và thấu hiểu nó đi như thế nào. Khởi sanh như thế nào và hoại diệt như thế nào. Hãy thấu hiểu tận tường. Trong ngôn ngữ của Giáo Pháp ta có thể nói rằng giống y như lưới nhện bao bắt ruồi muỗi và những loại côn trùng khác nhau, tâm cột trời giác quan bằng Vô Thường, Khổ, Vô Ngã. Rồi những giác quan ấy đi về đâu? Ta giữ nó lại để làm vật thực, tồn trữ nó vào kho để làm chất liệu dinh dưỡng -- chất liệu để quán niệm nhằm nuôi dưỡng trí tuệ. Đó là chất dinh dưỡng đối với người hay biết và thấu hiểu.

Biết rằng những sự vật ấy là vô thường, dính liền với đau khổ và không có gì gọi là "ta" thì phải là điên cuồng ta mới chạy theo chúng! Nếu không nhận thức rõ ràng như vậy ắt ta phải đau khổ. Khi đã quan sát tận tường và thấy

rằng những sự vật ấy quả thật là vô thường thì dầu nó có vẻ như đáng cho ta chạy theo, thật sự nó không đáng. Tại sao ta muốn làm gì trong khi bản chất của nó là đau đớn và sầu khổ? Nó không phải của ta, không có thực chất, không có gì thuộc về của ta. Như vậy tại sao ta chạy theo tìm nó làm gì? Tất cả mọi vấn đề khó khăn đều chấm dứt nơi đây. Còn đâu khác để ta chấm dứt nó?

Chỉ nhìn rõ con nhện và quay cái nhìn vào bên trong mình, hướng cái nhìn trở lại vào trong. Ta sẽ thấy rằng hai hình ảnh đều giống nhau y hệt. Khi cái tâm đã thấy Vô Thường, Khổ, Vô Ngã thì nó buông bỏ tất cả và tự phóng thích. Nó không còn bám níu vào đau khổ hay hạnh phúc. Đó là chất liệu dinh dưỡng cho tâm linh người có pháp hành, người thật sự đã tự rèn luyện. Tất cả chỉ có bấy nhiêu, thật giản dị! Ta không cần chạy tìm nơi nào khác. Như vậy bất luận việc gì mà ta đang làm, đặt tâm ở ngay tại đó. Không cần phải râm rộ và phiền nhiễu. Làm như vậy đà tinh tấn và năng lực của pháp hành sẽ tiếp tục tăng cường và trở nên thuần thực.

---o0o---

### **Tẩu Thoát**

Năng lực của pháp hành này đưa ta ra khỏi vòng quanh sanh và tử. Ta mãi còn thên thang trong vòng lẩn quẩn này vì vẫn còn ham muốn và khát khao. Chúng ta không còn lằm lạc trong những hành động bất thiện hay vi phạm giới luật, nhưng được như vậy chỉ có nghĩa là chúng ta sống điều hợp thuận theo Giới Luật của Giáo Pháp: thí dụ như có người thỉnh chúng ta tụng kinh để cho tất cả chúng sanh đừng xa lìa những sự vật được thương yêu quý mến. Quý Sư hãy suy nghĩ lại xem! Quả thật là trẻ con. Đó là đường lối của người thế gian, vẫn còn chưa có thể buông bỏ. Đó là bản chất tham ái của con người, khát khao ham muốn những gì khác hơn là cái mà họ có: họ muốn được trường thọ, họ mong mỗi sẽ không chết hoặc không bệnh hoạn. Đó là những gì mà con người mong mỗi và thèm khát. Rồi khi họ nghe nói rằng bất luận ham muốn nào mà không được thỏa mãn sẽ gây đau khổ thì họ đuối lý. Họ có thể nói gì? Không nói gì được, bởi vì đó là Chân Lý.

Khi đề cập đến tham ái ta biết rằng tất cả mọi người đều có lòng tham và muốn cho tham vọng của mình được thỏa mãn. Nhưng không có ai khủng chịu dừng bước, không ai muốn tẩu thoát. Do đó phải làm cho pháp hành của chúng ta ngày càng tế nhị. Những ai thực hành một cách kiên trì, không sai lệch hay chênh mảng, sống cuộc đời hiền hòa, thu thúc, và luôn luôn chuyên cần tinh tấn, những vị ấy sẽ thấu triệt. Bất cứ gì phát sanh, các Ngài luôn luôn vững chắc không lay chuyển.

---o0o---

### [05] - Pháp Luyện Tâm

*(Dưới đây là thời Pháp do Ngài AJAHN CHAH thuyết giảng tại chùa Bovornives, Bangkok, vào năm 1977, trước một cử tọa gồm chư Tăng Thái và một nhóm tỳ khuru người Tây Phương.)*

Vào thời của các Ngài Thiên Sư Ajahn Mun<sup>1</sup> và Ajahn Sao<sup>2</sup>, đời sống thật là giản dị, ít phức tạp hơn ngày nay nhiều. Trong những ngày xa xưa ấy có rất ít Phật sự phải làm và rất ít nghi lễ để cử hành. Các Ngài sống giữa rừng sâu, không cố định một nơi nào. Trong hoàn cảnh tương tự các Ngài có thể dành trọn vẹn thì giờ của mình để hành thiền.

Những tiện nghi mà ngày nay ta xem là thông thường, ai cũng có, vào thời ấy thật là hiếm hoi; đứng ra là không có tiện nghi gì hết. Các Ngài phải dùng ống tre để làm ly uống nước và ống nhổ, còn thiện tín cư sĩ thì chẳng có ai tới lui thăm viếng. Các Ngài không ham muốn, cũng không cầu mong gì nhiều mà chỉ an phận, vui vẻ với những gì mình đang có. Các Ngài có thể sống và hành thiền, sống và hành thiền cũng tự như sống và thở.

Chư sư thời ấy thiếu thốn mọi điều. Nếu có một vị lâm bệnh sốt rét và đến hỏi xin thuốc, thì vị Thầy Bôn Sư bảo, "Sư không cần thuốc đâu! Cứ tiếp tục hành thiền đi!" Ngày nay thì chúng ta có đủ loại thuốc chớ thuốc đó thì không có gì hết. Người bệnh chỉ có rễ cây và rau cỏ trong rừng. Vì hoàn cảnh đã là vậy, chư Tăng phải có rất nhiều đức tính nhẫn nại và chịu đựng. Các Ngài không màng quan tâm đến những chứng bệnh lật vạt, không phải như ngày nay, đau một chút gì thì chúng ta vội vã đi ngay đến bệnh viện.

Đi trì bình (*pindapad*) đôi khi các Ngài phải đi xa ba, bốn, hoặc năm cây số. Phải ra đi thật sớm, lúc trời vừa tảng bưng sáng, và có khi đến mười hay mười một giờ trưa mới trở về đến nhà. Vậy mà thọ bát cũng không có gì. Không chừng được một ít xôi, muối và vài trái ớt. Dầu có gì để ăn với xôi không, điều ấy không thành vấn đề. Đời sống tu hành là vậy. Không ai dám than phiền là đói bụng hay mệt nhọc. Các Ngài không có khuynh hướng than phiền mà chỉ lo tu học phương cách tự chăm sóc lấy mình. Các Ngài nhẫn nhục hành thiền và chịu đựng giữa rừng sâu đầy hiểm họa. Sống lẫn lộn với

---

<sup>1</sup> Ngài Ajahn Mun có lẽ là vị Thiên Sư được quý trọng nhất và cũng có nhiều uy tín nhất tại Thái Lan trong thế kỷ này. Theo sự hướng dẫn của Ngài tập tục thực hành hạnh Đầu Đà (*Dhutanga kammattàna*) của chư vị tỳ khuru sống trong rừng đã trở thành quan trọng. Phần lớn các Ngài Đại Thiên Sư hiện nay và những vị đã viên tịch trong thời gian gần đây đều, hoặc là đệ tử chánh thức hoặc đã chịu nhiều ảnh hưởng của Ngài. Ajahn Mun tịch diệt vào tháng 11 năm 1949.

<sup>2</sup> Ajahn Sao là thầy của Ajahn Mun.

các Ngài có rất nhiều thú rừng, đủ loại sài lang hổ báo, và lối sống của vị tu sĩ ẩn dật thực hành hạnh Đầu Đà (Dhutanga) [\*] thật là khổ nhọc, cho cả thân lẫn tâm. Quả thật vậy, hạnh nhẫn nhục và sức chịu đựng của chư Sư thời bấy giờ lên đến mức độ rất cao, bởi vì hoàn cảnh lúc bấy giờ bắt buộc các Ngài phải như vậy.

*[\*] Hạnh Đầu Đà (Dhutanga), theo nghĩa trắng của danh từ, là "phương tiện khuấy động. Ở đây là khuấy động các ô nhiễm. Dhutanga là phương tiện để thanh lọc, làm cho trở nên trong sạch. Đó là những giới luật nghiêm khắc mà Đức Phật khuyên chư Tăng nên hành trì để trau dồi những hạnh nhẫn nhục, tri túc, buông bỏ, tinh tấn, an phận với những gì mình đang có v.v.. Vị tỳ khưu có thể hành một hoặc nhiều giới của hạnh Đầu Đà trong một thời gian dài hay ngắn, tùy theo lời nguyện. Sách Visuddhi Magga, Thanh Tịnh Đạo lược kê 13 giới khác nhau của hạnh Đầu Đà.*

Đến nay thì khác hẳn. Hoàn cảnh hiện tại đưa đẩy và lôi cuốn chúng ta theo chiều hướng đối nghịch. Thời xưa người ta đi bộ, kẻ đó đi xe bò, rồi đến đi xe hơi. Rồi ước vọng và lòng khao khát ham muốn tăng trưởng, mãi đến nay nếu xe hơi không có máy lạnh ta cũng không muốn ngồi trên đó: không thể nào đi được nếu xe không có máy điều hoà không khí! Hạnh nhẫn nhục và đức tính chịu đựng đã suy giảm, yếu dần. Công trình hành thiền bê trễ, và ngày càng bê trễ hơn, đưa đến tình trạng là ngày nay người hành thiền chỉ muốn làm theo ý riêng và sở thích mình. Khi những bậc cao niên nhắc lại những mẫu chuyện thời xưa, họ nghe như chuyện thần thoại hoang đường. Họ chỉ nghe một cách lơ đãng mà không quan tâm đến. Họ không hiểu. Nó không đến với họ.

Lắng nghe chính cái tâm của mình quả thật thích thú kỳ diệu. Cái tâm chưa được rèn luyện này không ngừng chạy quanh chạy quẩn theo những thói quen tật cũ hoang dại của nó. Nó nhảy nhót một cách điên cuồng bán loạn, vì chưa bao giờ được rèn luyện. Vì lẽ ấy ta phải luyện tâm. Và pháp hành thiền trong Phật Giáo mật thiết liên quan đến tâm. Hãy trau dồi tâm, hãy phát triển chính cái tâm của ta. Điều này rất quan trọng, tối quan trọng. Rèn luyện tâm là công trình vô cùng thiết yếu. Phật Giáo là tôn giáo của tâm. Chỉ có thế! Ai thực hành pháp trau dồi tâm là thực hành Phật Giáo.

Tâm của chúng ta sống trong một cái chuồng. Hơn thế nữa, trong chuồng ấy còn có một con cạp hung tợn. Nếu cái tâm buông lung của chúng ta mà không tìm ra được những gì cạp muốn thì con cạp hung dữ ấy sẽ nổi dậy gây rối loạn. Ta phải huấn luyện, khép nó vào kỷ luật bằng pháp hành thiền, bằng tâm định (*samàdhi*). Làm như vậy gọi là "luyện tâm". Tiên khởi hơn hết, nền tảng của pháp hành là kiên cố giới luật (*sila*). *Sila*, giới luật, là luyện

thân và luyện khẩu. Từ đó phát sanh xung đột và rối loạn. Khi chống đối, không tự cho phép mình làm điều mình muốn ắt có xung đột. Con cọp hung dữ nổi dậy.

Ăn bớt lại! Ngủ bớt lại! Nói bớt lại! Bất luận gì là thói quen của cuộc sống trần tục, hãy giảm bớt lại. Hãy đi ngược lại sức lôi cuốn của nó. Chớ nên chỉ làm những điều mà ta ưa thích. Chớ nên buông lung, để cho dòng tư tưởng tự nhiên trôi chảy. Hãy tự kềm hãm, chắt dút thói quen quý lụy phục tùng, để cho nó sai khiến. Ta phải luôn luôn đi ngược dòng lôi cuốn của vô minh. Đó là "giới luật", kỷ cương. Khi ta khép cái tâm vào khuôn khổ kỷ cương, ắt nó trở nên bất mãn và bắt đầu chiến đấu chống lại. Nó bị hạn chế và áp bức. Khi bị ngăn chặn, không được tự do làm theo ý muốn thì cái tâm bắt đầu phóng đi và chiến đấu chống lại. Chừng ấy Dukkha [\*], đau khổ, phát sanh, nổi lên hiển hiện cho ta thấy.

*[\*] Dukkha, đau khổ, hàm xúc những trạng thái tâm bất toại nguyện. Bất mãn, không toàn hảo, không an toàn, của tất cả những pháp hữu lậu. Pháp hữu lậu là những gì phát sanh và tồn tại do những yếu tố khác tạo điều kiện. Trong thực tế tất cả những sự vật trên thế gian đều là pháp hữu lậu. Bởi vì tất cả những gì làm nguyên nhân và tạo duyên (điều kiện) cho những hiện tượng ấy phát sanh đều phải luôn luôn biến đổi nên chính những hiện tượng ấy cũng luôn luôn biến đổi và do đó, là nhân sanh khổ, dukkha. Dukkha, đau khổ, bao hàm tất cả những hình thức bất toại nguyện, từ sự đau đớn thô sơ của cơ thể vật chất, những khổ đau của tuổi già, của bệnh tật và chết chóc, đến những thọ cảm khó chịu, tế nhị hơn như phải xa lìa người thân kẻ yêu, hay phải kết hợp với người không ưa thích, luôn đến những trạng thái tâm vi tế như đã dượt hôn trầm, phóng dật lo âu v.v... Đây là một trong những khái niệm thường được hiểu lầm hơn hết và cũng là quan trọng hơn hết để phát triển tâm.*

*Dukkha, trạng thái đau khổ, là đế (chân lý) đầu tiên trong Tứ Diệu Đế (bốn chân lý thâm sâu huyền diệu). Phần đông người ta muốn tránh xa, thoát ra khỏi đau khổ. Họ không muốn loại khổ nào hết. Đúng thật ra, chính đau khổ đem trí tuệ đến cho ta. Chính nó làm cho ta quán tưởng dukkha. Hạnh phúc, sukha, làm cho ta nhắm mắt, bịt tai và không bao giờ cho phép ta phát triển hạnh nhân nhục. Tiện nghi và hạnh phúc làm cho ta bất cần. Vì không nhân nhục và không chuyên cần nên ta không thể thấy được Chân Lý Thâm Diệu Cao Thượng Về Sự Khổ (Khổ Đế). Do vậy ta phải khơi dậy trạng thái đau khổ để tận diệt đau khổ của ta. Trước tiên phải hiểu biết dukkha là gì rồi mới có thể biết làm thế nào hành thiền.*

Trong giai đoạn sơ khởi phải hành như thế này. Có thể ta không hiểu biết những gì đang xảy ra hay điểm nào là quan trọng, nhưng khi vị Thiền Sư bảo làm điều gì ta phải làm đúng lời dạy. Bằng cách đó ta trau dồi hạnh nhẫn nhục và đức tính kiên trì chịu đựng. Bất luận điều gì xảy đến, ta vẫn kiên trì chịu đựng, vì đường lối tu học là vậy.

Thí dụ như khi bắt đầu hành pháp định tâm (*samàdhi*) ta muốn đạt đến trạng thái vắng lặng và an tĩnh, nhưng mặc dầu cố gắng, ta không thu đạt kết quả nào. Không có kết quả bởi vì ta chưa bao giờ hành thiền như vậy. Tâm ta nói, "ta sẽ ngồi đây cho đến khi nào thành đạt trạng thái vắng lặng". Nhưng vắng lặng không phát sanh. Ta đâm ra bất mãn, đau khổ. Và khi cảm nghe đau khổ ta đứng dậy, bỏ đi! Hành thiền như thế không thể gọi là "phát triển tâm", phải gọi là "đào tẩu".

Thay vì để dúi tự buông trôi theo những cảm xúc buồn vui tùy hứng của mình, ta hãy tự uốn nắn, tu tập đúng theo Giáo Pháp (*Dhamma*) của Đức Phật. Dầu lười biếng hay siêng năng ta cũng vẫn tiếp tục hành thiền. Có phải chẳng đó là đường lối tốt đẹp hơn? Lối sống kia, lối sống buông tay tự lãn trôi theo những cơn hứng thú, lúc siêng lúc lười tùy hoàn cảnh, sẽ không bao giờ đưa đến Giáo Pháp. Nếu quyết tâm thực hành Giáo Pháp thì dầu ở trong tâm trạng nào ta vẫn một mực tinh tấn hành thiền, một mực kiên trì chuyên cần. Dễ dãi tự nuông chiều để cuộc sống đầy đưa tùy hứng không phải là con đường của Đức Phật. Nếu khăng khăng cố giữ quan kiến riêng của mình về Giáo Pháp ta sẽ không bao giờ nhìn thấy rõ ràng điều nào là đúng, điều nào sai. Ta không hiểu biết tâm mình. Ta không tự hiểu biết chính mình.

Vậy, hành thiền theo lời dạy của chính mình là đường lối chậm trễ nhất. Hành theo Giáo Pháp là con đường trực tiếp.

Lười biếng, ta hành; siêng năng, ta hành. Ta hay biết thời gian và nơi chốn mình đang thực hành. Đó gọi là "phát triển tâm".

Nếu dễ dãi chiều theo quan kiến riêng của mình và cố gắng thực hành đúng theo đó ta sẽ bắt đầu suy tư và hoài nghi nhiều điều. Ta tự nghĩ, "Tôi không được có nhiều phước báu. Tôi không được may mắn. Tôi đã cố gắng hành thiền trong nhiều năm qua mà vẫn không thành đạt Đạo Quả nào. Tôi vẫn chưa thấy được Giáo Pháp". Hành thiền với thái độ tương tự không thể gọi là "phát triển tâm". Gọi đó là "phát triển thảm bại".

Trong giờ phút này, nếu ta còn ở trong tình trạng như vậy, hành thiền mà không biết, không thấy, không tự mình thay đổi, là vì cho đến nay ta thực hành theo một đường lối sai lầm. Ta không theo đúng pháp hành mà Đức Thế Tôn giáo truyền. Đức Phật dạy: "Này Ànanda, hãy hành thật nhiều! Luôn luôn chuyên cần phát triển pháp hành! Chừng đó tất cả mọi hoài nghi,



tất cả những gì còn mơ hồ, sẽ tan biến". Những hoài nghi và mơ hồ ấy không bao giờ biến tan vì chúng ta suy tư, vì chúng ta lập luận, vì chúng ta biện luận, hay vì chúng ta tranh luận. Những hoài nghi ấy cũng không chấm dứt vì ta không làm gì hết. Tất cả mọi ô nhiễm sẽ tan biến vì ta phát triển tâm, vì ta thực hành đúng theo Giáo Pháp.

Đường lối phát triển tâm mà Đức Phật giáo truyền có chiều hướng nghịch hẳn với con đường của thế gian, bởi vì giáo lý này phát nguyên từ một cái tâm hoàn toàn trong sạch. Tâm thanh tịnh không bám níu ô nhiễm là con đường của Đức Phật và chư Thánh đệ tử của Ngài.

Muốn thực hành Giáo Pháp ta phải uốn nắn, tự rèn luyện để cái tâm của mình thích hợp với Giáo Pháp. Không nên bóp méo Giáo Pháp để Giáo Pháp thích hợp với mình. Làm vậy ắt đau khổ phát sanh.

Không ai tránh khỏi đau khổ. Vậy, khi ta bắt đầu hành thiền đau khổ đã có sẵn ngay tại đây rồi.

Bốn phận người hành thiền là phải giữ chánh niệm, trụ tâm và an phận. Những pháp tu tập này giúp ta dừng lại. Tâm của người chưa từng bao giờ hành thiền có những thói quen buông lung. Công phu tu tập này chặn đứng những thói quen ấy. Tại sao ta phải chịu khó như vậy? Vì nếu không chịu khó rèn luyện, ắt tâm mãi còn ở trong tình trạng hoang dại, mãi chạy theo những đường lối thiên nhiên. Ta có thể rèn luyện cái bản chất thiên nhiên ấy và sử dụng tâm một cách có lợi ích. Cũng như một cội cây. Nếu để ở trong trạng thái thiên nhiên với cành lá sum sê, ắt không bao giờ dựng lên được một ngôi nhà. Cây ở trong tình trạng ấy, ta không thể cưa ra thành ván để cất nhà. Tuy nhiên, nếu có người tiêu phu rong lá, chặt cành, làm cho cây trở nên sườn sề, người thợ cưa sả cây ra, người thợ mộc gọt đẽo thành ván, thành cột, kèo, rui, mè v.v... không bao lâu ta có thể dựng lên ngôi nhà.

Hành thiền và phát triển tâm cũng dường thế ấy. Ta bắt đầu với cái tâm chưa được rèn luyện -- giống như cội cây sum sê cành lá trong trạng thái thiên nhiên giữa rừng -- và rèn luyện cái tâm thiên nhiên ấy, làm cho nó ngày càng tế nhị, càng bén nhạy và sâu sắc hơn. Tất cả đều ở trong trạng thái thiên nhiên. Khi thấu hiểu trạng thái thiên nhiên như thế nào ta có thể đổi thay, có thể tự tách rời ra khỏi nó và buông bỏ, để nó đi qua. Chừng đó không còn đau khổ nữa.

Bản chất của tâm là mỗi khi nó dính mắc và bám níu thì có chao động và rối loạn. Nó có thể phóng đi đầu này rồi nhảy đi đầu kia. Trong khi quan sát ta nhìn thấy trạng thái chao động và có thể nghĩ rằng không làm sao rèn luyện được tâm. Nghĩ như vậy ta đâm ra chán nản, buồn phiền, đau khổ. Ta không

thấu hiểu rằng tâm là vậy. Mặc dầu ta đang hành thiền, cố gắng tìm trạng thái an tĩnh, luôn luôn có những tư tưởng và những cảm thọ di chuyển, chao động lăng xăng. Nó là vậy.

Khi quán tưởng nhiều về bản chất của tâm ta sẽ thấu hiểu rằng tâm là vậy, không thể nào khác. Ta sẽ thấu hiểu rằng sinh hoạt của tâm chỉ là vậy. Bản chất của nó là vậy. Nếu thấy được rõ ràng như vậy ta có thể tự tách rời ra khỏi những tư tưởng và thọ cảm. Trong khi luôn luôn tự nhủ rằng, "nó là vậy, nó chỉ là vậy" ta không cần phải thêm gì khác. Khi tâm thật sự hiểu biết nó sẽ để cho tất cả trôi qua mà không dính mắc. Tư tưởng và thọ cảm vẫn còn đó. Nhưng chính những tư tưởng và thọ cảm ấy không còn năng lực lôi kéo hay quyến rũ nữa. Nó là nó, tâm là tâm.

Sự kiện này cũng giống như có em bé đùa nghịch làm cho ta khó chịu, la rầy, hay phát đít em. Ta nên hiểu rằng bản chất của trẻ con là đùa nghịch. Khi đã hiểu như vậy rồi ta có thể không quan tâm đến và để nó chơi đùa tự nhiên. Như vậy ta không còn khó chịu nữa. Trạng thái bực bội ắt chấm dứt. Tại sao trạng thái bực bội chấm dứt? Bởi vì ta đã chấp nhận bản chất thật sự của sự vật. Ta buông bỏ, không bám níu, và tâm trở nên an tĩnh. Ta đã có "chánh kiến".

Nếu quan kiến của ta sai lầm thì dầu sống trong hang đá sâu thẳm tối đen cũng vẫn bị xáo trộn, mà tung bay lên tận không trung mệnh mông cũng vẫn vị xáo trộn. Tâm chỉ được an lạc khi có chánh kiến. Chừng đó không còn gì khó khăn bí ẩn để giải quyết, không còn vấn đề phiền phức.

Đó là đường lối chân chánh. Ta tự tách rời để cho tất cả trôi qua mà không dính mắc. Mỗi khi có cảm giác bám níu phát sanh ta tự tách rời ra khỏi nó bởi vì đã thấu hiểu rằng chính cảm giác ấy cũng chỉ là vậy, đến rồi đi, sanh rồi diệt. Nó đến, không phải để quấy rầy ta. Ta có thể nghĩ như vậy, cho rằng nó đến để quấy rầy ta, nhưng trong thực tế đó chỉ là bản chất thiên nhiên của nó -- cũng như đùa nghịch là bản chất thiên nhiên của trẻ con. Dầu ta có quán xét và suy tư sâu xa hơn nữa thì cũng vậy. Nó chỉ là vậy. Nếu ta để cho tất cả trôi qua thì hình sắc chỉ là hình sắc, âm thanh chỉ là âm thanh, mùi chỉ là mùi, vị chỉ là vị, xúc chạm chỉ là xúc chạm, và tâm chỉ là tâm. Cũng như dầu với nước. Ta có thể để chung dầu và nước trong một cái lọ, hai thứ vẫn không hòa lẫn nhau bởi vì bản chất của hai thứ khác nhau.

Dầu và nước khác nhau cũng như người trí tuệ và người si mê khác nhau. Đức Phật sống giữa sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp, nhưng đã là bậc A La Hán, Ngài xây lung và tự tách rời ra dần dần. Ngài thấu triệt rằng tâm chỉ là tâm và tư tưởng chỉ là tư tưởng. Ngài không mơ hồ lẫn lộn và pha trộn lẫn nhau.

Tâm chỉ là tâm. Tư tưởng và thọ cảm chỉ là tư tưởng và thọ cảm. Thật sự nó là vậy, hãy để cho nó là vậy. Sự vật như thế nào hãy để cho sự vật đúng là vậy! Hãy để cho cái gì là cái đó! Sắc chỉ là sắc, thanh chỉ là thanh, ý là ý. Tại sao ta phải bện tâm bám níu nó? Nếu suy tư và thọ cảm như vậy ta sẽ buông bỏ và tự tách rời ra. Tư tưởng và thọ cảm sẽ ở một bên, còn tâm thì ở bên kia. Cũng như dầu và nước -- cả hai thể chất cùng ở trong một lọ nhưng riêng biệt, không hòa tan lẫn nhau.

Đức Phật và chư Thánh Tăng đệ tử của Ngài sống chung với những người thường, những người phàm. Chẳng những sống chung với các người ấy mà các Ngài còn giáo dục họ, những người phàm tục tầm thường và si mê ấy, dạy họ phải làm thế nào để trở nên cao siêu thánh thiện, giác ngộ và có trí tuệ. Các Ngài có thể làm điều ấy vì các Ngài thông suốt pháp hành thiền. Các Ngài thấu hiểu rằng đây chỉ là vấn đề luyện tâm, như Sư vừa giải thích.

Như vậy, chớ nên lo lắng và hoài nghi pháp hành thiền. Chúng ta ly gia cắt ái để trở thành tu sĩ chớ không phải rời bỏ cửa nhà để lạc lối trong đám mây mù si mê ảo kiến. Cũng không phải vì hèn nhát hay sợ sệt. Chúng ta ra đi để tự rèn luyện, để làm chủ lấy mình. Hiểu biết như vậy ta có thể noi theo con đường của Giáo Pháp. Giáo Pháp ngày càng tỏ rạng hơn. Người nào hiểu biết Giáo Pháp hiểu biết chính mình, và người hiểu biết chính mình cũng hiểu biết Giáo Pháp. Ngày nay chỉ có phần tinh khiết còn lại của Giáo Pháp là được chấp nhận. Thật ra thì Giáo Pháp ở khắp cùng. Không cần phải lần đến nơi nào để tìm. Thay vì đi đâu tìm, hãy lần đến bằng trí tuệ, lần đến bằng trí minh mẫn sáng suốt, lần đến bằng hạnh khôn khéo tinh xảo. Không nên lần đến Giáo Pháp bằng si mê. Nếu muốn thật sự an lạc, trạng thái an lạc ấy phải là an lạc của trí tuệ. Đủ rồi! Chỉ có bấy nhiêu!

Bất luận lúc nào thấy Giáo Pháp thì đó là con đường chánh, đúng là chánh đạo. Ô nhiễm chỉ là ô nhiễm, tâm chỉ là tâm. Mỗi khi ta buông bỏ và tự tách rời để thấy sự vật chỉ là sự vật, như thật sự nó là vậy, chừng đó ta nhận thức rằng nó chỉ là trần cảnh, những đối tượng của ta. Khi đã đi đúng trên con đường chánh ta trở thành hoàn toàn trong sạch, không còn khuyết điểm, tức luôn luôn có trạng thái siêu thoát và tự tại.

Đức Phật dạy: "Hãy lắng tai nghe, này chư tỳ khru, chớ nên bám níu vào các pháp". Nơi đây, "các pháp" có nghĩa là "các pháp hữu lậu" [\*]. Các pháp hữu lậu ấy là gì? -- Nó là tất cả. Không có bất luận sự vật nào hay hiện tượng nào trên thế gian mà không phải là pháp hữu lậu. Tình thương và thù hận là pháp hữu lậu, hạnh phúc và đau khổ là pháp hữu lậu, ưa thích và ghét bỏ là pháp hữu lậu. Tất cả những sự việc ấy, dầu là ít ỏi không đáng kể như thế nào, đều là pháp hữu lậu. Khi ta thực hành Giáo Pháp, khi thấu hiểu sâu

xa, ta có thể buông bỏ và để cho nó trôi qua. Và như thế, ta có thể làm đúng theo lời của Đức Tôn Sư là "không bám níu vào các pháp hữu lậu".

*[\*] Dhamma và dhamma: nên ghi nhận những ý nghĩa khác nhau của danh từ "dhamma" (định luật thiên nhiên về sự giải thoát mà Đức Phật đã tìm ra và truyền dạy) và "dhamma" (đối tượng của tâm), "các pháp hữu lậu" -- cũng được gọi là các pháp hữu vi, hay các hành, hoặc các sự vật được cấu tạo.*

Tất cả những hiện tượng phát sanh trong tư tưởng, tất cả những hiện tượng phát sanh trong tâm, tất cả những hiện tượng phát sanh đến thân của chúng ta đều ở trong trạng thái luôn luôn biến đổi. Đức Phật dạy không nên bám níu vào bất luận gì. Ngài dạy hàng đệ tử hành thiền nhằm tách rời ra khỏi những điều ấy chớ không phải hành để đạt đến điều gì. Hành để buông bỏ chớ không phải hành để có thêm được gì.

Nếu hành đúng theo lời dạy của Đức Phật là chúng ta hành đúng. Hành đúng, nhưng cũng phiền phức. Không phải giáo huấn của Đức Phật là phiền phức mà chính những ô nhiễm của chúng ta là phiền phức. Những ô nhiễm được hiểu biết sai lầm gây phiền phức cho chúng ta. Thật ra, hành đúng theo giáo huấn mà Đức Phật truyền dạy thì không có gì phiền phức. Ta có thể nói rằng bám sát vào con đường của Đức Phật không đem lại đau khổ vì Con Đường chỉ giản dị là buông bỏ, "để trôi qua", tức không bám níu vào bất luận pháp nào!

Đến mức cùng tột, trong pháp hành thiền của Phật Giáo Đức Phật dạy thực hành nghệ thuật "để trôi qua", "buông bỏ", chớ nên mang theo bất luận gì! Hãy buông bỏ! Nếu thấy điều tốt đẹp, hãy để nó trôi qua. Nếu thấy điều chân chánh, hãy để nó trôi qua. Nói rằng "để nó trôi qua" không có nghĩa là không làm gì hết, mà thật sự có nghĩa là phải hành phương pháp "để trôi qua" ấy. Phương pháp ấy là: không dính mắc, không luyến ái, không bám níu, mà buông bỏ.

Đức Phật dạy ta quán tưởng tất cả các pháp, phát triển Con Đường bằng cách quán niệm thân và tâm của chúng ta. Giáo Pháp không ở đâu khác. Nó ở ngay tại đây! Không phải ở nơi nào xa lạ mà trong chính cái thân và cái tâm này của ta.

Như vậy hành giả phải tinh tấn hành thiền. Phải làm cho tâm của mình càng to lớn hơn và ngày càng sáng suốt, tỏ rạng hơn. Phải làm cho nó tự do và độc lập. Khi đã thực hiện một hành động thiện, không nên mang nó theo trong tâm mà để nó trôi qua. Khi đã tự chế, không làm một điều bất thiện, hãy để nó trôi qua. Đức Phật dạy ta sống trong hiện tại kề cận nhất, nơi đây,

và trong khoảnh khắc này. Chớ nên để đuôi tự buông trôi, lạc lối trong quá khứ hay trong vị lai.

Giáo huấn mà người ta ít lãnh hội nhất, mà cũng thường xung đột nhất với quan niệm của người đời là "hãy để trôi qua", hoặc "hành động với cái tâm rỗng không". Đây chỉ là một lối nói theo "ngôn ngữ của Giáo Pháp". Khi diễn đạt giáo huấn này qua ngôn ngữ thông thường của thế gian thì chúng ta trở nên mơ hồ, bối rối, và nghĩ rằng ta có thể làm bất luận gì mà ta muốn. Có thể diễn dịch như vậy, nhưng ý nghĩa thật sự gần nhất của lời dạy này là: Cũng như ta khuân một tảng đá nặng. Đi một đôi, ta cảm nghe tảng đá càng nặng hơn, nhưng không biết phải làm thế nào để buông bỏ, tách rời nó ra. Và như vậy, ta cứ cứ mãi chịu đựng sức nặng của tảng đá. Nếu có ai thấy vậy bảo ta quăng nó đi, ta sẽ nói, "nếu quăng nó đi thì tôi còn gì?" Nếu có ai giải thích cho ta về những lợi ích của sự buông bỏ tảng đá xuống, ắt ta không tin và nghĩ rằng, "nếu quăng nó đi ta sẽ không còn lại gì." Và như vậy, ta tiếp tục khuân vác tảng đá cho đến khi quá mệt mỏi, yếu dần và kiệt sức, không còn chịu đựng được nữa. Chừng đó ta buông tảng đá xuống.

Khi buông tảng đá xuống bỗng nhiên ta kinh nghiệm lợi ích của sự buông bỏ. Trong tức khắc ta cảm nghe thoải mái hơn, nhẹ nhàng hơn, và chính tự bản thân, ta nhận thức rằng khuân vác, mang kè kè theo mình một tảng đá là nhọc nhằn như thế nào. Trước khi tự tách rời, buông nó ra, ta không thể hiểu biết lợi ích của sự buông xả. Do đó nếu có ai khuyên hãy buông bỏ, người chưa giác ngộ sẽ không thông hiểu tại sao phải buông bỏ. Người ấy sẽ bám níu tảng đá một cách mù quáng và từ chối, nhất định không buông ra, cho đến khi cảm nghe quá nặng, mình không còn chịu nổi nữa mới chịu buông bỏ, quăng xuống gánh nặng. Chừng ấy mới nghe nhẹ nhàng, thoải mái dễ chịu, và chính tự bản thân lãnh hội đầy đủ những lợi ích của sự buông xả. Về sau, có thể ta còn bắt đầu khuân một tảng đá khác, nhưng lúc bấy giờ ta đã hiểu biết hậu quả của việc khuân vác một tảng đá là nặng nhọc như thế nào, và ta sẽ buông bỏ dễ dàng hơn. Sự hiểu biết rằng mang gánh nặng trên vai đi quanh quẩn là vô ích và đặt nó xuống, bỏ nó lại, sẽ tạo cho mình trạng thái nhẹ nhàng thoải mái là một trường hợp cho thấy lợi ích của sự tự hiểu biết mình.

Tính ngã mạn [\*] của chúng ta và ý niệm về một tự ngã mà ta bị chi phối nặng nề cũng giống như tảng đá. Cũng dường như đối với tảng đá, nếu nghĩ đến việc buông bỏ, không chấp vào cái tự ngã của mình thì ta sợ rằng sẽ không còn gì hết. Nhưng cuối cùng, khi buông bỏ được rồi tự chính ta nhận thức rằng không bám níu là thoải mái dễ chịu.

*[\*] Nơi đây danh từ "ngã mạn" được phiên dịch từ Phạn ngữ "Màna", không chỉ có nghĩa là tự cao tự đại như thường danh từ này được hiểu. "Màna", ngã mạn, là cố chấp vào cái "ngã" của mình và so sánh. Tự cho mình là hơn người, tự cho mình là bằng người, và tự cho mình là thua kém người, là ba hình thức khác nhau của tâm ngã mạn. Ngã mạn là một trong mười tám thức, tức mười tám dây trói buộc cột chúng sanh vào vòng luân hồi. Đến khi chứng đắc Đạo Quả A La Hán mới tận diệt được mười tám thức "ngã mạn". (Lời người dịch)*

Trong pháp luyện tâm ta phải tập buông xả, không bám vào lời khen hay tiếng chê. Muốn được ngợi khen và không muốn bị khiển trách là con đường của thế gian. Con đường của Đức Phật là chấp nhận lời khen khi đáng được ngợi khen và chấp nhận lời khiển trách khi đáng bị khiển trách. Chẳng hạn như dạy dỗ trẻ con, nếu ta không rầy la suốt ngày thì thật là rất tốt. Có người rầy la quá nhiều. Người sáng suốt biết la rầy đúng lúc và khen ngợi đúng lúc. Tâm ta cũng vậy. Hãy dùng trí để hiểu biết tâm. Hãy khôn khéo chăm sóc tâm. Chừng ấy ta sẽ trở thành người có tài luyện tâm. Và khi đã trở nên thuần thực, tâm có thể loại trừ đau khổ. Đau khổ ở ngay tại đây, trong tâm ta. Đau khổ luôn luôn làm cho sự vật trở nên phức tạp, luôn luôn biến chế, luôn luôn sáng tạo, làm cho tâm nặng nề. Nó phát sanh ngay tại đây và cũng hoại diệt tại nơi này.

Bám chặt của tâm là vậy. Đôi khi có những tư tưởng thiện, lắm lúc có những tư tưởng bất thiện. Tâm quả thật gian xảo. Không nên tin nó. Thay vì tin, hãy nhìn thẳng vào sinh hoạt của nó. Nó như thế nào hãy chấp nhận nó là vậy. Nó chỉ là nó thôi. Dầu là thiện, bất thiện, hay thế nào đi nữa, nó là vậy. Không hơn, không kém. Nếu ta bám chặt vào ắt bị nó cắn và sẽ đau khổ.

Với "chánh kiến" chỉ có an tĩnh. Tâm định (*samàdhi*) phát sanh và nhường chỗ cho trí tuệ. Dầu trong tư thế nào, bất luận nơi nào mà ta ngồi hoặc nằm, chỉ có trạng thái an tĩnh. An tĩnh ở khắp nơi, dầu ta đi đâu cũng vậy.

Hôm nay quý Sư Huynh mang đệ tử đến đây để nghe Giáo Pháp. Có lẽ quý vị lãnh hội được một vài điểm của thời Pháp. Cũng có vài điểm quý vị không lãnh hội. Nhằm giúp quý vị thấu hiểu dễ dàng Sư đã đề cập đến pháp hành thiền. Dầu quý vị nghĩ rằng lời của Sư đúng hay không đúng, hãy thọ lãnh và suy niệm.

Chính Sư đây cũng là một thiền sư như quý Sư. Sư cũng đã có trải qua những trường hợp khó khăn tương tự. Sư cũng vậy, rất thèm muốn được nghe Giáo Pháp bởi vì đi đến đâu Sư cũng phải giảng cho người khác chớ không bao giờ được cơ hội để nghe. Như vậy, lần này quý Sư thật sự thương thức một thời Pháp do một thiền sư thuyết giảng. Thời gian trôi qua rất

nhanh khi ta ngồi im lặng lắng nghe Giáo Pháp. Quý vị thèm khát được nghe Giáo Pháp nên hôm nay thật sự quý vị muốn nghe. Lúc ban đầu, thuyết giảng Giáo Pháp cho người khác là một thích thú, nhưng sau một thời gian cái thích thú ấy cũng tan dần. Ta cảm thấy nhàm chán và mệt mỏi, thế rồi ta muốn nghe. Do đó, khi lắng nghe một vị thiền sư thuyết giảng ta lấy làm hứng thú và lãnh hội dễ dàng. Khi đã lớn tuổi và đang thèm khát Giáo Pháp thì hương vị của Giáo Pháp quả thật đặc biệt thích thú.

Là thầy của những người khác quý Sư là gương lành cho họ, là khuôn vàng thước ngọc cho những vị tỳ khuru đệ tử của quý Sư. Quý Sư là khuôn mẫu cho hàng đệ tử, là gương sáng cho tất cả mọi người. Vì lẽ ấy chớ nên quên mình. Cũng chớ nên nghĩ đến mình. Khi có những tư tưởng vị kỷ phát sanh, hãy loại trừ nó đi. Làm được vậy là tự hiểu biết mình.

Có hằng triệu đường lối hành thiền. Nói về pháp hành thiền thì không cùng. Có rất nhiều điều làm cho ta hoài nghi. Hãy dẹp sạch nó đi thì không còn hoài nghi nữa! Khi có chánh kiến thì dầu ngồi đâu, đi nơi nào, cũng được an tĩnh và thoải mái. Bất luận nơi nào mà ta ngồi xuống hành thiền thì đó là nơi mà ta chú niệm và luôn luôn tỉnh thức. Chớ nên định ninh rằng chỉ có lúc ngồi và khi đi mới hành thiền. Tất cả mọi sự vật và bất luận nơi nào cũng có thể tỉnh thức. Lúc nào cũng có thể chú niệm. Bất luận nơi nào ta cũng có thể thấy thân và tâm luôn luôn sanh diệt. Chớ nên để nó động lại trong tâm. Hãy để cho nó trôi qua.. Nếu có tình thương đến, hãy để nó trôi qua và đi về nhà. Nếu có tham ái đến, hãy để cho nó đi luôn về nhà. Nếu có sân hận đến, hãy để cho nó đi luôn về nhà. Theo dõi nó! Xem coi nó ở đâu, rồi hộ tống nó đi. Không nên cất giữ bất cứ gì. Nếu thực hành như thế ta có thể giống như một ngôi nhà trống. Hoặc nữa, giải thích theo một lối khác, đó là cái tâm trống không. Một cái tâm rỗng không, không còn chứa đựng mảy may bất thiện pháp nào. Ta gọi nó là "tâm rỗng không", nhưng không phải rỗng không là không có gì trong đó. Rỗng không, không còn chứa chấp mảy may bất thiện pháp nào, nhưng nó đầy trí tuệ. Chừng đó, bất cứ điều gì mà ta làm, ta làm với trí tuệ. Ta sẽ suy tư với trí tuệ. Ta sẽ ăn uống với trí tuệ. Chỉ còn lại trí tuệ.

\* \* \*

Bấy nhiêu đó là những lời dạy ngày hôm nay mà Sư lấy làm hoan hỷ hiến tặng quý Sư. Thời Pháp này đã được ghi âm. Nếu nghe Pháp mà tâm quý Sư được an tĩnh thì bấy nhiêu đó cũng đủ rồi. Quý Sư không cần phải ghi nhớ điều gì. Nói vậy có thể vài người không tin. Nhưng nếu ta giữ tâm an tĩnh và chỉ nghe thôi, cứ để thời Pháp trôi qua và liên tục suy tưởng, tức nhiên ta cũng giống như cái máy ghi âm. Về sau, khi ta vặn nó lại để nghe thì tất cả

đều còn đó. Chớ nên sợ rằng sẽ không có gì. Mỗi khi mà quý Sư vịn lên cái máy ghi âm của quý Sư để nghe thì tất cả đều còn đó.

Sư muốn tặng thời Pháp này đến tất cả quý Sư và tất cả mọi người. Có thể vài người trong quý vị chỉ biết chút ít tiếng Thái, nhưng không hề gì. Ước mong quý vị có thể học ngôn ngữ của Giáo Pháp. Bấy nhiêu cũng tốt rồi!

---o0o---

### **[06] - Sống Với Rắn Độc**

*(Dưới đây là một bài Pháp ngắn do Ngài Ajahn Chah thuyết giảng cho một cụ bà người Anh vừa trải qua thời gian hai tháng, vào cuối năm 1978 và đầu năm 1979, tu học dưới sự hướng dẫn của Ngài, trước khi cụ bà lên đường về xứ).*

Đây là thời Pháp được thuyết giảng vì lợi ích của một vị đệ tử mới, sắp lên đường trở về Luân Đôn (London). Ước mong rằng những lời dạy này sẽ giúp Cụ lãnh hội Giáo Huấn đã thọ nhận tại Wat Pah Pong này. Một cách giản dị, đây là pháp hành nhằm vượt thoát ra khỏi mọi khổ đau của vòng luân hồi.

Nhằm thực hành pháp môn này xin Cụ hãy ghi nhớ nằm lòng: phải nhìn tất cả mọi sinh hoạt khác nhau của tâm, tất cả những gì Cụ ưa thích và tất cả những gì Cụ ghét bỏ, giống như Cụ nhìn một con rắn độc. Rắn độc vô cùng nguy hiểm. Nọc độc của rắn đủ sức làm cho ta chết ngay nếu vô phúc bị nó cắn. Những cơn vui buồn thương ghét của ta cũng dường thế ấy. Những cơn vui mà ta ưa thích là cơn rắn độc, và những cơn buồn mà ta ghét bỏ cũng là cơn rắn độc. Cả hai đều ngăn ngừa không để cho tâm của ta được tự do, và tạo chướng ngại, không cho chúng ta thông hiểu chân lý đúng theo như Đức Phật dạy.

Như vậy cần phải cố gắng, ngày đêm gia công bảo trì chánh niệm. Dầu trong lúc đang làm gì, đi, đứng, nằm, ngồi, nói chuyện hay bất luận làm gì khác, luôn luôn phải làm với chánh niệm. Khi niệm được củng cố vững vàng, sự hiểu biết rõ ràng sẽ phát sanh, chung hợp với niệm. Niệm và hiểu biết rõ ràng sẽ khởi duyên cho trí tuệ phát sanh. Như vậy niệm, hiểu biết rõ ràng và trí tuệ cùng chung nhau sinh hoạt và lúc ấy ta sẽ như người ngày đêm "thức tỉnh".

Những Lời Dạy mà Đức Phật ban truyền cho chúng ta không phải là Giáo Huấn chỉ để nghe suông, hoặc chỉ giản dị để lãnh hội ở mức độ trí thức. Những Lời Dạy ấy là Giáo Huấn mà xuyên qua pháp hành, có thể thâm nhập ăn sâu vào tâm thức. Dầu đi đâu hay làm gì ta luôn luôn có những Lời Dạy ấy. Ý nghĩa của đoạn "có những Lời Dạy ấy", hay "có Chân Lý" là: dầu



chúng ta làm gì, dầu nói gì, chúng ta luôn luôn nói và làm với trí tuệ. Khi suy tư hay quán niệm, chúng ta suy tư và quán niệm với trí tuệ. Chúng ta nói rằng người có chánh niệm và giác tỉnh -- niệm, hiểu biết rõ ràng, phối hợp với trí tuệ như vậy là người sống gần Đức Phật.

Khi rời nơi này Cụ phải gia công đưa tất cả trở vào tâm mình. Hãy nhìn cái tâm của mình với chánh niệm, hiểu biết rõ ràng, và phát triển trí tuệ. Với ba yếu tố ấy chung hợp lại sẽ phát sanh trạng thái "buông xả", để cho tất cả đi qua, không dính mắc hay bám níu vào bất cứ gì. Cụ sẽ nhận thức rằng tất cả mọi hiện tượng đều luôn luôn sanh và diệt.

Cụ phải biết rằng cái gì phát sanh và hoại diệt chỉ là sinh hoạt của tâm. Khi một hiện tượng phát sanh nó liền hoại diệt, và liền theo đó chuỗi dài sanh-diệt không ngừng tiếp nối với nhau. Trong ngôn ngữ của Giáo Pháp ta gọi sự sanh diệt ấy là "sanh và tử", và đó là tất cả. Tất cả chỉ là vậy! Khi đau khổ phát sanh, nó liền trôi qua. Và khi nó trôi qua đau khổ phát sanh trở lại [\*]. Chỉ có đau khổ phát sanh và hoại diệt. Khi thấy được bấy nhiêu Cụ sẽ có thể thấu hiểu một cách thường xuyên trạng thái sanh và diệt, và khi thông suốt như vậy Cụ sẽ thấy rằng trong thực tế chỉ có thế. Tất cả mọi sự vật chỉ là sanh và tử, không có bất luận gì tồn tại. Chỉ có sanh và diệt như thế ấy. Chỉ thế thôi!

*[\*] Nơi đây danh từ "đau khổ" hàm xúc đặc trưng bất toại nguyện của tất cả mọi kiếp sinh tồn trong thế gian vô thường luôn luôn biến đổi này. Ở đây không phải là sự đau khổ như thông thường được hiểu, nghịch nghĩa với hạnh phúc.*

Lối nhìn này sẽ khơi động cảm giác thân nhiên an tĩnh đối với thế gian. Một cảm giác tương tự phát sanh khi ta nhận thức rằng trong thực tế không có gì đáng được ham muốn; chỉ có sanh và diệt. Chúng sanh vào đời rồi từ giã cuộc đời. Đó là khi tâm tiến đạt đến "buông bỏ", để cho tất cả mọi sự vật trôi qua theo bản chất thiên nhiên của nó. Sự vật phát sanh rồi hoại diệt ngay trong tâm của ta, và ta thông hiểu như vậy. Khi hạnh phúc phát sanh, ta thấu hiểu. "Hiểu biết hạnh phúc" có nghĩa là ta không tự đồng hóa mình với nó, không xem hạnh phúc là "của mình". Và cùng thế ấy, ta không đồng hóa và xem bất toại nguyện và những điều bất hạnh là "của ta". Khi đã không còn tự đồng hóa mình với, và bám níu vào, hạnh phúc và đau khổ, ta chỉ tách rời, sống riêng với đường lối thiên nhiên của vạn hữu.

Vì lẽ ấy chúng ta nói rằng sinh hoạt tâm linh cũng tựa hồ như con rắn độc. Nếu ta không động đến rắn thì nó chỉ theo con đường của nó. Mặc dầu là rắn độc, dầu nọc độc của nó vô cùng nguy hiểm và nếu bị nó cắn ắt không phương cứu chữa, nhưng nếu không đến gần nó hay không nắm bắt nó ta

vẫn không hề gì. Nó sẽ không cắn ta. Rắn độc chỉ hành động theo bản chất thiên nhiên của một con rắn độc. Nó là vậy! Nếu là người sáng suốt ta cứ để nó yên một mình. Cùng thế ấy, hãy buông bỏ những gì tốt đẹp, để nó yên. Ta cũng để yên những gì không tốt đẹp -- hãy để cho nó theo bản chất thiên nhiên của nó. Hãy để yên những gì ta ưa thích và những gì ta ghét bỏ, cũng như ta để yên, không động đến con rắn độc.

Vậy người thông minh sáng suốt sẽ có thái độ tương tự, đối với những con vui buồn khác nhau phát sanh đến tâm mình. Khi điều tốt đẹp khởi sanh, hãy để yên cho nó tốt đẹp, nhưng ta cũng thấu hiểu. Ta thấu hiểu bản chất thiên nhiên của nó. Khi điều không tốt đẹp khởi phát cũng vậy, hãy để yên cho nó theo đúng bản chất thiên nhiên của nó. Không nắm giữ lại, bởi vì chúng ta không muốn gì cả. Chúng ta không muốn điều xấu, cũng không muốn điều tốt. Chúng ta không muốn nặng, cũng không muốn nhẹ, không muốn hạnh phúc cũng không muốn đau khổ. Đến chừng ấy, bằng đường lối này, lòng ham muốn chấm dứt và trạng thái thanh bình an lạc được củng cố vững chắc.

Khi được có loại an lạc này vững chắc củng cố trong tâm, ta có thể nương tựa vào và tùy thuộc nơi đó. Ta nói rằng trạng thái an lạc này đã phát sanh từ tình trạng vọng động mê mờ. Giờ đây rối loạn và si mê chấm dứt. Đức Phật gọi sự thành đạt Giác Ngộ cuối cùng là "sự dập tắt", trong ý nghĩa giống như ta dập tắt một ngọn lửa. Khi ngọn lửa bên ngoài được dập tắt, thì có sự "mát mẻ". Khi các ngọn lửa tham ái, sân hận và si mê bên trong được dập tắt, ắt cũng có trạng thái "mát mẻ". Giác ngộ và si mê cùng hiện hữu ở một nơi, giống như nóng và lạnh. Giờ đây là nóng, ngay tại nơi mà trước kia là lạnh. Khi nóng là hết lạnh, và khi lạnh là không còn nóng. Niết Bàn và luân hồi cũng cùng thế ấy.

Ta dập tắt ngọn lửa ngay ở nơi mà nó khởi phát. Nơi nào nóng, ta có thể làm cho mát. Sự Giác Ngộ cũng vậy. Đó là sự chấm dứt vòng luân hồi [\*], ngưng lại cuộc vận chuyển triền miên của vòng quanh mê hoặc.

*[\*] Samsàra, Ta-Bà, vòng luân hồi -- theo đúng ngữ nguyên, là cuộc đi thênh thang bất định triền miên -- là danh từ thường được dùng để chỉ những kiếp sống thăng trầm trong biển trầm luân triền miên tiếp diễn, hình ảnh của tiến trình vô tận những hoàn cảnh sanh, già, bệnh, chết.*

Đó là bản chất thiên nhiên của sự Giác Ngộ, dập tắt lửa nóng, làm mát lại những gì trước kia là nóng. Đó là an lạc, là chấm dứt luân hồi. Khi Cụ thành đạt Giác Ngộ thì đó là vậy. Đó là chấm dứt cuộc vận chuyển, dừng lại mọi si mê trong tâm ta. Chúng ta mô tả trạng thái chấm dứt này bằng những danh từ khác nhau hàm ý "hạnh phúc", bởi vì đó là phương cách mà con người thể

gian hiểu lý tưởng mình là như vậy, nhưng thật sự nó đã vượt lên khỏi, vượt ra ngoài mọi tưởng tượng của người thế. Nó vượt lên khỏi hạnh phúc và đau khổ. Nó là thanh bình an lạc toàn hảo.

Trong khi chuẩn bị lên đường Cụ hãy giữ lấy lời dạy của Sư ngày hôm nay và thận trọng quán niệm. Những ngày mà Cụ đã trải qua tại đây không được mấy dễ dàng và Sư không có nhiều cơ hội để chỉ dạy Cụ. Nhưng giờ đây Cụ đã có thể học hỏi ý nghĩa thật sự của pháp hành. Ước mong rằng pháp hành này có thể dẫn dắt Cụ đến hạnh phúc. Ước mong nó sẽ giúp Cụ trưởng thành trong chân lý. Ước mong Cụ sẽ thoát khỏi mọi đau khổ của vòng luân hồi.

---o0o---

### **[07] - Đọc Cái Tâm Thiên Nhiên**

*(Dưới đây là những lời khuyên dạy của Ngài Ajahn Chah đến một nhóm thiền sinh tu sĩ vừa mới xuất gia từ khuru, giữa mùa An Cư Kiết Hạ năm 1978, sau khi đọc kinh buổi chiều)*

Đường lối thực hành của chúng ta là tận tường nhìn sự vật và thấy sự vật rành mạch, rõ ràng. Chúng ta kiên trì cố gắng và đều đặn chuyên cần, nhưng không hấp tấp vội vàng. Cũng không quá lơ đãng buông lơi để bê trễ. Đây là vấn đề tuân tự dò dẫm lối đi và dần dần góp nhặt, gom chung lại. Tuy nhiên, mọi tập trung này đều hướng về một cái gì. Pháp hành của chúng ta có một mục tiêu.

Đôi với phần đông chúng ta, lúc bắt đầu hành thiền thì không có ý gì khác ngoài lòng mong muốn. Chúng ta khởi sự hành thiền vì ham muốn. Vào giai đoạn này tâm ham muốn của chúng ta là ham muốn một cách sai lầm. Đó là si mê, là ham muốn ảo huyền, là lòng ham muốn pha lẫn với tà kiến. Nếu ham muốn không lẫn lộn với tà kiến như thế đó thì ta nói là ham muốn với trí tuệ, *pannà* [\*]. Ham muốn với trí tuệ thì không phải là si mê. Đây là ham muốn với chánh kiến. Trong trường hợp này ta nói rằng được vậy là nhờ Ba La Mật, nói cách khác, là do thiện nghiệp tích trữ từ trong quá khứ. Dầu sao không phải là trường hợp của tất cả mọi người.

*[\*] Danh từ "pannà" này (phiên âm là "bát nhã") có nhiều ý nghĩa khác nhau, từ kiến thức thông thường đến sự hiểu biết sâu sắc, chỉ đến tuệ Minh Sát, thấu triệt thâm sâu vào Chân Lý (Dhamma, Giáo Pháp). Mặc dầu có thể được dùng trong nhiều ý nghĩa khác nhau nhưng danh từ này luôn luôn hàm xúc sự thấu triệt Chân Lý ngày càng thâm sâu, dần đến tột đỉnh là tuệ Minh Sát và Giác Ngộ.*

Vài người không muốn có tâm ham muốn, hoặc họ muốn có tâm không ham muốn. Bởi vì họ nghĩ rằng pháp hành của chúng ta nhằm Chấm Dứt ham

muốn. Tuy nhiên, nếu không ham muốn, nếu không có ý muốn hành ắt không thực hành.

Chúng ta có thể tự mình nhận thấy điều này. Đức Phật và tất cả các vị đệ tử của Ngài hành thiên để chấm dứt ô nhiễm. Chúng ta phải muốn hành thiên và phải muốn chấm dứt ô nhiễm. Chúng ta phải muốn có tâm an lạc thanh bình, và phải muốn không vọng động. Tuy nhiên, nếu tâm ham muốn này mà lẫn lộn với tà kiến thì nó chỉ đem lại cho ta nhiều khó khăn phiền phức hơn. Nếu thành thật với chính mình ta sẽ nhận thức rằng chúng ta thật sự không hiểu biết gì cả, hoặc những gì ta hiểu không mang lại hậu quả tốt đẹp nào, vì chúng ta không thể sử dụng nó một cách thích nghi.

Tất cả mọi người, kể cả Đức Phật, đều bắt đầu như thế ấy, với lòng muốn hành thiên, muốn có tâm thanh bình an lạc, muốn tâm không bị vọng động và đau khổ. Hai loại ham muốn kể sau có giá trị y hệt bằng nhau. Nếu không hiểu biết đúng mức thì cả hai -- muốn tâm không bị vọng động và muốn không đau khổ -- đều là ô nhiễm. Đó là ham muốn điên cuồng, ham muốn không có trí tuệ.

Trong pháp hành của chúng ta, ta nhìn thấy tâm ham muốn này là, hoặc lợi dưỡng buông trôi theo dục lạc, hoặc khổ hạnh khắc kỷ ép xác. Chính Đức Phật, Đức Bổn Sư của chúng ta, cũng đã bị dính kẹt trong tình trạng xung đột này. Ngài hành theo nhiều phương pháp khác nhau, nhưng rốt cùng rồi cũng rơi vào hai cực đoan này. Ngày nay chúng ta cũng rơi vào tình trạng giống y hệt như vậy. Ta vẫn còn bị cặp đôi này chi phối và vẫn còn tiếp tục tách rời, xa lìa Con Đường.

Dầu sao đó là phương cách mà ta phải bắt đầu. Ta phải bắt đầu như những chúng sanh phạm tục, những chúng sanh có nhiều ô nhiễm, những chúng sanh ham muốn mà không có trí tuệ, ham muốn mà không có chánh kiến. Nếu chúng ta không hiểu biết thích nghi thì cả hai loại ham muốn này sẽ chống lại ta. Dầu muốn hay không muốn, đó vẫn là ái dục (*tanhà*). Nếu thông suốt hai điểm này ta sẽ không biết phải làm cách nào để đối phó với chúng khi nó phát sanh. Chúng ta sẽ cảm thấy rằng tiến tới là sai lầm, thối lui cũng sai lầm, mà ta không thể dừng lại. Làm bất luận gì rồi ta chỉ thấy rằng vẫn còn ham muốn thêm nữa. Đó là vì kém trí tuệ và còn ái dục.

Chính ở ngay tại đây, với ý muốn và ý không muốn, ta có thể thấu hiểu Giáo Pháp. Giáo Pháp mà chúng ta đang mong tìm hiện ở ngay tại đây, nhưng ta không trông thấy. Chúng ta lại cố gắng chấm dứt lòng ham muốn. Chúng ta muốn sự vật phải như thế này và không phải như thế nào khác. Hoặc chúng ta muốn sự vật không phải như thế này mà phải như thế nào khác. Đúng ra, hai điều này cũng là một. Chúng là hai thành phần của một cặp.

Có lẽ chúng ta không nhận thức rằng Đức Phật và tất cả những vị đệ tử của Ngài đều có loại ham muốn này. Nhưng Đức Phật thông suốt vấn đề muốn và không muốn. Ngài tận tường thấu triệt rằng nó chỉ giản dị là sinh hoạt của tâm, và những sinh hoạt tâm linh tương tự chỉ phát sanh trong chớp nhoáng, rồi tan biến. Những loại ham muốn như vậy luôn luôn liên tục tiếp diễn. Khi có trí tuệ thì ta biết nó là vậy và không tự mình đồng hóa với nó. Trong thực tế nó chỉ là sinh hoạt của cái tâm thiên nhiên. Khi nhìn nó tận tường ta trông thấy rành mạch, rõ ràng nó là vậy.

---o0o---

### **Trí Tuệ Phát Sanh Do Kinh Nghiệm Hằng Ngày**

Như vậy, chính tại nơi đây mà pháp hành quán niệm dẫn chúng ta đến trí tuệ minh mẫn. Hãy lấy thí dụ anh thợ chài kéo lên một con cá to trong lưới. Quý Sư nghĩ thế nào về cảm giác của anh ta trong khi kéo chài lên? Sợ làm sảy một con cá to anh ta luýnh quýnh hồi hải, chiến đấu với cái chài. Vội vàng chụp nhanh lấy đầu lưới và rón sức kéo lên. Nhưng cá đã vượt thoát ra khỏi lưới trước khi anh hay biết. Anh đã cố gắng quá sức.

Vào những ngày xa xưa người ta cũng nói như vậy. Vào thời ấy người thợ chài được dạy là phải từ từ kéo lưới lên và cẩn thận gom túm cái chài lại mà không để mất cá. Pháp hành của chúng ta cũng cùng thế ấy. Chúng ta từ từ dò dẫm đường lối và thận trọng góp nhặt, gom chung lại mà không để mất mát. Đôi khi chúng ta không cố tâm làm như vậy. Có thể chúng ta không muốn nhìn, hoặc có thể chúng ta không muốn biết, nhưng vẫn tiếp tục làm như vậy. Chúng ta tiếp tục muốn như vậy. Pháp thực hành phải như thế này: Nếu chúng ta cảm nghe thích hành thiền, hãy cứ hành. Nếu cảm nghe không thích, vẫn cứ hành y như vậy. Chúng ta chỉ tiếp tục hành thiền.

Nếu chúng ta thực hành một cách nhiệt thành, oai lực của đức tin sẽ cho ta đầy đủ khả năng để thực hiện điều mong muốn. Nhưng vào giai đoạn này chúng ta chưa có trí tuệ. Mặc dầu tinh tấn chuyên cần chúng ta không thọ hưởng được bao nhiêu lợi ích của pháp hành. Ta có thể tiếp tục thực hành như vậy trong một thời gian lâu dài rồi một cảm nghĩ sẽ phát sanh rằng ta không tìm ra Con Đường. Ta có thể cảm nghe mình không thể tìm được an lạc và thanh bình, hoặc ta không được trang bị đầy đủ để thực hành. Hoặc nữa, ta có thể cảm nghe Con Đường quá xa xôi, quá viễn vông, không thể tìm ra. Rồi ta bỏ cuộc!

Đến mức này chúng ta phải hết sức, thật hết sức thận trọng. Phải tận lực vận dụng đức hạnh nhẫn nhục chuyên cần và kiên trì chịu đựng. Cũng chỉ như kéo lên một con cá to trong lưới, phải từ từ dò dẫm đường lối. Chúng ta thận trọng túm con cá lại trong lưới và dần dần kéo lên. Cuộc chiến đấu sẽ không

quá khó khăn. Chúng ta không dùng tay mà nhẹ nhàng kéo lưới lên một cách liên tục. Như thế ấy, sau một lúc cá sẽ mệt mỏi, kiệt lực và không còn vùng vẫy nữa. Ta sẽ dễ dàng bắt nó. Thông thường là vậy. Chúng ta thực hành từ từ, tuần tự tiến hành và góp nhặt, gom chung lại những ý nghĩ rời rạc.

Đó là đường lối quán niệm của chúng ta. Nếu không có kiến thức hay trình độ học hỏi nào về Giáo Lý thuần túy lý thuyết chúng ta hãy quán niệm theo đúng với kinh nghiệm hằng ngày của mình. Hãy sử dụng kiến thức mà mình sẵn có, kiến thức thâm nhập từ kinh nghiệm trong đời sống hằng ngày. Đối với tâm, loại kiến thức này là thiên nhiên. Trên thực tế, dầu có nghiên cứu học hỏi cũng không chúng ta vẫn có sẵn cái tâm hiện thực ngay tại nơi đây. Tâm là tâm, dầu ta có học hỏi nghiên cứu cũng không. Vì lẽ ấy ta nói rằng dầu Đức Phật có thị hiện trên thế gian cũng không mọi sự vật vẫn là vậy. Mọi sự vật đã có hiện hữu đúng theo bản chất thiên nhiên của nó. Hoàn cảnh thiên nhiên này không thay đổi, cũng không di chuyển đi nơi nào khác. Đường lối thiên nhiên chỉ là vậy. Điều này được gọi là *Sacca Dhamma*, Giáo Pháp đúng với Chân Lý. Tuy nhiên, nếu không thông hiểu Chánh Pháp này ta sẽ không thể nhận ra nó.

Do đó chúng ta thực hành quán niệm theo đường lối này. Nếu không đặc biệt tinh thông kinh điển ta hãy quán chiếu chính cái tâm của mình. Hãy nghiên cứu học hỏi và "đọc" nó. Chúng ta hãy thường xuyên và liên tục quán niệm -- tự nói chuyện với mình. Ta sẽ thấu hiểu dần dần bản chất thiên nhiên của tâm.

---o0o---

### **Kiên Trì Tinh Tấn**

Chỉ đến lúc có thể dùng cái tâm lại khi chúng ta tiến đạt đến trạng thái vắng lặng, tâm vẫn còn y như trước. Vì lẽ ấy Đức Phật khuyên dạy, "Hãy tiếp tục hành thiền, hãy kiên trì thực hành!" Có thể ta suy tư, "Nếu chưa biết thì làm sao thực hành?" -- Chỉ đến khi ta có thể hành thiền một cách thích nghi trí tuệ mới phát sanh. Do vậy, hãy cứ tiếp tục thực hành. Nếu thường xuyên thực hành, không chệnh mảng ngừng nghỉ, ta sẽ bắt đầu quán xét đến việc mình đang làm. Ta sẽ bắt đầu khảo sát pháp hành của chúng ta. Không có gì xảy diễn trong tức khắc. Do đó, lúc ban sơ ta sẽ không nhận thấy thành quả rõ rệt nào của công phu hành thiền. Đây cũng giống như thí dụ người muốn làm ra lửa, cọ xát vào nhau hai que củi. Anh tự nghĩ, "Người ta nói ở đây có lửa", và ra sức hăng hái cọ xát hai que củi. Anh cọ mạnh mẽ và tiếp tục cọ dữ dội không ngừng. Anh muốn có lửa. Anh vẫn mong muốn có lửa. Nhưng lửa không phát sanh. Anh thôi chí, nản lòng, và ngưng lại, nghỉ một lúc. Rồi anh bắt đầu trở lại công việc cọ xát hai que củi đến mệt và ngừng

nghi. Chẳng những anh mệt mỏi mà ngày càng nản chí, và cuối cùng bỏ cuộc hoàn toàn, "ở đây không có lửa!" Trong thực tế anh có cố gắng làm việc, nhưng làm không đúng mức. Anh cạo xát hai que củi, nhưng cạo không đến mức tạo đủ sức nóng khả dĩ làm cho lửa phát sanh. Lửa lúc nào cũng vẫn tiềm tàng hiện hữu ở đó nhưng người kia không thực hiện công tác của mình đến nơi đến chốn.

Cùng một loại kinh nghiệm này làm cho người hành thiền chán nản rồi quanh quẩn thay đổi phương pháp. Và cũng một loại kinh nghiệm tương tự xảy đến với chúng ta trong khi hành thiền. Nó xảy đến với mọi người, cùng một thể ấy. Tại sao? -- Bởi vì chúng ta còn dính kẹt trong ô nhiễm. Xưa kia Đức Phật cũng có ô nhiễm, nhưng đối với vấn đề này Ngài có rất nhiều trí tuệ. Ngài sáng suốt vô cùng. Trong khi còn là phàm nhân Đức Phật và chư vị A La Hán cũng chỉ như chúng ta. Còn là người thế gian nên dĩ nhiên chúng ta còn suy tư lâm lạc. Do đó, khi lòng ham muốn phát sanh ta không nhận thấy và khi lòng ham muốn không phát sanh, ta không nhận thấy. Đôi khi ta cảm nghe khuấy động và đôi khi hài lòng. Lúc không có ham muốn ta mang máng nghe như có một loại hài lòng, nhưng cùng lúc cũng cảm nghe mơ hồ, rối loạn. Khi tâm ham muốn phát sanh có lẽ ta lại chứng nghiệm một loại hài lòng và mơ hồ rối loạn khác. Nó lẫn lộn pha trộn như thế.

### **Hiểu Biết Mình Và Hiểu Người Khác**

Đức Phật dạy ta quán niệm thân của mình -- thân quán niệm xứ -- như tóc, lông, móng tay móng chân, răng, da v.v.. toàn khắp châu thân. Hãy thử nhìn. Chúng ta được dạy là phải trách quán ngay nơi đây. Nếu không trông thấy rõ ràng các phần ấy trong thân mình ắt ta không thể hiểu biết nó ở người khác. Ta sẽ không thấy rõ ràng nơi người khác mà cũng không thấy ở ta. Tuy nhiên, nếu thật sự ta hiểu biết và nhìn thấy rõ ràng bản chất thiên nhiên của chính thân mình thì mọi hoài nghi hay mọi điểm mơ hồ về người khác sẽ tan biến. Như vậy là bởi vì thân và tâm (*rùpa* và *nàma*, sắc và danh) của mọi người đều giống nhau. Không cần phải đi quanh đi quẩn để quan sát thân của tất cả mọi người trên thế gian vì chúng ta biết rằng cơ thể của ai cũng giống như của mình, của mình cũng giống như bất luận của ai khác. Nếu có được loại hiểu biết này thì gánh nặng của chúng ta sẽ trở thành nhẹ. Nếu không hiểu, dầu ta có làm gì, gánh nặng sẽ ngày càng nặng trĩu. Nếu muốn hiểu biết tất cả mọi người mà ta phải đi cùng khắp thế gian để quan sát thì quả thật là khó. Ta sẽ sớm nản lòng.

Giới Luật (*Vinaya*) của chúng ta cũng dường thế ấy. Khi nhìn vào Giới Luật ta thấy rất khó. Phải giữ chừng ấy giới và từng giới một. Phải nghiên cứu và học hỏi từng giới một. Phải quán xét pháp hành của mình để giữ cho nó

thích nghi với từng giới. Chỉ nghĩ đến chừng ấy thôi, "Ồ, quả thật không thể được! Bất khả hành!" Chúng ta đọc và tìm hiểu ý nghĩa từng chữ của bao nhiêu giới luật, và nếu chỉ theo dõi suy tư của chúng ta khi học hỏi những từ ngữ ấy, chắc là ta sẽ quyết định rằng những giới luật ấy quả thật đã vượt qua khỏi tâm mức mà ta có thể hành. Ta không thể trang nghiêm thọ trì từng ấy giới luật. Bất luận ai có thái độ tương tự đối với giới luật sẽ cảm nghĩ, "Nhiều giới quá! Không thể giữ hết."

Kinh điển dạy ta phải tự quán chiếu, tìm hiểu thái độ của mình đối với mỗi giới và nghiêm túc hành trì tất cả, từng giới một. Chúng ta phải thông suốt các giới và giữ gìn trong sạch tất cả. Điều này cũng giống như nói rằng muốn hiểu biết mỗi người ta phải đi cùng khắp và quan sát tất cả mọi người. Đó là thái độ rất "nặng", quá nặng nề. Và như vậy là vì ta chấp theo từ ngữ. Nếu chúng ta đọc những kinh sách về giới luật thì đó là phương cách mà ta phải đọc, từng chữ một. Vài đạo sư dạy như vậy. Theo sát những gì kinh sách dạy. Học theo lời này không thể hành.

Đúng thật ra nếu hành giáo lý như vậy pháp hành của chúng ta sẽ không tiến triển chút nào. Trong thực tế, đức tin của ta sẽ tan biến, niềm tin mà ta đặt vào Con Đường sẽ không còn, bởi vì chúng ta chưa hiểu biết. Khi trí tuệ phát sanh chúng ta sẽ hiểu rằng mọi người trên khắp thế gian thật sự chỉ là một. Tất cả đều cũng như chính ta, chúng sanh này.

Như vậy, ta tự quán chiếu, khảo sát sắc và danh của ta. Khi nhận thấy và hiểu biết bản chất thiên nhiên của danh và sắc nơi chính mình ta sẽ nhận thức thân và tâm của tất cả mọi người. Và như vậy, bằng phương cách này gánh nặng của pháp hành sẽ suy giảm.

Đức Phật đã chỉ giáo và ta đã lãnh hội, "Không ai có thể làm điều ấy cho ta". Khi học hỏi và thấu hiểu bản chất thiên nhiên của kiếp sinh tồn của mình ta sẽ hiểu biết bản chất của tất cả mọi cuộc sống. Mọi người thật sự đều như nhau. Tất cả chúng ta chỉ mang một "nhãn hiệu" và là "sản phẩm" của một công ty -- chỉ cái dáng bề ngoài có đôi chút khác biệt nhau. Chỉ thế thôi! Cũng như hai loại thuốc "Bort-hai" và "Tum-jai". Cả hai đều là thuốc an thần và chỉ có một loại công hiệu. Nhưng thuốc này gọi là "Bort-hai" còn thuốc kia là "Tum-jai". Thật sự không có gì khác biệt. (Trong một trường hợp khác Ngài Ajahn Chah dạy rằng nếu ta biết gìn giữ chính cái tâm của mình thì đó là nghiêm chỉnh trì giới).

Quý Sư sẽ thấy rằng lối nhìn vào sự vật như vậy ngày càng trở nên dễ dàng hơn khi ta dần dần tập hợp chung lại. Ta gọi đó là "dò dẫm đường lối", và đó là phương cách mà ta bắt đầu pháp hành. Ta sẽ trở thành quen thuộc và tinh



thông hơn. Chúng ta tiếp tục làm như vậy cho đến khi nhận thức. Và khi sự nhận thức này phát sanh ta sẽ trông thấy rõ ràng thực tại.

---o0o---

## Lý Thuyết Và Thực Hành

Vậy, hãy tiếp tục thực hành cho đến khi nhận thức rõ ràng thực tại.

Sau một thời gian -- dài hay ngắn tùy khả năng và khuynh hướng riêng của ta -- một loại kiến thức mới sẽ phát sanh. Kiến thức này được gọi là Trạch Pháp (*Dhamma Vicaya*, quán chiếu và phân biệt rành mạch Giáo Pháp). Và đây là đường lối mà Thất Giác Chi khởi sanh trong tâm (*Bojjhanga*, Thất Giác Chi, là bảy yếu tố của sự giác ngộ). Trạch Pháp là một trong bảy yếu tố ấy. Sáu chi còn lại là niệm, tấn, lạc, an, định và xả.

Nếu có học về Thất Giác Chi ắt ta hiểu những gì kinh sách dạy, nhưng vẫn không thật sự thấy Thất Giác Chi. Thất Giác Chi thật sự chỉ phát sanh trong tâm. Do đó Đức Phật ban truyền cho chúng ta những Lời Dạy khác nhau. Tất cả các bậc Toàn Giác đều giáo truyền con đường để vượt thoát ra khỏi khổ đau, và Giáo Huấn của các Ngài được lưu truyền đến nay là Giáo Huấn có tính cách lý thuyết. Lý thuyết này vốn phát nguyên từ pháp hành, nhưng rồi trở thành những lời dạy suông có tính cách từ chương, hay chỉ là những ngôn từ, những chữ được ghi chép trong kinh sách.

Thất Giác Chi thật sự đã tan biến, bởi vì ta không nhận thức nó bên trong chúng ta. Chúng ta không thấy nó trong tâm mình. Nếu vạn nhất có phát sanh, nó sẽ phát sanh từ công phu thực hành. Nếu nó phát sanh từ pháp hành thì đó là những yếu tố của Giáo Pháp dẫn đến giác ngộ, và đó là những chỉ dẫn cho thấy rằng đường lối thực hành của ta là đúng. Nếu hành không đúng nó sẽ không khởi phát.

Nếu thực hành đúng, chúng ta sẽ thấy Giáo Pháp (*Dhamma*). Vậy, hãy tiếp tục thực hành, dò dẫm dần dần con đường và tiếp tục quán trạch. Không nên nghĩ rằng điều mà chúng ta đang mong tìm có thể ở đâu khác hơn là ngay tại đây.

Một trong mấy đệ tử đầu tiên của Sư đã theo học lớp Pàli tại một ngôi chùa có trường học, trước khi đến đây. ở trường vị sư ấy không thành công nên đến đây thử học phương pháp này. Vị sư ấy đến đây, tại Wat Pah Pong này, với ý định học pháp môn hành thiền nhằm phát triển khả năng phiên dịch Pàli. Vị ấy có một loại nhận thức về thiền như thế ấy. Rồi Sư giảng cho vị ấy về phương pháp của chúng ta. Vị ấy hiểu sai hoàn toàn, nghĩ rằng đây là vấn đề chỉ ngồi lại hành thiền rồi tự nhiên thấy rõ ràng mọi sự vật.

Nói đến kiến thức về Giáo Pháp thì cả hai, nhà sư có pháp học và vị có pháp hành, đều dùng những từ ngữ như nhau. Tuy nhiên, kiến thức thâm nhập được do pháp học và kiến thức do pháp hành không giống hệt như nhau. Hai kiến thức này có thể hình như là một, nhưng trong đó có một là thâm diệu hơn, sâu sắc hơn cái kia. Loại kiến thức phát xuất từ pháp hành dẫn đến trạng thái quy hàng, từ bỏ. Cho đến khi có sự quy hàng trọn vẹn chúng ta vẫn kiên trì, nhẫn nại gia công quán niệm. Nếu có tham hay sân hoặc có tâm ưa thích khởi sanh chúng ta không hề hững hờ, không màng biết đến nó. Chúng ta không gác bỏ qua một bên mà giữ nó lại và quán trạch, xem từ đâu nó đến và đến bằng cách nào. Nếu trạng thái này đã có sẵn trong tâm, ta hãy quán chiếu, xem nó hoạt động chống ta như thế nào. Chúng ta nhìn nó tận tường và hiểu biết những khó khăn mà chính mình đã tự tạo cho mình, vì lầm lạc tin tưởng và đi theo nó. Loại hiểu biết này không thể tìm ở đâu khác hơn là trong cái tâm thanh tịnh của ta.

Cũng vì lẽ ấy mà người có pháp học và người có pháp hành hiểu lầm nhau. Thông thường những vị chú trọng riêng biệt về pháp học nói, "Các nhà sư đặc biệt chuyên về pháp môn hành thiền chỉ có những ý kiến riêng tư. Họ không nắm vững căn bản Giáo Lý". Trong thực tế cả hai -- pháp học và pháp hành -- chỉ là một. Nếu nghĩ đến vấn đề này như ta nghĩ đến bề mặt và bề trái của bàn tay ắt không khỏi nhầm lẫn. Nếu lật ngửa bàn tay ta thấy hình như bề lưng biến đâu mất. Đứng ra thì bề lưng bàn tay không biến tan đâu mất mà chỉ bị che dấu phía dưới. Nói rằng không thấy nó, không có nghĩa là nó biến mất mà chỉ có nghĩa là nó bị che khuất đâu phía dưới. Đến lúc lật úp bàn tay trở xuống thì không thấy lòng bàn tay. Cũng không phải lòng bàn tay biến mất mà nó chỉ bị che dấu phía dưới.

Phải ghi nhớ nằm lòng điểm này khi nghĩ đến pháp hành. Nếu nghĩ rằng nó đã "biến mất" ta gạt bỏ qua một bên để đi học, hy vọng sẽ thâm hoạch thành quả tốt đẹp. Tuy nhiên, dầu có học Giáo Pháp nhiều đến đâu ta vẫn không thông suốt, vì không hiểu biết Chân Lý. Nếu ta thông hiểu bản chất thật sự của Giáo Pháp nó sẽ trở thành sự buông bỏ. Đó là quy hàng, từ khước, dứt bỏ luyến ái (*Upadàna*, Thủ), không còn đeo níu gì. Hoặc có còn bám níu đi nữa nó cũng ngày càng suy giảm. Đó là sự khác biệt giữa pháp học và pháp hành.

Khi nói về pháp học, ta có thể hiểu pháp này như sau: mắt của chúng ta là đề tài để học, tai của chúng ta là đề tài để học -- tất cả là đề tài để học. Ta có thể hiểu hình sắc là thế này, thế kia, nhưng ta vẫn bám níu vào hình sắc và không biết con đường để thoát ra khỏi "sắc". Ta có thể phân biệt âm thanh, nhưng vẫn còn vương víu trong "thính". Hình sắc, âm thanh, hương, vị,

những cảm giác của thân và những cảm tưởng, tất cả đều là cạm bẫy, những cái lưới để rập bắt tất cả chúng sanh.

Quán trạch -- tức quán chiếu và phân biệt sự vật -- là phương cách thực hành Giáo Pháp của chúng ta. Khi có cảm thọ phát khởi, ta dùng trí hiểu biết để nhận thức. Nếu thông suốt pháp học ta sẽ lập tức hướng tâm về cảm thọ ấy và trông thấy điều này hay điều nọ phát sanh như thế nào rồi trở thành cái gì khác v.v... Nếu không học giáo lý theo đường lối này ta chỉ còn trạng thái thiên nhiên của tâm để làm công cụ khảo sát. Đó là Giáo Pháp của ta. Nếu có đủ trí tuệ ta sẽ có thể quán chiếu trạng thái tâm thiên nhiên này của chúng ta và dùng nó làm đề tài để học. Đứng y là một. Cái tâm thiên nhiên của ta là giáo lý. Đức Phật dạy hãy nắm lấy bất luận tư tưởng hay cảm thọ nào phát khởi và quán trạch. Hãy dùng thực tại của cái tâm thiên nhiên của chúng ta làm pháp học. Chúng ta nương tựa vào thực tại ấy.

---o0o---

### **Thiền Minh Sát**

Nếu đức tin của ta vững mạnh thì dầu có học giáo lý cùng không, điều ấy không quan trọng. Nếu cái tâm thành tín của ta dẫn chúng ta đến trạng thái phát triển pháp hành, dẫn đến tinh tấn chuyên cần và kiên trì nhẫn nại thì pháp học không còn thiết yếu. Lấy chánh niệm làm nền tảng cho pháp hành, chúng ta luôn luôn chú niệm trong bốn oai nghi, đi, đứng, nằm, ngồi. Có chánh niệm ắt có trạng thái hiểu biết rõ ràng phát sanh cùng lúc. Sự hiểu biết rõ ràng có thể phát sanh nhanh chóng đến độ ta không thể phân biệt tách rời khỏi niệm. Nhưng có chánh niệm là có hiểu biết rõ ràng.

Khi tâm vững chắc không lay chuyển thì chánh niệm phát sanh nhanh chóng, dễ dàng, và trí tuệ cũng phát sanh. Mặc dầu vậy, đôi khi trí tuệ không đủ năng lực hoặc không phát sanh đúng lúc. Chánh niệm và hiểu biết rõ ràng mà thiếu trí tuệ ắt không đủ khả năng kiểm soát tình hình. Thông thường, có chánh niệm và hiểu biết rõ ràng làm nền tảng thì trí tuệ phát sanh để hỗ trợ. Nhưng dầu sao, phải kiên trì gia công khai triển trí tuệ bằng pháp hành thiền Minh Sát (*Vipassanà*). Như vậy có nghĩa là bất cứ gì phát sanh trong tâm cũng có thể là đối tượng của sự chú niệm và hiểu biết rõ ràng. Nhưng ta phải nhìn sự vật hợp đúng theo ba đặc tướng *Anicca*, *Dukkha*, *Anattà*. *Anicca*, Vô Thường, là căn bản. *Dukkha*, Khổ, hàm xúc đặc tính bất toại nguyện. *Anattà*, Vô Ngã, nói lên rằng không có một tự ngã, không có một thực thể cá biệt đơn thuần. Ta thấy rằng nó chỉ giản dị là một cảm giác phát sanh, không phải tự ngã, không có thực chất, và rồi tự nó sẽ biến tan. Chỉ có thế! Người còn mê hoặc, người không có trí tuệ sẽ bỏ lỡ cơ hội. Người ấy không thể sử dụng hoàn cảnh để tạo lợi ích cho mình.

Nếu trí tuệ hiện hữu ắt có chánh niệm và hiểu biết rõ ràng, ngay tại đây, cùng với trí tuệ. Tuy nhiên vào thời kỳ ban sơ này trí tuệ không sâu sắc toàn hảo. Vì lẽ ấy niệm và hiểu biết rõ ràng không hội đủ khả năng để chụp bắt tất cả mọi đối tượng làm đề tài, nhưng trí tuệ vẫn có sẵn đó để hỗ trợ. Trí tuệ sẽ nhận thấy đặc tính của chánh niệm là thế nào và loại cảm giác phát sanh là gì. Hoặc nữa, trí tuệ sẽ nhận thấy một cách tổng quát bất cứ chánh niệm hay cảm giác nào hiện hữu. Đó là tất cả Giáo Pháp.

Đức Phật dùng thiền Minh Sát (*Vipassanà*) làm căn bản. Ngài thấy rằng cả hai -- tâm chú niệm và sự hay biết rõ ràng ấy -- đều không chắc chắn vững bền và ổn định. Bất cứ gì bất ổn định mà ta muốn nó ổn định đều là nguyên nhân làm cho ta đau khổ. Chúng ta muốn sự vật phải như thế nào, vừa theo ý mình, nhưng phải đau khổ vì sự vật không phải vậy. Đó là ảnh hưởng của tâm ô nhiễm, tâm kém trí tuệ.

Trong khi thực hành chúng ta có khuynh hướng bị dính mắc trong trạng thái muốn cho sự vật dễ dàng, vừa theo ý mình. Không cần phải đi đâu xa để nhận thức điểm này. Chỉ quay nhìn trở lại vào thân này! Nó có thật sự giống như ta muốn không? Lúc thì ta muốn nó như thế này, lúc kế đó ta lại muốn nó như thế kia, nhưng nó có thật sự như ý ta muốn không? Bản chất của thân và tâm đúng là vậy. Đó chỉ giản dị là đường lối của nó.

Điểm này trong pháp hành của ta có thể bị sai lầm. Thông thường ta vứt bỏ đi những gì mình cảm nghe không thích. Bất luận gì không vừa lòng là ta loại bỏ. Chúng ta không chịu dùng chân lại để suy gẫm, xem đường lối mà ta thích hay không thích sự vật có thật sự hợp tình hợp lý không. Ta chỉ nghĩ rằng những gì mà ta cho rằng không vừa ý phải là sai quấy, và những gì ta vừa lòng phải là đúng.

Chính tại nơi đây mà ái dục khởi sanh. Khi chúng ta tiếp nhận ngoại cảnh xuyên qua tai, mắt, mũi, lưỡi, thân, hay ý ắt có cảm giác ưa thích hay không ưa thích phát khởi. Điều này cho thấy rằng tâm còn chứa chấp đầy luyến ái. Do đó Đức Phật truyền dạy Giáo Huấn Vô Thường. Ngài dạy chúng ta quán chiếu sự vật. Nếu bám níu, dính mắc vào cái gì không thường còn mà luôn luôn biến đổi thì lẽ dĩ nhiên phải chịu đau khổ. Không có lý do để ta muốn sự vật phải như thế nào tùy hợp sở thích hay tùy theo ý không thích của mình. Không thể làm cho sự vật phải là vậy. Chúng ta không có quyền năng hay loại quyền uy để làm vậy. Dầu ta muốn như thế nào, mọi sự vật đã có sẵn con đường thiên nhiên của nó. Ham muốn như thế ấy không phải là đường lối dẫn thoát ra khỏi đau khổ.

Đến đây chúng ta nhận thấy rằng tâm si mê hiểu biết theo một đường và tâm không bị mê hoặc hiểu theo một lối khác. Khi tâm sáng suốt minh mẫn tiếp

nhận một cảm giác thì liền thấy rằng đó là cái gì không nên bám níu, cái gì không nên tự mình đồng hóa với nó. Chính điểm này cho thấy rằng tâm có trí tuệ. Nếu không trí tuệ chúng ta chỉ đi theo trạng thái cuồng dại của mình. Sự cuồng dại này là không nhận thấy vô thường, khổ, vô ngã. Những gì ưa thích ta xem là tốt đẹp và chân chánh. Điều không hợp ý ta xem là không tốt. Chúng ta không thể đạt đến Giáo Pháp bằng lối này, trí tuệ không thể phát sanh. Không thấy rõ điểm này ắt trí tuệ không thể phát sanh.

Đức Phật củng cố vững chắc pháp hành thiền Minh Sát và dùng pháp này để quán trách tất cả những cảm tưởng khác nhau. Bất luận gì phát sanh đến tâm, Ngài quán trách như sau: Dầu ta có ưa thích nó như thế nào nó vẫn bấp bênh, bất ổn định, không chắc chắn. Nó là đau khổ, vì không ngừng phát sanh và hoại diệt, không chịu ảnh hưởng của tâm mình. Tất cả những sự vật ấy không phải là một chúng sanh, một tự ngã, không phải là của ta. Đức Phật dạy ta chỉ xem nó là vậy, nó như thế nào xem như thế ấy. Đó là nguyên tắc mà ta phải giữ vững trong khi hành thiền.

Bây giờ chúng ta thấu hiểu rằng ta không thể buồn vui theo ý muốn. Vui hay buồn chỉ phát sanh đến ta. Đôi khi có lợi cho ta, lắm lúc không. Không thấu hiểu đúng những trạng thái vui hay buồn ấy ắt chúng ta không nhận định chân chánh. Chúng ta sẽ chạy theo ái dục, chạy đi xa, để theo đuổi những tham vọng của mình. Đôi khi ta cảm nghe hạnh phúc, lắm lúc buồn khổ, nhưng đó là tự nhiên. Có lúc ta cảm nghe vừa lòng, khi khác thì phật ý. Cái gì thích ta cho là tốt, điều gì không thích ta nói là xấu. Bằng cách làm như vậy ta tách rời, xa dần, xa dần Giáo Pháp. Trong trường hợp này ta không thấu hiểu hoặc không nhận thấy Giáo Pháp và do đó chúng ta mù mờ rối loạn. Tham vọng tăng trưởng bởi vì lúc bấy giờ tâm không còn gì khác hơn là si mê.

Đó là đường lối mà chúng ta bàn thảo đến tâm. Không cần phải đi đâu xa lìa khỏi ta để tìm hiểu. Chỉ nhìn những trạng thái tâm vô thường của mình. Chúng ta thấy rằng nó là bất toại nguyện và không phải là một tự ngã trường tồn bất biến. Nếu phát triển pháp hành theo chiều hướng này thì đó là thực hành thiền Minh Sát (*Vipassanà*). Chúng ta nói rằng đó là nhận thức những gì xảy diễn trong tâm, và chúng ta khai triển trí tuệ bằng cách này.

---o0o---

### **Thiền Vắng Lặng**

Pháp hành thiền Vắng Lặng của chúng ta như thế này: Thí dụ chúng ta an trụ chú niệm vào hơi-thở-ra-thở-vào, xem đó là căn bản hay phương tiện để kiểm soát tâm. Bằng cách giữ tâm sâu sắc gắn bó theo dõi hơi thở, tâm trở nên vững chắc, vắng lặng và không chao động. Phương pháp thực hành

làm cho tâm vắng lặng như vậy gọi là thiền Vắng Lặng (*Samatha* có nghĩa là vắng lặng, thiền này cũng được gọi là thiền Chỉ, thiền Định, đối với thiền Minh Sát, cũng gọi là thiền Quán, hay thiền Tuệ).

Pháp hành này rất cần thiết và ta phải hành loại thiền này thật nhiều bởi vì thông thường tâm ta chứa đầy khuấy động. Tâm rất bồn loạn và mù mờ. Chúng ta không thể nói từ bao nhiêu năm hay bao nhiêu kiếp sống nó đã là vậy. Nếu ngồi lại và quán niệm, chúng ta sẽ thấy trong tâm có rất nhiều những gì không đưa đến thanh bình, an lạc, vắng lặng và rất nhiều những phần tử mang lại rối loạn, mập mờ, không an tĩnh.

Vì lẽ ấy Đức Phật khuyên dạy chúng ta nên tìm một đề mục hành thiền (công án) thích hợp với khuynh hướng riêng của mình, một đường lối thực hành thích nghi với bản tánh mình. Thí dụ như quán tưởng tới lui những phần trong thân như tóc, lông, móng tay móng chân, răng, da ...Pháp hành này làm cho tâm trở nên rất an lạc. Nếu niệm năm phần này mà tâm trở nên vắng lặng thì đó là dấu hiệu cho thấy rằng công phu này thích hợp với khuynh hướng tâm tánh của mình. Bất cứ gì mà ta thấy thích nghi với khuynh hướng tâm tánh mình như vậy, hãy giữ lấy làm đề mục hành thiền và sử dụng nó để khắc phục ô nhiễm.

Một thí dụ khác là suy niệm về hiện tượng chết. Đối với ai còn nhiều tham, sân, si mạnh mẽ và cảm nghe khó lòng tự chế lấy mình thì suy niệm về cái chết của chính mình là một đề mục hữu ích. Ta sẽ thấy rằng tất cả mọi người đều phải chết, giàu hay nghèo. Người tốt hay người xấu đều chết. Tất cả mọi người đều phải chết! Phát triển pháp hành theo chiều hướng này sẽ làm khởi sanh thái độ buông bỏ, không bám níu. Càng thường xuyên thực hành, thời tọa thiền của chúng ta càng dễ dàng đem lại trạng thái vắng lặng. Đó là vì pháp hành này thích nghi với bản tánh của ta. Nếu khuynh hướng tâm tánh của chúng ta không ưa thích pháp hành thiền Vắng Lặng này, nó sẽ không dẫn đến thái độ buông bỏ. Nếu đề mục hành thiền này thật sự thích hợp, ta sẽ thấy thái độ buông bỏ phát sanh đều đặn mà không gặp khó khăn lớn lao nào và chúng ta sẽ thường xuyên suy tư đến nó.

Về điểm này chúng ta có thể thấy một thí dụ trong đời sống hằng ngày. Khi quý vị cư sĩ Phật tử mang đến chùa những mâm vật thực để cúng dường chư Tăng thì chúng tôi sót vào bát tất cả các món, mỗi thứ một ít. Khi độ xong mỗi thức ăn chúng tôi có thể nói thức nào vừa miệng nhất. Đây chỉ là một thí dụ. Vật thực nào hợp với khẩu vị thì mình sẽ ăn, sẽ thấy nó thích hợp với mình. Còn những món khác thì để qua một bên.

Pháp hành an trụ chú niệm vào hơi-thở-ra thở-vào là một thí dụ điển hình cho loại đề mục thiền thích hợp với tất cả chúng ta. Khi đi quanh đi quẩn

hành nhiều loại thiền khác nhau hình như ta cảm nghe không thoải mái. Nhưng lúc vừa mới ngồi lại niệm hơi thở thì ta cảm nghe dễ chịu. Điều này có thể nhận thấy một cách rõ ràng. Không cần phải đi tìm ở đâu xa vời, ta có thể sử dụng những gì ở ngay bên cạnh mình, và điều này thuận lợi cho ta hơn. Chỉ theo dõi hơi thở. Nó đi ra và trở vào, ra rồi vào. Chúng ta theo dõi bám sát, liên tục không ngừng niệm hơi thở-ra thở-vào như vậy trong một thời gian lâu.

Dần dần tâm ta lắng dịu và ổn định. Những sinh hoạt tâm linh khác sẽ phát sanh nhưng ta cảm nghe còn xa lạ. Cũng như hai người phân li, sống xa nhau trong một thời gian sẽ không còn nghe gần gũi nữa. Chúng ta không còn cảm nghe có sự tiếp xúc mạnh mẽ nữa, hoặc có thể không còn nghe tiếp xúc gì cả.

Khi ta quen thuộc với pháp hành niệm hơi thở nó sẽ trở nên dễ dàng hơn. Nếu tiếp tục gia công thực hành chúng ta sẽ thâm đạt thêm kinh nghiệm và hiểu biết tinh thông bản chất của hơi thở. Ta sẽ hiểu biết hơi thở dài là như thế nào và hơi thở ngắn là như thế nào.

Nhìn theo một lối ta có thể nói đến thức ăn của hơi thở. Trong khi ngồi hay trong khi đi chúng ta thở, khi ngủ chúng ta thở, khi thức chúng ta thở. Nếu không thở ắt chúng ta chết. Suy tư về điểm này cho thấy rằng ta sống đây là chỉ nhờ vật thực. Nếu trong mười phút, một tiếng, hay một ngày mà ta không ăn những thức ăn hiểu theo lối hiểu thông thường, thì không sao. Đó là loại vật thực thô kịch. Nhưng nếu không thở, dầu trong một thời gian ngắn đi nữa, ắt chúng ta sẽ chết. Nếu trong năm hoặc mười phút mà không thở ắt phải chết. Quý vị hãy thử xem.

Người hành pháp niệm hơi thở sẽ hiểu biết như vậy. Kiến thức phát sanh từ pháp hành này quả thật tuyệt vời. Nếu không quán niệm ắt chúng ta không thấy hơi thở là thức ăn, nhưng trong thực tế lúc nào chúng ta cũng đang "ăn" không khí vào, ra, vào, ra ... luôn luôn, không ngừng nghỉ. Ta sẽ thấy một điều nữa là càng quán niệm theo chiều hướng này pháp hành của chúng ta càng mang lại nhiều lợi ích hơn và hơi thở ngày càng vi tế. Cũng có thể hơi thở dừng lại. Ta cảm nghe hình như không còn thở. Trong thực tế hơi thở đi thông qua lỗ chân lông và được gọi là "hơi thở vi tế". Khi tâm hoàn toàn vắng lặng thì thông thường hơi thở dừng lại theo lối này. Chúng ta không cần phải giật mình hay lo sợ. Nếu không còn hơi thở thì ta phải làm gì? Chỉ hiểu biết nó là vậy! Hiểu biết rằng không có hơi thở, thế thôi! Đây là pháp hành chân chánh.

Nơi đây chúng ta đang đề cập đến đường lối hành thiền samatha, pháp hành nhằm phát triển tâm vắng lặng. Nếu đề mục hành thiền thích nghi với ta, nó

sẽ dẫn đến loại chứng nghiệm này. Đây chỉ là giai đoạn sơ khởi, nhưng bấy nhiêu đó trong pháp hành đủ dẫn dắt ta đi suốt con đường, hay ít ra cũng đưa ta đến mức độ có thể nhận thấy rõ ràng và tiếp tục gia công trong niềm tin vững chắc. Nếu tiếp tục quán niệm theo đường lối này ta sẽ càng tinh tấn hơn. Cũng như nước trong lu. Càng siêng năng châm nước, giữ cho lu lúc nào cũng đầy thì những côn trùng sống trong đó như lãng quăng v.v.. sẽ không chết vì bị khô cạn. Chúng ta gia công giữ cho pháp hành hằng ngày luôn luôn viên mãn cũng dường thế ấy. Tất cả đều trở về pháp hành. Chúng ta sẽ cảm nghe thoải mái và an bình. Trạng thái an lạc này phát sanh từ nhất điểm tâm, hay tâm niệm an trụ vào một điểm duy nhất.

Tuy nhiên, tâm nhất điểm này có thể rất phiền phức, bởi vì chúng ta không muốn bị những trạng thái tâm khác (tức những tâm sở khác) phá rầy. Trong thực tế, các tâm sở khác sẽ khởi phát, và nếu ta duyên theo đó thì chính nó là tâm nhất điểm.

Cũng như ta nhìn thấy những người khác nhau trước mắt, đàn ông có, đàn bà có. Nhưng cảm giác của ta khi thấy họ không giống như cảm giác mà ta có, khi nhìn cha và mẹ ta. Trong thực tế tất cả những người đàn ông đều là đàn ông giống như cha ta, và tất cả các bà đều là đàn bà như mẹ ta. Vậy mà khi nhìn họ ta không có cảm giác như khi nhìn cha và mẹ ta.

Ta cảm nghe rằng cha và mẹ ta quan trọng hơn. Đối với ta, cha mẹ ta có giá trị hơn.

Trạng thái nhất điểm tâm của ta cũng vậy. Phải giữ thái độ đối với nó như đối với cha và mẹ ta. Tất cả những sinh hoạt tâm linh khác ngoài đề mục mà phát sanh thì chúng ta vẫn lưu tâm đến, cũng như ta lưu tâm đến các người đàn ông và đàn bà nhau, nói một cách tổng quát. Ta vẫn không ngừng nhìn thấy họ khác, nhưng chỉ ghi nhận sự có mặt của họ chớ không đặt họ ngang hàng, không cho họ có giá trị xứng đáng như cha và mẹ ta.

---o0o---

### **Tháo Gỡ Mối Gút**

Khi pháp hành thiền *Samatha* tiến đạt đến mức độ vắng lặng, tâm sẽ trở nên sáng suốt và tỏ rạng. Những cảm xúc khác nhau mà thường phát sanh giờ đây cũng thưa thớt, ít dần. An lạc thanh bình và hạnh phúc dồi dào sẽ đến với ta. Có thể ta bám níu vào và luyến ái trạng thái hỷ lạc an vui ấy. Phải quán sát và suy gẫm rằng "hạnh phúc" ấy không bền vững, và phải quán tưởng rằng tình trạng "vô hạnh phúc" cũng không bền vững trường tồn mà vô thường, luôn luôn biến đổi. Ta sẽ thấu hiểu rằng tất cả những cảm giác đều phù du tạm bợ nhất thời, và không nên bám vào nó. Nhận thức sự



vật như vậy vì có trí tuệ. Ta sẽ hiểu biết rằng sự vật là vậy, đúng theo bản chất thiên nhiên của nó.

Hiểu như vậy giống như ta nắm được đầu dây mối nhợ đã thắt chặt cái gút. Nếu ta kéo sợi nhợ theo đúng chiều của nó cái gút sẽ được nới lỏng ra và bắt đầu mở dần. Nó sẽ không còn siết chặt nữa. Làm vậy giống như hiểu biết rằng nó không phải luôn luôn là vậy. Trước kia ta ngỡ rằng sự vật như thế nào thì luôn luôn nó phải như thế ấy, và vì hiểu biết sai lầm như thế ấy càng ngày ta càng siết chặt cái gút. Siết chặt cái gút là đau khổ. Sống như thế ấy rất căng thẳng. Do đó ta dần dần nới lỏng cái gút và ngơi nghỉ. Tại sao nới lỏng cái gút? Bởi vì nó siết chặt. Nếu không bám níu hẳn ta có thể nới lỏng. Nó không thường còn, và luôn luôn phải như vậy. Hãy dựa trên Giáo Lý Vô Thường và xem đó là nền tảng. Cả hai trạng thái -- hạnh phúc và bất hạnh -- đều không thường còn. Ta không thể ý lại nơi cái gì luôn luôn biến đổi. Tuyệt đối không có gì thường còn trên thế gian. Với loại hiểu biết này ta dần dần chấm dứt những cơn buồn vui và những cảm xúc phát sanh trong tâm. Hiểu biết làm lạc sẽ ảnh hưởng ngược chiều, cũng với mức độ ấy, và càng tăng trưởng những khuấy động tâm linh. Ý nghĩa của sự tháo gỡ mối gút là vậy. Nó sẽ tiếp tục nới lỏng ra và dần dần ta sẽ buông xả, diệt trừ luyến ái tận gốc rễ.

Khi tiến đến trình độ thấy vô thường, khổ, vô ngã bên trong mình, trong thân và tâm này, trong thế gian này, một loại nhầm chán sẽ khởi phát đến ta. Đây không phải là trạng thái nhầm chán mà ta thường chứng nghiệm trong đời sống hằng ngày, không phải là chán chê, không muốn biết, không muốn thấy hoặc nói năng điều gì. Cũng không phải là nhầm chán không muốn tiếp xúc, gần gũi hay liên lạc với bất cứ ai. Như thế ấy không phải thật sự là nhầm chán bởi vì còn có sự bám níu, còn luyến ái mà chưa buông bỏ và chưa sáng suốt hiểu biết. Chúng ta vẫn còn ham muốn và phật lòng và chúng ta còn bám níu vào sự vật, những sự vật làm cho ta đau khổ.

Loại nhầm chán mà Đức Phật đề cập đến là một trạng thái tâm không có tham, sân và si. Đây là nhầm chán bởi vì nhìn thấy mọi sự vật đều vô thường. Khi thọ hỷ phát sanh, ta nhận định ngay là nó không tồn tại lâu dài. Đó là loại nhầm chán mà ta sẽ chứng nghiệm. Gọi đó là nibbida, chán nản. Nó có nghĩa là cách xa tham dục và khát vọng. Ta không thấy có gì đáng được ham muốn. Dầu sự vật có đúng theo ý thích hay ý không thích của ta không, điều đó không quan trọng. Chúng ta không tự đồng hóa với sự vật. Ta không cho nó một giá trị nào.

Thực hành như vậy ta không để cho sự vật có lý do gây khó khăn. Ta đã có thấy đau khổ và đã thấy rằng tự đồng hóa mình với những cơn buồn vui

không thể tạo hạnh phúc thật sự. Nó làm cho ta bám níu vào hạnh phúc hay bất hạnh, vào ưa thích hay ghét bỏ, vốn tự nó là nguyên nhân sanh đau khổ. Khi vẫn còn bám níu như vậy chúng ta không thể có tâm buông xả, hay thái độ bình thản đối với sự vật. Có những trạng thái tâm được ta ưa thích, vài trạng thái khác thì ta không ưa. Cả hai, hạnh phúc và không hạnh phúc, ưa và ghét, đều là nguyên nhân sanh đau khổ. Chính loại bám níu này là nguyên nhân gây đau khổ. Đức Phật dạy rằng bất luận gì tạo đau khổ tự nó là bất toại nguyện.

---o0o---

### **Tứ Diệu Đế**

Như vậy ta nhận thức rằng Giáo Huấn của Đức Phật là hiểu biết đau khổ và nguyên nhân sanh khổ. Thêm nữa là hiểu biết trạng thái giải thoát vượt ra khỏi đau khổ và đường lối thực hành khả dĩ dẫn đến giải thoát. Ngài chỉ dạy ta bốn điều ấy. Khi thấu triệt bốn pháp này chúng ta sẽ có thể nhận chân đau khổ khi nó phát sanh. Ta cũng sẽ thấu triệt rằng có nguyên nhân tạo đau khổ. Cái khổ hẳn không phải từ đâu rơi xuống! Khi lòng muốn thoát khổ ta sẽ có thể diệt trừ nguyên nhân sanh ra nó.

Tại sao chúng ta thọ khổ, cái cảm giác bất toại nguyện này?

Ta sẽ thấy rằng bởi vì chúng ta bám níu vào những ưa thích và những ghét bỏ. Chúng ta sẽ thấu hiểu rằng chính những hành động của ta làm cho ta đau khổ. Chúng ta đau khổ vì chúng ta gán cho sự vật một giá trị. Do vậy ta nói thấu hiểu đau khổ, thấu hiểu nguyên nhân sanh khổ, thấu hiểu sự thoát khổ và thấu hiểu Con Đường dẫn đến thoát khổ.

Khi thấu hiểu đau khổ ta nỗ lực gia công tháo gỡ cái mối gút. Nhưng phải biết chắc chắn chiều hướng nào là đúng để kéo đầu mối dây. Có nghĩa là phải biết bản chất thật sự của sự vật là thế nào. Chừng ấy luyện ái sẽ được tận diệt. Đó là pháp hành của chúng ta nhằm chấm dứt đau khổ. Thấu hiểu đau khổ, thấu hiểu nguyên nhân sanh khổ, thấu hiểu trạng thái thoát khổ và thấu hiểu Con Đường đưa vượt ra khỏi mọi đau khổ. Đó là *Magga* (Con Đường). Con đường ấy là: chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, và chánh định. Khi có chánh kiến, hiểu biết chân chánh các pháp ấy, ắt chúng ta có Con Đường. Những pháp ấy có khả năng chấm dứt đau khổ. Nó dẫn dắt chúng ta đến Giới, Định, Tuệ (*Sila, Samàdhi, Pannà*).

Phải thông suốt bốn pháp này một cách rõ ràng. Ta phải muốn thấu triệt. Phải muốn nhìn thấy các pháp ấy tận mắt, thấy đúng thực tướng của nó. Khi

thấy được tận tường bốn pháp trên ta gọi đó là Sacca Dhamma, Giáo Pháp đúng Chân Lý, hay Diệu Đế.

Dầu ta có nhìn vào trong, nhìn về phía trước, hoặc nhìn bên phải hay bên trái, tất cả những gì ta thấy là Diệu Đế, *Sacca Dhamma*. Ta chỉ giản dị thấy tất cả sự vật đúng như nó là vậy. Đối với những ai đã tiến đạt đến *Dhamma*, Giáo Pháp, đã thấu triệt Giáo Pháp, dầu đi nơi nào, tất cả mọi sự vật sẽ là Giáo Pháp.

---o0o---

### **[08] - Hãy Khởi Hành!**

*(Dưới đây là một thời Pháp sống động do Ngài Ajahn Chah thuyết giảng bằng tiếng Lào tại Wat Pah Pong, cho một nhóm tăng sĩ vừa mới xuất gia từ khuru và sa di, vào ngày Nhập Hạ, tháng 7 năm 1978)*

Thở vào .. thở ra .. chỉ làm như vậy. Dầu có ai "đứng động đầu xuống đất và chống cằm lên trời" thì đó là chuyện của họ. Quý Sư chớ nên làm phiền cái đầu của mình. Chỉ gom tâm vào hơi-thở-vào và hơi-thở-ra, chỉ hay biết hơi thở của mình. Bấy nhiêu đó đủ rồi, không có gì khác. Chỉ hay biết luồng hơi thở tuôn vào và trôi chảy ra. Hoặc ta có thể nói thầm, "BUD" khi thở vào, và "DHO" khi thở ra. "BUD-DHO, BUD-DHO .." Hãy lấy đó làm đề mục, tức lấy hơi thở làm đối tượng của sự chú tâm hay biết của ta. Hiện thời chỉ làm vậy, khi luồng hơi thở trôi vào, hay biết; khi thở ra, hay biết. Chừng ấy tâm sẽ an lạc, không bị khuấy động, không phóng đi đâu này đâu kia. Chỉ có hơi thở vào và hơi thở ra liên tục nối tiếp không gián đoạn.

Vào thời kỳ sơ cơ, chỉ cứ giản dị làm như vậy, không có gì lạ thường. Dầu ngồi lâu thế nào, nếu cảm nghe "*sa bai*" (một danh từ Thái hàm ý thoải mái, có tiện nghi, bằng lòng, nghịch nghĩa với bực bội, khó chịu) hay an lạc, ta sẽ ghi nhận hay biết đúng như thế. Nếu cố giữ như vậy hơi thở sẽ trở nên thoải mái nhẹ nhàng, tâm khoan khoái dễ chịu -- bấy nhiêu đó cũng xứng đáng với công phu tu tập rồi! Hãy tiếp tục thực hành, để cho hơi thở diễn tiến một cách tự nhiên, thông thả. Hãy ngồi "*sa bai*", vững vàng chăm chú hành thiền, không lao chao, không dả dơi hoặc gật gù. Hãy để cho mọi sự việc trôi chảy mà không có sự cố gắng. Lúc bấy giờ ta cảm nghe an lạc! Rồi ta sẽ nhớ, "Quả thật tuyệt vời! Đó là gì?" Ta không thể ngưng suy tư về trạng thái an lạc vừa chứng nghiệm ấy.

Lúc bấy giờ ta tiếp tục giữ tâm chú niệm giác tỉnh (*sati sampajañña*, niệm và hay biết rõ ràng), tự biết mình. Bất luận nói gì, làm gì, đi đây, đi kia, bất luận đi trì bình, rửa bát hay thọ thực, ta luôn luôn hay biết mình đang làm gì.

Niệm, sati, và vững vàng giữ chắc tâm niệm. Chỉ tiếp tục làm như vậy! Lúc phải làm gì, hãy làm với chánh niệm không lay chuyển.

Về pháp đi kinh hành (thiền hành), hãy chọn một lối đi nằm khoảng giữa hai cội cây cách nhau độ bảy hoặc tám sải tay. Thiền hành cũng như thiền tọa. Ta gom tâm quyết định bây giờ sẽ hành thiền rồi lắng tâm an trụ, làm cho tâm niệm và hay biết rõ ràng đủ mạnh để phát sanh. Về các phương pháp, vài người bắt đầu buổi tọa thiền bằng pháp rải tâm Từ (*Mettā*) đến tất cả chúng sanh, một việc làm để được bảo vệ. Ta cũng cứ làm như vậy, cái tâm sơ cơ rụt rè cần phải nương nhờ theo nhiều phương pháp khác nhau.

Hãy bắt đầu bước chân mặt tới và nói thầm, "BUD" rồi bước chân trái niệm thầm, "DHO", và cứ thế niệm thầm "BUD-DHO, BUD-DHO".. "thong thả đưa chân tới, hết chân này đến chân kia. Hãy cột tâm ngay vào chân mình trọn thời gian di chuyển, từ đầu -- khi bắt đầu dõ chân lên -- đến cuối, khi đặt chân xuống đất. Nếu tâm phóng, hãy dừng lại đứng yên một cách an lạc, rồi tiếp tục bước trở lại. Hay biết đoạn đầu, đoạn giữa và đoạn cuối của con đường kinh hành và cùng thế ấy, hay biết khi đi trở lại. Luôn luôn hay biết ta đang làm gì, không gián đoạn.

Đó là phương pháp. Quý vị hãy thiền hành như vậy. Vài người sẽ nói, "Cứ đi tới, đi lui như vậy mãi thì quả là điên khùng!" Nhưng quý vị biết không, pháp thiền hành như vậy bao gồm rất nhiều trí tuệ. Đi lui, đi tới. Nếu mệt mỏi, ta dừng lại, hướng sự chú tâm trở vào và lắng tâm an trụ bằng cách ghi nhận hay biết rõ ràng hơi thở.

Rồi quý vị lại hay biết thêm một điều nữa: oai nghi của mình, tức thế đứng, thế đi, thế ngồi, thế nằm của mình. Chúng ta luôn luôn thay đổi oai nghi. Chúng ta không thể chỉ ngồi, chỉ đứng, hay chỉ nằm mãi. Trong cuộc sống hằng ngày chúng ta luôn luôn ở một trong các oai nghi ấy. Như vậy ta phải phát triển tâm niệm ghi nhận và hay biết rõ ràng các oai nghi của mình, từng oai nghi, và sử dụng nó một cách hữu hiệu.

Hãy tiến hành! Làm đi! Không phải dễ dàng đâu. Nhưng một cách giản dị, như ta lấy một ly nước đặt nó ở đây trong hai phút, rồi dõ lên đặt ở chỗ kia trong hai phút. Mỗi hai phút là dõ nó đi một lần, chỗ này sang chỗ kia. Đây chỉ là một thí dụ, nhưng hãy làm với chánh niệm. Theo dõi hơi thở cũng giống như vậy. Quý vị thử làm như vậy cho đến khi hoài nghi, hay đau khổ. Đó là lúc mà trí tuệ khởi phát. Vài người sẽ nói, "Vậy đó sao? Di chuyển tới lui mãi một ly nước, quả thật là khùng, vô ích! Bộ điên rồi sao?"

Không sao, chớ quan tâm đến điều gì người ta nói, chỉ cứ làm. Và chớ quên, hai phút chớ không phải năm. Gom tâm an trụ, chỉ làm thế thôi.

Theo dõi hơi thở cũng cùng thế ấy. Hãy ngồi lại trong tư thế thẳng bằng, hai chân chéo, chân mặt đặt trên chân trái. Thở vào cho đến khi nghe hơi thở ở bụng, và thở ra cho đến khi hơi thở trong lồng phổi ra hết. Thở vào cho đầy, rồi để tự nhiên, không nên cố gắng điều hòa hơi thở. Dài hơi dài hay ngắn cũng được, đủ tốt rồi. Hãy ngồi lại và trông chừng, theo dõi hơi thở ra và hơi thở vào tự nhiên. Chú tâm vào hơi thở, chớ để nó lẫn thoát. Nếu thấy mất, ngưng lại! Nó đâu rồi? Hãy tìm ra và đưa nó trở lại.

Sớm hay muộn ta sẽ gặt hái một điều gì tốt. Cứ gia công thực hành. Không nên nghĩ rằng mình không thể làm được. Cũng như gieo mạ trên cánh đồng. Cứ rải tung hạt giống xuống đất như bỏ đi. Những hạt giống sẽ sớm nở mộng, mạ non sẽ mọc lên, trở thành cây lúa, trở bông, ra hạt no đầy, và rồi đây ta sẽ có thể ăn "*khao mow*" (cơm dẹp) những hạt cơm ngon lành thơm phức. Nó là vậy. Quý vị biết không, đó là thiên nhiên.

Ở đây cũng vậy. Chỉ ngồi lại. Đôi khi quý vị có thể nghĩ, "Ta ngồi nhìn hơi thở để làm gì đây? Thì nó vào rồi nó ra tự nó chớ cần gì ta phải ngó ngàng nhìn!" Đó chỉ là cái tâm ngoan cố của ta, luôn luôn tìm bắt con bò chết. Hãy quên nó đi! Chỉ nỗ lực hành thiền cho đến khi cảm nghe an lạc. Bởi vì một khi tĩnh lặng, hơi thở sẽ trở nên tế nhị, thân thoải mái, tâm thơ thới, mọi sự việc đều tốt đẹp. Hãy tiếp tục tiến hành cho đến khi có thể ta ngồi đây, vẫn sống, mà không còn hơi thở ra vào. Chớ nên kinh sợ! Đừng bỏ cuộc vì nghĩ rằng ta đã ngưng thở! Đó là trạng thái an lạc thanh bình. Không cần phải làm gì khác, chỉ ngồi như thường. Đôi khi hình như ta không còn thở nữa, nhưng thật sự ta còn thở. Nhiều hiện tượng tương tự có thể xảy diễn, nhưng không sao. Chỉ chú tâm hay biết tất cả mà không lo sợ gì. Cứ tiếp tục hành thiền, và hành thật nhiều, hành thường xuyên! Ngay sau khi thọ thực hãy cỡi y máng lên và bắt đầu đi, "BUD-DHO, BUD-DHO .." Hãy thiền hành cho đến khi đầu gối không còn chịu nổi, chỉ tiếp tục đi! Đến khi quá mệt mới ngồi lại. Quý Sư hãy hành thật nhiều. Gia công hành như vậy để thông hiểu, để đạt đến nó, để cho nó phát sanh, để thấu triệt tận tường nó là thế nào. Không phải chỉ đi trong chốc lát: chùng, chọc, chùng, chọc .. nghĩ đến điều này việc nọ rồi vào tịnh thất nằm xuống, thả hồn bay theo tiếng ngáy, ngon giấc! Bằng cách đó quý vị không thấy gì hết. Nếu lười biếng thì biết đến chừng nào mới xong? Nếu nghe mệt mỏi rồi để đuôi buông lung không chuyên cần thì đi được bao xa? Quý vị hãy tập trung nghị lực, tinh tấn gia công vượt qua tình trạng lười biếng. Không phải nói, "an lạc, an lạc" và ngồi xuống, không thấy an lạc đâu trong tức khắc, rồi vội vã bỏ đi bởi vì không thấy an lạc ở đâu.

Nói thì dễ nhưng làm thì khó. Cũng như nói rằng, "ồ, làm ruộng thì có gì khó, cứ trồng xuống rồi lấy lửa mà nấu cơm ăn". Nhưng hãy ra đồng trồng

thử xem. Không biết phải điều khiển trâu bò như thế nào, không biết sử dụng cày bừa ra sao! Trong thực tế, nói và làm khác biệt nhau rất nhiều. Nó là vậy, quý vị biết không.

Tất cả quý vị đều muốn tìm trạng thái an lạc thanh bình. Nó ở đó. Nhưng quý vị chưa biết gì đâu. Dầu có hỏi ai quý vị cũng không biết. Chỉ hay biết hơi thở của mình, hơi thở vào và hơi thở ra, "BUD-DHO, BUD-DHO .." Đủ rồi. Chỉ làm bấy nhiêu. Cũng không cần suy tư nhiều về nó. Trong giờ phút hiện tại chỉ hay biết cái này. Hãy học điều này trong hiện tại. Bất luận gì xảy đến, được rồi, chỉ tiếp tục hành như vậy, rồi quý vị sẽ thấu hiểu tất cả về nó. Hành và thấy! Nếu chỉ ngồi như vậy và hay biết rõ ràng những gì xảy diễn thì thật sự là được. Khi tâm trở nên an lạc, nó biết. Quý vị có thể ngồi đó suốt đêm đến sáng, mà không cảm nghe mình đang ngồi -- hoan hỷ thỏa thích. Không thể giảng giải nó là gì, nó chỉ giống như thỏa thích.

Khi đến trình độ này có thể ta phát sanh ý muốn thuyết những thời Pháp "cao siêu", nhưng hãy thận trọng coi chừng, chớ nên dễ bị "kiết ly ở mồm". Giáo Pháp cứ tuôn trào, ta cứ thuyết giảng không ngừng, làm cho thiên hạ điên đầu với những lời dạy thao thao bất tuyệt. Cũng như thầy sa-di lớn tuổi tên Sang ở đây. Hôm nọ trời vừa sẩm tối, vào lúc mọi người ngồi thiền, Sư nghe có tiếng ai nói gì trong khu rừng tre gần đó, tiếng nói không ngớt, "Yo... Yo... Yo..." Sư ngồi lại và lắng nghe, bụng nghĩ rằng ai đó đang dạy ai khác. Ai mà nói hoài vậy? Tiếng nói không dừng mà chỉ tiếp tục lú lo lẫn nhảm. Rồi Sư đi lấy cây đèn bin và trở lại đám tre. Rõ ràng là thầy Sa-di Sang, ngồi dưới lùm tre, bên ngọn đèn leo lét, hai chân tréo lại, miệng không ngớt lảm bảm, thuyết giảng một thời Pháp cho đêm tối! Này Thầy Sa-di Sang, Thầy có nhép miệng không? -- Ồ, Bạch Sư, con không thể ngậm miệng lại được. Con không thể giữ môi khép lại được." Ông ta nói, "Khi ngồi xuống, con phải dạy .. Khi đi, con phải dạy .. Con phải dạy .. không biết đến đâu mới dừng". Quả thật là điên khùng! Đó! vậy đó, nó là vậy. Đó là việc có thể xảy ra, quý vị biết không.

Tuy nhiên, hãy bám sát pháp hành. Không nên chỉ hành tùy cơn hứng. Khi lười biếng, cứ hành! Lúc siêng, cứ hành! Hành thiền khi ngồi, hành thiền lúc đi, và chỉ đến khi nằm, cũng cứ theo dõi hơi thở. Trước khi ngủ tự nhủ, "Ta không để đuôi buông lung lợi dưỡng trong giấc ngủ". Vừa khi tỉnh giấc, tiếp tục hành thiền. Khi ăn, chúng ta ghi nhớ: "Ta không ăn thức ăn này vì lòng thèm muốn mà chỉ xem đó là một món thuốc bổ, một dược liệu để nuôi sống ta trong ngày và đêm nay, nó sẽ giúp ta đủ sức để tiếp tục hành thiền". Trước khi ngủ ta tự dạy ta .. trước khi ăn, ta tự dạy ta, lúc nào cũng vậy. Đứng, hay biết. Ngồi, hay biết. Nằm, hay biết. Trong tất cả mọi việc làm đều hay biết như vậy! Khi nằm xuống, hãy nằm nghiêng bên phải và gom tâm an

trụ vào hơi thở, "BUD-DHO, BUD-DHO .." cho đến khi an giấc. Vừa lúc tỉnh dậy, tiếp tục, "BUD-DHO, BUD-DHO ..", như ta không bỏ sót hơi thở nào! Chừng ấy trạng thái an lạc thanh bình sẽ phát sanh .. luôn luôn giác tỉnh.

Chớ nên xem người khác hành như thế nào. Không thể làm như vậy. Về pháp hành thiền, hãy ngồi ngay ngắn và giữ thân thẳng bằng, không nên để đầu nghiêng phía trước hay ngã ra sau, mà giữ thẳng bằng, cũng như pho tượng Phật. Xem kìa! Ngồi vững chắc, ngay thẳng, và sáng tỏ rạng ngời." Nếu nghe đau nhức và muốn đổi oai nghi, hãy cố gắng chịu đựng đến mức cùng cực rồi sẽ đổi. Quý vị có thể nói, "Sao vậy? Con không còn chịu đựng được nữa!" Nhưng hãy nhẫn nại chờ một chút, trước khi chuyển mình. Hãy chịu đựng đến cùng, rồi cố gắng thêm nữa! Dầu có đau nhức thế nào, vẫn cứ tiến hành và cố gắng chịu đựng. Đến khi, vì đau nhức quá không thể gom tâm để niệm "BUD-DHO .." quý vị hãy lấy cảm giác đau nhức ấy làm đề mục và giác tỉnh chú niệm, "Đau, Đau, Đau .." thay vì niệm, "BUD-DHO .." Làm như thế cho đến khi hết nghe đau nhức rồi nhìn xem điều gì xảy diễn sau đó. Đức Phật dạy rằng cái đau tự nó phát sanh, rồi tự nó chấm dứt. Hãy để cho nó tự nhiên tan biến, không nên bỏ cuộc! Có thể cơn đau nhức làm cho quý vị đổ mồ hôi, từng giọt to như giọt bắp, lăn tròn xuống theo lưng, nhưng nếu có thể vượt qua khỏi cảm giác khó chịu ấy một lần quý vị sẽ biết rõ nó là thế nào. Điều này chỉ đến dần dần, không nên cố gắng quá sức và đi quá xa. Chỉ đều đặn tiến hành từ từ.

Trong khi thọ thực hãy hay biết .. nhai, nuốt v.v.. và hiểu biết rằng sau cùng thức ăn sẽ đi đến đâu. Vật thực nào thích hợp hoặc không thích hợp với cơ thể của mình. Quý vị sẽ biết nó đi về đâu. Hãy tinh luyện trong nghệ thuật ăn, làm cho nó trở nên tinh vi: ăn và biết lượng định, khi còn năm miếng nữa đủ no thì hãy dừng! Uống nước vào là đủ. Hãy thử làm và xem mình có thể làm vậy được không. Phần đông người ta không làm vậy. Họ ăn cho đến no bụng rồi còn thêm năm miếng nữa! Nhưng quý vị biết không, thọ thực như vậy là không đúng. Đức Phật dạy rằng chỉ ăn với chánh niệm và hiểu biết rằng hiện thời mình chưa đủ no, nhưng ăn thêm năm miếng nữa thì sẽ no, như vậy hãy dừng lại, không ăn nữa và uống nước vào ắt đầy bụng. Làm như thế dầu đi kinh hành hoặc ngồi thiền, quý vị cũng không nghe nặng nề và thời hành thiền tự nhiên tốt hơn. Nhưng thông thường người ta không muốn làm vậy. Nếu không thật sự muốn tự rèn luyện ắt không thể làm được mà chỉ ăn cho đến khi quá đầy bụng rồi còn thêm vào năm miếng nữa.

Bản chất ô nhiễm và tham ăn của con người là vậy, còn những gì Đức Phật dạy thì hướng về chiều ngược lại. Chúng ta phải tự quan sát mình.

Khi ngủ cũng vậy, ngủ với chánh niệm và giác tỉnh, tùy theo khả năng của mình. Đôi khi ta không được ngủ đúng giờ mà sớm hoặc trễ hơn thường. Không thành vấn đề. Riêng Sư làm thế này. Dầu đi ngủ sớm hay ngủ trễ việc đó không quan trọng, khi tỉnh giấc thì Sư dậy liền. Không nên quan tâm đến nó một cách quá đáng. Hãy cắt đứt ngay tại đó. Nếu tỉnh giấc mà còn dật dờ buồn ngủ, hãy ngồi dậy ngay! Đứng dậy và đi rửa mặt rồi bắt đầu thiền hành, cứ đi ngay! Đó là phương cách mà ta phải rèn luyện. Quý vị hãy làm như vậy!

Đó là những gì phải làm. Tuy nhiên, quý vị sẽ không hiểu biết bằng cách chỉ lắng tai nghe người khác dạy. Chỉ có thể hiểu biết bằng cách thật sự dần thân vào công trình thực hành. Vậy, hãy dũng mãnh tiến hành. Đây là giai đoạn đầu tiên trong pháp luyện tâm. Trong khi hành thiền chỉ gom tâm vào một việc: "Quan sát hơi-thở-vào-thở-ra". Liên tục quan sát và tâm dần dần trở nên an lạc. Nếu tâm phóng nhảy đầu này đầu nọ, vừa ngồi xuống là nhớ nhà, nó nhanh chóng xẹt đi một đoạn đường dài về đến nhà, vừa nghĩ rằng mình đang thèm ăn bún nấu gì đó (quý vị vừa mới xuất gia -- đói bụng phải không?) Thèm ăn, thèm uống, đói bụng, mong muốn, nghĩ nhớ đủ chuyện! Thèm thật là thèm. Nhưng nếu quý vị có thèm muốn đến phát điên đi nữa, hãy để cho nó phát điên. Riêng phần mình, hãy gia công thực hành, xuyên qua cơn khủng điên ấy.

Cứ dũng mãnh tiếp tục thực hành! Quý vị có bao giờ thiền hành chưa? Đi kinh hành như thế nào? "Tâm phóng". Hãy dừng lại, chờ cho đến khi tâm quay trở về. Nếu tâm phóng đi mà thật sự không trở lại, hãy nín thở chờ đến khi không còn chịu được nữa -- nó sẽ trở lại. Nếu ngồi thiền mà tâm chạy nhảy phóng đi đó đây, hãy giữ hơi thở lại, nín thở cho đến lúc không chịu được nữa -- nó sẽ trở lại! Hãy làm cho tâm trở nên dũng mãnh. Luyện tâm không phải dễ như luyện thú, quý vị biết không, tâm thật sự rất khó rèn luyện! Không nên nản lòng dễ dàng. Đôi khi giữ hơi thở lại cho đến lúc buồng phổi hình như muốn vỡ ra là phương cách duy nhất để chụp bắt cái tâm -- nó sẽ chạy trở về. Hãy làm thử xem!

Trong thời gian Nhập Hạ năm nay quý vị hãy tìm hiểu về phương pháp này. Ban ngày, hãy thực hành; ban đêm, hãy thực hành; mỗi lúc có chút thì giờ, hãy thực hành. Thiền hành ngày và đêm, dầu chỉ có năm hay mười phút, hãy thực hành! Cột giữ tâm mình vào đề mục, liên tục quán niệm đề mục ấy. Nếu trong khi thiền hành mà có điều gì muốn nói, hãy dừng bước lại, không nói. Rồi kéo sự chú tâm trở về đề mục, làm cho nó liên tục không gián đoạn.

Như nước trong chai này, nếu ta giữ cho cái chai hơi nghiêng, nước sẽ bắt đầu nhỏ giọt, "từng giọt, từng giọt, từng giọt .." Nghiêng thêm, nước sẽ



chảy giọt lớn hơn, giọt lớn hơn .." Tâm niệm cũng vậy. Bây giờ, nếu ta nghiêng hẳn cái chai, thật sự rót nước ra, nó sẽ trở thành một dòng nước vững chắc, như từ trong vòi tuôn chảy ra, không phải chỉ nhỏ giọt. Điều này có nghĩa là: dầu ta đứng, đi, ngồi, hay nằm, nếu luôn luôn giữ tâm giác tỉnh thì chánh niệm của ta vững chắc trôi chảy như một dòng nước. Và nếu thật sự rót hẳn ra thì nó là dòng nước vững chắc. Như vậy, nếu tâm phóng dật, chạy đầu này nhảy đầu kia và lảng xãng chao động, hãy nhớ đến thí dụ trên. Tâm chú niệm của ta cũng chỉ như nước nhỏ giọt, từng giọt.

Luyện tâm cũng chỉ thế thôi. Dầu ta có nghĩ đến điều này điều nọ, tâm phóng dật không an, điều đó không quan trọng. Chỉ gia công kiên trì thực hành một cách liên tục, ta sẽ phát triển trạng thái giác tỉnh cho đến khi nó trở thành dòng nước trường lưu bất tức. Dầu đi, đứng, nằm, ngồi hoặc gì đi nữa, trạng thái an lạc ấy vẫn ở ngay tại đây với ta. Hãy dũng mãnh tiến hành, quý vị sẽ thấy! Nếu chỉ ngồi không cho có chừng, thành quả tốt đẹp sẽ không tự nhiên phát sanh. Như nếu cố gắng quá sức quý vị cũng không gặt hái được gì. Mà không cố gắng chút nào vẫn không được gì! Hãy nhớ nằm lòng. Đôi khi quý vị đã dượt không muốn ngồi lại hành thiền, nhưng công việc đâu đó đã xong nên ta ngồi xuống lắng tâm, và "pap!" cảm nghe an lạc. Dễ dàng, bởi vì ta đã hiện hữu ngay ở đó.

Hãy thực hành! Bấy nhiêu đó đủ cho hôm nay.

---o0o---

### [09] - Vấn Đáp

**Vấn:** Bạch Sư, con đã hết sức cố gắng thực hành nhưng hình như không tiến đến đâu.

**Đáp:** Điểm này rất quan trọng. Trong pháp hành, không nên cố gắng tiến đến đâu hết. Chính lòng ham muốn được giải thoát hoặc được giác ngộ sẽ làm trở ngại hành giả trên đường tiến đến giải thoát. Ta có thể chuyên cần đến đâu, có thể ngày đêm tích cực thực hành như thế nào, nhưng nếu tâm vẫn còn vọng móng thành tựu điều gì ắt không bao giờ tìm ra thanh bình an lạc. Năng lực phát xuất từ lòng ham muốn ấy là nguyên nhân tạo hoại nghi và phóng dật. Dầu ta có gia công đến đâu và tinh tấn chuyên cần trong thời gian bao lâu, trí tuệ vẫn không khởi phát từ lòng ham muốn. Như vậy, chỉ giản dị buông bỏ. Hãy chuyên cần quán chiếu tâm và thân, danh và sắc, nhưng không cố gắng thành tựu bất luận gì. Chỉ đến pháp hành nhằm thành đạt giác ngộ cũng nên buông bỏ, không bám vào nó.

**Vấn:** Bạch Sư, còn ngủ thì sao? Con phải ngủ nhiều hay ít thế nào?

**Đáp:** Chớ nên hỏi Sư. Sư không thể nói. Đối với vài người, mỗi đêm ngủ trung bình bốn tiếng là đủ. Dầu sao, điều cần thiết là ta phải tự quan sát và tự hiểu biết mình. Nếu cố gắng quá sức, ngủ quá ít, ta sẽ cảm nghe cơ thể đã đuối, kém thoải mái, và không thể giữ vững tâm niệm. Ngủ quá nhiều sanh hôn trầm hoặc phóng dật. Hãy tự tìm lấy mức quân bình cho chính mình, thận trọng tự quán chiếu tâm và thân, và theo dõi tìm hiểu nhu cầu ngủ của mình cho đến khi nhận ra mức độ vừa phải, tốt đẹp nhất. Nếu đã tỉnh giấc mà còn trăn trở dật dựa ngủ nướng, thì đó là ô nhiễm. Vừa khi tỉnh giấc là phải tức khắc củng cố chánh niệm.

*Vấn: Bạch Sư, còn về vấn đề thọ thực? Nên ăn bao nhiêu?*

**Đáp:** Ăn cũng như ngủ. Phải tự mình lượng định, tự mình hiểu biết bao nhiêu là đủ. Thức ăn phải được tiêu thụ để cung ứng nhu cầu của cơ thể. Hãy nhìn nó như một món thuốc. Có phải chăng là ăn nhiều quá chỉ làm cho ta buồn ngủ sau bữa ăn và ngày càng mập ra. Hãy dừng lại! Quán chiếu thân và tâm mình. Không cần phải nhịn đói. Thay vì nhịn ăn, hãy chứng nghiệm chút ít vật thực nào mà ta ăn. Hãy tìm ra mức thăng bằng tự nhiên của cơ thể mình. Sốt chung lại vào bát tất cả các thức ăn như các nhà sư sống trong rừng, ta có thể lượng định số thực phẩm mà mình tiêu thụ. Hãy thận trọng theo dõi, tự quan sát mình trong khi ăn, tự hiểu biết mình.

Tinh hoa của Giáo Pháp chỉ là vậy. Không cần phải làm gì đặc biệt. Chỉ tự quán chiếu, tự quan sát, nhìn cái tâm. Chừng đó ta sẽ nhận thức mức thăng bằng tự nhiên cho pháp hành của mình.

*Vấn: Bạch Sư, tâm của người Á Đông và của người Tây Phương có khác nhau không?*

**Đáp:** Trên căn bản thì không có gì khác. Ngôn ngữ và những tập tục bề ngoài có thể thấy là khác, nhưng tâm của con người có những đặc tính thiên nhiên như nhau nơi tất cả mọi người. Tham và sân trong tâm người Á Đông cũng giống như tham và sân trong tâm người Tây Phương. Đau khổ và sự chấm dứt đau khổ của tất cả mọi người đều như nhau.

*Vấn: Bạch Sư, có nên đọc sách thật nhiều hay nghiên cứu kinh điển, xem đó là một phần của pháp hành không?*

**Đáp:** Giáo Pháp của Đức Phật không nằm trong sách vở. Nếu muốn thật sự trông thấy những gì Đức Phật dạy, không cần phải bận tâm với sách vở.

Hãy quán chiếu tâm mình. Hãy thận trọng quan sát xem những cảm giác và những xúc động đến và đi như thế nào, xem coi những ý nghĩ đến như thế nào và đi như thế nào. Không nên bám níu vào bất luận gì. Chỉ giác tỉnh, ghi

nhận và hay biết bất cứ gì mình thấy. Đó là con đường dẫn đến chân lý mà Đức Phật dạy.

Hãy sống tự nhiên. Tất cả những gì ta làm ở đây trong cuộc sống hiện tại, là cơ hội tốt đẹp để thực hành. Tất cả là Giáo Pháp. Khi làm những công tác lật vật thường ngày, hãy làm với chánh niệm. Nếu có đi đổ ống nhỏ hay rửa phòng vệ sinh, chớ nên nghĩ rằng mình làm công việc cho ai, hay mình đang giúp cho ai một ân huệ nào. Có Giáo Pháp trong tác động đổ ống nhỏ. Đừng nghĩ rằng chỉ lúc ngồi lại ngay thẳng và tréo hai chân theo thế kiết già mới là hành thiền. Vài thiền sinh than phiền rằng ở đây không có đủ thì giờ để hành thiền. Vậy có đủ thì giờ để thờ không? Đó là pháp hành thiền của ta: luôn luôn chú niệm, sống tự nhiên trong lúc làm bất luận gì.

*Vấn: Bạch Sư, tại sao chúng con không được trình pháp với Thiền Sư mỗi ngày?*

**Đáp:** Nếu quý thiền sinh có gì thắc mắc trong pháp hành và cần phải được rọi sáng thì cứ tự nhiên đến gặp các vị Thiền Sư và nêu lên câu hỏi. Nhưng ở đây không cần các buổi trình pháp hằng ngày (theo đó mỗi thiền sinh có thể trình với Thiền Sư những gì phát sanh đến mình trong lúc hành thiền và được vị Thiền Sư chỉ dạy, sửa sai, hoặc khuyến khích). Nếu Sư giải đáp ngay tất cả những thắc mắc nhỏ nhặt, ắt thiền sinh sẽ không bao giờ thông hiểu tiến trình hoài nghi trong tâm mình. Điều chánh yếu là chính thiền sinh phải học tự quán sát mình, tự vấn mình, tự "trình pháp" với mình. Hãy thận trọng lắng nghe các bài giảng của Thiền Sư -- ở đây vài ngày có giảng một lần -- rồi so sánh pháp hành của mình với những lời chỉ dạy ấy. Có giống vậy không? Có gì khác không? Tại sao ta hoài nghi? Ta nghi ngờ gì đây? Chỉ bằng cách tự quán sát mình ta mới có thể thông hiểu.

*Vấn: Bạch Sư, đôi khi con lo lắng về đường lối thọ trì giới luật của nhà sư. Nếu tình cờ con làm chết một côn trùng, điều ấy có phải là tạo nghiệp bất thiện không?*

**Đáp:** *Sìla*, hay giới luật, rất thiết yếu cho pháp hành. Nhưng không nên bám chặt, dính kẹt trong đó một cách mù quáng. Trong khi phạm giới sát sanh, cũng như vi phạm các giới khác, yếu tố quan trọng là tác ý, ý muốn làm, cái chủ tâm đưa đến hành động. Hãy hiểu biết cái tâm của mình, không nên quá lo âu về giới luật của nhà sư. Nếu nghiêm túc trì giới một cách thích nghi thì giới đức hỗ trợ cho pháp hành. Nhưng có vài vị sư quá bận tâm lo lắng về các giới nhỏ nhặt đến độ ngủ không an giấc. Giới luật không phải là cái gì phải mang theo như một gánh nặng. Nền tảng của pháp hành là giới luật. Giới đức trong sạch, thọ trì các hạnh đầu đà, và hành thiền. Giác tỉnh chú niệm và thận trọng nghiêm trì 227 giới chánh và nhiều giới phụ là lợi

ích lớn lao. Giới luật giúp làm cho cuộc sống trở nên đơn giản. Không cần phải đắn đo nghĩ ngợi hay bận tâm lo lắng phải hành động như thế nào, và như thế, tránh cho ta khỏi suy tư, mà chỉ giản dị gom tâm chú niệm. Giới luật giúp cho tăng chúng sống chung với nhau một cách hòa hợp, Phật sự tiến triển tốt đẹp và, từ bên ngoài nhìn vào, thấy mọi người hành động điều hòa và cùng hướng về một lý tưởng.

Giới luật và luân lý còn là nền tảng vững chắc mà, đứng vững hai chân trên đó, hành giả có thể tiến đến định và tuệ. Bằng cách hành đúng theo giới luật của hàng xuất gia và các hạnh đầu đà chúng ta bắt buộc phải sống đơn giản, sống tri túc, chỉ giới hạn sở hữu trong những vật dụng thật sự cần thiết. Như vậy, chúng ta có trọn vẹn pháp hành của Đức Phật: "Không hành ác, hành thiện, sống đơn giản và thanh lọc tâm". Đó là luôn luôn giác tỉnh theo dõi, quán chiếu cái tâm của mình, thận trọng chú niệm trong tất cả các oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi, luôn luôn tự hiểu biết mình.

***Vấn:** Bạch Sư, có những ngày tâm con bị hoài nghi khuấy động. Hoài nghi pháp hành, hoài nghi tiến bộ của mình, hoài nghi luôn đến vị Thiên Sư. Khi hoài nghi phát sanh thì con phải làm sao?*

**Đáp:** Hoài nghi là tự nhiên. Vào buổi ban sơ ai cũng hoài nghi. Ta có thể học hỏi rất nhiều nơi hoài nghi. Điều quan trọng là không nên tự đồng hóa mình với hoài nghi, xem nó là mình, mình là nó, có nghĩa là không nên để dính kẹt trong đó. Nó sẽ cuốn tròn quán chặt tâm mình trong một vòng lần quần vô cùng tận. Thay vì tự đồng hóa với nó, hãy theo dõi quan sát toàn thể tiến trình của hoài nghi, của tâm phóng dật. Xem coi ai hoài nghi, hoài nghi đến và đi như thế nào. Chừng đó ta không còn là nạn nhân của hoài nghi nữa. Ta sẽ bước ra ngoài, vượt ra khỏi hoài nghi, và tâm sẽ trở nên vắng lặng. Ta sẽ có thể nhận thấy tất cả sự vật đến như thế nào và đi như thế nào, rồi để cho tất cả trôi qua, buông bỏ những gì mà trước kia ta bám níu. Ta buông bỏ những hoài nghi. Chỉ giản dị nhìn nó. Đó là phương cách chấm dứt hoài nghi.

***Vấn:** Bạch Sư, còn các pháp hành khác thì sao? Hiện nay có rất nhiều thiên sư và rất nhiều hệ thống dạy thiên khác nhau. Điều này làm cho người muốn tìm học thiên rất hoang mang.*

**Đáp:** Cũng giống như đi ra thành phố. Ta có thể đến phố từ hướng Bắc, hướng Đông, hay hướng Nam, từ nhiều ngã đường. Các hệ thống ấy thường chỉ khác nhau bề ngoài. Dầu đi ngã này hay ngã khác, dầu đi chậm hay nhanh, nếu giữ vững chánh niệm thì tất cả đều như nhau. Điểm chánh yếu mà tất cả các pháp hành chân chánh đều phải đạt đến là không bám níu. Đến mức cùng tột, tất cả các hệ thống hành thiên đều cũng phải được buông

xả. Cũng không nên bám vào thầy tổ. Nếu một hệ thống dẫn đến buông bỏ, không bám níu vào gì hết thì đó là pháp hành chân chánh.

Có thể quý vị muốn ra đi, lên đường, đến viếng các vị Thiền Sư khác và thử thực hành phương pháp của các hệ thống khác. Vài người trong quý vị đã làm như vậy rồi. Sự ham muốn đó là tự nhiên. Quý vị sẽ nhận thấy rằng hàng ngàn câu hỏi được nêu lên và kiến thức uyên bác bao nhiêu trong nhiều hệ thống sẽ không đem quý vị đến chân lý. Rồi quý vị sẽ chán nản. Quý vị sẽ thấy rằng chỉ đến lúc dừng lại và quán chiếu thân và tâm của chính mình ta mới tìm gặp những gì Đức Phật truyền dạy. Không cần phải tìm đâu ngoài ta. Rồi quý vị phải quay cái nhìn trở lại, đối diện với bản chất thiên nhiên của chính mình. Chính đây là nơi mà quý vị có thể thông hiểu Giáo Pháp.

***Vấn:** Bạch Sư, hình như có nhiều vị sư ở đây không chuyên chú hành thiền. Các vị ấy buông lung lêu lổng hoặc không tinh tấn chú niệm. Thấy vậy con lấy làm khó chịu.*

**Đáp:** Nhìn xem người khác làm gì không phải là thái độ chánh đáng. Hành động ấy không giúp được gì cho pháp hành của mình. Nếu cảm nghe khó chịu, hãy nhìn vào trạng thái khó chịu ấy trong tâm. Nếu giới hạnh của người kia không được tinh nghiêm, hoặc nếu người nọ là một nhà sư kém giới đức, xét đoán chuyện ấy không phải là phần việc của ta. Không thể khai triển trí tuệ của mình bằng cách nhìn xem người khác làm gì. Giới luật của hàng xuất gia là công cụ để được sử dụng trong pháp hành chứ không phải là khí giới dùng để chỉ trích, hoặc để bươi móc, tìm tòi vạch lỗi người khác. Không ai có thể hành thiền cho ta, mà ta cũng không thể hành cho ai khác.

Hãy giác tỉnh, chú niệm vào điều gì mình đang làm. Đó là đường lối thực hành.

***Vấn:** Bạch Sư, đến nay con hết sức thận trọng trong việc thu thúc lục căn. Con luôn luôn nhìn xuống và luôn luôn giữ chánh niệm trong từng tác động nhỏ nhất. Thí dụ như khi thọ thực, con phải mất rất nhiều thì giờ và hay biết từng chi tiết: nhai, ý thức mùi vị, nuốt v.v... Mỗi giai đoạn như vậy thì con rất thận trọng trong từng tác động. Con hành như thế có đúng không?*

**Đáp:** Thu thúc lục căn là pháp hành chân chánh. Đúng như vậy. Phải luôn luôn giác tỉnh. Suốt ngày hay biết điều gì xảy đến các giác quan. Tuy nhiên, không nên làm quá độ! Hãy đi đứng, ăn uống, và hành động một cách tự nhiên. Hãy phát triển tâm niệm một cách tự nhiên, hồn nhiên hay biết những gì xảy diễn bên trong chúng ta.

Không nên cưỡng ép pháp hành, cũng không nên tự cưỡng bách mình có những thái độ vụng về khó coi. Đó là một hình thức tham vọng khác. Hãy

nhẫn nại. Cần phải nhẫn nại và bền chí kiên trì. Nếu ta hành động một cách tự nhiên và giác tỉnh chú niệm thì trí tuệ cũng phát sanh một cách tự nhiên.

*Vấn: Bạch Sư, có cần thiết phải ngồi thiền suốt một thời gian dài không?*

**Đáp:** Không. Không cần phải ngồi từ giờ này sang giờ khác. Vài người nghĩ rằng càng ngồi lâu hành giả càng sáng suốt hơn. Sư có thấy những con gà mái ngồi trong ổ ngày này qua ngày kia!

Trí tuệ phát sanh từ trạng thái giác tỉnh chú niệm trong mọi oai nghi. Ngay từ lúc vừa tỉnh giấc thì phải bắt đầu niệm. Và như thế, thực hành cho đến khi ngủ trở lại. Không nên lo lắng về điểm ngồi được bao lâu. Điều quan trọng chỉ là tỉnh thức, đầu trong lúc làm việc, lúc ngồi, hoặc lúc đi giải.

Mỗi người có một khoảng thời gian ngồi tự nhiên vừa phải của mình. Vài người trong quý vị sẽ lìa đời vào lứa tuổi năm mươi, vài người khác ở tuổi sáu mươi, và vài người khác nữa vào độ cửu tuần. Cùng thế ấy, thời gian mà mỗi người có thể ngồi được cũng không giống nhau.

Không nên thắc mắc hay lo âu về điểm này. Hãy cố gắng giữ tâm luôn luôn giác tỉnh và để cho sự vật trôi chảy theo bản chất thiên nhiên của nó. Chừng ấy tâm sẽ trở nên ngày càng vắng lặng hơn, đầu cảnh vật quanh ta như thế nào.

Tâm sẽ giống như ao hồ tĩnh lặng giữa rừng sâu hoang vắng. Những loài thú hiếm hoi và kỳ lạ sẽ đến uống nước dưới hồ. Ta sẽ thấy rõ ràng bản chất thật sự của vạn hữu. Ta sẽ gặp đủ loại cảnh vật kỳ diệu, lạ lùng, đến rồi đi. Nhưng chính ta sẽ yên tĩnh, vắng lặng, tự tại. Những vấn đề khó khăn sẽ phát sanh, và trong tức khắc ta sẽ nhận thấy sự vật xuyên qua những khó khăn ấy.

Đó là hạnh phúc giác ngộ, hạnh phúc của chư Phật.

*Vấn: Bạch Sư, con có rất nhiều ý nghĩ. Tâm con quá đổi buông lung. Mặc dầu con cố gắng củng cố chánh niệm, tâm vẫn phóng dật.*

**Đáp:** Không nên lo âu về điều này. Hãy giữ tâm an trú trong hiện tại. Bất luận gì phát sanh đến tâm, hãy nhìn nó mà không dính mắc. Hãy buông bỏ, để cho nó trôi qua. Cũng không nên muốn nó đi mất. Như vậy tâm sẽ đạt đến trạng thái thiên nhiên của nó.

Không nên phân biệt tốt và xấu, nóng và lạnh, mau và chậm. Không có tôi và không có anh. Không có tự ngã chút nào, chỉ là vậy. Khi đi tribunal, không cần phải làm gì đặc biệt. Chỉ giản dị đi và thấy cảnh vật nào đến với ta như nó là vậy. Không cần phải bận bịu hay quyến luyến cảnh cô đơn vắng vẻ hay

trạng thái ẩn dật. Dầu ở nơi nào, hãy tự hay biết mình bằng cách sống tự nhiên và tự quán chiếu, tự quan sát mình.

Nếu hoài nghi phát sanh, hãy nhìn nó đến và đi. Quả thật rất giản dị. Không giữ lại gì cả. Cũng như ta đang đi trên con đường đổ dốc xuống và thỉnh thoảng gặp trở ngại. Gặp ô nhiễm cũng vậy. Chỉ nhìn, và chỉ khắc phục bằng cách để cho nó trôi qua theo con đường thiên nhiên của nó. Không nên suy tư về những trở ngại mà mình đã vượt qua. Không nên lo âu về những trở ngại mà mình chưa gặp phải. Hãy sống trong hiện tại, bám sát vào hiện tại. Không nên bàng hoàng lo âu về chiều dài của con đường mà mình phải trải qua, không nên băn khoăn nghĩ ngợi về mục tiêu mà mình phải đạt đến.

Mọi sự vật đều biến đổi. Bất luận gì mà ta đi ngang qua, không nên vướng víu. Ngày kia tâm sẽ đạt đến mức thăng bằng tự nhiên của nó và vào lúc ấy pháp hành sẽ trôi chảy mà không cần ta lưu ý đến. Tất cả mọi sự vật sẽ đến và sẽ đi.

***Vấn:** Bạch Sư, có khi nào Sư xem kinh sách của Ngài Lục Tổ Huệ Năng không?*

**Đáp:** Trí tuệ của Ngài Huệ Năng quả thật bén nhạy. Giáo huấn của Ngài quả thật sâu sắc và người sơ cơ không dễ gì lãnh hội. Tuy nhiên, nếu thực hành đúng theo phương pháp của chúng ta và kiên trì tinh tấn, nếu chuyên cần tinh luyện trong hạnh buông bỏ, ta sẽ thấu đạt. Lần nọ có một đệ tử của Sư sống trong lều tranh. Vào năm ấy trời mưa thật nhiều. Ngày kia giông tố làm tróc phân nửa cái nóc tranh của tịnh thất. Vị sư ấy không màng sửa lại nóc lều, để mặc cho mưa dột. Nhiều ngày trôi qua như vậy. Hôm nọ Sư hỏi vị ấy về cái nóc tịnh thất. Ông ta đáp rằng mình đang hành pháp buông bỏ. Đó là một lối buông bỏ không có trí tuệ. Nó cũng giống như thái độ bình thản, hay tâm xả của con trâu đang trằm mình dưới nước, không màng đến cơn nóng bức mùa hè. Nếu sống bình dị cuộc đời tốt đẹp, nếu sống nhàn nhục và vị tha, ta sẽ thông hiểu trí tuệ của Ngài Huệ Năng.

***Vấn:** Bạch Sư, Sư có dạy rằng thiền Vắng Lặng (Samatha) và thiền Minh Sát (Vipassanà) là hai pháp hành giống nhau. Xin Sư vui lòng giảng rộng thêm.*

**Đáp:** Thật dễ hiểu. Thiền Vắng Lặng (Samatha) và thiền Minh Sát (Vipassanà) cùng đi chung với nhau. Trước tiên, do nhờ pháp hành gom tâm an trụ vào đề mục, tâm trở nên an tĩnh, vắng lặng. Tâm chỉ vắng lặng trong khi ta ngồi thiền, mắt nhắm. Đó là thiền Vắng Lặng. Tâm định (samādhi) căn bản này sẽ khởi duyên cho trí tuệ, hay tuệ Minh Sát, phát sanh. Đến mức độ này tâm luôn luôn vẫn an tĩnh, dầu ta ngồi nhắm mắt hành thiền nơi vắng vẻ hay đi bách bộ giữa phố phường nhộn nhịp. Nó là vậy. Ngày nào còn

là trẻ con giờ đây lớn khôn, ta đã là người đứng tuổi. Em bé thuở nào và người đứng tuổi hiện nay có phải là một không? Có thể nói là một. Hoặc, theo một lối nhìn khác, có thể nói là hai người khác biệt. Cùng thế ấy ta có thể nhìn tách rời thiền Vắng Lặng và thiền Minh Sát. Chớ tin chắc Sư bằng lời. Hãy thực hành đi rồi tự mình sẽ thấy. Không cần phải làm gì đặc biệt. Nếu chăm chú quan sát, nhìn xem "vắng lặng" và "trí tuệ" phát sanh thế nào, quý vị sẽ tự bản thân thấu đạt chân lý. Trong những năm sau này người ta quá chú trọng đến danh từ. Họ gọi pháp hành của họ là Minh Sát, và coi rẻ thiền Vắng Lặng. Hoặc họ gọi thiền của họ là Vắng Lặng và hãnh diện nói rằng muốn thành công hành Minh Sát phải trải qua giai đoạn hành thiền Vắng Lặng. Tất cả những lời qua tiếng lại ấy là điên cuồng. Chớ nên bận tâm suy tư. Chỉ giản dị thực hành. Tự mình sẽ thấy.

*Vấn: Bạch Sư, trong pháp hành của chúng ta, có cần phải nhập định không?*

**Đáp:** Không. Không cần phải nhập định. Phải củng cố trạng thái vắng lặng và gom tâm an trụ vào một điểm duy nhất. Rồi dùng tâm nhất điểm ấy tự quán chiếu, tự quan sát mình. Không cần phải có gì đặc biệt. Nếu trong khi hành thiền mà tâm định phát sanh thì cũng tốt vậy. Nhưng không nên cố bám, giữ nó lại. Vài người tiến đạt đến tâm định rồi lấy làm thỏa thích, dính kẹt luôn trong đó. Ở vào trạng thái vắng lặng của tâm toàn định có rất nhiều thích thú, nhưng phải biết đúng giới hạn của nó. Nếu là người sáng suốt ta sẽ biết rõ tác dụng và giới hạn của tâm định, cũng như ta biết giới hạn của tuổi thơ, đến lúc nào phải hành động như người đứng tuổi.

*Vấn: Bạch Sư, tại sao thọ trì hạnh đầu đà, như chỉ ăn từ trong bát?*

**Đáp:** Hạnh đầu đà giúp hành giả cắt bớt ô nhiễm. Bằng cách thọ giới, chỉ ăn trong bát, ta có thể dễ dàng chú tâm hơn vào thức ăn, xem đó là một thứ thuốc. Nếu đã tận diệt mọi ô nhiễm thì đầu thọ thực như thế nào cũng không thành vấn đề. Ở đây, tại thiền viện, chúng ta áp dụng hình thức chỉ ăn trong bát nhằm giúp làm cho pháp hành đơn giản. Đức Phật không bắt buộc tất cả các vị tỳ khưu phải thọ trì hạnh đầu đà, nhưng Ngài cho phép vị nào muốn, có thể tự khép mình vào khuôn khổ của giới luật khác khe này. Những giới này giúp cho nếp sống kỷ cương thêm chặt chẽ và do đó, giúp tăng trưởng ý chí và năng lực. Đây là những quy luật mà mỗi người nỗ lực gìn giữ cho mình. Không nên nhìn xem người khác thực hành như thế nào. Hãy nhìn cái tâm của mình và xem điều gì lợi ích cho mình. Một thông lệ khác của thiền viện là thiền sinh phải chấp nhận chỗ ở mà người ta chỉ định cho mình. Đây cũng là một kỷ cương hữu ích nhằm giúp thiền sinh không bận bịu với chỗ



ở. Nếu một thiền sinh đã ra đi rồi trở lại thì phải ở một chỗ khác. Đó là pháp hành của chúng ta: không bám níu vào bất luận gì.

**Vấn:** Bạch Sư, nếu việc sót tất cả vật thực vào bát là quan trọng, tại sao chính Sư là thầy mà không làm như vậy? Sư không cảm thấy rằng điều quan trọng là vị thiền sư phải nêu gương cho thiền sinh sao?

**Đáp:** Đúng, quả thật đúng là vị Thiền Sư phải làm gương cho đệ tử. Sư không quan tâm đến việc quý vị chỉ trích Sư. Quý vị muốn hỏi gì cứ hỏi. Tuy nhiên, điểm quan trọng là không nên trù mến, bám níu theo vị thầy của mình. Nếu bề ngoài Sư thật sự là hoàn toàn thì ắt là nguy hiểm. Tất cả quý vị sẽ quá đỗi trù mến, quyến luyến Sư. Chỉ đến Đức Phật, đôi khi cũng dạy đệ tử làm một việc rồi Ngài làm theo dạng khác. Lòng hoài nghi ông thầy có thể giúp quý vị. Quý vị nên nhìn phản ứng của mình, thử nghĩ xem có thể nào Sư sót thức ăn từ bình bát ra đĩa để tặng cho những vị cư sĩ làm công quả quanh chùa được không? Quý vị nên tự quán chiếu và khai triển trí tuệ của mình. Chỉ thọ nhận nơi thầy những gì tốt đẹp. Hãy giác tỉnh hay biết pháp hành của mình. Nếu Sư nằm nghỉ trong khi quý vị phải ngồi ngay thẳng hành thiền, điều ấy có làm cho quý vị phiền giận không? Nếu màu xanh mà Sư nói là đỏ, đàn ông mà Sư gọi đàn bà, chớ nên tin lời Sư một cách mù quáng.

Một trong các vị thầy của Sư có thói quen ăn thật nhanh và khi ăn gây nên nhiều tiếng động. Như vậy mà Ngài dạy đệ tử phải ăn từ từ và ăn với chánh niệm. Lúc ấy Sư nhìn thầy và lấy làm khó chịu, bực mình. Sư đau khổ. Nhưng thầy thì không! Sư chỉ nhìn thầy từ bên ngoài. Về sau Sư học được bài học. Vài người lái xe đi thật nhanh, nhưng cẩn thận. Có những người khác lái chậm nhưng thường gây tai nạn. Không nên bám chắc vào thông lệ, dính mắc trong hình thức bề ngoài. Nếu quý vị bỏ ra mười phần trăm thì giờ để nhìn người khác và tự nhìn mình suốt chín mươi phần trăm còn lại thì đó là hành đúng. Lúc ban đầu Sư thường nhìn vị thầy của Sư là Ajahn Tong Raht và đâm ra hoài nghi. Người ta tưởng là Ngài đã mất trí. Ngài làm những chuyện lạ đời và tỏ ra rất hung hăng đối với đệ tử. Nhìn bề ngoài thấy hình như Ngài giận dữ, nhưng bên trong thì không có gì. Không có ai trong đó hết. Quả thật đặc biệt tuyệt diệu! Ngài giữ tâm sáng suốt và giác tỉnh chỉ đến giờ phút viên tịch. Nhìn người từ bên ngoài làm cho cái "Ta" của mình phân biệt, so sánh. Không thể tìm ra hạnh phúc bằng đường lối ấy. Quý vị cũng sẽ không thể an lạc nếu để mất thì giờ đi tìm một người toàn hảo hoặc một vị thầy lý tưởng. Đức Phật dạy chúng ta nên nhìn vào Giáo Pháp, chân lý, không nên nhìn người khác.

***Vấn:** Bạch Sư, theo pháp hành của chúng ta, làm thế nào để khắc phục khát vọng? Đôi khi con cảm thấy mình làm nô lệ cho nhục dục ngũ trần.*

**Đáp:** Khi lòng tham dục trỗi dậy, nên lặp lại thế quân bình bằng cách quán niệm đặc tính ô trược của cơ thể vật chất. Luyện ái, bám níu vào thân này là một cực đoan, và ta phải lập tâm ghi nhận trạng thái đối nghịch, bề trái của nó. Hãy quán chiếu thân này, xem như một xác chết và theo dõi nhìn tiến trình hư hoại của nó. Hoặc quán niệm các bộ phận của thân như phổi, mật, mỡ v.v... Ghi nhớ và hình dung phần uế trược đáng ghê tởm của thân mỗi khi tham dục phát sanh. Thực hành như vậy sẽ vượt thoát ra khỏi tham dục.

***Vấn:** Bạch Sư, còn sân hận thì sao? Con phải làm gì khi cảm nghe mình nổi giận?*

**Đáp:** Phải niệm tâm Từ. Nếu trong lúc đang hành thiền mà có tâm sở sân hận khởi dậy, hãy lập thế quân bình bằng cách khai triển những tư tưởng từ ái. Nếu có ai làm điều sai quấy hay tỏ ra giận dữ với mình, chính mình không nên nổi giận, vì cũng sân như họ thì ta còn si mê hơn họ nữa. Hãy sáng suốt. Hãy giữ vững tâm bi, thương hại họ vì họ đang đau khổ. Hãy phát triển tâm từ, với lòng chứa chan từ ái, xem họ như anh chị em ruột thịt thân yêu. Hãy lấy tâm từ làm đề mục quán niệm và ban rải tình thương đậm đà vô lượng vô biên đến toàn thể chúng sanh trong ba giới bốn loài. Chỉ có tâm Từ mới chế ngự sân hận.

Đôi khi có thể quý vị thấy các nhà sư hành động sai lầm và lấy làm khó chịu. Đó là đau khổ một cách không cần thiết, chưa phải là đạt đến Giáo Pháp của chúng ta. Quý vị có thể nghĩ như vậy: "Vị này giới đức không chặt chẽ trong sạch như ta. Các vị kia không chuyên chú hành thiền như chúng ta. Các nhà sư nọ không tốt." Đó là phần ô nhiễm to lớn của quý vị. Không nên so sánh. Không nên phân biệt. Hãy buông xả, để cho những ý kiến riêng tư của quý vị trôi qua. Không nên bám vào nó mà chỉ tự nhìn chính mình. Đó là Giáo Pháp. Quý vị không thể làm cho tất cả mọi người hành động theo ý muốn của mình, hoặc giống như mình. Lòng mong muốn tương tự chỉ làm cho ta đau khổ. Và đó là sai lầm chung của phần lớn các thiền sinh. Nhìn người khác không thể khai triển trí tuệ cho mình. Chỉ giản dị tự quán chiếu, quay cái nhìn trở vào bên trong để quan sát những thọ cảm của mình. Đó là phương cách để thấu đạt chân lý.

***Vấn:** Bạch Sư, con thường hay buồn ngủ. Điều này làm cho con khó hành thiền.*

**Đáp:** Có nhiều cách để khắc phục buồn ngủ. Nếu đang ngồi trong tối, hãy di chuyển đến một nơi có nhiều ánh sáng. Mở mắt ra. Đứng dậy đi rửa mặt hoặc đi tắm. Thay đổi oai nghi, như đang ngồi đứng dậy đi. Đi kinh hành

nhiều. Đi thụt lùi, lòng lo sợ đụng vật gì ở phía sau làm cho ta tỉnh thức. Nếu vẫn còn buồn ngủ hãy đứng yên ngay thẳng và tưởng tượng như mình đang ở một nơi sáng rực như ban ngày. Hoặc nữa, ngồi bên vực thẳm hay trên miệng một cái giếng sâu. Ta sẽ sợ mà không dám ngủ. Nếu đã làm tất cả mà không hết buồn ngủ, hãy đi ngủ. Thận trọng nằm xuống và cố gắng giữ tâm giác tỉnh, luôn luôn giữ chánh niệm cho đến khi an giấc, hãy dậy liền. Không nên nằm đó nhìn đồng hồ hay lẩn qua trở lại, trăn trở ngủ nướng. Hãy bắt đầu niệm ngay từ lúc tỉnh giấc. Nếu thường ngày hằng buồn ngủ như vậy, hãy cố gắng bớt ăn lại và thận trọng tự quán sát trong khi thọ thực. Đến lúc còn năm miếng ăn nữa là vừa thì dừng lại. Uống nước vào là đủ. Hãy đi ngồi thiền. Nhìn trạng thái buồn ngủ và đói bụng. Phải học giữ mức thẳng bằng trong khi thọ thực. Thực hành như vậy quý vị sẽ cảm nghe tự nhiên tỉnh tấn hơn và ăn ít lại. Nhưng phải tự mình điều chỉnh, tìm mức độ quân bình vừa phải cho mình.

*Vấn: Bạch Sư, tại sao ở đây phải lễ lạy nhiều quá vậy?*

**Đáp:** Lễ lạy rất quan trọng. Hình thức bề ngoài đó là một phần của pháp hành. Hình thức này phải được thực hiện một cách thích nghi. Khẩu đầu đựng tới sàn nhà, đặt hai cùi chỏ gần đầu gối và hai lòng bàn tay trái nằm sát đất, cách nhau khoảng một tấc. Đánh lễ một cách khoan thai, luôn luôn giác tỉnh theo dõi tác động của mình. Đây là một loại thuốc rất công hiệu để chữa bệnh ngã mạn. Ta nên lễ lạy thường. Trong khi lạy ba lạy ta có thể quán tưởng đến phẩm hạnh của Đức Phật, của Giáo Pháp và của chư Tăng. Đó là phẩm chất trong sạch toàn hảo, rạng tỏ sáng ngời và thanh bình an lạc. Như vậy ta dùng hình thức bề ngoài để tự huấn luyện. Thân và tâm sẽ trở nên điều hòa. Không nên sai lầm nhìn người khác đánh lễ như thế nào. Nếu chú sa di trẻ tuổi đánh lễ một cách vụng về cẩu thả hay vị sư già không thận trọng giác tỉnh, phận sự của ta không phải là xét đoán họ.

Có người luyện tập khó khăn. Có người lanh trí học mau, cũng có những người khác chậm lụt phải mất nhiều thì giờ để học. Phán xét người khác chỉ làm tăng trưởng tính ngã mạn của mình. Thay vì nhìn người, hãy nhìn chính mình. Hãy lễ lạy thường để làm giảm suy tính ngã mạn.

Những vị thật sự sống điều hoà với Giáo Pháp đã vượt qua khỏi những lễ nghi bề ngoài ấy. Mọi việc làm của các Ngài là một hình thức đánh lễ. Đối với các Ngài, đi là đánh lễ; thọ thực là đánh lễ; mọi việc làm là đánh lễ. Đó là vì các Ngài đã vượt ra khỏi mọi hình thức vị kỷ, không còn cái "Ta".

*Vấn: Bạch Sư, khi dạy các thiền sinh mới nhập môn, vấn đề khó khăn nhất mà Sư gặp phải là gì?*

**Đáp:** Ý kiến. Họ có những quan điểm và những ý niệm riêng tư về tất cả. Về bản thân họ, về pháp hành, về giáo huấn của Đức Phật.

Đến đây học có nhiều người trước kia đã ở những địa vị cao sang trong cộng đồng. Ngoài đời họ là thương gia giàu có, là những người tốt nghiệp đại học, những giáo sư, hay những công chức cao cấp. Tâm não họ còn đầy những ý kiến về tất cả mọi sự vật. Họ quá thông minh để còn phải lắng nghe ai khác. Cũng như tách nước. Nếu nước đựng trong tách đã dơ, đầy bụi bặm, đục ngầu và có mùi hôi thì không còn dùng được nữa. Chỉ khi nào ta đổ hết nước đó ra ngoài, cái tách mới có thể hữu dụng. Phải đổ trút hết những ý kiến, phải gội rửa làm cho tâm trống không, chừng đó ta sẽ thấy. Pháp hành của chúng ta vượt ra ngoài trí thông minh và ngu độn. Nếu nghĩ rằng, "Ta thông minh. Ta giàu có. Ta quan trọng. Ta thấu hiểu tất cả Giáo Pháp", quý vị chỉ che đậy chân lý *anattà*, vô ngã. Tất cả những gì quý vị thấy là tự ngã, ta, của ta. Nhưng Phật Giáo dạy buông bỏ tự ngã. Chỉ trống rỗng, chân không, Niết Bàn.

**Vấn:** *Bạch Sư, những ô nhiễm như tham hay sân thật sự có không, hay chỉ huyền ảo?*

**Đáp:** Cả hai. Các ô nhiễm mà ta gọi là tham, sân, hay si chỉ là những danh từ, những cái tên, những hình dáng bề ngoài. Cũng chỉ như ta nói cái chén này to, nhỏ, đẹp, hay bất luận gì khác. Điều đó không phải là thực tại. Đó chỉ là những khái niệm mà ta đã tạo nên do lòng tham. Nếu muốn một cái chén to thì ta gọi cái này là nhỏ. Chính lòng ham muốn làm cho ta phân biệt. Còn chân lý trái lại, chỉ là cái gì thật sự là vậy. Nhìn theo đường lối này, quý vị có phải là đàn ông không? Quý vị nói là "phải". Nhưng nó chỉ là hình dáng bề ngoài của sự vật. Trong thực tế quý vị chỉ là sự hợp thành của những nguyên tố, những cấu hợp, những uẩn, luôn luôn biến chuyển. Nếu đã tự do, hoàn toàn giải thoát, tâm sẽ không còn phân biệt nữa. Không lớn, không nhỏ, không bạn, không tôi. Không có gì cả: ta nói *Anattà*, Vô Ngã. Trong thực tế, đến mức cùng tột cũng không có *Attà*, Ngã hay *Anattà*, Vô Ngã.

**Vấn:** *Bạch Sư, xin Sư vui lòng chỉ dạy thêm về lý nghiệp báo.*

**Đáp:** *Kamma*, hay nghiệp, là hành động. *Kamma* là bám níu, hay dính mắc. Tất cả thân, khẩu, và ý đều tạo nghiệp khi ta bám níu. Chúng ta tạo thói quen. Những thói quen này làm cho ta đau khổ trong tương lai. Đó là hậu quả của sự bám níu, những ô nhiễm của ta trong quá khứ. Tất cả mọi dính mắc hay bám níu đều dẫn đến tình trạng tạo nghiệp. Thí dụ như trước kia ta là tên trộm và nay trở thành một nhà sư. Ta đã ăn trộm, làm cho người khác buồn phiền, làm cha mẹ đau khổ. Trong hiện tại ta là một nhà sư. Nhưng khi hồi nhớ lúc nào đã tạo cảnh bất hạnh cho người khác thì ta cảm nghe bùi

ngủi, vô phúc, đau khổ -- trong giờ phút này. Hãy ghi nhận rằng không phải chỉ có hành động bằng thân mới tạo nghiệp, mà lời nói và ý nghĩ cũng tạo duyên cho quả trở sanh trong tương lai. Nếu trong quá khứ ta có một hành động từ ái, bi mẫn, giờ đây, khi nhớ lại, ta cảm nghe hạnh phúc. Trạng thái tâm hỷ lạc này là hậu quả của thiện nghiệp trong quá khứ. Tất cả mọi sự vật đều khởi sanh từ một nhân nào -- nhân được gieo trong quá khứ xa xôi hay, nếu ta tỉ mỉ quán xét, nhân mà ta tạo trong từng phút, từng giây, từng khoảnh khắc. Nhưng ta không cần phải bận tâm nghĩ ngợi về quá khứ, hiện tại, hay tương lai. Chỉ nhìn thân và tâm, sắc và danh. Phải tự mình nhận ra hậu quả của nghiệp. Hãy nhìn cái tâm của mình. Thực hành đi, rồi sẽ thấy rõ. Nhưng còn nghiệp của người khác thì để họ lo. Không nên dính mắc, không nên nhìn người khác. Nếu Sư uống thuốc độc thì Sư đau khổ. Quý vị không cần phải chia sẻ thuốc độc với Sư! Hãy nhận lãnh những gì tốt đẹp mà vị thầy hiến cho mình. Quý vị sẽ trở nên an lạc, tâm của quý vị sẽ giống như tâm của thầy. Nếu tinh tấn gia công quán niệm quý vị sẽ thấu rõ, sẽ tự mình lãnh hội.

Đó là thực hành Giáo Pháp. Khi chúng ta còn trẻ tuổi cha mẹ thường la rầy để khép chúng ta vào khuôn khổ kỷ cương, và ta phiền giận. Trong thực tế cha mẹ chỉ muốn giúp đem lợi ích lại cho ta. Phải nhìn xa, nhìn về lâu về dài. Cha mẹ thầy cô chỉ trích, và ta lấy làm khó chịu. Chỉ về sau ta mới thấu hiểu lý do. Pháp hành cũng vậy. Sau khi thực hành một thời gian lâu dài quý vị sẽ thấu hiểu. Những thiền sinh quá thông minh chỉ thực hành trong một thời gian ngắn rồi bỏ đi. Họ không bao giờ học hỏi được gì. Ta phải tách rời, bỏ đi bả tính thông minh của mình. Nếu nghĩ rằng mình giỏi hơn người khác ta sẽ đau khổ. Rất đáng tiếc. Không cần phải bực mình, khó chịu. Chỉ nhìn.

***Vấn:** Bạch Sư, đôi khi con có cảm tưởng như từ ngày xuất gia con càng gặp khó khăn nhiều hơn trước.*

**Đáp:** Sư biết rằng vài người trong quý vị ở ngoài đời có cuộc sống vật chất đầy đủ tiện nghi và, nhìn từ bên ngoài, hình như có nhiều tự do hơn. Hiện nay quý vị đang sống tương đối khắc khổ. Do đó, trong khi thực hành vị đạo Sư thường để cho quý vị chờ đợi lâu, từ giờ này sang giờ khác. Vật thực và khí hậu ở đây cũng khác với khí hậu và vật thực ở quê nhà quý vị. Tất cả mọi người đều phải trải qua giai đoạn thực tập như vậy. Đây là sự đau khổ có tác dụng chấm dứt đau khổ. Đó là pháp tu học của quý vị. Khi bực mình, nổi giận và buồn tủi thì đó là cơ hội lớn lao để thấu hiểu cái tâm của mình. Đức Phật dạy rằng ô nhiễm là thầy của ta.

Sư xem tất cả thiên sinh đệ tử là con. Sư chỉ có tâm Từ trong lòng và chỉ nghĩ đến tình trạng an lành của quý vị. Có lúc hình như Sư làm cho quý vị buồn phiền hay đau khổ, nhưng đó chỉ vì lợi ích của chính quý vị. Sư biết rằng vài người trong quý vị học rộng hiểu sâu. Người ít học và có kiến thức khiêm tốn về những sự vật ở ngoài đời hành thiền có phần dễ dàng. Cũng như quý vị -- những người Tây Phương -- có một ngôi nhà thật rộng, cần phải quét dọn sạch sẽ. Công việc bề bộn. Nhưng khi đã dọn dẹp quét rửa xong quý vị sẽ có chỗ ở rộng rãi, ngăn nắp, đầy đủ nào nhà bếp, nào thư viện, phòng khách v.v... Quý vị phải nhẫn nại. Nhẫn nhục và kiên trì là hai đức tính thiết yếu cho pháp hành. Khi còn là nhà sư trẻ tuổi Sư không phải khổ cực như quý vị. Sư nói tiếng mẹ đẻ và ăn thức ăn bốn xứ. Vậy mà đôi khi Sư cũng chán nản thất vọng, muốn hoàn tục, thậm chí có lúc muốn quyên sinh. Loại đau khổ này phát sanh từ lối nhìn, lối thấy, lối hiểu biết sai lầm. Một khi đã thấy được chân lý ta không còn ôm ấp những quan kiến riêng tư gì nữa. Tất cả đều trở nên thanh bình an lạc.

*Vấn: Bạch Sư, do nhờ hành thiền con đã đạt đến trạng thái tâm an lạc. Giờ đây con phải làm gì?*

**Đáp:** Như vậy là tốt. Làm cho tâm thanh bình an trụ. Rồi dùng tâm an trụ ấy quán chiếu thân và tâm. Khi tâm không an lạc cũng phải nhìn cái tâm không an lạc ấy. Rồi sẽ thấy an lạc thật sự.

Tại sao? Vì lúc bấy giờ ta sẽ nhận thấy vô thường. Chỉ đến trạng thái an lạc cũng phải được xem là vô thường. Nếu bạn bịn luyến ái, bám vào trạng thái an lạc ta sẽ đau khổ khi nó không còn nữa. Hãy dứt khoát buông trôi tất cả, chỉ đến trạng thái an lạc thanh bình.

*Vấn: Bạch Sư, có phải chăng Sư nói rằng Sư sợ những thiên sinh quá siêng năng?*

**Đáp:** Đúng vậy. Sư sợ thiệt. Sư sợ họ quá cần mẫn siêng năng. Họ cố gắng quá sức mà không có trí tuệ. Họ tự đưa đẩy vào hoàn cảnh đau khổ không cần thiết. Vài người trong quý vị quyết định giác ngộ, cắn răng chiến đấu không ngừng. Đó là nỗ lực quá độ. Mỗi người đều giống nhau. Họ không thấu hiểu bản chất thiên nhiên của sự vật. Tất cả các pháp hữu vi đều vô thường. Tâm và thân là pháp hữu vi. Chỉ giản dị nhìn nó mà không dính mắc bám vào.

Có những người nghĩ rằng họ biết. Họ chỉ trích, họ tò mò quan sát, họ phán đoán. Được. Để cho họ có những ý kiến. Sự phân biệt và so sánh ấy là nguy hiểm. Cũng như con đường có khúc quanh thật gắt. Nếu nghĩ rằng người khác dỡ hơn, giỏi hơn, hay bằng ta, ta đã đi lệch ra khỏi khúc quanh. Phân biệt và so sánh chỉ dẫn ta đến đau khổ.

*Vấn: Bạch Sư, con đã hành thiền trong nhiều năm nay. Tâm con đã mở rộng và an lạc trong hầu hết các trường hợp. Giờ đây con muốn quay trở lại hành những tầng Thiền (Jhàna) cao hơn.*

**Đáp:** Tốt lắm. Đó là đường lối tu tập có lợi ích. Nếu đã có trí tuệ thì không còn sợ dính mắc trong các trạng thái hỷ lạc của tâm vắng lặng nữa. Trường hợp này cũng như mình muốn ngồi thiền trong một thời gian lâu dài. Thực tập như vậy là tốt, nhưng trong thực tế, pháp hành không liên quan đến oai nghi đi, đứng, hay nằm, ngồi. Vấn đề ở đây là nhìn thẳng vào tâm. Đây là trí tuệ. Khi đã quan sát và thấu hiểu cái tâm, ta có đủ trí tuệ để hiểu biết giới hạn của tâm định, hoặc của sách vở. Nếu đã có hành và đã thông suốt hạnh buông bỏ, ta sẽ có thể quay trở về chồng sách vở. Sách sẽ như món ăn tráng miệng ngon ngọt. Nó sẽ giúp ta chỉ dạy người khác. Hoặc ta có thể trở lại hành các pháp thiền đưa đến tâm toàn định. Ta đã có đủ trí tuệ để thông hiểu và để không bám níu vào bất luận gì.

*Vấn: Bạch Sư, xin Sư vui lòng tóm lược những điểm chánh của buổi thảo luận hôm nay.*

**Đáp:** Phải tự quán chiếu. Biết mình là ai. Hiểu biết thân và tâm của mình bằng cách chỉ giản dị nhìn. Khi ngồi, khi ngủ, khi ăn, hãy biết giới hạn của mình. Hãy sử dụng trí tuệ. Pháp hành không phải để thành tựu bất luận gì. Chỉ giác tỉnh chú niệm những gì xảy diễn. Toàn thể pháp hành của ta là nhìn thẳng vào tâm. Ta sẽ nhận thức: khổ, nhân sanh khổ, và sự chấm dứt đau khổ. Nhưng phải nhẫn nại. Thật nhẫn nại và thật kiên trì. Dần dần ta sẽ học. Đức Phật dạy rằng đệ tử phải theo bên cạnh vị thầy của mình ít nhất là năm năm. Ta phải học giá trị của hạnh bố thí, của đức nhẫn nại và của tâm đạo nhiệt thành.

Không nên thực hành quá khắc khổ. Không nên để dính kẹt trong hình thức bề ngoài. Tò mò nhìn xem người khác làm gì để chỉ trích là một thói hư, một tật xấu. Chỉ sống đơn giản, hồn nhiên, và nhìn sự vật. Đối với hàng xuất gia, giới luật quả thật rất quan trọng. Giới tạo hoàn cảnh hòa hợp và đơn giản. Hãy sử dụng đúng mức các giới luật ấy. Nhưng nên ghi nhớ, điểm chánh yếu của giới luật là nhìn xem tác ý, cái chủ tâm của mình. Phải có trí tuệ. Không nên phân biệt và so sánh. Ta có lấy làm khó chịu và phiền giận một cái cây bé nhỏ trong rừng vì nó không ngay thẳng và to lớn như những cây khác không? Đó là điên cuồng. Không nên phán đoán người khác. Trong đời có đủ hạng người. Không cần phải khuôn vác gánh nặng mong muốn đổi thay tất cả.

Vậy, hãy nhẫn nại. Nghiêm chỉnh thọ trì giới luật. Sống giản dị và hồn nhiên. Nhìn cái tâm. Đó là pháp hành của chúng ta. Nó sẽ dẫn ta đến những trạng thái tâm không chấp ngã mà hoàn toàn vị tha. Đến thanh bình an lạc.

---o0o---

**HẾT**