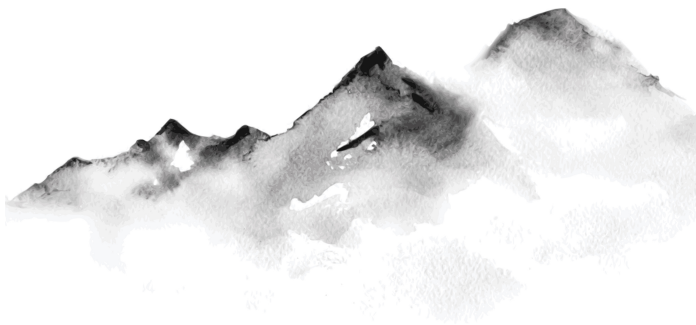




Thiền sư AJAHN CHAH

Sư Tâm Pháp *dịch*

SỰ BÌNH AN
KHÔNG GÌ
LAY CHUYỂN



Sự bình an không gì lay chuyển

Thiền sư Ajahn Chah
Sư Tâm Pháp *địch*

Sách nói

Phiên bản sách nói miễn phí được đăng tại đường dẫn
bên dưới, hoặc quét mã QR để nghe: [https://
viethungnguyen.com/2022/02/01/sach-noi-su-binh-an-
khong-gi-lay-chuyen/](https://viethungnguyen.com/2022/02/01/sach-noi-su-binh-an-khong-gi-lay-chuyen/)

SCAN ME



Thiết kế bìa: Nguyễn Phúc
V. 01.00

Sự bình an không gì lay chuyển

*Đây là một bài pháp thiền sư Ajahn Chah thuyết cho một vị
sư chuyên nghiên cứu pháp học và nhóm Phật tử tại chùa
Wat Pah Pong trong những năm 1960.*

Toàn bộ mục đích của việc nghiên cứu Phật Pháp là để tìm con đường giải thoát khổ, đạt đến hạnh phúc và bình an. Dù chúng ta nghiên cứu các hiện tượng thân hay tâm, tâm vương (*citta*) hay tâm sở (*cetasikā*), chỉ khi lấy sự giải thoát khổ làm mục đích cuối cùng thì chúng ta mới ở trên con đường chánh – không gì khác. Khổ có mặt là bởi vì có nhân, có duyên để nó tồn tại.

Hãy hiểu thật rõ rằng khi tâm tĩnh lặng, nó ở trạng thái tự nhiên, bình thường. Ngay khi tâm chuyển động, nó trở thành các hành (*sankhāra*), bị ràng buộc (bị tạo nên bởi các điều kiện, nhân tố khác nhau). Khi tâm bị thu hút bởi một đối tượng nào đó, nó bị ràng buộc, bị tạo thành bởi các điều kiện. Khi sân hận khởi lên, nó bị ràng buộc. Ý muốn đi chỗ này chỗ kia sanh khởi từ việc bị ràng buộc. Chánh niệm của chúng ta không theo kịp được sự sinh sôi của tâm khi chúng diễn ra, tâm đuổi theo chúng và bị chúng trói buộc. Bất cứ khi nào tâm chuyển động, ngay lúc đó, nó trở thành một thực tại chế định.

Vì vậy, Đức Phật dạy chúng ta quán chiếu những điều kiện cấu tạo, thường biến chuyển này của tâm mình. Mỗi khi tâm chuyển động, nó trở nên không bền vững và vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anattā*). Đây là những đặc tính luôn có của tất cả mọi sự vật, hiện tượng bị tạo nên bởi các điều kiện. Đức Phật dạy chúng ta quan sát và quán chiếu những chuyển động này của tâm.

Giáo lý về 12 nhân duyên (sự sanh khởi tùy thuộc vào nhân duyên - *paticca samuppāda*) cũng như vậy: vô minh (*avijjā*) là nhân duyên cho sự sanh khởi của các hành (*sankhāra*); hành là nhân duyên sanh thức (*viññāna*); thức là nhân duyên sanh khởi danh-sắc (*nāma-rūpa*), v.v...như chúng ta nghiên cứu trong kinh điển. Đức Phật tách rời từng mắt xích trong chuỗi nhân duyên ấy để dễ nghiên cứu. Đó là sự diễn tả chính xác và chi tiết về thực tại, nhưng khi tiến trình này thực sự xảy ra trong cuộc sống thực tế, các học giả không thể theo được những gì đang diễn ra. Nó giống khi bạn bị rơi từ ngọn cây xuống đất. Chúng ta chịu không thể biết mình đã rơi qua bao nhiêu cành cây. Tương tự như vậy, khi tâm bất ngờ tiếp nhận một tác động giác quan, nếu thích, nó lập tức bay bổng vào một tâm trạng tốt. Nó cho cái đó là tốt mà không hề ý thức được cả một chuỗi nhân duyên đã dẫn đến đó. Tiến trình diễn ra đúng theo lý thuyết, nhưng ngay lập tức cũng vượt ra ngoài giới hạn của lý thuyết ấy.

Chẳng có cái gì tuyên bố lên: “Đây là vô minh đấy. Đây là hành đấy, thức đấy”. Tiến trình không cho nhà

học giả cơ hội để đọc danh sách khi nó đang diễn ra. Mặc dù Đức Phật phân tích và diễn giải trình tự của tiến trình tâm đến tận chi tiết nhỏ nhất, đối với tôi, nó cũng giống như rơi từ trên cây xuống. Khi rơi xuống, chẳng có cơ hội nào để mà ước lượng mình đã rơi được bao nhiêu mét, bao nhiêu cm. Cái chúng ta biết chỉ là rơi bịch một cái xuống đất và đau điếng người.

Tâm cũng y hệt như vậy. Khi nó đổ vỡ vì một cái gì đó, cái chúng ta ý thức được chỉ là nỗi đau. Tất cả những nỗi khổ, đau đớn, u sầu và thất vọng ấy đến từ đâu? Nó không đến từ mớ lý thuyết trong sách vở. Chẳng có chỗ nào ghi lại chi tiết nỗi khổ của chúng ta cả. Cái khổ của chúng ta sẽ không hoàn toàn chính xác như trong lý thuyết, nhưng cả hai đều đi trên cùng một con đường. Vì vậy, chỉ mỗi lý thuyết thì không thể theo kịp thực tế. Chính vì lý do đó mà Đức Phật dạy chúng ta phát triển sự hiểu biết rõ ràng về chính bản thân mình. Bất cứ cái gì sanh khởi, nó sanh khởi trong cái biết này. Những cái mà nó biết, nó biết đúng theo chân lý, khi đó tâm và các thành phần của nó (tâm sở) sẽ được nhận diện là không phải của ta. Cuối cùng tất cả chúng đều bị ta từ bỏ và vứt đi như rác. Chúng ta không nên bám víu lấy nó hay cho nó bất cứ ý nghĩa gì.

Lý thuyết và thực tế

Đức Phật không dạy chúng ta về tâm và tâm sở để ta bám víu vào các khái niệm ấy. Ý định duy nhất của Ngài là để chúng ta nhìn rõ thấy chúng là vô thường, khổ và vô ngã. Rồi từ bỏ. Gạt nó qua một bên. Chánh niệm và biết nó mỗi khi nó sanh khởi. Tâm chúng ta vốn bị ràng buộc, bị tạo thành bởi các nhân tố và điều kiện. Nó đã bị rèn luyện để quay lưng lại và bật ra khỏi trạng thái thuần túy hay biết (ghi nhận thuần túy). Khi tâm quay cuồng và bật ra khỏi trạng thái ấy, nó tạo ra thêm những nhân tố và điều kiện mới nữa để tiếp tục tác động đến tâm, và cứ nhân rộng lên như thế mãi. Tiến trình ấy để ra điều tốt, cái xấu, và tất cả mọi thứ trên đời. Đức Phật dạy chúng ta từ bỏ tất cả. Tuy nhiên, lúc đầu bạn phải làm quen với lý thuyết để có thể từ bỏ chúng hoàn toàn trong giai đoạn sau. Đó là một tiến trình tự nhiên. Tâm hoạt động theo cách đó. Các tâm sở (thành phần của tâm) cũng hoạt động theo cách đó.

Hãy lấy Bát Chánh Đạo (con đường thánh đạo 8 ngành) làm ví dụ. Khi trí tuệ (*paññā*) nhìn nhận mọi sự một cách đúng đắn bằng tuệ giác, cái nhìn đúng đắn (chánh kiến) này sẽ dẫn đến suy nghĩ và tác ý đúng đắn (chánh tư duy), lời nói đúng đắn (chánh ngữ), hành động đúng đắn (chánh nghiệp)... Tất cả điều này đều có liên quan đến các yếu tố tâm lý, được

sanh khởi từ chánh niệm thuần túy¹. Chánh niệm và cái biết này giống như ngọn đèn hắt chiếu sáng con đường giữa bóng đêm. Nếu cái biết đúng, thuận theo chân lý, nó sẽ lần lượt chiếu sáng từng bước đi trên con đường.

Bất cứ cái gì chúng ta ý thức và kinh nghiệm được, nó đều sanh khởi từ trong cái biết này. Không có tâm thì

¹ Chánh niệm, hiểu một cách đơn giản, là sự ý thức về bản thân mình, là sự chú ý và quan sát một cách khách quan, như thật (ghi nhận thuần túy) những gì xảy ra trong thân và tâm mình trong hiện tại: các cử động của cơ thể, các tính chất-cảm giác: nóng-lạnh, cứng-mềm, sự chuyển động..., cảm giác xúc chạm trên thân, cảm giác thờ; các cảm xúc: buồn, giận, mừng, vui, cô đơn, tham dục... cho đến những hoạt động tâm lý vi tế: suy nghĩ, tưởng tượng, cơ chế phiền não, những chiều hướng tâm lý, định kiến, chấp thủ, ảo tưởng... Chánh niệm, có thể nói là trung tâm của phương pháp tu tập tâm do Đức Phật thuyết dạy, dẫn đến phát triển trí tuệ trực giác, nhận chân được sự thật tuyệt đối của thân-tâm chúng ta là vô thường, khổ, vô ngã, do đó đoạn diệt tận gốc rễ những gốc phiền não-đau khổ (kiết sử) trong tâm con người.

Pháp hành thiền chánh niệm là sự huân tập một thói quen luôn chú ý và ý thức về bản thân mình trong mọi lúc, luôn quay lại quan sát-cảm nhận-ghi nhận thân-tâm mình trong hiện tại, một cách trực tiếp (chứ không phải bằng suy nghĩ hay thông qua ý niệm, ngôn từ)... và phát triển sự tỉnh giác, ý thức về chính mình một cách liên tục và sâu sắc. Người thực hành chánh niệm có thể tập ghi nhận những gì nổi bật, dễ ghi nhận nhất như là các cử động của thân khi đi, đứng, nằm, ngồi, sinh hoạt... các cảm giác trong thân, sự xúc chạm... hoặc là cảm giác thờ vào-ra khi ngồi thiền, cảm giác trên chân khi bước đi... Thậm chí, Thiền sư Mahasi Sayadaw còn dạy phương pháp niệm thầm: chạm... chạm, đưa tay... đưa tay, bước... bước, quay người... quay người, nóng... nóng, lạnh... lạnh, giận... giận, buồn... buồn... trong giai đoạn đầu thực hành để thiền sinh tự nhắc mình quay lại ghi nhận bản thân. Khi chánh niệm đã liên tục và tự động, thì chỉ còn lại sự ghi nhận thuần túy mà không cần phải gọi tên. Ghi nhận thuần túy là thể loại cơ bản và nguyên chất nhất của chánh niệm.

cũng không thể có cái biết ấy. Tất cả là các hoạt động của tâm. Như Đức Phật nói, tâm vốn chỉ là tâm: nó không phải là một con người hay một chúng sinh nào cả, không phải cái tôi, không phải là bản thân mình; nó chẳng phải là chúng ta hay bọn họ. Pháp chỉ đơn giản là Pháp². Nó là một tiến trình tự nhiên, không thuộc về ai cả. Nó không thuộc về chúng ta hay bất cứ ai trên đời. Nó cũng chẳng là một sự vật nữa. Bất cứ cái gì con người ý thức được, tất cả đều nằm trong 5 nhóm hợp thành mà ta vẫn gọi là ta, là của ta (ngũ uẩn - *khandhas*): thân, cảm giác, nhận thức, suy nghĩ-tác ý, và sự nhận biết (sắc, thọ, tưởng, hành, thức³). Đức

² Chữ Pháp trong đạo Phật có ý nghĩa rất rộng. Pháp có nghĩa là tất cả mọi sự vật, hiện tượng trên thế gian; Pháp có nghĩa là phương pháp tu tập dẫn đến giải thoát do Đức Phật thuyết dạy; Pháp cũng có nghĩa là các quy luật tự nhiên (di truyền, nghiệp, tâm, vật lý-hóa học,...). Chữ Pháp thiền sư nói ở đây là các quy luật của tâm và nghiệp.

³ Thực ra các thuật ngữ Phật Pháp (nhất là trong Vi Diệu Pháp) rất khó dịch và diễn giải bằng tiếng Việt, bởi vì chúng không có mặt trong vốn từ vựng thuần Việt của chúng ta. Các nhà nghiên cứu Phật học ở Việt Nam từ trước đến nay đều phải vay mượn từ chuyên môn của Trung Quốc nên rất khó hiểu đối với đa phần người học Phật. Hơn nữa nghĩa của chúng hoàn toàn mơ hồ, mỗi người hiểu một cách. Bởi vì bản thân thuật ngữ Phật học của Trung Quốc cũng là vay mượn từ tiếng Sankrit (mà tiếng Sankrit là ngôn ngữ của tầng lớp Bà La Môn Ấn Độ, không phải ngôn ngữ Đức Phật sử dụng để thuyết pháp. Khi thuyết pháp ở vùng Bắc Ấn, Đức Phật sử dụng tiếng Magadha, là ngôn ngữ gốc của tiếng Pali dùng để ghi chép kinh điển Nguyên thủy ngày nay). Thuật ngữ Phật học tiếng Hán đa phần vay mượn từ các truyền thống tư tưởng và tôn giáo bản địa của Trung Quốc nên nghĩa đã khác xa những gì Đức Phật thực sự dạy cách đây hơn 2500 năm. Vì vậy, chúng tôi cố gắng tránh sử dụng các thuật ngữ Phật học gốc Trung Quốc, mà sẽ diễn giải, trong giới hạn từ vựng, bằng ngôn ngữ thuần Việt, để định nghĩa lại các từ chuyên môn gốc Trung Quốc chúng tôi buộc phải sử dụng. Tất nhiên, không thể nào hoàn toàn chính xác, bởi vì bản thân ngôn ngữ thuần Việt của chúng ta cũng rất hạn hẹp để

Phật dạy chúng ta hãy từ bỏ tất cả.

Thiền tập giống như một khúc gỗ. Thiền quán (*vipassanā* - hay còn gọi là thiền tuệ, thiền minh sát) là một đầu, thiền chỉ (*śamatha* - hay còn gọi là thiền định) là đầu kia. Nếu chúng ta cầm thanh gỗ lên, thì chỉ một đầu lên hay cả hai đầu lên? Khi cầm khúc gỗ, cả hai đầu cùng lên. Vậy khi đó phần nào là thiền quán, phần nào là thiền chỉ? Chỗ nào là nơi kết thúc của phần này và bắt đầu của phần kia? Cả hai phần ấy đều chỉ là tâm. Khi tâm bình an, ban đầu an lạc khởi lên từ sự vắng lặng của thiền chỉ. Chúng ta tập trung và gom tâm vào một trạng thái an lạc của định (*śamādhī*). Tuy nhiên, khi sự an lạc và tĩnh lặng của định tan dần, cái khổ sẽ sanh khởi ngay chỗ ấy. Vì sao vậy? Bởi vì sự an lạc từ thiền chỉ vẫn dựa trên sự dính mắc. Sự dính mắc này là nguyên nhân của khổ. Tĩnh lặng không phải là điểm cuối của đường đạo. Đức Phật đã nhìn ra từ kinh nghiệm của chính bản thân rằng sự an lạc ấy không phải là đích đến cuối cùng. Nguyên nhân của sự hiện hữu các kiếp sống (*bhava*) vẫn chưa bị đoạn diệt (*nirodha*). Những điều kiện cho sự tái sanh vẫn còn tồn tại. Công việc tâm

giải thích những thuật ngữ mà Đức Phật đã dùng – chính Ngài cũng sử dụng một số thuật ngữ sẵn có của Sankrit thời Ấn Độ cổ, nhưng đã định nghĩa lại để tránh hiểu sai. Nếu muốn thực sự hiểu, chúng ta phải có sự nghiên cứu sâu sắc và đầy đủ về kinh điển Pali, phải thực hành và thực sự kinh nghiệm trong thực tế những gì Đức Phật đã nói đến trong kinh điển. Để thực hành, với sự hướng dẫn của một vị thầy về pháp hành, không cần quá nhiều đến các khái niệm và thuật ngữ Phật học mơ hồ ấy, mà sẽ dẫn đến cái hiểu trực tiếp về chúng bằng kinh nghiệm thực tế. Nếu chỉ dựa vào những cái hiểu sai khi đọc kinh điển (đã dịch sang tiếng Việt) để gom nhặt kiến thức Phật Pháp, và dựa vào đó để thực hành, nhất định sẽ dẫn đến sự lầm đường lạc lối không thể tránh khỏi.

linh của Ngài vẫn chưa đạt đến chỗ hoàn hảo. Vì sao? Bởi vì ở đó vẫn còn khổ. Dựa trên sự tĩnh lặng của thiền chỉ, Ngài tiếp tục quán chiếu, thẩm xét và phân tích bản chất thực tại vốn bị tạo thành bởi các điều kiện cho đến khi giải thoát hoàn toàn khỏi mọi trói buộc và dính mắc, kể cả dính mắc vào tĩnh lặng. Tĩnh lặng vẫn là một phần của thế giới bị tạo thành và của thực tại thông thường. Dính mắc vào loại an lạc này là dính mắc vào thực tại thông thường, và khi còn dính mắc, chúng ta còn bị cuốn đi trong luân hồi và tái sanh. Ham thích sự an lạc của thiền chỉ vẫn dẫn đến sự tái sanh và luân hồi nữa. Khi sự bất an và xáo động lắng xuống, con người ta lại thường bám víu vào sự bình an.

Đức Phật quán xét các nguyên nhân và điều kiện hình thành nên kiếp sống và sự tái sanh. Khi chưa hoàn toàn xuyên thấu vấn đề và hiểu sự thật, Ngài vẫn tiếp tục tìm hiểu ngày càng sâu hơn với một nội tâm tĩnh lặng, quán xét xem mọi thứ, dù bình an hay không, trở thành hiện hữu như thế nào. Sự quán chiếu ấy tiếp tục cho đến khi Ngài thấy rõ rằng mọi thứ đang trở thành hiện hữu giống như một khối sắt nung đỏ. Năm nhóm hợp thành một chúng sanh (*khandhas* – ngũ uẩn) chỉ là một khối sắt nóng đỏ. Khi một khối sắt đang nóng đỏ, có chỗ nào đụng vào mà không bị bỏng hay không? Ở đó có chỗ nào mát hay không? Hãy thử đụng vào phía trên, bên dưới, bên cạnh khối sắt ấy xem sao. Có chỗ nào mát không? Không thể. Khối sắt ấy nóng đỏ tất cả mọi chỗ. Chúng ta thậm chí cũng không thể dính mắc vào sự an lạc và tĩnh lặng. Nếu chúng ta tự đồng hóa với sự an lạc ấy, cho rằng có người đang bình an và tĩnh lặng, chính điều này cũng

cố thêm cảm giác rằng có một cái tôi hay một linh hồn độc lập nào đó. Cảm giác về cái tôi đó là một phần của thực tại thông thường. Cứ suy nghĩ: “Tôi đang bình an”, “Tôi đang xáo động”, “Tôi tốt”, “Tôi xấu”, “Tôi hạnh phúc”, “Tôi đau khổ”, chúng ta sẽ còn bị mắc kẹt trong tái sinh và luân hồi nữa. Và càng đau khổ nữa. Khi sự an lạc mất đi, chúng ta sẽ đau khổ vì điều ấy. Khi cái buồn, cái khổ hết, chúng ta lại hạnh phúc. Bị kẹt trong cái vòng luẩn quẩn vô tận ấy, chúng ta cứ luân chuyển qua lại giữa cõi trời và địa ngục.

Trước khi giác ngộ, Đức Phật đã nhận ra được điều này trong tâm mình. Ngài biết rằng các nhân gây tái sinh và hiện hữu vẫn còn chưa hết. Công việc của Ngài còn chưa làm xong. Quán chiếu nhân duyên của kiếp sống, Ngài thấy ra bản chất của nó: “Bởi vì có nhân này nên có tái sinh, bởi vì có tái sinh nên có chết, và cứ như thế luân hồi mãi”. Đức Phật quán chiếu đề mục ấy để hiểu sự thật về ngũ uẩn. Tất cả mọi thứ trong thân và tâm, tất cả mọi thứ được ta nhận biết và suy nghĩ, không trừ một ngoại lệ nào, đều bị tạo thành bởi các điều kiện và nhân tố khác. Khi đã hiểu được điều này, Ngài dạy chúng ta hãy đặt nó xuống. Khi đã hiểu được điều này, Ngài dạy chúng ta hãy từ bỏ tất cả chúng. Ngài khích lệ người khác hiểu theo đúng sự thật ấy. Nếu không hiểu đúng, chúng ta sẽ đau khổ. Chúng ta sẽ không thể buông bỏ được những thứ ấy. Nhưng khi đã thấy sự thật của vấn đề, chúng ta sẽ nhận ra chúng lừa đảo mình như thế nào.

Đức Phật dạy tâm chúng ta không phải là một thực thể nào; nó chẳng là một cái gì cả. Tâm không phải sinh ra để thuộc về một ai hết. Nó cũng không chết đi

như của một người nào. Cái tâm này tự do, tỏa sáng và không bị trói buộc bởi bất cứ vấn đề gì. Lý do rắc rối khởi sanh là vì tâm bị che khuất bởi các sự việc do nhân duyên tạo thành, bị che khuất bởi ảo tưởng về một cái tôi. Vì vậy, Đức Phật dạy chúng ta hãy quan sát tâm mình. Lúc đầu ở đó có cái gì? Thực sự chẳng có gì cả. Nó không sanh khởi với các sự việc do nhân duyên tạo, và nó cũng chẳng chết đi với chúng. Khi tâm tiếp xúc với điều tốt, nó không biến thành tốt. Khi gặp điều xấu, nó cũng chẳng trở thành xấu. Đó là cách mọi việc diễn ra khi tâm có tuệ giác rõ ràng về bản chất của chúng ta. Khi đó, có một hiểu biết rằng thực ra trong nó chẳng có chút thực chất nào.

Tuệ giác của Đức Phật thấy rõ tất cả chúng chỉ là vô thường, khổ, vô ngã. Ngài muốn chúng ta cũng thực sự hiểu được theo cách đó. Cái biết khi đó sẽ biết đúng theo sự thật. Khi nó biết hạnh phúc hay đau khổ, nó vẫn không chao động. Cảm xúc hạnh phúc chỉ là một dạng của sự sinh. Xu hướng buồn khổ là một dạng của cái chết. Có chết thì có sinh, có sinh thì có tử. Cái sinh và diệt ấy bị kẹt trong cái vòng vô tận của sự sinh ra và trở thành. Tâm thiền sinh đã đạt đến sự hiểu biết này sẽ không còn chút nghi ngờ nào về sinh tử nữa. Chẳng cần phải hỏi bất cứ ai cả.

Đức Phật quán chiếu toàn diện các pháp do nhân duyên tạo thành và vì vậy đã từ bỏ tất cả chúng. 5 nhóm hợp thành (ngũ uẩn) bị từ bỏ, và cái biết được duy trì chỉ như là một người quan sát khách quan với tiến trình. Khi cảm nhận điều gì tích cực, Ngài không vì thế mà trở thành tích cực cùng với nó. Ngài chỉ đơn giản quan sát và tỉnh thức. Khi gặp phải điều tiêu

cực, Ngài không trở thành tiêu cực theo. Tại sao thế? Bởi vì tâm Ngài đã cắt bỏ và giải thoát khỏi những nguyên nhân và điều kiện đó. Ngài thể nhập vào sự thật. Những nhân tố và điều kiện dẫn đến tái sinh đã không còn nữa. Đó là cái biết chắc chắn và tin cậy. Đó là cái tâm thực sự bình an và hạnh phúc. Đó là cái không sinh, không già, không bệnh, không chết. Chẳng phải là nhân hay duyên, không còn phụ thuộc nhân duyên nữa. Nó không còn phụ thuộc vào quy luật nhân quả nữa. Các nhân sẽ diệt tận mà không còn tạo thêm nhân mới. Cái tâm đó đã vượt qua sinh tử, đứng trên hạnh phúc và đau khổ, vượt ra ngoài cả thiện ác. Bạn có thể nói gì bây giờ? Nó nằm ngoài giới hạn của ngôn từ để diễn tả. Tất cả mọi nhân duyên tạo thành đã diệt, và bất cứ cố gắng nào để diễn tả điều đó chỉ dẫn đến dính mắc (vào khái niệm, ngôn từ) mà thôi. Ngôn từ được sử dụng để diễn tả sẽ chỉ là lý thuyết.

Sự diễn tả trên lý thuyết về tâm và sự hoạt động của tâm thì rất chính xác, nhưng Đức Phật nhận thấy rằng loại kiến thức này đa phần là vô ích. Chúng ta hiểu một cái gì đó trên lý thuyết và rồi tin vào nó, nhưng nó chẳng có lợi ích thực sự nào cả. Nó chẳng dẫn đến sự bình an cho tâm. Sự hiểu biết của Đức Phật mới dẫn đến sự từ bỏ. Kết quả là sự xuất ly và buông bỏ. Bởi vì chính tâm là cái dẫn chúng ta dính líu vào cái đúng cái sai. Nếu là người có trí, chúng ta sẽ dính với điều đúng. Nếu ngu ngốc, chúng ta đi với cái sai. Một cái tâm như vậy là tâm phàm của thế gian, Đức Phật sử dụng chính những cái trong thế gian này để quán chiếu thế gian. Khi đã hiểu được thế gian này như nó thực sự đang là, Ngài được gọi là bậc hiểu

hiểu biết thế gian (*lokaviḍū*).

Đối với thiền chỉ (*samatha*) và thiền quán (*vipassanā*), điều quan trọng là phải phát triển các phẩm chất ấy trong chính tâm mình. Chỉ khi thực sự tu tập để phát triển nó thì chúng ta mới biết nó thực sự là gì. Chúng ta bỏ công nghiên cứu những gì sách vở nói về các tâm sở, nhưng loại kiến thức sách vở ấy vô ích trong việc cắt đứt tham, sân, si, ích kỷ. Chúng ta chỉ nghiên cứu lý thuyết về tham, sân, si, chỉ là diễn tả những tính chất khác nhau của phiền não: “Tham có nghĩa thế này, sân có nghĩa thế kia, si được định nghĩa thế nọ”. Chỉ biết các tính chất của chúng trên lý thuyết, chúng ta chỉ có thể nói về chúng ở mức độ lý thuyết ấy. Chúng ta biết, và chúng ta thông minh, nhưng khi những phiền não đó thực sự có mặt trong tâm, chúng có phù hợp với lý thuyết hay không? Chẳng hạn, khi gặp việc không như ý, chúng ta có phản ứng và khó chịu hay không? Chúng ta có dính mắc không? Chúng ta có thể buông bỏ được không? Khi có sân khởi lên, chúng ta nhận ra nó thì có dính với nó hay không? Hay khi thấy nó là chúng ta buông bỏ? Khi thấy cái gì chúng ta không thích, mà vẫn giữ sự khó chịu ấy ở trong tâm, thì tốt hơn hết là hãy trở về mà học lại bài đi. Bởi vì nó vẫn chưa đúng. Sự thực hành vẫn chưa hoàn hảo. Khi đến độ hoàn hảo, sự buông bỏ sẽ lập tức diễn ra. Hãy nhìn sự việc theo cách ấy.

Chúng ta phải thực sự nhìn sâu vào tâm mình nếu muốn được hưởng thành quả của pháp hành. Chỉ có gắng diễn tả tâm với các sát na tiến trình tâm và các tính chất của nó, theo tôi nghĩ, thì chưa thực hành đủ. Còn rất nhiều việc phải làm nữa. Nếu chúng ta nghiên

cứu những điều đó, chúng ta phải biết chúng hoàn toàn đầy đủ, hiểu biết rõ ràng và xuyên thấu. Không có tuệ giác rõ ràng, làm sao chúng ta hoàn thành xong công việc? Không bao giờ. Chúng ta không bao giờ nghiên cứu xong.

Vì vậy, thực hành pháp là cực kỳ quan trọng. Thực hành là cách tôi học hỏi và nghiên cứu. Tôi chẳng biết tý gì về các sát na tiến trình tâm hay các tâm sở cả. Tôi chỉ quan sát chất lượng của cái biết, của chánh niệm. Nếu một suy nghĩ sân hận sanh khởi, tôi hỏi bản thân mình: tại sao. Một suy nghĩ từ bi sanh khởi, tôi tự hỏi mình: tại sao. Gọi nó là một suy nghĩ hay một tâm sở thì có gì khác nhau? Chỉ nhìn thấu vào một điểm ấy thôi cho đến khi bạn có thể giải quyết những cảm xúc yêu ghét đó, cho đến khi chúng hoàn toàn biến mất khỏi tâm mình. Khi có thể dừng lại mọi yêu ghét, cho dù ở bất cứ hoàn cảnh nào, thì khi đó tôi mới có thể vượt ra khỏi đau khổ. Khi đó, cho dù bất cứ cái gì xảy đến, tâm vẫn luôn an lạc, thoải mái và nhẹ nhõm. Chẳng có gì còn sót lại. Tất cả đã chấm dứt.

Hãy thực hành như thế. Nếu mọi người muốn nói nhiều về lý thuyết, đó là việc của họ. Nhưng dù cho đàm luận nhiều đến đâu chẳng nữa, pháp hành luôn phải quay lại một điểm duy nhất ở đây. Khi cái gì đó sanh khởi, nó sanh khởi ngay tại đây. Nhiều hay ít, nó cũng sanh lên ở ngay đây. Khi diệt mất, nó diệt ở ngay tại đây. Còn nơi nào khác nữa? Đức Phật gọi điểm ấy là “cái biết” (chánh niệm). Khi nó hiểu chính xác cách thức mọi việc diễn ra, đúng theo sự thật, chúng ta sẽ hiểu được ý nghĩa của tâm. Mọi thứ đều không ngừng lừa dối. Khi bạn nghiên cứu chúng, chúng lừa đảo bạn

ngay lập tức. Làm sao tôi có thể nói khác được? Ngay cả khi bạn biết về chúng, bạn vẫn bị chúng bịt mắt, chính ngay tại chỗ bạn biết. Đó là thực tế. Vấn đề là ở chỗ: theo tôi, Đức Phật không có ý nói rằng chúng ta chỉ biết những thứ đó được gọi là gì; mục đích những lời Đức Phật dạy là chỉ ra con đường tự giải thoát chúng ta ra khỏi những thứ đó, bằng cách tìm hiểu những nguyên nhân đằng sau nó.

Giới, định và tuệ

Tôi thực hành Pháp mà không hiểu biết nhiều về lý thuyết. Tôi chỉ biết rằng con đường giải thoát bắt đầu bằng giới (*śīla*). Giới là đoạn khởi đầu tốt đẹp của con đường; định tâm sâu sắc (*śamādhī*) là cái đẹp ở đoạn giữa; tuệ (*paññā*) là cái đẹp ở đoạn cuối. Mặc dù chúng có thể được phân chia thành 3 phần riêng biệt của pháp hành, nhưng khi nhìn vào chúng thật sâu sắc, cả ba phẩm chất tâm này đều hợp nhất làm một. Để giữ giới bạn phải có trí tuệ. Chúng ta thường khuyên mọi người tu tập giới bằng cách giữ 5 giới⁴ để củng cố giới hạnh vững chắc. Tuy nhiên, để đạt được sự hoàn hảo về giới hạnh cần phải có rất nhiều trí tuệ. Chúng ta phải xem xét mọi lời nói và hành động của mình, và phân tích những hậu quả của nó. Tất cả đều là công việc của trí tuệ. Chúng ta phải dựa vào trí tuệ để tu tập giới.

Theo lý thuyết, giới đi trước rồi đến định và tuệ, nhưng sau khi xem xét, tôi phát hiện ra trí tuệ là hòn đá tảng cho tất cả mọi mặt của pháp hành. Để hoàn toàn nắm bắt được hậu quả của những gì mình nói

⁴ Ngũ giới: một người Phật tử nên cố ý tránh xa 5 việc bất thiện loại thô tháo nhất, đó là sát sanh, trộm cắp, tà dâm, nói dối, uống rượu và các chất say. Đây là nền tảng giới hạnh cơ bản nhất cho sự phát triển tâm linh. Người làm những hành động bất thiện này, tùy theo mức độ nặng nhẹ mà có thể sẽ phải tái sanh trong những cảnh giới khổ như Súc sanh, Atula, Ngạ quỷ, Địa ngục.

hay làm, nhất là những hậu quả xấu, chúng ta cần có trí tuệ để dẫn đường và giám sát, phân tích tìm hiểu sự vận hành của nhân và quả. Điều đó sẽ làm thanh lọc lời nói và hành động của chúng ta. Khi đã biết rõ những hành vi thiện và bất thiện, chúng ta sẽ thấy ra được chỗ để tu. Khi đó chúng ta sẽ từ bỏ những việc bất thiện và phát triển việc thiện, từ bỏ cái sai, tu tập cái đúng. Đó chính là giới. Khi thực hành như vậy, tâm chúng ta sẽ ngày càng vững vàng, ổn định. Một cái tâm ổn định, không lay động sẽ được giải thoát khỏi hối hận, tiếc nuối, và mơ hồ trong lời nói và hành động. Đó chính là định.

Một cái tâm ổn định và chú tâm sẽ tạo ra nguồn năng lượng thứ hai, mạnh mẽ hơn để sử dụng trong việc thực hành pháp, cho phép chúng ta quán chiếu sâu sắc hơn về hình ảnh, âm thanh,... mọi thứ mà chúng ta cảm nhận qua các giác quan. Khi tâm đã thiết lập được sự bình an và chánh niệm không lay động, chúng ta có thể bắt tay vào việc quán chiếu, tìm hiểu liên tục thực tại của thân, cảm giác và cảm xúc, nhận thức, suy nghĩ, tâm nhận biết, các hình ảnh, âm thanh, mùi, vị, cảm giác và các đối tượng trong tâm. Chúng liên tục khởi sanh, và chúng ta cũng liên tục quán chiếu với sự quyết tâm thực lòng không để mất chánh niệm. Khi đó chúng ta sẽ hiểu được những thứ đó thực sự là gì. Chúng có mặt đúng theo sự thật tự nhiên của chúng. Khi hiểu biết này ngày càng tăng trưởng vững chắc, trí tuệ sẽ sanh khởi. Một khi đã thấu hiểu cách mọi thứ thực sự là, những ảo tưởng cũ của chúng ta sẽ bị nhổ bật, và những kiến thức lý thuyết mang đầy khái niệm của chúng ta sẽ chuyển hóa thành trí tuệ. Đó là cách giới, định và tuệ hoạt

động và hòa vào làm một với nhau.

Khi trí tuệ tăng cường sức mạnh, định sẽ tiến hóa và trở nên ngày càng vững mạnh. Định càng vững, giới sẽ càng vững và càng hoàn thiện. Khi giới hoàn hảo, nó nuôi dưỡng định, và định được tăng cường sẽ dẫn đến trí tuệ chín muồi. Ba thành phần của pháp hành này kết nối và đan xen lẫn nhau. Hợp vào làm một, chúng tạo nên con đường tu tập gồm 8 chi phần (Bát Chánh Đạo), con đường của Đức Phật. Khi giới, định, tuệ đạt đến đỉnh cao, Đạo có đủ sức mạnh để diệt trừ những ô nhiễm, phiền não (kilesa)⁵ trong tâm. Khi tham dục (ham muốn hưởng thụ, vui thú của giác quan) khởi lên, khi sân, si trưng ra bộ mặt của chúng, Đạo là cái duy nhất có thể cắt đứt chúng.

Bốn sự thật về khổ (Tứ diệu đế) là cái khung của pháp hành: Sự thật về khổ (*dukkha* – khổ đế), Sự thật về nguyên nhân của khổ (*samudaya* - tập đế), Sự thật

⁵ Phiền não (kilesa) là những gốc ô nhiễm trong tâm, những trạng thái tâm làm động lực thúc đẩy chúng ta làm các hành động bất thiện. Trong tâm một con người bình thường phiền não tồn tại dưới rất nhiều hình thức và cung bậc khác nhau. Nó thường được rút gọn thành ba loại phiền não cơ bản là tham, sân và si như là nguồn gốc của tất cả các loại phiền não. Trạng thái tồn tại căn bản của phiền não được gọi là lậu hoặc (*āsava*), nghĩa là những gì bị tiết ra, rỉ ra như mủ rỉ ra từ vết thương. Lậu hoặc là những thứ cần phải đoạn trừ để đạt tới giác ngộ giải thoát. Do đó, phẩm chất tâm linh cốt yếu và cao cả nhất của một bậc thánh Alahán là *āsavakkhaya*, lậu tận. *āsava* dịch ra theo nghĩa đen là phiền não tùy miên (phiền não ngủ ngầm – *anusaya kilesa*), ám chỉ những gốc ngủ ngầm nằm ẩn trong những tầng mức sâu kín nhất của tâm. Những gốc ngủ ngầm này cực kỳ vi tế và khó quan sát, nhưng luôn chờ cơ hội để hiển lộ ra thành các loại phiền não, chi phối những hành động về thân, khẩu, ý của chúng ta.

về sự diệt khổ (*nirodha* - diệt đế), Sự thật về con đường diệt khổ (*magga* - đạo đế). Con đường này được tạo thành bởi giới, định, tuệ – là cái khung để huấn luyện tâm. Ý nghĩa thực sự của nó không thể tìm thấy trong những dòng chữ này, mà phải đào sâu vào trong tâm chúng ta. Giới, định, tuệ là như thế đấy. Chúng tiến triển liên tục. Bát Chánh Đạo sẽ mở rộng ra bao gồm bất cứ hình ảnh, âm thanh, mùi, vị, cảm giác hay đối tượng nào của tâm (suy nghĩ, tưởng tượng,...) được sanh khởi. Tuy nhiên, nếu các chi phần của Bát Chánh Đạo còn yếu ớt và nhút nhát, phiền não sẽ thống trị tâm chúng ta. Nếu Bát Chánh Đạo mạnh mẽ và vững cảm, nó sẽ xâm chiếm và tiêu diệt phiền não. Khi phiền não mạnh và hung hăng, trong khi Đạo thì yếu ớt, phiền não sẽ xâm chiếm đạo. Chúng xâm chiếm tâm chúng ta. Nếu chánh niệm, hay cái biết, không đủ nhanh và nhạy bén, khi thân, cảm giác, nhận thức và các suy nghĩ được tiếp thu và cảm nhận, chúng sẽ chiếm hữu và tàn phá chúng ta. Đạo và phiền não tiến lên cùng lúc. Khi thực hành Pháp tiến triển trong tâm chúng ta, hai lực lượng này chiến đấu, giành giật với nhau trên từng bước đi. Nó giống như hai người đang cãi nhau trong tâm chúng ta, nhưng đó chỉ là Đạo Pháp và phiền não đang vật lộn với nhau để giành quyền kiểm soát tâm. Đạo dẫn đường và tăng cường các khả năng của chúng ta để quán chiếu. Khi chúng ta có thể quán chiếu một cách chính xác, phiền não sẽ mất đất sống. Nhưng nếu chúng ta không kiên định, mỗi khi phiền não tái tập hợp lực lượng và lấy lại sức mạnh, Đạo sẽ bị đánh bật và phiền não chiếm chỗ. Hai bên sẽ tiếp tục chiến đấu cho đến khi cuối cùng một bên sẽ chiến thắng và toàn bộ vấn đề được giải quyết.

Nếu chúng ta tập trung sức cố gắng để tu tập con đường của Pháp, phiền não sẽ dần dần bị diệt tận. Khi tu tập hoàn toàn đầy đủ, bốn sự thật cao thượng về khổ sẽ ở trong tâm ta. Dù đau khổ ở dưới bất cứ hình thức nào, nó có mặt bởi vì một nguyên nhân. Đó chính là sự thật thứ hai. Cái gì là nguyên nhân? Giới yếu kém, định yếu kém, tuệ yếu kém. Khi Đạo không đủ mạnh mẽ, phiền não ngự trị tâm. Khi chúng ngự trị, sự thật thứ hai vận hành, và nó làm khởi lên tất cả mọi loại đau khổ. Khi ta đau khổ, những phẩm chất tâm có khả năng dập tắt đau khổ đã biến mất. Điều kiện để Đạo sanh khởi là giới, định, tuệ. Khi những phẩm chất này có đầy đủ sức mạnh, con đường Pháp sẽ không thể dừng lại, nó sẽ không ngừng tiến lên để vượt qua dính mắc, chấp thủ đã mang đến cho chúng ta quá nhiều đau khổ. Đau khổ không thể sinh nữa vì Đạo đã diệt tận mọi phiền não. Thời điểm đó, sự diệt tận phiền não xảy ra. Tại sao Đạo có thể diệt tận phiền não? Bởi vì giới, định, tuệ đã đạt đến đỉnh cao hoàn hảo, Đạo đã đạt được đà quán tính không thể dừng lại. Tất cả đều hội tụ cả lại ở đây. Với bất cứ ai thực hành như thế, tôi có thể nói rằng những hiểu biết lý thuyết về tâm của họ chẳng có tí giá trị nào trong đó. Nếu tâm đã được giải thoát khỏi những điều đó, nó hoàn toàn độc lập và vững vàng. Giờ đây dù đi bất cứ con đường nào, chúng ta không phải thúc ép nó để khiến nó thẳng tiến nữa.

Hãy xem cái lá xoài kia; trông nó thế nào nhỉ? Chỉ cần xem xét một chiếc lá thôi chúng ta sẽ biết. Dù có cả vụn chiếc lá, chúng ta sẽ biết tất cả chúng trông như thế nào. Chỉ cần nhìn một cái thôi, tất cả những cái

khác cơ bản đều y như thế cả. Thân cây cũng thế, chúng ta chỉ cần xem một gốc cây xoài là biết tất cả các gốc khác rồi. Chỉ cần nhìn một cây thôi; tất cả các cây khác cơ bản cũng chẳng khác. Ngay cả hàng trăm ngàn cây, tôi chỉ cần biết rõ một cây là có thể biết tất cả. Đó là điều Đức Phật đã dạy.

Giới, định, tuệ tạo thành con đường thực hành Pháp của Đức Phật. Nhưng con đường không phải là tinh túy của Pháp. Con đường, bản thân nó không phải là mục đích, không phải là mục tiêu cuối cùng của Đức Thế Tôn. Nó là con đường hướng vào trong mình. Nó cũng giống như bạn đi từ thủ đô Bangkok đến ngôi chùa của tôi, Wat Pah Pong. Bạn không phải đi vì con đường. Cái bạn muốn là đến chùa, nhưng bạn cần con đường để đi. Con đường bạn đi không phải là ngôi chùa. Nó chỉ là con đường để đến được đây. Nhưng để đến được đây, bạn phải đi theo nó. Giới, định, tuệ cũng y như vậy. Chúng ta có thể nói nó không phải là tinh túy cốt lõi của Pháp, nhưng nó là con đường để đến đó. Khi giới, định, tuệ được tu tập hoàn hảo, kết quả sẽ là sự bình an sâu lắng của tâm. Đó là mục đích. Khi đã đạt đến sự bình an này, ngay cả khi nghe một tiếng động, tâm vẫn bất động. Một khi đã đến sự bình an tối thượng này, chẳng còn việc gì phải làm nữa. Đức Phật dạy chúng ta buông bỏ tất cả. Bất cứ cái gì xảy đến, chẳng có gì đáng phải lo lắng cả. Khi đó chúng ta sẽ thực sự tự mình biết, không còn nghi ngờ nữa. Chúng ta không còn đơn giản tin vào những gì người khác nói nữa.

Nguyên tắc cốt yếu của đạo Phật là không có bất cứ sự thể hiện, không có hiện tượng nào. Nó không đặt

trên sự thể hiện các khả năng kỳ diệu của thần thông, những năng lực siêu nhiên hay bất cứ điều gì thần bí hay lạ lùng. Đức Phật không cho những thứ đó là quan trọng. Những năng lực đó có tồn tại và có thể tu tập chúng, nhưng phương diện này của pháp rất dễ bị lừa dối, vì vậy Đức Phật không tán thành hay khuyến khích nó. Người duy nhất Ngài ngợi khen là những người đã tự giải thoát mình khỏi đau khổ.

Để thực hiện điều đó cần phải thực hành, và những công cụ để làm việc đó là bố thí, giới, định, tuệ. Chúng ta phải thực hành nó, huấn luyện tâm mình theo đó. Chúng kết hợp với nhau để tạo thành con đường hướng vào trong mình, và trí tuệ là bước đầu tiên. Con đường này không thể tiến triển nếu tâm vẫn còn bị che phủ bởi phiền não, song nếu chúng ta dừng cảm và mạnh mẽ, Đạo sẽ loại bỏ hết những ô nhiễm đó. Tuy nhiên, nếu phiền não dừng cảm và mạnh mẽ hơn, nó sẽ hủy diệt Đạo. Thực hành Pháp chỉ đơn giản xoay quanh cuộc chiến đấu không ngừng giữa hai lực lượng này cho đến khi đến được điểm cuối của con đường. Chúng đánh nhau liên miên bất tận cho đến tận phút cuối cùng.

Những nguy hiểm của sự dính mắc

Sử dụng những công cụ thực hành thường gian khổ và nhiều thử thách khó khăn. Chúng ta chỉ nương tựa vào sự kham nhẫn và kiên trì, và chẳng có gì nữa. Chúng ta phải tự mình thực hành, tự mình kinh nghiệm, tự mình chứng ngộ. Các nhà học giả Phật học, tuy vậy, thường rất mơ hồ. Chẳng hạn, khi ngồi thiền, mới có một chút xúy tĩnh lặng là họ bắt đầu suy nghĩ, “Hay, đây chắc là sơ thiền rồi”. Đó là cách tâm họ làm việc. Và khi những suy nghĩ đó sanh khởi, sự tĩnh lặng biến mất. Ngay sau đó họ lại nghĩ, chắc chắn là mình đã đạt đến nhị thiền. Đừng có nghĩ ngợi và suy đoán về nó như thế. Không có cái biển báo nào cho chúng ta biết mình đang chứng nghiệm tầng thiền nào đâu. Thực tế hoàn toàn khác. Chẳng có cái biển nào như cái biển trên đường, nói cho bạn biết: “Đường này đến chùa Wat Pah Pong”. Đó không phải là cách đọc được tâm mình. Tâm chẳng thông báo cái gì cả.

Mặc dù có nhiều nhà học giả Phật học danh tiếng viết và mô tả cặn kẽ sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền, những gì họ viết chỉ là những thông tin bên ngoài. Khi tâm thực sự thể nhập vào những trạng thái tĩnh lặng sâu lắng đó, nó chẳng biết tí gì về những điều được viết trong sách. Nó biết, nhưng cái nó biết chẳng

giống như trong sách. Nếu nhà học giả cố bám chặt lý thuyết của họ và lồi vào trong thiền, vừa ngồi vừa ngẫm nghĩ “Hmmm...cái này là cái gì nhỉ? Đã đến sơ thiền chưa nhỉ?”. Ngay tại đó, sự tĩnh lặng tan tành mây khói, và họ chẳng kinh nghiệm được điều gì ích lợi cả. Vì sao thế? Bởi vì tâm tham, và khi có tâm tham thì cái gì sẽ diễn ra? Ngay lập tức tâm bị đẩy ra khỏi thiền. Vì vậy đối với tất cả chúng ta, việc cần làm là từ bỏ tất cả mọi suy nghĩ và suy đoán. Buông bỏ chúng hoàn toàn. Hãy tu tập thân, khẩu, ý và hết mình hoàn toàn vào trong pháp hành. Quan sát sự hoạt động của tâm, nhưng đừng lồi sách vở, kinh điển vào đó với bạn. Nếu không, nó sẽ trở thành một mớ lộn xộn khủng khiếp, bởi vì chẳng có cái gì trong những cuốn sách ấy đúng với thực tế đang diễn ra.

Những người nghiên cứu quá nhiều, những người đầy kiến thức lý thuyết thường không thành công trong việc thực hành pháp. Họ mắc kẹt lại ở mức độ thông tin. Sự thật là không thể đo lường tâm chúng ta bằng các tiêu chuẩn bên ngoài. Nếu tâm đang tĩnh lặng, hãy để yên cho nó tĩnh lặng. Những tầng mức tĩnh lặng sâu lắng nhất thực sự có tồn tại. Cá nhân tôi chẳng biết nhiều về lý thuyết. Khi xuất gia đã được 3 năm mà trong tâm tôi vẫn còn rất nhiều câu hỏi về định thực sự là gì. Tôi cố gắng suy nghĩ về nó và cố nghĩ ra khi ngồi thiền, nhưng tâm tôi trở nên còn xáo động, bất an hơn cả trước kia. Thực sự số lượng suy nghĩ đã tăng lên rất nhiều. Khi không ngồi thiền, tâm tôi bình an hơn rất nhiều. Các chàng trai ạ, nó quá khó, nó khiến mình giận điên lên! Nhưng mặc dù gặp phải rất nhiều khó khăn, tôi không bao giờ từ bỏ. Tôi vẫn cứ tiếp tục. Khi không cố gắng làm gì đặc biệt, thì

tâm tôi lại thấy thoải mái. Nhưng mỗi khi tôi quyết tâm chú tâm vào định, nó lại vượt ra khỏi tầm kiểm soát. “Cái gì đang diễn ra thế nhỉ?”, tôi tự hỏi mình, “Tại sao thế?”.

Về sau, tôi nhận ra rằng thiền cũng giống như việc thở. Nếu chúng ta quyết tâm bắt hơi thở phải nông, sâu hay vừa đúng, thì rất khó làm. Nhưng khi chúng ta thông thả dạo chơi, và cũng chẳng biết khi nào mình thở vào hay thở ra, thì nó lại cực kỳ thoải mái. Vì vậy, tôi suy xét, “À ha, có thể đó chính là cách làm đúng”. Khi một người đi loanh quanh làm việc của họ một cách bình thường, không chú tâm vào hơi thở, thì hơi thở có làm khổ họ được không? Không, họ chỉ cảm thấy thư giãn thoải mái. Nhưng khi tôi ngồi xuống và tự thề là sẽ làm cho tâm mình tĩnh lặng, là dính mắc và chấp thủ nhảy vào. Khi tôi cố ép hơi thở phải nông hay sâu, tôi chỉ rước thêm một mối, bất an hơn cả trước đó. Vì sao? Bởi vì sức mạnh ý chí tôi sử dụng bị ô nhiễm bởi sự dính mắc và chấp thủ. Tôi không biết cái gì đang diễn ra. Tất cả những khó khăn, bức bối, mệt mỏi đó đến đến bởi vì tôi đã mang tâm tham vào trong thiền.

Sự bình an không lay động

Một lần tôi ở một ngôi chùa rừng cách bìa làng chừng nửa dặm. Một tối nọ, dân làng mở hội, ăn uống nhậu nhẹt ầm ĩ trong khi tôi đang đi kinh hành trong rừng. Lúc đó chắc phải hơn 11g đêm rồi, và tôi cảm thấy hơi lạ trong mình. Tôi cảm thấy lạ như thế này từ lúc buổi trưa. Tâm tôi rất tĩnh lặng. Hầu như không có một suy nghĩ nào. Tôi cảm thấy rất thư giãn và thoải mái. Tôi đi kinh hành cho đến khi cảm thấy mệt và vào ngồi thiền trong túp lều cỏ của tôi. Khi tôi vừa ngồi xuống, còn chưa kịp bắt chân lên, thì thật kinh ngạc, tâm tôi thể nhập sâu vào một trạng thái vô cùng bình an. Nó tự xảy đến. Khi tôi ngồi xuống, tâm thật sự vô cùng bình an. Vững vàng bất động như đá. Không phải là tôi không nghe thấy tiếng ồn ào xa xa của dân làng đang nhảy múa, ca hát – tôi vẫn có thể nghe – nhưng tôi vẫn có thể hoàn toàn tách rời khỏi tiếng ồn ấy.

Rất kỳ lạ! Khi tôi không chú ý đến tiếng ồn nữa, nó trở nên hoàn toàn yên lặng – tôi không nghe thấy một tiếng gì cả. Nhưng nếu muốn, tôi vẫn có thể nghe được, mà chẳng bị nó quấy rầy. Nó giống như có hai đề mục đang đặt cạnh nhau trong tâm tôi, nhưng không chạm vào nhau. Tôi thấy rõ tâm và đối tượng của chánh niệm hoàn toàn tách biệt nhau, y như cái

ống nhỏ và ấm nước ở đây vậy. Khi đó tôi hiểu ra rằng: khi đạt nhất tâm trong định, nếu bạn hướng tâm ra bên ngoài, bạn có thể nghe, nhưng nếu bạn hướng vào sự rỗng không của nó, nó sẽ hoàn toàn yên lặng. Khi nghe âm thanh, tôi có thể thấy tâm hay biết và âm thanh hoàn toàn tách biệt nhau. Tôi nghĩ: “Nếu đây không phải là cách nó vận hành, làm sao còn cách nào nữa?”. Đó chính là cách của nó. Hai thứ đó hoàn toàn tách biệt. Tôi tiếp tục tìm hiểu nó như vậy cho đến khi hiểu biết của tôi tiến sâu hơn nữa: “Điều này rất quan trọng. Khi sự liên tục của dòng tiếp nhận các đối tượng bị cắt đứt, kết quả là sự bình an”. Áo tướng trước đó về tính liên tục (*santati*) biến thành sự bình an của tâm (*santi*). Tôi tiếp tục ngồi, tinh tấn hành thiền. Lúc đó tâm chỉ chú ý toàn bộ vào thiền, không quan tâm đến bất cứ gì khác. Nếu tôi dừng lại vào thời điểm đó, thì chỉ vì một lý do duy nhất là thiền tập của tôi đã hoàn thành. Tôi có thể nghỉ ngơi, nhưng đó hoàn toàn không phải là vì lười biếng, mệt mỏi hay cảm giác khó chịu; tất cả những điều ấy đã vắng bóng trong tâm tôi. Chỉ có sự cân bằng và tâm xả hoàn hảo ở bên trong – vừa đủ, vừa đúng mức.

Cuối cùng tôi cũng nghỉ một lát, nhưng đó chỉ là tư thế ngồi của cơ thể thay đổi. Tâm tôi vẫn miên mật, không lay động, không mệt mỏi. Tôi kéo cái gối lại, định nằm nghỉ. Khi nằm xuống, tâm tôi vẫn giữ nguyên sự tĩnh lặng như trước đó. Rồi khi đó, trước khi đầu tôi chạm xuống gối, chánh niệm trong tâm tôi quay trở lại vào bên trong, tôi không biết nó đi vào đâu, nhưng nó cứ đi sâu dần sâu dần hơn nữa vào bên trong. Nó giống như dòng điện chạy dọc theo dây dẫn đến một cái công tắc. Khi chạm công tắc, thân tôi nổ

tung với một tiếng nổ điếc tai. Cái tâm biết lúc đó vô cùng rõ ràng và vi tế. Khi đã đi qua điểm đó, tâm được giải phóng để thể nhập sâu vào bên trong. Nó đi sâu vào đến một điểm mà chẳng có gì ở đó cả. Hoàn toàn không có một thứ gì ở thế giới bên ngoài đến được nơi đó. Không có một thứ gì có thể chạm đến nó. Sau khi đã đi sâu vào bên trong một lúc, tâm rút lui trở lại ra bên ngoài. Tuy nhiên, khi tôi nói tâm rút lui không có nghĩa là tôi kéo nó trở ra. Tôi chỉ đơn giản là một người quan sát, chỉ hay biết và chứng kiến. Tâm ra ngoài nhiều hơn cho đến khi trở lại bình thường.

Khi trạng thái tâm trở lại bình thường, một câu hỏi khởi lên: “Cái gì thế nhỉ?”. Câu trả lời đến ngay lập tức: “Những điều này tự đến theo chính nó. Bạn không cần phải tìm lời giải thích”. Câu trả lời đó là đủ để làm tâm tôi thỏa mãn.

Sau một lúc ngắn ngủi, tâm tôi lại bắt đầu chảy vào trong. Tôi không cố gắng hướng tâm mình đi đâu. Tự nó cất cánh. Khi đi sâu hơn nữa vào bên trong, nó lại đập vào cái công tắc đó lần nữa. Lần này, toàn thân tôi tan rã ra thành từng mảnh vụn và hạt nhỏ li ti. Tâm lại được giải phóng và đi sâu vào bên trong chính nó. Hoàn toàn tĩnh lặng. Nó còn tĩnh lặng sâu lắng hơn cả lần thứ nhất. Hoàn toàn không có một thứ gì có thể chạm đến đó. Tâm ở lại đó một lúc, như nó muốn, rồi rút lui ra bên ngoài. Lúc đó nó đi theo quán tính của nó và tất cả tự diễn ra. Tôi không tác động hay định hướng cho tâm mình phải theo bất cứ cái gì, chảy vào trong hay rút lui ra ngoài. Tôi chỉ là người biết và quan sát.

Tâm tôi lại trở lại trạng thái bình thường, và tôi cũng không tự hỏi hay suy đoán về những gì đang diễn ra. Tôi tiếp tục hành thiền và tâm lại quay vào trong lần nữa. Lần thứ ba này, cả vũ trụ tan ra thành từng hạt vụn nhỏ. Trái đất, núi non, ruộng đồng, rừng rậm, cả thế giới, tan rã vào trong hư không giới (ākāśa-dhātu). Con người biến mất. Tất cả mọi thứ đều biến mất. Tất cả mọi thứ không có gì còn lại.

Sau khi đi sâu vào trong, tâm an trú ở đấy một lúc như nó muốn. Tôi không thể nói là tôi hiểu chính xác làm cách nào nó ở lại đó. Rất khó để diễn tả những gì diễn ra. Không có cái gì có thể so sánh được. Không có ví dụ nào thích hợp. Lần này, tâm an trú trong đó lâu hơn lần trước nhiều, sau một lúc nó mới trở ra trạng thái bình thường. Khi tôi nói, nó trở ra không có nghĩa là tôi bắt nó trở ra hay tôi đang kiểm soát những gì đang diễn ra. Tâm tự làm tất cả những việc ấy. Tôi chỉ đơn thuần là người quan sát. Cuối cùng nó cũng trở lại trạng thái tâm bình thường. Làm sao bạn có thể đặt tên cho những gì diễn ra trong 3 lần đó? Ai biết? Bạn dùng thuật ngữ nào để dán nhãn cho nó?

Sức mạnh của tâm định

Tất cả mọi thứ tôi vừa nói với các bạn là nói về cái tâm thuận theo tự nhiên. Đây không phải là sự diễn giải lý thuyết về tâm hay các tâm sở. Việc đó là không cần thiết. Khi có đức tin, bạn sẽ đến đó và thực sự thực hành nó. Không phải là chạy quanh để chơi, mà bạn phải đặt cả cuộc đời mình vào con đường ấy. Và khi sự thực hành của bạn đạt đến giai đoạn như tôi vừa diễn tả, thì sau đó cả thế giới sẽ hoàn toàn đảo ngược. Sự hiểu biết của bạn về thực tại sẽ hoàn toàn khác. Cái nhìn của bạn đã chuyển hóa triệt để. Nếu có ai đó nhìn thấy bạn lúc ấy, chắc họ sẽ nghĩ bạn bị điên. Nếu kinh nghiệm này xảy đến với một người không hiểu biết sâu sắc về chính mình, có lẽ họ sẽ phát điên, bởi vì chẳng có gì giống như trước đó nữa cả. Mọi người trên thế giới này trông dường như khác hẳn trước kia. Nhưng bạn là người duy nhất thấy được điều đó. Tất cả mọi thứ đã thay đổi hoàn toàn. Các suy nghĩ của bạn đã biến đổi. Mọi người nghĩ một hướng, bạn nghĩ theo hướng khác. Họ nói về mọi thứ theo một cách, trong khi bạn nói theo cách khác. Họ đang đi xuống theo con đường này, trong khi bạn đang đi lên trên một con đường khác. Bạn không còn giống như những con người bình thường khác nữa.

Cách kinh nghiệm mọi thứ như thế này sẽ không bị

suy thoái mất. Nó còn lại và tiếp tục. Hãy thử đi. Nếu nó thực sự như tôi vừa mô tả, bạn sẽ không phải đi tìm đâu xa nữa. Chỉ cần nhìn vào trong tâm mình thôi. Cái tâm này vô cùng dũng mãnh và kiên định. Đó là nguồn sức mạnh và năng lượng của tâm. Tâm chúng ta có loại sức mạnh tiềm tàng này. Đây là năng lượng và sức mạnh của tâm định.

Ở thời điểm này, nó vẫn chỉ là sức mạnh và sự thanh tịnh mà tâm có được từ định. Tầng mức định này là định tối hậu. Tâm đã đạt tới đỉnh cao của định; nó không chỉ là mỗi sát na định⁶. Nếu bạn chuyển sang thiền *Vipassāna* ở thời điểm này, sự quán chiếu sẽ liên tục không gián đoạn và đầy tuệ giác. Hoặc là bạn có thể sử dụng năng lượng tập trung đó để dùng vào việc khác. Từ chỗ này trở đi, bạn có thể phát triển các khả năng thần thông, trình diễn các phép lạ hoặc sử dụng chúng theo bất cứ cách nào bạn muốn. Các ẩn sĩ và tu sĩ khổ hạnh thường sử dụng sức mạnh của định để

⁶ Sát na định là định kéo dài trong khoảnh khắc ngắn ngủi, nhưng lặp đi lặp lại liên tục. Bởi vì chỉ kéo dài trong một khoảnh khắc (sát na), nên nó không nhất thiết phải giữ nguyên trên một đề mục duy nhất, mà có thể trên nhiều đề mục thay đổi liên tục. Sát na định là nền tảng không thể không có để phát triển tuệ quán đến đạo quả, bởi vì dù có đắc các tầng thiền chỉ, thì thiền sinh cũng không thể quán chiếu khi còn ở trong tầng thiền ấy, mà phải xuất ra khỏi nó, sử dụng sát na định để quán chiếu các đề mục thay đổi trong thân-tâm, nhằm trực nhận các đặc tính vô thường, khổ, vô ngã của chúng. Thiền chỉ sử dụng khái niệm làm đề mục, chỉ sử dụng một đề mục duy nhất và loại trừ các đề mục khác. Thiền vipassana sử dụng thực tại chân đế làm đề mục và đề mục mở rộng, bất cứ đối tượng nào trong thân tâm cũng có thể là đề mục có giá trị như nhau. Khái niệm (tên gọi, ý niệm,... ta đặt cho sự vật, hiện tượng) thì không có vô thường, khổ, vô ngã. Chỉ có thực tại được nhận thức trực tiếp (các tính chất tự nhiên: nóng, lạnh, cứng, mềm, nặng, nhẹ, chuyển động,...) mới có vô thường, khổ, vô ngã.

làm nước thánh, hay bùa chú,... Những điều này có thể làm được khi đạt đến giai đoạn này, và có thể có một số lợi ích nhất định nào đó; nhưng nó cũng chỉ như ích lợi của rượu mà thôi. Bạn uống rượu và bạn bị say rượu.

Mức định này là một trạm nghỉ. Đức Phật nghỉ ngơi ở đây. Nó tạo nền tảng cho việc quán chiếu và thực hành thiền *Vipassāna*. Tuy nhiên, không cần thiết phải đạt được những mức định thâm sâu như vậy để quan sát những quan hệ nhân duyên quanh ta, vì vậy hãy tiếp tục bền bỉ quán chiếu tiến trình nhân duyên. Để làm điều đó, chúng ta tập trung sự tỉnh lặng và sáng suốt của tâm để phân tích mọi hình ảnh, âm thanh, hương, vị, cảm giác, các suy nghĩ và cảm xúc đang kinh nghiệm. Xem xét và tìm hiểu các cảm xúc và trạng thái tâm của mình, xem nó là tích cực hay tiêu cực, hạnh phúc hay đau khổ. Tìm hiểu tất cả mọi thứ. Nó giống như một người leo lên cây xoài và rung cây để làm rụng quả, trong khi chúng ta đứng ở dưới nhặt quả. Những quả thối, chúng ta không nhặt. Chỉ nhặt quả ngon. Chẳng một tý nào, bởi vì chúng ta không phải trèo cây. Chúng ta chỉ đơn giản đợi ở dưới mà nhặt.

Bạn có hiểu ý nghĩa của ví dụ ấy không? Tất cả mọi thứ được kinh nghiệm bởi một cái tâm tỉnh lặng sẽ mang lại lợi ích lớn hơn. Chúng ta không còn tạo ra những suy đoán, suy nghĩ quanh những gì mình tiếp nhận, kinh nghiệm. Tài sản, danh vọng, chỉ trích, ca tụng, hạnh phúc và đau khổ tự nó đến. Và chúng ta vẫn bình an. Chúng ta trí tuệ. Thực ra nó rất thú vị. Chọn lọc và phân loại chúng trở thành công việc thú

vị. Cái mọi người vẫn gọi là tốt, xấu, đây, kia, hạnh phúc, đau khổ,... tất cả chúng được chúng ta sử dụng để làm lợi cho mình. Có người đã trèo lên cây xoài rung để quả rụng xuống cho chúng ta. Chúng ta chỉ đơn giản vui vẻ ở dưới nhặt mà chẳng phải sợ gì. Có cái gì ở đó mà phải sợ cơ chứ? Người khác trèo và rung cây cho chúng ta đấy chứ. Tiền tài, danh vọng, khen, chê, hạnh phúc và đau khổ chẳng khác gì những quả xoài rụng xuống, chúng ta xem xét, tìm hiểu chúng với một nội tâm tĩnh lặng. Khi đó chúng ta sẽ biết quả nào thối, quả nào ngon.

Thực hành thuận pháp

Khi chúng ta bắt đầu sử dụng sự tĩnh lặng và bình an đã phát triển trong quá trình thiền tập để quán chiếu những đối tượng đó, thì trí tuệ sẽ sanh khởi. Đó là cái tôi gọi là trí tuệ. Đó là thiền *vipassāna*. Nó không phải là thứ có thể giả mạo. Nếu chúng ta có trí, thiền *vipassāna* sẽ phát triển một cách tự nhiên. Chúng ta không phải đặt tên cho những gì đang diễn ra. Nếu chỉ có một chút tuệ giác rõ ràng, chúng ta gọi là “một ít thiền *vipassāna*”. Khi tuệ giác rõ ràng lớn hơn một chút, ta gọi là “*vipassāna* vừa phải”. Nếu hiểu biết hoàn toàn theo sự thật, chúng ta gọi là “*vipassāna* tối hậu”. Cá nhân tôi thích sử dụng từ trí tuệ (*paññā*) hơn là *vipassāna*. Nếu chúng ta nghĩ mình ngồi thiền lúc này, lúc kia để thực hành “thiền *vipassāna*”, thì chúng ta sẽ gặp rất nhiều khó khăn với nó. Tuệ giác phải phát triển từ tĩnh lặng và bình an. Toàn bộ tiến trình sẽ tự diễn ra một cách tự nhiên theo chính nó. Chúng ta không thể ép buộc nó.

Đức Phật dạy rằng tiến trình này sẽ chín muồi theo tốc độ riêng của nó. Khi đã đạt đến trình độ này trong pháp hành, chúng ta để cho nó được phát triển phù hợp với những khả năng bên trong, với tầm mức tâm linh và phước báu mà mình đã tích lũy trong quá khứ. Song chúng ta không bao giờ ngừng tinh tấn thực

hành. Sự tu tập tiến triển nhanh hay chậm nằm ngoài tầm kiểm soát của chúng ta. Nó cũng giống như trồng một cái cây. Cái cây tự biết cần phải lớn với tốc độ nào. Nếu chúng ta muốn nó lớn nhanh hơn cũng không được. Muốn nó lớn chậm hơn cũng không được, phải nhận thấy rằng cái muốn đó là ảo tưởng. Khi chúng ta làm công việc, kết quả sẽ đến theo – cũng giống như trồng một cái cây. Chẳng hạn, chúng ta trồng cây Ớt. Trách nhiệm của chúng ta là đào một cái lỗ, gieo hạt, tưới nước, bón phân và bắt sâu. Đó là công việc của chúng ta, chỉ có thể làm được đến thế. Lúc này là lúc cần đến lòng tin. Cây Ớt có lớn hay không là tùy thuộc vào nó. Không phải việc của chúng ta. Chúng ta không thể kéo cổ nó lên cho nó lớn nhanh. Đó là công việc của tự nhiên. Công việc của chúng ta là tưới nước và bón phân. Thực hành pháp như vậy sẽ khiến cho tâm ta thoải mái và thanh thản.

Nếu chúng ta đắc đạo trong kiếp sống này thì cũng tốt. Nếu chúng ta phải chờ cho đến kiếp sau thì cũng chẳng sao. Chúng ta đặt lòng tin không lay chuyển vào pháp. Tiến bộ nhanh hay chậm là tùy thuộc ở các khả năng nội tại, tầm mức tâm linh và phước báu mình đã tích lũy từ trước tới nay. Thực hành như thế sẽ khiến tâm mình thanh thản, bình an. Giống như đi xe ngựa. Chúng ta không đặt cái xe ở đằng trước con ngựa. Hay giống như cày ruộng mà để cái cày đi trước con trâu. Cái tôi đang nói ở đây là cái tâm cứ muốn tự vượt chính mình. Nó luôn nóng lòng muốn đạt kết quả nhanh. Đừng để cái cày đi trước con trâu. Bạn phải để cày đi sau con trâu.

Nó cũng giống như cây Ớt chúng ta đang trồng. Tưới

nước và bón phân cho nó, và nó sẽ làm công việc tiêu thụ các chất dinh dưỡng ấy. Khi sâu bọ đến phá hoại thì ta đuổi chúng đi. Chỉ cần làm như vậy là đủ để cây ớt tự nó lớn tốt, và khi nó đã lớn, đừng có cố ép nó phải ra hoa chỉ vì chúng ta nghĩ bây giờ là lúc nó nên ra hoa. Đó không phải là việc của chúng ta. Điều đó chỉ tạo nên những cái khổ vô ích mà thôi. Hãy để nó tự ra hoa. Khi nó đã có hoa, đừng đòi hỏi nó phải cho ra quả ớt ngay. Đừng dựa vào sự cưỡng ép. Điều đó thực sự mang đến đau khổ. Khi đã hiểu ra vấn đề, chúng ta sẽ thấy cái gì là trách nhiệm của mình và cái gì không phải. Mỗi thứ đều có nhiệm vụ cụ thể để hoàn thành. Tâm biết vị trí và nhiệm vụ của nó trong công việc. Nếu tâm không hiểu nhiệm vụ của nó, nó sẽ cố ép cây ớt phải ra quả vào đúng cái ngày chúng ta trồng nó. Tâm cứ nằng nặc muốn nó phải lớn, phải ra hoa và đậu quả tất cả trong một ngày.

Điều đó chẳng là gì khác ngoài sự thật thứ hai về khổ: tham là nhân sanh khổ. Nếu chúng ta ý thức về sự thật này và suy xét đến nó, chúng ta sẽ hiểu rằng cố gắng cưỡng ép kết quả trong khi thực hành pháp thì chỉ là tâm si. Sai lầm. Hiểu cách hoạt động của nó, chúng ta buông bỏ và để cho mọi thứ chín muồi thuận theo những khả năng nội tại, tầm mức tâm linh và phước báu ta đã tích lũy. Chúng ta tiếp tục làm phần việc của chúng ta. Đừng lo rằng việc đó cần một thời gian dài. Kể cả phải cần đến hàng trăm hay hàng ngàn kiếp sống để đắc đạo, thế thì đã sao? Dù phải cần đến bao nhiêu kiếp sống chẳng nữa, chúng ta vẫn tiếp tục thực hành với một cái tâm thanh thản, nhẹ nhàng và thoải mái với tốc độ của mình. Một khi tâm đã nhập dòng (đắc Thánh quả đầu tiên), thì chẳng còn gì phải

lo sợ nữa. Nó sẽ vượt lên trên ngay cả những nghiệp bất thiện nhỏ nhất. Đức Phật nói tâm của một vị Thánh Tu Đà Hoàn, người đã đạt đến tầng giác ngộ đầu tiên, đã nhập vào dòng chảy của Pháp đến giác ngộ hoàn toàn. Những vị ấy sẽ không còn phải rơi vào những khổ cảnh thấp kém, không bao giờ rơi vào địa ngục nữa. Làm sao có thể rơi vào địa ngục khi tâm họ đã từ bỏ những điều bất thiện? Họ đã thấy sự nguy hiểm khi tạo nghiệp bất thiện. Ngay cả khi bạn cố ép họ làm hay nói những điều bất thiện, họ cũng không thể làm được, vì vậy không có cơ hội để họ rơi vào địa ngục hay những cảnh giới thấp kém. Tâm họ đã hòa vào dòng chảy của Pháp.

Khi đã ở trong dòng chảy đó, bạn sẽ biết đâu là trách nhiệm của mình. Bạn hiểu rõ được công việc trước mắt. Bạn đã hiểu cách thực hành pháp. Bạn biết khi nào cần phải cố gắng hết mình, khi nào cần thư giãn. Bạn hiểu rõ thân tâm mình, các tiến trình thân-tâm, bạn từ bỏ những gì cần từ bỏ, liên tục từ bỏ không còn chút nghi ngờ nào nữa.

Thay đổi cách nhìn

Trong cuộc đời tu tập, tôi chưa bao giờ cố để thành thạo nhiều đề mục thiền khác nhau. Chỉ có một mà thôi. Tôi thanh lọc tâm mình. Khi chúng ta nhìn vào một cái thân nào đó. Nếu chúng ta thấy mình bị cuốn hút bởi một thân hình, hãy phân tích nó xem. Hãy nhìn thật kỹ: tóc, lông, móng, răng, da,... Đức Phật dạy chúng ta quán chiếu thật kỹ, thật nhiều lần những bộ phận ấy. Tưởng tượng chúng một cách riêng rẽ, tách chúng ra, bóc lớp da ra và thiêu cháy chúng. Đó là cách phải thực hành. Gắn chặt vào cách thực hành đó cho đến khi nó vững vàng và ổn định. Nhìn tất cả mọi người đều như vậy. Chẳng hạn khi các vị sư đi khát thực trong làng, bất cứ ai họ thấy – dù là một vị sư khác hay dân làng – hãy nhìn họ như những xác chết, những cái xác đang ngất ngưỡng bước đi trước mặt. Duy trì chú tâm vào sự tưởng tượng này. Đó là cách chúng ta tinh tấn. Nó sẽ dẫn đến sự phát triển và chín muồi. Khi nhìn thấy một cô gái trẻ mà bạn thấy hấp dẫn, hãy tưởng tượng đó là một cái xác chết biết đi, thân thể đang thối rữa, mừng mủ. Hãy nhìn tất cả mọi người như vậy. Và đừng để họ đến quá gần mình! Đừng để si mê còn vương vấn trong tâm bạn. Nếu bạn nhìn mọi người như những xác chết đang thối rữa, tôi đảm bảo là si mê chẳng còn trong tâm bạn nữa. Quán chiếu cho đến khi bạn chắc chắn về những gì mình thấy, cho đến khi nó rõ ràng, đến khi bạn đã thuần thục. Khi đó bất cứ con đường nào bạn bước

vào, bạn cũng sẽ không còn bị lạc nữa. Hãy thực hành với tất cả trái tim. Bất cứ khi nào bạn nhìn một ai đó, không khác gì nhìn một cái xác. Dù là đàn ông hay đàn bà, nhìn người đó như một xác chết. Và đừng quên nhìn chính mình như một xác chết nữa. Cuối cùng tất cả những gì còn lại chỉ là như thế. Cố gắng tập cách nhìn này một cách kỹ lưỡng. Tập cho đến khi nó trở thành một phần của tâm bạn. Tôi hứa là các bạn sẽ cảm thấy rất thú vị khi thực sự thực hành như thế. Nhưng nếu bạn chỉ bận rộn đọc những điều đó ở trong sách thì sẽ khó lắm đấy. Bạn phải thực sự thực hành. Và thực hành với lòng chân thành hết mực. Thực hành cho đến khi phương pháp thiền đó trở thành một phần của bạn. Hãy lấy mục đích giác ngộ sự thật làm mục đích cho mình. Nếu động cơ của bạn là tu để thoát khổ, thì khi đó bạn mới ở trên con đường chánh.

Ngày nay có rất nhiều người dạy thiền *vipassāna* và rất nhiều kỹ thuật thiền khác nhau. Tuy nhiên, theo ý kiến của tôi, thực hành thiền *vipassāna* không dễ tí nào. Chúng ta không thể nhảy vào thực hành nó ngay lập tức. Bạn sẽ không thể thực hành được nếu không có một tiêu chuẩn đạo đức cao. Hãy tự mình tìm hiểu điều đó. Kỷ luật và giới hạnh là điều cần thiết, bởi vì nếu lời nói, suy nghĩ và hành động của bạn không trọn vẹn thì sẽ không bao giờ có thể tự đứng trên đôi chân của mình được. Thực hành thiền mà không có giới hạnh đi kèm thì cũng giống như cố bỏ qua một phần cốt yếu của đường đạo. Bạn cũng thỉnh thoảng nghe người này người kia nói: “Bạn không cần phải phát triển định tâm. Hãy bỏ qua và đi thẳng vào thiền *vipassāna*”. Những con người nóng vội, bất cần vốn

thích đi tắt đón đường thường hay nói như vậy. Họ nói bạn không cần phải bận tâm đến giới. Giữ giới và thanh lọc giới hạnh của mình là một thử thách, không phải chuyện chơi. Nếu có thể bỏ qua tất cả những lời dạy về giữ giới, chắc hẳn sẽ dễ hơn với chúng ta đúng không? Mỗi khi gặp khó khăn, chúng ta chỉ tránh né bằng cách bỏ qua nó. Tất nhiên, chúng ta ai cũng thích bỏ qua những miếng khó nhằn như thế.

Một lần có một vị sư đến nói với tôi rằng anh ta là một thiên sinh đích thực. Anh ta xin phép ở lại đây với tôi và hỏi tôi về chương trình sinh hoạt, phép tắc trong chùa. Tôi giải thích với anh ta rằng trong ngôi chùa này chúng tôi sống theo giới luật của chư tăng, và nếu muốn ở lại phải xả bỏ mọi tiền bạc và vật dụng cá nhân tự sắm. Anh ta nói với tôi rằng cách thực hành của anh ấy là “không dính mắc với mọi quy ước chế định”. Tôi bảo tôi không hiểu anh ta muốn nói gì. Anh ta đề nghị “thế nếu tôi ở đây, vẫn giữ tiền của mình nhưng không dính mắc với nó thì sao. Tiền cũng chỉ là quy ước thôi mà”. Tôi nói, được, không vấn đề gì. “Nếu bạn có thể ăn muối mà không cảm thấy mặn, khi đó bạn có thể sử dụng tiền mà không bị dính mắc vào nó”. Anh ta nói rất vô lý. Thực ra, anh ta lười không muốn giữ mọi giới luật chi tiết. Tôi nói với các bạn, nó rất khó. “Khi bạn ăn muối và thành thực nói rằng nó không mặn, được rồi, tôi tin lời bạn. Nếu bạn nói không mặn, vậy tôi đưa bạn cả bao muối. Hãy ăn thử xem. Có thực nó không mặn không? Không dính mắc với quy ước chế định là cách ăn nói ma lanh, trơn tuột. Nếu bạn nói với tôi như thế thì bạn không ở lại đây được”. Vậy là anh ta bỏ đi.

Chúng ta phải cố gắng và duy trì việc thực hành giới. Tu sỹ nên huấn luyện bằng cách thử thọ các hạnh đầu đà, khổ hạnh, trong khi cư sỹ tại gia nên giữ năm giới. Cố gắng đạt được sự hoàn hảo trong tất cả mọi lời nói và hành động của mình. Chúng ta cần tu tập các thiện pháp với hết khả năng của mình, và tiếp tục đều đặn làm điều đó.

Khi bắt đầu tu tập thiền chỉ, đừng phạm sai lầm là chỉ cố gắng một, hai lần rồi bỏ chỉ vì tâm mình không an. Đó không phải là cách tu đúng. Bạn phải tu tập cả một thời gian dài. Tại sao phải cần thời gian dài như thế? Hãy nghĩ mà xem. Bạn đã để tâm mình bay nhảy trong bao nhiêu năm rồi? Và bạn đã hành thiền được bao nhiêu năm rồi? Mỗi khi tâm ra lệnh cho mình đi, là chúng ta vội vàng lao theo nó. Để bình ổn lại cái tâm phóng chạy lung tung đó, để nó phải dừng lại, tĩnh lặng trở lại, chỉ có vài tháng hành thiền thì không đủ. Hãy suy xét đến điều đó.

Khi bắt đầu tu tập để tâm trở nên bình an trong mọi hoàn cảnh, xin hãy hiểu rằng lúc ban đầu, khi các cảm xúc phiền não sanh lên, tâm sẽ không thể bình an. Nó sẽ bị phân tán và mất kiểm soát. Vì sao? Bởi vì ái dục (tìm kiếm sự thỏa mãn và kích thích giác quan). Chúng ta không muốn tâm mình nghĩ. Chúng ta không muốn có bất cứ một cảm xúc hay trạng thái tâm nào khiến mình bị phân tán. Không muốn là ái dục, khao khát sự không hiện hữu (phi hữu ái). Chúng ta càng không muốn có thứ gì đó thì thực ra là lại càng mời gọi và dẫn nó đến. “Tôi không muốn những thứ đó, sao nó cứ đến với tôi? Tôi muốn nó không như vậy, mà sao nó cứ như vậy hoài?”. Đó, chúng ta cứ

thế. Chúng ta khao khát mọi thứ phải tồn tại theo một cách nhất định, bởi vì chúng ta không hiểu tâm mình. Phải cần một thời gian dài, dài đến mức không tin nổi để nhận ra rằng chơi với những thứ đó là sai lầm. Cuối cùng, khi nhìn nó một cách rõ ràng, chúng ta thấy “À, thì ra những thứ đó đến bởi vì mình gọi chúng đến”.

Mong muốn không phải có một cái gì đó, tham muốn được bình yên, tham muốn không bị phóng tâm và xáo động – tất cả chỉ là tham muốn. Tất cả chỉ là một cây sắt nóng đỏ. Nhưng không cần phải lo. Chỉ cần tiếp tục thực hành. Mỗi khi có một cảm xúc hay trạng thái tâm nào đó, hãy xem xét nó trên những tính chất vô thường, khổ, vô ngã và ném nó vào một trong ba danh mục ấy. Rồi suy xét và tìm hiểu: những cảm xúc phiền não ấy hầu như luôn luôn đi cùng với những dòng suy nghĩ quá mức. Bất cứ chỗ nào một trạng thái tâm dẫn đến, chỗ ấy có suy nghĩ kéo dài kéo lùi đằng sau. Suy nghĩ và trí tuệ là hai cái rất khác nhau. Suy nghĩ chỉ phản ứng và theo đuổi các trạng thái tâm và chúng kéo dài vô tận. Song nếu trí tuệ hoạt động, nó sẽ mang đến sự tĩnh lặng cho tâm. Tâm sẽ dừng lại và chẳng đi đâu nữa cả. Ở đó đơn giản chỉ có sự hay biết và ghi nhận những gì đang diễn ra: khi cảm xúc đến thì nó như thế này, khi cảm xúc đi thì nó như thế này. Chúng ta duy trì “cái biết” đó. Cuối cùng, điều sẽ xảy đến là: “Ô này, tất cả những suy nghĩ này, những mẫu đối thoại vô mục đích này, những lo lắng và những đánh giá, phán xét này – tất cả chúng thật là vô nghĩa. Tất cả chúng đều vô thường, bất toại nguyện và không phải là tôi, không phải của tôi”. Vứt nó vào một trong ba danh mục tổng quát ấy, và dập tắt sự nổi dậy

của chúng. Bạn cắt đứt tất cả mọi nguồn sống của chúng. Sau đó, khi chúng ta ngồi thiền, chúng lại đến nữa. Hãy nhìn nó thật kỹ. Hãy điều tra nó, dò xét nó.

Nó giống như khi bạn chăn trâu. Có ruộng lúa, có trâu và có người chăn trâu. Bây giờ trâu muốn ăn lúa. Trâu thường thích ăn lúa đúng không? Tâm bạn là con trâu. Các cảm xúc phiền não là lúa. Chánh niệm (cái biết) là người chăn trâu. Thực hành pháp giống như vậy. Không khác tí nào. Bạn hãy tự so sánh mà xem. Khi chăn trâu bạn làm gì? Bạn thả nó, cho nó đi lại tự do, nhưng luôn để mắt canh chừng nó. Nếu nó đến gần ruộng lúa, bạn quát nó. Khi con trâu nghe tiếng, nó liền quay đi. Nhưng bạn đừng lơ đãng, đừng lơ là với con trâu. Nếu bạn có con trâu cứng đầu, quát không chịu nghe lời, bạn phải cầm cây roi và vọt cho nó một cái vào mông. Khi đó nó sẽ không dám bén mảng đến ruộng lúa nữa. Nhưng đừng có thả rông trâu mà đi ngủ trưa. Nếu bạn nằm xuống và ngủ quên, thì cái ruộng lúa ấy chỉ còn là lịch sử. Thực hành pháp cũng y như vậy: bạn canh chừng tâm mình; cái biết sẽ chăn cái tâm.

“Người biết canh tâm mình sẽ thoát khỏi lưới Ma Vương”. Tuy nhiên, cái biết ấy cũng chính là tâm, thế thì ai đang quan sát tâm? Những ý tưởng như vậy có thể khiến bạn cực kỳ rối trí. Tâm là một thứ; cái biết là thứ khác; nhưng cái biết ấy lại xuất phát từ chính cùng một cái tâm. Vậy thế nào là biết tâm mình? Đối diện với các cảm xúc và trạng thái tâm là thế nào? Khi không có cảm xúc phiền não thì như thế nào? Cái hiểu tất cả những điều đó, chính là “cái biết”. Cái biết quan sát tâm, và từ cái biết này, trí tuệ sẽ khởi sanh. Tâm là

cái suy nghĩ và bị mắc kẹt trong các cảm xúc, cái này theo sau cái khác – giống y như con trâu của chúng ta. Bất cứ hướng nào nó lang thang tới, hãy luôn để mắt đến nó. Làm thế nào mà nó lang thang đi mất? Nếu nó bén mảng đến ruộng lúa, hãy quát nó. Nếu nó không nghe lời, nhặt cây roi và quát nó một cái. Đó chính là cách bạn vô hiệu hóa ái dục.

Huấn luyện tâm mình cũng không khác. Khi tâm có một cảm xúc và ngay lập tức bám víu vào cảm xúc ấy, công việc của “cái biết” là dạy nó. Hãy kiểm tra, xem xét trạng thái tâm ấy xem nó là tốt hay xấu. Giải thích cho tâm biết nhân quả đang hoạt động như thế nào. Và khi tâm lại túm lấy một cái gì đó mà nó nghĩ là hay, “cái biết” lại phải dạy nữa, lại giải thích thế nào là nhân quả, cho đến khi tâm buông bỏ cái nó đang dính mắc. Điều này sẽ đem đến sự bình an cho tâm. Sau khi đã thấy ra bất cứ cái gì nó bám víu và dính mắc đều là không đáng mong cầu, tâm sẽ tự động dừng lại. Nó không thể bị những thứ đó quấy rối nữa, bởi vì liên tục bị la mắng và khiển trách. Hãy quyết tâm chặn đứng ái dục trong tâm mình. Hãy truy tìm và đối diện với nó đến tận căn nguyên gốc rễ, cho đến khi giáo pháp thấm thấu vào trong tim. Đó là cách bạn huấn luyện tâm mình.

Kể từ khi bước chân vào rừng sâu tu tập, tôi toàn thực hành như vậy. Khi dạy học trò, tôi cũng dạy họ thực hành như vậy. Bởi vì tôi muốn họ thấy sự thật, chứ không phải chỉ đọc những gì ghi trong kinh điển; tôi muốn họ thấy rõ xem tâm mình đã được giải thoát khỏi suy nghĩ hay chưa. Khi được giải thoát, bạn sẽ biết; nếu chưa giải thoát, thì hãy quán chiếu tiến trình

nhân quả, nhân này dẫn đến quả kia như thế nào. Quán chiếu cho đến khi bạn biết và hiểu nó thật kỹ càng. Khi đã được xuyên thấu bởi tuệ giác, nó sẽ tự rơi rụng đi. Khi cái gì đến với bạn và mắc kẹt lại, hãy tìm hiểu nó. Đừng từ bỏ cho đến khi nó thả cái gọng kìm đang kìm kẹp mình ra. Hãy liên tục tìm hiểu ở ngay tại chỗ này. Đối với tôi, đây chính là cách tôi đến với giáo pháp, bởi vì Đức Phật dạy chúng ta phải tự mình hiểu. Tất cả các bậc thánh đều tự mình hiểu chân lý. Bạn phải phát hiện nó ở trong chiều sâu của chính tâm bạn. Hãy tự biết mình.

Nếu bạn tự tin về những gì mình hiểu và tin tưởng bản thân mình, bạn sẽ cảm thấy rất bình thản khi có ai đó chỉ trích hay tán dương bạn. Người ta nói bất cứ điều gì, bạn cũng sẽ thấy bình thản, thoải mái. Tại sao? Bởi vì bạn tự biết mình. Nếu ai đó tâng bốc bạn lên mây xanh, trong khi thực sự bạn không như thế, thì bạn có tin lời họ không? Tất nhiên không rồi. Bạn chỉ đơn giản tiếp tục thực hành pháp. Những người không tự tin vào những gì mình biết, khi họ được ca tụng, họ vội vàng tin vào điều đó và dựng nên ảo tưởng về chính mình. Cũng vậy, khi có ai đó chỉ trích bạn, hãy tự nhìn lại và kiểm tra lại chính mình. “Không, những gì họ nói không đúng. Họ nói tôi sai, tôi xấu, nhưng thực sự tôi không phải như vậy. Lời chỉ trích của họ không có giá trị gì hết”. Trong trường hợp như thế, tức giận với họ có ý nghĩa gì? Lời nói của họ không đúng. Nếu chúng ta thật sự có lỗi như họ nói, thì lời chỉ trích của họ là đúng. Trong trường hợp ấy, tại sao lại tức giận với họ? Khi bạn có thể nghĩ được như thế, cuộc sống sẽ thực sự không còn rắc rối và sẽ rất thoải mái, thanh thản. Chẳng có gì sai cả. Khi

đó, tất cả mọi thứ đều là Pháp. Đó là cách tôi thực hành.

Con đường giữa (trung đạo)

Đó là con đường ngắn nhất và thẳng nhất. Bạn đến và tranh luận với tôi về Phật Pháp, nhưng tôi sẽ không tham gia đâu. Thay vì tranh luận lại, tôi chỉ nói lên một số suy nghĩ để bạn xem xét. Hãy hiểu lời Đức Phật dạy: buông bỏ tất cả. Buông bỏ với chánh niệm và cái biết. Không có chánh niệm và cái biết, buông bỏ như thế cũng chẳng khác gì với sự buông bỏ của trâu bò. Không để tâm mình vào đó thì sự buông bỏ ấy là không đúng. Bạn buông bỏ bởi vì bạn đã hiểu được cái thực tại chế định, cái quy ước do con người đặt ra. Đó mới là không dính mắc. Đức Phật dạy, trong giai đoạn đầu thực hành pháp, bạn phải cố gắng rất nhiều, phát triển mọi phẩm chất tâm một cách kỹ lưỡng và phải gấn bó thật nhiều. Gấn bó với Phật. Gấn bó với Pháp. Gấn bó với Tăng. Gấn bó một cách sâu sắc và vững chắc. Đó là những gì Đức Phật dạy. Gấn bó một cách chân thành, chặt chẽ, kiên trì và nhẫn nại.

Trong quá trình đi tìm kiếm chân lý, tôi đã thử hầu hết mọi cách thức quán chiếu. Tôi hy sinh cuộc đời mình vì Pháp, bởi vì tôi có lòng tin vào sự giác ngộ và vào con đường đi đến đó. Những điều này thực sự tồn tại, như Đức Phật đã từng nói, chúng có thật. Nhưng để chứng nghiệm được điều đó cần phải có sự thực hành, thực hành đúng. Bạn phải cố gắng hết khả năng

của mình. Phải có nghị lực và dũng cảm để tu tập, để suy xét và để chuyển hóa triệt để. Phải có đủ dũng cảm để thực sự làm những việc cần làm. Và bạn làm như thế nào? Huấn luyện tâm mình. Các suy nghĩ trong đầu bảo rằng chúng ta phải đi theo hướng này, nhưng Đức Phật bảo chúng ta phải đi hướng khác. Tại sao cần phải huấn luyện tâm? Bởi vì tâm mình vốn bị chìm ngập và che phủ bởi phiền não. Một cái tâm chưa được chuyển hóa nhờ tu tập là như thế. Nó không đáng tin cậy tí nào, vì vậy đừng có tin nó. Nó chưa phải là trong sáng và thánh thiện. Làm sao chúng ta có thể tin một cái tâm không thanh tịnh và thiếu sáng suốt? Vì vậy, Đức Phật dạy chúng ta chớ có đặt lòng tin ở một cái tâm phiền não và ô nhiễm. Lúc ban đầu, tâm chỉ là tay sai của phiền não, nhưng nếu chúng đi cùng với nhau một thời gian dài, tâm sẽ tự chuyển hóa để trở thành chính phiền não. Chính vì thế Đức Phật dạy chúng ta chớ có tin cái tâm mình.

Nếu nhìn kỹ vào giới luật xuất gia, chúng ta sẽ thấy rằng tất cả là để huấn luyện tâm mình. Và bất cứ khi nào huấn luyện tâm, chúng ta đều cảm thấy bức bối và khó chịu. Khi vừa cảm thấy bức bối, khó chịu, chúng ta đã bắt đầu kêu ca: “Này ông bạn, thực hành thế này khó quá! Không làm nổi”. Nhưng Đức Phật không nghĩ như thế. Ngài cho rằng khi sự tu tập làm chúng ta cảm thấy bức bối và khó chịu, điều đó có nghĩa là chúng ta đang thực hành đúng. Nhưng chúng ta thường không chịu nghĩ như thế. Chúng ta nghĩ rằng đó là dấu hiệu cho thấy có cái gì đó sai. Cái hiểu lầm này là cái làm cho sự thực hành của chúng ta trở thành khó khăn đến vậy. Lúc đầu, chúng ta cảm thấy bức bối, khó chịu, vì vậy chúng ta nghĩ mình thực

hành sai. Tất cả mọi người đều muốn cảm thấy dễ chịu, nhưng họ lại ít quan tâm đến việc nó đúng hay sai. Khi chúng ta đi ngược lại ý muốn của phiền não và thách thức ái dục, thì tất nhiên chúng ta phải cảm thấy khổ sở. Chúng ta cảm thấy bức bối, khó chịu, bức mình và rồi bỏ cuộc. Chúng ta nghĩ mình đã đi sai đường. Tuy nhiên, Đức Phật nói mình đang đi đúng. Chúng ta đang đối mặt với phiền não của mình, và nó chính là cái đang cảm thấy bức xúc và khó chịu. Nhưng chúng ta thì lại cứ nghĩ mình bức xúc, mình khó chịu. Đức Phật dạy đó chính là phiền não đang bị khuấy tung lên và khó chịu. Nó y như vậy đối với tất cả mọi người.

Đó là lý do việc thực hành pháp đòi hỏi rất cao. Mọi người thường không chịu xem xét mọi việc một cách rõ ràng. Thông thường, họ hay đi chệch sang một trong hai hướng là đắm chìm dục lạc hoặc tự hành xác mình. Họ mắc kẹt trong hai cực đoan này. Một mặt họ muốn chiều theo mọi đòi hỏi hưởng thụ của tâm mình. Thích cái gì là làm cái ấy. Họ thích ngồi tiện nghi và thoải mái. Họ thích nằm ườn và duỗi dài một cách lười biếng. Bất cứ cái gì họ làm, họ cũng đều tìm cách làm sao cho được thoải mái. Đó là sự đắm chìm trong hưởng thụ dục lạc: bám víu vào cảm giác dễ chịu. Đắm chìm như vậy thì làm sao tiến bộ được trong pháp hành?

Khi không chìm đắm trong sự hưởng thụ dục lạc và cảm giác dễ chịu, chúng ta cảm thấy bứt rứt không yên. Chúng ta thất vọng, tức giận và phát khổ phát sở vì điều đó. Đó là roi khỏi con đường giữa để sang cực đoan tự hành xác mình. Đó không phải là con đường

của các bậc thánh an tịnh, không phải con đường của những người bình an. Đức Phật cảnh báo chúng ta đừng để rơi vào một trong hai cực đoan đắm chìm hưởng thụ và tự hành xác như vậy. Khi có cảm giác dễ chịu, hãy hay biết nó với chánh niệm. Khi có tâm sân, ác ý, bất an, hãy hiểu rằng bạn không còn đi theo con đường của Đức Phật nữa. Đó không phải là con đường của người đi tìm chân lý, nó là con đường của người đời. Một nhà sư bình an không đi xuống con đường ấy. Họ đi thẳng con đường giữa, giữa một bên là hưởng thụ dục lạc và một bên là tự hành xác. Đó là sự thực hành đúng.

Nếu bạn muốn tu tập trong cuộc đời xuất gia, bạn phải đi theo con đường trung đạo, không để hạnh phúc hay đau khổ làm động tâm mình. Hãy đặt chúng xuống. Nhưng nó cảm giác như là chúng đang đá bạn lộn qua lộn lại. Đầu tiên nó đá ta từ bên này, “Ài chà!”, rồi nó lại đá tiếp từ bên kia, “Ồi giời!”. Chúng ta thấy mình như cái gỗ, bị đánh chao qua chao lại từ bên này qua bên kia. Trung đạo là buông bỏ cả hạnh phúc lẫn đau khổ, và cách thực hành đúng là thực hành theo con đường giữa. Khi sự khao khát hạnh phúc đập ta và chúng ta không làm nó thỏa mãn, chúng ta sẽ cảm thấy đau đớn.

Đi theo con đường trung đạo của Đức Phật rất gian khổ và đầy thử thách. Chỉ có hai cực đoan tốt và xấu đó mà thôi. Nếu ta tin vào những gì chúng nói, chúng ta sẽ phải làm theo mệnh lệnh của chúng. Nếu ta tức giận một ai đó, ngay lập tức chúng ta đi tìm một cây gậy để đập người ta. Không chút nhẫn nại. Khi yêu một ai đó, chúng ta muốn chăm sóc cô ấy/anh ấy từ

đầu đến chân. Tôi nói có đúng không? Hai thái cực ấy hoàn toàn trượt qua trung đạo. Đó không phải là điều Đức Phật dạy. Lời dạy của Ngài là dần dần buông bỏ những thứ đó xuống. Cách thực hành của Ngài là con đường thoát ra khỏi luân hồi, không còn tái sinh nữa – một con đường vượt ra khỏi sự trở thành, sanh hữu, vượt ra ngoài hạnh phúc và đau khổ, tốt và xấu.

Những người khao khát sinh tồn thường mù quáng, không thể nhìn thấy trung đạo. Họ rơi khỏi trung đạo về phía hưởng thụ và rồi lại trượt qua trung đạo sang phía bất an và bất toại nguyện. Họ liên tục bỏ qua điểm giữa. Nơi chốn thiêng liêng ấy vô hình đối với họ khi họ cứ lộn qua lộn lại như vậy. Họ không trụ lại ở nơi không có sanh hữu và tái sinh. Họ không thích nó, vì vậy họ không ở lại. Hoặc là họ đi xuống khỏi nhà để bị chó cắn hay bay lên cao để bị kên kên mổ đầu. Đó là sinh hữu.

Con người mù quáng không thấy được cái vượt ra khỏi sự sinh tồn, không còn tái sinh. Tâm con người bị che mờ, vì vậy thường xuyên bỏ qua nó. Con đường trung đạo mà Đức Phật đã đi, con đường thực hành pháp chân chánh, vượt lên trên cả tái sinh và sinh hữu. Cái tâm đã vượt ra ngoài cả thiện và bất thiện ấy là cái tâm đã giải thoát. Đó là con đường của các bậc thánh nhân an tịnh. Nếu không đi con đường đó, chúng ta không bao giờ trở thành những bậc thánh như thế. Sự bình an thanh tịnh đó sẽ chẳng bao giờ có cơ hội trở quả. Bởi vì sao? Bởi vì tái sinh và sinh hữu. Bởi vì sinh và tử. Con đường của Đức Phật không có sinh tử. Không có thấp và cao. Không có hạnh phúc và đau khổ. Không có tốt, cũng chẳng có

xấu. Đó là con đường trực tiếp, con đường thẳng. Con đường bình an và tĩnh lặng. Nó bình an, không còn đau khổ hay hạnh phúc, buồn đau hay sung sướng. Đó là cách chúng ta thực hành pháp. Khi chứng nghiệm điều này, tâm ta sẽ dừng lại. Nó sẽ dừng lại không còn đặt câu hỏi nữa. Không còn cần tìm kiếm câu trả lời. Ngay đó rồi! Chính vì vậy Đức Phật nói rằng Pháp là chỉ những người có trí mới tự mình giác hiểu. Không cần phải hỏi ai hết. Chúng ta tự mình hiểu rõ không chút hồ nghi rằng mọi thứ đều chính xác như Đức Phật đã nói.

Cống hiến hết mình cho pháp hành

Tôi đã kể cho các bạn nghe những câu chuyện về cách tôi đã thực hành pháp như thế nào. Tôi chẳng có nhiều kiến thức. Tôi không học nhiều. Cái tôi học thực sự chính là cái tâm này của tôi, và tôi học hỏi một cách tự nhiên thông qua những kinh nghiệm thực tế, những thử nghiệm và sai lầm. Khi tôi thích một cái gì đó, tôi liền quán sát xem cái gì đang diễn ra trong tâm mình và nó dẫn mình đi tới đâu. Điều không thể tránh khỏi là nó luôn luôn dẫn tôi đi tới một nỗi khổ nào đó trong tương lai. Cách thực hành của tôi là quán sát chính bản thân mình. Khi hiểu biết và tuệ giác trở nên ngày càng sâu sắc, dần dần tôi hiểu được chính mình.

Hãy thực hành hết mình, hãy cống hiến hết mình cho pháp hành. Nếu bạn muốn thực hành Pháp, vậy thì hãy cố gắng đừng nghĩ quá nhiều. Nếu trong khi hành thiền, bạn phát hiện mình đang cố gắng phấn đấu để đạt được một kết quả nào đấy, thì tốt nhất là hãy dừng lại. Khi tâm đã lắng xuống và bình yên trở lại, bạn hãy suy xét: “Đó, chính nó đấy! Có phải chính là nó hay không?”, rồi dừng lại. Dọn hết tất cả mọi kiến thức lý thuyết và sự phân tích của bạn, gói kín lại và cất kín nó vào trong tủ. Và đừng lôi nó ra để mà bàn luận hay để dạy người. Đó không phải là loại trí tuệ xuyên thấu vào bên trong tâm. Nó là loại kiến thức khác hẳn.

Khi thấy ra sự thật về một cái gì đó, thì nó lại chẳng giống như những điều được mô tả trong sách vở. Chẳng hạn, chúng ta viết từ “hưởng thụ dục lạc”. Khi dục lạc thực sự làm chủ tâm chúng ta, cái từ đó chẳng thể nào chuyển tải được nguyên ý nghĩa như thực tế. “Sân” cũng như thế. Chúng ta có thể viết từ ấy lên bảng, nhưng khi chúng ta thực sự nổi sân thì kinh nghiệm ấy lại chẳng giống thế chút nào. Chúng ta không thể đọc từ ấy đủ nhanh, mà tâm thì đã ngập đầy bởi cơn sân.

Đây là điểm cực kỳ quan trọng. Những lời dạy của Đức Phật về lý thuyết thì hoàn toàn chính xác, nhưng điều quan trọng là phải đưa nó vào trong tâm mình. Nó phải được thẩm thấu vào bên trong. Nếu Pháp không được mang vào bên trong tâm, bạn sẽ không thực sự hiểu được nó. Không thực sự thấy pháp. Tôi cũng như vậy, không khác. Tôi không học nhiều hiểu rộng, song tôi cũng học đủ để qua được vài kỳ thi về giáo lý. Một ngày nọ, tôi có cơ hội được nghe một bài thuyết pháp của một vị thiền sư. Trong khi đang nghe pháp, bỗng một vài suy nghĩ bất kính xen vào. Tôi không biết cách nghe một bài thuyết pháp thực sự như thế nào. Tôi không thể hiểu nổi vị thiền sư du tăng này đang nói về cái gì. Ngài dạy cứ như thể nó xuất phát từ kinh nghiệm trực tiếp của chính mình, cứ như là Ngài đang đi cùng chân lý.

Thời gian trôi qua, mãi về sau khi đạt được những kinh nghiệm đầu tiên trong thiền tập, tôi đã tự mình thấy được sự thật về những gì vị thiền sư năm xưa đã nói. Tôi mới hiểu được thế nào là hiểu biết. Rồi theo

sau sự trôi dạt đó, những tuệ giác đến dần. Pháp đã ăn sâu bén rễ trong tâm tôi. Phải mất một thời gian rất, rất lâu tôi mới nhận ra được rằng tất cả mọi điều mà vị thiền sư du tăng thuyết hồi đó là từ chính những gì Ngài đã tự mình chứng nghiệm. Pháp mà Ngài đã giảng dạy đến từ kinh nghiệm thực tế của chính Ngài chứ không phải từ sách vở. Ngài nói theo những hiểu biết và tuệ giác của Ngài. Khi chính mình bước đi trên con đường đó, tôi đã gặp qua tất cả mọi chi tiết mà Ngài đã mô tả và phải công nhận rằng Ngài đã đúng. Vì vậy, tôi tiếp tục thực hành.

Hãy cố gắng tận dụng tất cả mọi cơ hội bạn có thể có để cố gắng thực hành Pháp. Dù rằng có bình an hay không, ở thời điểm này đừng lo lắng về điều đó. Ưu tiên hàng đầu là khởi động việc thực hành pháp và tạo nhân duyên cho sự giải thoát trong tương lai. Nếu bạn đã làm những việc cần phải làm, thì cần gì phải lo lắng đến kết quả. Đừng lo rằng mình sẽ không đạt kết quả. Lo lắng không phải là bình an. Giả sử nếu bạn không làm những việc cần làm đó, thì làm sao có thể trông đợi kết quả sẽ đến? Làm sao có thể hy vọng thấy được nó? Chỉ những người gia công tìm kiếm thì mới có thể thấy. Chỉ người nào ăn thì người ấy no. Tất cả mọi thứ xung quanh chúng ta đều lừa dối chúng ta. Nhận rõ được điều này, thậm chí cả chục lần đi nữa, thì vẫn còn tốt chán. Nhưng gã lưu manh ấy vẫn tiếp tục lừa gạt chúng ta bằng những câu chuyện dối trá xưa cũ. Nếu chúng ta biết hẩn đang lừa đảo mình, thì sự việc không đến nỗi tệ lắm, nhưng có thể phải rất rất lâu chúng ta mới nhận ra được điều đó. Gã lưu manh nhắm mắt đó vẫn cứ đến thường xuyên và lừa đảo chúng ta hết cú này đến cú khác.

Thực hành pháp là giữ giới, tu tập định và phát triển tuệ giác trong tâm mình. Hãy ghi nhớ và suy xét đến ba ngôi Tam Bảo: Phật, Pháp, Tăng. Hãy buông bỏ hết thấy mọi thứ, không trừ lại gì. Chính những hành động của chúng ta là nhân và duyên sẽ trở quả ngay trong kiếp sống này. Vì vậy, hãy cố gắng hết mình, với tất cả tấm lòng thành.

Ngay cả khi chúng ta phải ngồi trên một chiếc ghế dựa để hành thiền, chúng ta vẫn có thể tập trung chú ý. Lúc đầu chúng ta không phải chú ý đến nhiều đề mục – chỉ cần chú ý vào hơi thở. Nếu thích chúng ta có thể niệm thầm “Phật”, “Pháp”, “Tăng” (Buddha, Dhamma, Sangha) theo từng hơi thở. Trong khi tập trung sự chú ý, chúng ta không được kiểm soát hơi thở. Nếu hơi thở trở nên mất tự nhiên hay khó chịu, điều này cho thấy bạn đang thực hành sai cách. Khi còn chưa cảm thấy thoải mái với hơi thở, thì nó vẫn còn quá nông hay quá sâu, quá vi tế hoặc quá thô tháo. Nhưng khi chúng ta thư giãn với hơi thở, và thấy nó nhẹ nhàng, thoải mái là chúng ta biết cách thực hành. Nếu không làm đúng, chúng ta sẽ mất hơi thở. Khi điều đó xảy ra, thì tốt nhất là dừng lại một chút và thiết lập lại chánh niệm.

Nếu trong lúc hành thiền, chúng ta thấy những hiện tượng lạ thường, hoặc tâm trở nên sáng chói, tỏa hào quang hay nhìn thấy cảnh chư thiên này nọ,... không cần phải sợ. Chỉ đơn giản ghi nhận những gì đang kinh nghiệm và tiếp tục hành thiền. Đôi khi, sau một lúc hành thiền, hơi thở trở nên chậm dần và ngừng lại. Cảm giác thở hình như biến mất và bạn hoảng sợ.

Đừng lo, chẳng có gì phải sợ cả. Bạn chỉ nghĩ là hơi thở dừng lại thôi. Thực ra hơi thở vẫn còn đó, nhưng hoạt động ở mức độ vi tế hơn nhiều lúc bình thường. Sau một lúc, hơi thở sẽ tự trở lại bình thường.

Lúc đầu, chỉ cần tập trung vào việc làm cho tâm tĩnh lặng và bình an. Dù cho đang ngồi trên ghế, lái xe, bơi thuyền hay ở bất cứ nơi nào bạn đang có mặt, bạn cần phải đủ thành thực trong thiền đến mức có thể trở lại trạng thái tĩnh lặng ấy bất cứ lúc nào mình muốn. Khi bạn lên tàu và ngồi xuống, hãy nhanh chóng đưa tâm mình vào trạng thái tĩnh lặng. Ở bất cứ nơi nào bạn cũng có thể ngồi thiền được. Mức độ thành thực này cho thấy bạn đã quen thuộc hơn với con đường thực hành. Khi đó bạn hãy tập quán sát. Sử dụng sức mạnh của cái tâm bình an này để quán sát những gì bạn đang cảm nhận. Có lúc đó là những gì bạn đang thấy, có lúc là cái bạn đang nghe, nếm, ngửi, đụng chạm hay là suy nghĩ và cảm xúc trong tâm. Bất cứ sự xúc chạm giác quan nào đang tự thể hiện – dù bạn thích hay không thích nó – cũng đều phải quán sát. Chỉ đơn giản hay biết những gì bạn đang cảm nhận. Đừng diễn dịch hay gán ghép ý nghĩa cho những đối tượng mình đang hay biết. Nếu nó tốt, chỉ cần biết nó tốt. Nếu nó xấu, chỉ cần biết là nó xấu. Đó là thực tại quy ước do con người chế định. Tốt hay xấu, tất cả đều vô thường, khổ và vô ngã. Không thể trông cậy gì vào chúng cả. Chẳng có cái nào đáng để cho chúng ta bám víu hay dính mắc. Nếu bạn có thể duy trì thực hành tĩnh lặng và quán sát này, trí tuệ sẽ tự động sanh khởi. Khi đó tất cả mọi thứ được bạn cảm nhận và kinh nghiệm rơi vào ba cái giỏ vô thường, khổ, vô ngã. Đó là thiền *vipassāna*. Tâm đã được tĩnh lặng, mỗi khi một

trạng thái tâm bất thiện nào nổi lên, hãy ném chúng vào một trong ba cái giỏ ấy. Đây chính là tinh yếu của thiền *vipassāna*: ném tất cả mọi thứ xuống vô thường, khổ, vô ngã. Tốt, xấu, kinh khủng hay bất cứ cái gì, vứt nó xuống. Chẳng bao lâu, hiểu biết và tuệ giác sẽ bừng nở giữa ba đặc tướng phổ quát ấy – mới là loại tuệ giác yếu và mờ nhạt. Trong giai đoạn đầu, tuệ giác còn yếu ớt và mờ nhạt, nhưng hãy cố gắng duy trì sự thực hành một cách liên tục. Rất khó để diễn tả thành lời nói, nhưng nó giống như một người nào đó muốn hiểu được tôi, họ phải đến và ở đây với tôi. Nhờ sự tiếp xúc hàng ngày, chúng ta mới hiểu được nhau.

Hãy tôn trọng truyền thống

Bây giờ chính là lúc chúng ta phải bắt đầu thực hành thiền. Hành thiền để hiểu biết, để buông bỏ và để bình an.

Trước kia tôi là một nhà sư lang thang nay đây mai đó – một du tăng. Tôi đi bộ khắp nơi để tìm thầy và tìm nơi độc cư hành thiền. Tôi không đi đây đó để thuyết pháp. Tôi đi nghe những bài pháp của các vị thiền sư vĩ đại thời đó. Tôi không đi để dạy họ. Tôi lắng nghe bất cứ lời khuyên nào của họ. Ngay cả khi những vị sư trẻ tuổi hay mới tu cố giảng pháp cho tôi, tôi cũng kiên nhẫn lắng nghe. Tuy nhiên, tôi ít khi bàn luận về Pháp. Tôi chẳng thấy có ý nghĩa gì khi tham gia vào những buổi thảo luận dài lê thê. Bất cứ lời dạy nào tôi đã chấp nhận, tôi thực hành theo ngay lập tức, trực tiếp ngay nơi chúng dạy ta xả ly và buông bỏ. Cái gì tôi làm, là tôi làm để xả ly và buông bỏ. Chúng ta không nhất thiết phải trở thành các học giả và chuyên gia về kinh điển. Chúng ta đang già đi dần theo năm tháng, và mỗi ngày trôi qua chúng ta chỉ chộp lấy những ảo ảnh và để tuột mất thực tế. Thực hành pháp là một việc hoàn toàn khác với việc nghiên cứu về nó.

Tôi không chỉ trích bất cứ phương pháp thiền nào. Khi chúng ta đã hiểu mục đích và ý nghĩa thật sự của

phương pháp, chúng không hề sai. Tuy nhiên, tự coi mình là một thiền sinh Phật giáo mà không giữ gìn giới luật nghiêm chỉnh, thì theo tôi, sẽ không bao giờ đạt được thành công. Tại sao? Bởi vì chúng ta đã bỏ qua một phần cốt yếu của con đường. Bỏ qua giới, thì định và tuệ sẽ không thể hoạt động được. Có thể một số người sẽ nói với bạn rằng không nên dính mắc vào sự an lạc của thiền chỉ: “Đừng mất công thực hành thiền chỉ; hãy tiến thẳng vào tuệ và thiền *vipassāna*”. Như tôi thấy, nếu chúng ta cố tránh để tiến thẳng vào thiền *vipassāna*, chúng ta sẽ không thể hoàn thành cuộc hành trình một cách tốt đẹp.

Đừng từ bỏ cách thực hành và phương pháp của các vị thầy danh tiếng trong truyền thống thiền rừng, như thiền sư Ajahn Sao, Ajahn Mun, Ajahn Taungrut, Ajahn Upali. Con đường các vị ấy dạy thực sự đáng tin cậy và thực tế – nếu chúng ta làm đúng phương pháp của các vị. Nếu chúng ta đi theo bước chân của các vị thầy, chúng ta cũng sẽ có được hiểu biết thực sự về chính bản thân mình. Thiền sư Ajahn Sao gìn giữ giới hạnh của mình một cách hoàn hảo. Ngài không nói chúng ta nên bỏ qua nó. Các vị thầy lỗi lạc của dòng tu thiền rừng gợi ý cần phải thực hành thiền và giới luật theo một cách nhất định, thì vì lòng kính trọng với các Ngài, chúng ta nên thực hiện theo những gì các Ngài đã dạy. Nếu các Ngài dạy phải làm như thế, thì chúng ta hãy làm như thế. Nếu các Ngài nói không làm nữa vì như vậy là sai, thì chúng ta không làm nữa. Chúng ta làm điều đó vì đức tin. Chúng ta làm điều đó với lòng chân thành và quyết tâm không lay chuyển. Chúng ta thực hành cho đến khi thấy Pháp ở chính trong tâm mình, cho đến khi

mình chính là Pháp. Đó chính là những gì các vị thầy trong rừng đã dạy. Độ tử của các Ngài ngày càng tăng trưởng niềm kính trọng, ngưỡng mộ và tình cảm sâu sắc với các Ngài, vì đi theo con đường của các Ngài, họ đã thấy được những gì mà thầy mình đã thấy.

Hãy thử thực hành. Hãy làm đúng những gì tôi nói. Nếu bạn thực sự thực hành, bạn sẽ thấy Pháp, bạn sẽ là Pháp. Nếu bạn thực sự tìm kiếm, thì cái gì có thể ngăn bạn được? Các phiền não trong tâm sẽ biến mất khi bạn tiếp cận chúng với một chiến lược đúng đắn: hãy là một người xuất ly, từ bỏ, người nhàm chán với thế gian, biết đủ với những thứ ít ỏi, từ bỏ tất cả mọi quan kiến bắt nguồn từ bản ngã và ảo tưởng tự cho mình là quan trọng. Khi đó bạn sẽ có thể đủ kiên nhẫn để lắng nghe mọi người, ngay cả khi họ nói ra toàn những điều sai trái. Bạn cũng có thể kiên nhẫn lắng nghe cả khi họ nói đúng. Hãy tự kiểm tra mình theo cách này mà xem. Tôi đảm bảo với các bạn, hoàn toàn có thể làm được, nếu bạn thử. Tuy nhiên các nhà học giả lại hầu như chẳng có ai đến và thực hành pháp cả. Cũng có một vài người, nhưng rất ít. Thật là xấu hổ. Việc bạn đi cả một quãng đường dài đến đây thăm tôi cũng là việc đáng hoan hỷ rồi. Nó cho thấy sức mạnh ở bên trong tâm của bạn. Một số chùa chỉ khuyến khích các sư học kinh điển. Họ học và học, cứ học mãi như vậy chẳng biết lúc nào dừng, và chẳng cắt bỏ những gì cần cắt bỏ. Họ chỉ học mỗi từ “bình an”. Nhưng khi bạn dừng lại, tĩnh lặng, bạn sẽ phát hiện ra những thứ có giá trị thực sự. Đó là cách bạn tìm hiểu vấn đề. Sự tìm hiểu này thực sự giá trị và hoàn toàn cố định. Nó đi thẳng vào những gì bạn học trong sách vở. Nếu các nhà học giả Phật học mà không thực

hành thiền, thì họ chỉ có kiến thức mà không có hiểu biết. Chỉ khi họ thực hành những gì Đức Phật dạy, thì những điều họ đã học mới trở nên sống động và rõ ràng.

Vì vậy, hãy bắt đầu thực hành đi thôi. Hãy phát triển loại hiểu biết đó. Hãy thử sống ở rừng và đến đây, sống ở một trong những cái cốc nhỏ này. Tu tập thử theo cách này một thời gian và tự mình thể nghiệm, nó còn có giá trị hơn việc đọc sách nhiều. Khi đó bạn có thể tự đàm luận pháp với chính mình. Trong khi quan sát tâm, hãy làm như thể đã buông bỏ và yên nghỉ trong trạng thái tự nhiên của nó. Từ trạng thái tĩnh lặng tự nhiên này, khi đó nó lăn tăn, xao động dưới dạng các suy nghĩ và khái niệm, đó là lúc tiến trình điều kiện hoá của các hành (*sankhara*) đang bắt đầu vận hành. Hãy cẩn thận và quan sát kỹ tiến trình điều kiện hoá ấy. Một khi nó xao động, dịch chuyển và rời khỏi trạng thái tự nhiên này, sự thực hành Pháp sẽ không còn đi đúng hướng nữa. Nó sẽ sa vào một trong hai cực đoan là hưởng thụ (lợi dưỡng) hoặc tự hành hạ mình (khổ hạnh). Chính tại chỗ đó. Đó chính là cái làm cho mạng lưới điều kiện hoá (các hành) của tâm nảy nở. Nếu trạng thái tâm tốt, nó sẽ tạo ra các hành tích cực. Nếu trạng thái tâm xấu, các hành ấy là tiêu cực. Những thứ ấy bắt nguồn từ chính trong tâm bạn.

Tôi nói cho các bạn biết điều này, quan sát cách thức tâm mình vận hành ra sao là một việc vô cùng thú vị. Tôi có thể nói về chỉ một đề tài này suốt cả ngày không chán. Khi bạn hiểu được cách thức hoạt động của tâm mình, bạn sẽ thấy rõ tiến trình này vận hành

ra sao, cách tâm bị phiền não và ô nhiễm tẩy não như thế nào. Tôi nhìn tâm mình chỉ đơn thuần là một điểm duy nhất. Các trạng thái tâm chỉ là những vị khách ghé thăm điểm đó. Lúc thì người này đến gọi một tiếng, lúc thì kẻ khác đến chơi một tẹo. Họ đến trung tâm tiếp đón khách. Hãy rèn luyện cái tâm mình luôn quan sát và biết tất cả các vị khách ấy bằng một con mắt tỉnh giác. Đó là cách bạn quan tâm chăm sóc cho tâm mình. Mỗi khi có khách tới thăm, bạn chỉ cần xua họ sang một bên. Nếu bạn không cho họ vào, thì họ ngồi ở đâu được? Chỉ có mỗi một cái ghế và bạn đang ngồi trên đó. Hãy giữ vững cứ điểm đó suốt ngày.

Đó chính là chánh niệm vững chắc không hề lay chuyển của Đức Phật; nó canh gác và bảo vệ tâm. Bạn đang ngồi đúng nơi đây. Từ lúc bạn chào đời, tất cả mọi khách khứa đến thăm đều đến đúng chỗ này. Cho dù họ đến liên tục đến đâu chẳng nữa, thì cũng chỉ đến đúng mỗi điểm này mà thôi. Hãy biết tất cả bọn họ, chánh niệm của Đức Phật một mình ngồi vững nơi đó, không thể lay chuyển. Những người khách đó đi đến đây để tìm cách tác động, gây ảnh hưởng và lôi kéo tâm bạn bằng nhiều cách khác nhau. Khi chúng xâm nhập thành công và lôi kéo tâm mắc mớ trong các vấn đề của chúng, các trạng thái tâm sẽ sanh khởi. Bất kể đó là vấn đề gì, câu chuyện gì, mỗi khi nó dẫn dắt mình đi, hãy bỏ qua nó ngay – nó không quan trọng. Chỉ đơn giản biết vị khách đó là ai khi họ đến cửa. Khi họ ghé vào, họ thấy có mỗi một cái ghế, khi nào bạn còn ngồi trên cái ghế đó, họ sẽ không có chỗ để ngồi. Họ đến nghĩ là sẽ rót vào tai bạn những câu chuyện vô bổ, nhưng lần này thì chẳng có chỗ mà ngồi. Lần sau họ đến, cũng chẳng có ghế. Dù những

kẻ thích tán gẫu ấy đến bao nhiêu lần cũng thấy vẫn cái gã ấy ngồi nguyên xi trên ghế. Bạn vẫn không nhúc nhích. Bạn nghĩ là chúng sẽ chịu được tình trạng này bao lâu? Chỉ cần nói chuyện qua với chúng là bạn đã biết rõ chúng rồi. Tất cả mọi người và tất cả mọi thứ mà bạn từng biết kể từ khi va chạm với cuộc đời sẽ đến thăm bạn. Chỉ đơn giản quan sát và biết mình chính tại nơi này là đủ để thấy pháp một cách hoàn toàn. Bạn tự mình thảo luận, quan sát và quán chiếu.

Đó là cách bạn đàm luận Pháp. Tôi chẳng biết nói về chuyện gì sất cả. Tôi có thể tiếp tục nói nữa theo cách này, nhưng cuối cùng thì cũng chẳng có gì ngoài nói và nghe. Tôi khuyên bạn hãy thực sự bắt tay vào thực hành.

Thuần thực trong thiền tập

Nếu tự nhìn lại chính mình, bạn sẽ phải đối mặt với những vấn đề nhất định. Có con đường để định hướng bạn đi theo. Khi bạn tiếp tục tiến bước, tình trạng đó sẽ thay đổi và bạn sẽ phải tự điều chỉnh để vượt qua những vấn đề mới nảy sinh. Cần cả một thời gian tu tập rất dài bạn mới có thể thấy được những dấu mốc tiến bộ rõ ràng. Nếu bạn đi đúng theo cùng một con đường tôi đã đi qua, nhất định hành trình đó sẽ phải diễn ra ở chính trong tâm bạn. Nếu không phải vậy, bạn sẽ gặp phải vô số chướng ngại.

Cũng y như việc bạn nghe một tiếng động. Nghe là một thứ, tiếng động là một thứ khác, chúng ta có thể ý thức được cả hai thứ đó mà không phải ghép sự kiện đó lại. Chúng ta lấy từ tự nhiên những nguyên liệu thô để quán chiếu tìm hiểu chân lý. Cuối cùng tâm sẽ tự phân chia, mổ xẻ các hiện tượng tự nhiên đó. Chỉ đơn giản cung cấp nguyên liệu đầu vào, tâm chẳng dính líu đến quá trình ấy. Khi tai thu nhận tiếng động, hãy quan sát cái gì đang diễn ra trong tâm mình. Tâm có dính vào, rồi tung lên và bị tiếng động ấy cuốn đi hay không? Tâm có bị khó chịu hay không? Ít nhất cũng phải hay biết được những điều đó. Khi một tiếng động được chánh niệm ghi nhận, nó sẽ không quấy rối tâm. Ở ngay tại đây, chúng ta ghi nhận những thứ

thực tế đang có sẵn trong tay chứ không phải chạy đi đâu xa cả. Ngay cả khi chúng ta muốn chạy trốn khỏi tiếng động, cũng chẳng có chỗ mà chạy. Lối thoát duy nhất là rèn luyện tâm mình để trở nên không lay động trước tiếng động. Buông bỏ tiếng động xuống. Tiếng động mà chúng ta buông bỏ đó, chúng ta vẫn nghe được. Chúng ta nghe, nhưng cho nó đi qua, bởi vì chúng ta đã buông bỏ nó xuống. Không phải cố ý tách biệt tiếng động và cái nghe, chúng tự động tách rời nhau bởi vì sự buông bỏ. Ngay cả khi chúng ta muốn bám víu tiếng động, tâm cũng sẽ không dính vào. Bởi một khi đã hiểu được bản chất thật sự của hình ảnh, âm thanh, mùi, vị và mọi thứ còn lại, tâm sẽ nhìn với tuệ giác rõ ràng, tất cả mọi thứ được cảm nhận, không trừ ngoại lệ nào, sẽ rơi vào một trong ba đặc tướng phổ quát là vô thường, khổ, vô ngã.

Mỗi khi nghe tiếng động, nó sẽ hiểu theo những đặc tướng ấy. Bất cứ khi nào có sự xúc chạm của tiếng động với tai, chúng ta nghe thấy, nhưng dường như không nghe. Không phải là tâm không hoạt động: chánh niệm và tâm đan xen và hợp làm một để giám sát lẫn nhau liên tục. Khi tâm đã được rèn luyện đến mức này, dù chọn đi đường nào chẳng nữa, chúng ta cũng vẫn đang tìm hiểu chân lý. Chúng ta sẽ phân tích các hiện tượng (trạch pháp), một trong các giác chi cốt yếu, và chính sự phân tích này sẽ tự động tiến triển bằng quán tính của nó.

Hãy tự đàm luận Pháp với chính bản thân mình. Tháo gỡ và giải phóng các cảm xúc, ký ức, suy nghĩ, tưởng tượng, các ý định và tâm thức. Không có cái gì có thể động chạm đến chúng khi chúng tự thể hiện các chức

năng của mình. Đối với những người đã làm chủ thành thực tâm mình, tiến trình suy xét và quán chiếu này sẽ tự động trôi chảy. Không còn phải cố ý định hướng cho nó nữa. Bất cứ chỗ nào tâm hướng đến, sự quán chiếu tự khắc có mặt.

Khi thực hành Pháp đến trình độ này, sẽ có một lợi ích phụ rất thú vị nữa. Trong khi ngủ, các hiện tượng ngáy, nghiêng răng, vật vã qua lại, tất cả các thói xấu ấy không còn nữa. Ngay cả sau một giấc ngủ rất say, khi thức dậy chúng ta không bị lờ mờ, hôn trầm nữa. Chúng ta sẽ cảm thấy đầy sức sống, luôn tỉnh táo như thể chưa bao giờ ngủ cả. Trước kia tôi thường ngáy, nhưng khi tâm trở nên tỉnh thức trong mọi lúc như thế, tự nhiên không còn ngáy nữa. Làm sao mà ngáy được khi bạn tỉnh? Chỉ là cái thân này dừng lại, ngủ nghỉ thôi. Tâm luôn luôn tỉnh thức suốt ngày đêm. Đó chính là chánh niệm thuần khiết ở mức độ cao của Đức Phật: Người luôn hay biết, người tỉnh thức, người luôn tràn đầy hỷ lạc, người chiếu sáng rực rỡ. Sự tỉnh giác rõ ràng này không bao giờ ngủ. Năng lượng của nó luôn tự bảo tồn, không bao giờ lơ mơ, hay gật gù buồn ngủ. Ở giai đoạn này, chúng ta có thể không cần ngủ suốt hai, ba ngày mà không sao cả. Khi thân có dấu hiệu mệt mỏi, chúng ta ngồi xuống hành thiền và ngay lập tức nhập sâu vào định trong khoảng 5-10 phút. Khi ra khỏi định, chúng ta cảm thấy hoàn toàn tươi mới và đầy sức sống cứ như vừa dậy sau một đêm ngon giấc. Khi không còn phải bận tâm cho cái thân này nữa, thì ngủ hay không không còn quan trọng. Chúng ta thực hiện những biện pháp cần thiết để chăm sóc cho cái thân này mạnh khỏe, nhưng không còn lo lắng cho nó nữa. Để cho nó đi theo quy

luật tự nhiên. Chúng ta không phải bắt thân mình phải tuân theo ý mình. Nó sẽ tự biết phải như thế nào. Như thể có ai đó luôn ở đó thúc ép chúng ta phải cố gắng tiến lên. Khi chúng ta lười, liền có giọng nói bên trong hò hét bắt ta phải chăm chỉ lên. Ở thời điểm này, không thể có bế tắc nữa, bởi vì sự nỗ lực và tiến bộ đã có một quán tính không gì có thể ngăn chặn được. Bạn hãy tự mình thể nghiệm chính điều này. Bạn đã học pháp học cả một thời gian quá dài rồi. Bây giờ là lúc phải học hỏi và tìm hiểu về chính bản thân mình.

Trong giai đoạn đầu thực hành pháp, thân ẩn cư (sống một mình) là điều tối quan trọng. Khi sống một mình, bạn sẽ nhớ lại lời dạy của Ngài Sariputta (Xá Lợi Phất): “Thân ẩn cư là nhân, duyên để khởi lên tâm ẩn cư, những trạng thái định thâm sâu thoát ly khỏi trần cảnh. Tâm ẩn cư này lại là nhân duyên của tỵ phiền não ẩn cư (xa rời phiền não), chứng đạo”. Ấy thế mà nhiều người dám nói rằng sống ẩn cư không quan trọng, “nếu tâm bạn bình an thì ở đâu chẳng quan trọng”. Đúng thế, nhưng ở giai đoạn đầu chúng ta cần nhớ rằng sống một mình ở một nơi thích hợp là điều đầu tiên cần phải có. Ngay ngày hôm nay, hoặc một lúc nào đó sớm sớm, hãy tìm một nơi hoả táng xác người xa vắng nào đó ở trong rừng, xa con người. Hãy thử nghiệm sống hoàn toàn một mình như thế xem. Hay đi tìm một ngọn núi hoang vắng rừng rợn nào đó. Hãy đi và sống một mình nơi đó, được không? Bạn sẽ có khối niềm vui trong suốt đêm dài. Chỉ khi đó bạn mới tự mình hiểu được. Ngay cả bản thân tôi ngày xưa cũng có lúc nghĩ rằng độc cư không phải là điều quan trọng lắm. Lúc đó tôi nghĩ thế,

nhưng một lần tôi đã thực sự đi và thử sống một mình như vậy, tôi suy nghĩ về những gì Đức Phật đã dạy. Đức Thế Tôn khuyến khích các đệ tử tìm những nơi hoang vắng xa con người để thực hành pháp. Lúc đầu, thân ẩn cư xây nên nền tảng vững chắc cho tâm ẩn cư, và chính điều này sẽ hỗ trợ để đạt được trạng thái xa lánh mọi phiền não trong tâm (tự phiền não ẩn cư).

Chẳng hạn, nếu bạn là một người cư sỹ sống trong gia đình. Bạn có được loại ẩn cư nào? Khi bạn quay về nhà, ngay khi mới bước chân vào cửa bạn đã bị tấn công bởi đủ thứ vấn đề phức tạp và hỗn loạn. Chẳng thể có được thân ẩn cư. Vì vậy bạn tìm đến một nơi xa vắng, nơi có bầu không khí hoàn toàn khác ở nhà để hành thiền. Điều quan trọng là phải hiểu rõ được tầm quan trọng của việc sống một mình, tách biệt với mọi người trong giai đoạn đầu thực hành pháp. Rồi sau đó bạn tìm một vị thầy để xin học thiền. Vị thầy sẽ hướng dẫn, khuyên bảo và chỉ ra những chỗ bạn còn hiểu sai, bởi vì chỗ sai thường chính là những chỗ bạn vẫn nghĩ là đúng. Chính chỗ bạn sai là những chỗ bạn cho là mình hiểu đúng. Khi thầy giảng giải, bạn sẽ hiểu được đâu là cái sai, và nhất định chỗ sai đó chính xác là chỗ bạn vẫn cho là mình đúng.

Theo tôi được biết, nhiều nhà sư chuyên nghiên cứu pháp học chỉ tìm kiếm chân lý trong sách vở. Chẳng có lý do gì mà lại không thể nghiệm trong thực tế. Lúc mở sách ra và học, chúng ta học theo cách đó. Nhưng khi đã cầm vũ khí lên để chiến đấu, chúng ta phải chiến đấu theo những cách chưa chắc đã có trong sách vở. Nếu một chiến sỹ vào trận mà chỉ chiến đấu

theo sách thì sẽ không thể địch lại được đối thủ. Nếu người chiến sỹ đó thực sự chân thành và thực sự chiến đấu, anh ta phải chiến đấu một cách vượt ra ngoài lý thuyết sách vở. Đó là cách phải làm để chiến thắng. Những lời dạy của Đức Phật trong kinh điển chỉ là những hướng dẫn và ví dụ để đi theo, và đôi khi chính việc nghiên cứu kinh điển lại khiến bạn cầu thả, vội vàng trong cách hiểu.

Thử thách đến tận cùng

Con đường của các vị thầy theo truyền thống tu trong rừng là con đường từ bỏ. Trên con đường này chỉ có buông bỏ. Chúng ta nhỏ bật gốc rễ của những lối suy nghĩ tự cho mình là quan trọng. Nhỏ bật gốc rễ của cái tôi, cái ngã. Tôi đảm bảo với bạn, cách thực hành này sẽ thử thách bạn đến tận phần cốt lõi sâu kín nhất, nhưng dù nó khó khăn đến đâu cũng đừng bao giờ bỏ thầy và những lời dạy của các Ngài. Không có sự hướng dẫn đúng đắn thì tâm và định rất dễ lừa dối chúng ta. Những điều tưởng chừng không thể có sẽ bắt đầu xuất hiện. Tôi luôn luôn nhìn những hiện tượng ấy một cách cảnh giác và chú ý. Khi còn trẻ, trong những năm đầu tiên mới học thiền, tôi thậm chí còn không dám tin vào tâm mình nữa. Tuy nhiên, khi đã đạt được những kinh nghiệm tương đối và có thể tin tưởng hoàn toàn vào sự vận hành của tâm mình, thì không gì có thể tạo ra vấn đề nữa. Ngay cả khi những hiện tượng khác thường xảy đến, tôi cứ để kệ nó như thế. Nếu chúng ta lần ra được cách thức chúng vận hành ra sao, thì chúng sẽ tự biến mất. Nó chỉ là nhiên liệu cho trí tuệ. Thời gian trôi đi, chúng ta sẽ thấy mình hoàn toàn thoải mái với chúng.

Trong thiền, những thứ thường không sai lại có thể sai. Chẳng hạn, chúng ta ngồi bất chéo chân đầy quyết

tâm và thể: “Được rồi, lần này quyết không suy nghĩ lung tung nữa. Tôi sẽ tập trung tâm. Hãy nhìn mà xem”. Cách này chẳng bao giờ thành công cả. Mỗi lần tôi thể như thế, thiền chẳng tiến lên được tý nào hết. Nhưng chúng ta thường thích hô khẩu hiệu. Từ những gì tôi đã trải qua, tôi thấy rằng thiền tự động tiến triển theo nhịp độ của chính nó. Rất nhiều đêm tôi ngồi thiền và tự nói với mình: “Được rồi, đêm nay tôi sẽ không đứng dậy khỏi chỗ ngồi này trước 1g sáng”. Thậm chí chỉ với suy nghĩ này thôi mà tôi đã tạo nghiệp xấu rồi, bởi vì không lâu sau cái đau trong thân tấn công tôi từ mọi phía, nó áp đảo tôi đến nỗi tôi cảm tưởng mình sắp chết đến nơi. Nhưng những lúc tôi hành thiền tốt lại là những lúc tôi chẳng tự đặt trước thời gian ngồi là bao lâu. Tôi chẳng đặt trước là 7g, 8g, hay 9g sẽ đứng dậy, mà chỉ đơn giản ngồi, duy trì liên tục như vậy, buông xả mọi thứ. Đừng bao giờ cưỡng ép hành thiền. Đừng cố gắng suy diễn những gì đang diễn ra. Đừng thúc ép tâm mình bằng những tham vọng thiếu thực tế như phải nhập vào định chẳng hạn – nếu không bạn sẽ thấy tâm mình náo loạn và ương bướng hơn thường lệ. Chỉ cần để tâm mình thư giãn, buông lỏng, thoải mái và yên lành.

Để hơi thở trôi chảy tự nhiên, không bắt nó phải ngắn hay dài. Đừng biến nó thành một cái gì đặc biệt. Để thân mình thả lỏng, thoải mái và thư giãn. Rồi cứ tiếp tục như thế. Tâm sẽ hỏi bạn: “Tối nay chúng ta sẽ hành thiền đến lúc nào nhỉ? Mấy giờ thì xả thiền?”. Nó không ngừng mè nheo, nên bạn phải quát cho nó một trận: “Nghe này ông tướng, để tao yên”. Kể lắm chuyện đó cần phải thường xuyên bị đàn áp, bởi vì nó chẳng là gì khác ngoài phiền não đang quấy rầy bạn.

Đừng để ý đến nó. Bạn phải cứng rắn với nó. “Dù tao có xả thiền sớm hay muộn cũng không phải là việc của mày. Nếu tao muốn ngồi thiền cả đêm thì cũng chẳng liên quan gì đến ai cả, tại sao mày cứ chõ mũi vào việc của tao hả?” Bạn phải cắt phéng cái gã hay chõ mũi vào việc người khác đó như thế. Rồi bạn có thể hành thiền đến lúc nào tùy thích, đến khi nào thấy đủ thì thôi.

Khi bạn để tâm thư giãn và thoải mái, nó sẽ trở nên bình yên. Trải nghiệm điều đó, bạn sẽ nhận ra và đánh giá được sức mạnh của sự dính mắc. Bạn tiếp tục ngồi như thế, thật lâu, quá nửa đêm, rất thoải mái và thư giãn, khi đó bạn mới hiểu được thiền chỉ đơn giản là như vậy. Bạn sẽ hiểu được rằng dính mắc và chấp thủ thực sự làm ô nhiễm tâm mình ra sao.

Một số người khi ngồi thiền, họ thắp một nén hương (nhang) trước mặt và thề: “Tôi sẽ không đứng dậy trước khi nén hương này cháy hết”. Rồi họ ngồi. Sau khi ngồi và cảm thấy hình như một tiếng đã trôi qua, họ mở mắt ra và thấy mới được có 5 phút. Họ trợn mắt nhìn cây hương, thất vọng khi thấy sao mà cây hương này dài quá vậy! Họ nhắm mắt lại và tiếp tục thiền. Không lâu sau lại mở mắt kiểm tra cây hương lần nữa. Những người này sẽ chẳng hành thiền đến đâu được hết. Đừng làm như thế. Chỉ ngồi đó mà mơ đến cây hương, “Không biết nó đã cháy hết chưa nhỉ?!", thiền chẳng đi đến đâu cả. Đừng coi những việc ấy là quan trọng. Tâm không cần phải làm điều gì đặc biệt hết.

Nếu bạn thực hiện nhiệm vụ phát triển tâm linh, chớ

để phiền não và tâm tham biết mục đích và các nguyên tắc của bạn. “Đại Đức sẽ hành thiền như thế nào ạ?”, nó sẽ dò hỏi, “Ngài sẽ thực hành nhiều đến đâu? Ngài định ngồi thiền muộn đến mấy giờ?”. Tâm tham sẽ không ngừng làm phiền cho đến khi chúng ta phải đi đến thoả thuận. Một khi chúng ta tuyên bố là sẽ ngồi thiền đến nửa đêm, ngay lập tức nó bắt đầu quấy phá. Chưa được một giờ là chúng ta đã cảm thấy mất kiên nhẫn và bứt rứt đến mức không thể tiếp tục được nữa. Thế rồi lại thêm nhiều chướng ngại tấn công khi chúng ta tự mắng mỏ mình: “Thật là hết hy vọng! Cái gì? Ngồi thiền có thể giết được mình hay sao? Mình nói sẽ làm cho tâm mình an trú vững chắc trong định, thế mà nó vẫn bất an và chạy lung tung thế này. Mình đã thề thốt mà chẳng giữ lời”. Những suy nghĩ tự phản đối và chán nản ấy tấn công bạn, và bạn chìm ngấm trong sự oán ghét bản thân mình. Chẳng có ai khác để đổ lỗi và tức giận cả, và chính điều đó làm cho mọi thứ tệ hơn. Một khi đã buông lời thề, chúng ta phải giữ. Hoặc là phải thực hiện lời thề hoặc là chết trong khi thực hiện. Nếu đã thề ngồi thiền trong suốt một khoảng thời gian nào đó, chúng ta không nên phá vỡ lời thề và bỏ dở. Nhưng cùng lúc đó, hãy thực hành và phát triển một cách dần dần. Không cần phải có những lời thề ghê gớm. Cố gắng rèn luyện tâm mình một cách kiên trì và đều đặn. Thi thoảng, thiền đem lại sự bình an, mọi đau đớn và khó chịu biến mất. Cái đau ở đầu gối và mất cá chân cũng tự hết.

Khi bắt tay vào thực hành thiền, nếu những hình ảnh lạ lùng, những ảo ảnh hay các loại tưởng sinh lên, việc đầu tiên là hãy kiểm tra lại trạng thái tâm của mình. Đừng bao giờ quên nguyên tắc cơ bản này. Để những

hình ảnh đó sinh lên như vậy, là tâm đã tương đối bình an. Đừng tham muốn nó xuất hiện, cũng không mong nó đừng có đến. Nếu nó sinh khởi, hãy xem xét nó kỹ, nhưng đừng để nó lừa mình. Chỉ cần nhớ rằng nó không phải là của mình. Chúng cũng vô thường, khổ và vô ngã như mọi thứ khác. Ngay cả khi chúng là thật thì cũng đừng nghiền ngẫm hay chú ý quá mức đến chúng. Nếu chúng cứng đầu không chịu đi, thì hãy tập trung sự chú ý lại vào hơi thở với sự tinh tấn mạnh mẽ hơn. Hãy hít sâu vào ít nhất là ba hơi thở thật dài, mỗi hơi lại thở ra chậm chậm cho đến hết. Cái mẹo này có thể thành công. Tiếp tục thiết lập lại sự chú ý.

Đừng tìm cách sở hữu những hiện tượng đó. Chúng chẳng là gì khác ngoài cái bản thân chúng đang là, và chúng cũng rất hay lừa dối. Hoặc là chúng ta thích thú và say mê chúng, hoặc là bị chúng làm cho sợ đến phát khiếp. Chúng không đáng tin cậy: có thể không đúng hoặc có vẻ đúng. Nếu bạn thấy chúng xuất hiện, đừng cố gắng diễn dịch ý nghĩa của chúng hay gán cho chúng một ý nghĩa nào đó. Nên nhớ rằng chúng không phải của chúng ta, vì vậy đừng chạy theo những hình ảnh hay cảm giác ấy. Thay vào đó, ngay lập tức hãy quay lại kiểm tra trạng thái tâm hiện tại của mình. Đó là nguyên tắc bất di bất dịch. Nếu chúng ta từ bỏ nguyên tắc cơ bản này và bị cuốn theo những gì chúng ta tin là mình đã thấy, chúng ta sẽ quên mất bản thân mình và bắt đầu nói nhảm hoặc thậm chí điên khùng. Chúng ta có thể mất lý trí đến mức thậm chí không thể giao tiếp được với người khác một cách bình thường. Hãy đặt lòng tin của bạn vào chính tâm mình. Bất cứ điều gì diễn ra, chỉ đơn

giản tiếp tục quan sát tâm. Những kinh nghiệm thiền khác lạ có thể có lợi cho người trí tuệ, nhưng sẽ nguy hiểm cho những người thiếu trí. Bất cứ cái gì xảy ra, đừng phẫn khích hay vui mừng. Nếu kinh nghiệm diễn ra, hãy để nó diễn ra.

Đừng bao giờ từ bỏ thiền

Một phương pháp khác để tiếp cận Pháp hành là quán chiếu và xem xét tất cả mọi thứ chúng ta thấy, chúng ta làm hoặc trải nghiệm (cảm nhận được, ý thức được,...). Đừng bao giờ bỏ thiền. Một số người sau khi kết thúc ngồi thiền hoặc đi kinh hành, họ nghĩ rằng đó là lúc ngừng lại và nghỉ ngơi. Họ không chú tâm đến đề mục thiền hoặc lĩnh vực đang quán chiếu nữa. Họ hoàn toàn bỏ lửng. Đừng thực hành như thế! Bất cứ cái gì bạn thấy, hãy tìm hiểu xem thực sự bản chất nó là gì. Xem xét những người tốt trên thế gian. Xem xét cả những người xấu nữa. Hãy nhìn sâu sắc vào những người giàu có và quyền lực; và cả những kẻ bần cùng, khốn khổ. Khi bạn nhìn thấy một đứa trẻ, một người già, một người con trai, con gái trẻ tuổi, hãy tìm hiểu ý nghĩa của già. Tất cả đều là nhiên liệu cho quá trình quán chiếu. Đó là cách bạn tu tập tâm của mình.

Sự quán chiếu dẫn đến chứng ngộ Pháp là quán chiếu về nhân duyên, tiến trình nguyên nhân — kết quả, và mọi hình thức thể hiện của nó: cả lớn lẫn nhỏ, đen và trắng, tốt và xấu. Tóm lại, tất cả mọi thứ. Khi bạn suy nghĩ, hãy nhận ra rằng đó chỉ là một suy nghĩ và quán chiếu rằng nó chỉ là như thế, chẳng gì khác. Tất cả những thứ đó đều cuốn vào nghĩa địa của vô thường,

khổ, vô ngã, vì vậy đừng có dính mắc, bám víu vào bất cứ thứ gì. Đây là nghĩa địa của tất cả mọi hiện tượng. Thiêu và chôn chúng đi để chứng ngộ sự thật.

Có được tuệ giác về vô thường nghĩa là không để cho bản thân mình phải chịu đau khổ. Nó là việc quán chiếu bằng trí tuệ. Chẳng hạn, khi có được một cái gì đó tốt đẹp hay thích thú, chúng ta cảm thấy hạnh phúc. Hãy nhìn thật kỹ, thật liên tục vào cái đẹp, cái thích đó của mình. Đôi khi, sau khi có được những điều tốt đẹp ấy một thời gian dài, chúng ta lại chán ngấy. Chúng ta muốn đem cho hoặc bán nó đi. Nếu không có ai muốn mua, chúng ta sẵn sàng vứt bỏ nó. Tại sao vậy? Lý do đằng sau động lực ấy là gì? Tất cả mọi thứ đều vô thường, đều thay đổi, chẳng có gì còn mãi, đó là lý do. Nếu không thể bán được hay vứt đi được, thế là chúng ta bắt đầu khổ não vì nó. Toàn bộ vấn đề chỉ là như thế, một khi một việc đã được hiểu rõ hoàn toàn, thì tất cả mọi việc khác cũng đều như thế, dù có khởi lên bao nhiêu chăng nữa. Đơn giản mọi việc chỉ là như thế. Như một câu tục ngữ đã nói: “Đã nhìn thấy một, sẽ thấy tất cả”.

Đôi khi chúng ta gặp phải những điều mình không thích. Có lúc phải nghe những tiếng ồn và cảm thấy bức bối, khó chịu. Hãy quán sát, tìm hiểu và ghi nhớ nó. Bởi vì, một lúc nào đó trong tương lai, có thể chúng ta lại thích chính những tiếng ồn đó. Chúng ta có thể thích thú với chính những thứ mà trước kia chúng ta đã từng ghét cay ghét đắng. Hoàn toàn có thể! Khi đó, chúng ta sẽ thấy rất rõ ràng bằng tuệ giác: “A ha, tất cả mọi thứ đúng là vô thường, chẳng thể nào hoàn toàn mãi nguyên, và vô ngã”. Ném

chúng vào nghĩa địa của 3 đặc tướng phổ quát ấy. Sự chấp thủ, dính mắc vào những thứ chúng ta đã, đang và vẫn say mê, thích thú sẽ không còn nữa. Chúng ta sẽ nhìn thấy tất cả mọi thứ về bản chất đều như nhau. Tất cả mọi thứ chúng ta trải nghiệm sẽ sản sinh ra tuệ giác xuyên thấu các pháp.

Tất cả những điều tôi nói ở trên chỉ đơn giản là để bạn nghe và suy nghĩ. Tôi chỉ nói chuyện, thế thôi. Khi mọi người đến đây, tôi nói. Những thể loại chuyện như thế này không phải là thứ để chúng ta ngồi túm tụm và tán gẫu hàng giờ với nhau. Hãy thực hành nó. Hãy đến đó và bắt tay làm đi. Giống như chúng ta gọi bạn mình đi đâu đó. Chúng ta mời họ đi. Họ đã trả lời đồng ý. Thế rồi chúng ta im lặng chờ đợi. Chúng ta nói cho đủ, cho thật đã, rồi bỏ đó. Tôi có thể nói cho bạn một vài điều về thiền tập, bởi vì tôi đã hoàn thành công việc đó. Nhưng bạn biết đấy, tôi có thể sai thì sao. Công việc của bạn là phải tìm hiểu và tự mình tìm ra xem những điều tôi nói đó có phải là thật hay không.

Tiểu sử Ngài Ajahn Chah



Thiền sư Ajahn Chah (1918-1992) là một cao tăng Phật giáo người Thái Lan, thuộc dòng tu khổ hạnh

trong rừng của truyền thống Phật giáo Nguyên thủy (Theravada). Ngài là học trò của **Ngài Ajahn Mun**, là người đã sáng lập hai thiền viện của dòng tu này ở vùng Đông Bắc Thái Lan, và là thầy của nhiều tu sĩ phương Tây có tiếng.

Thiền sư Ajahn Chah, tên thật là **Chah Chotchuang**, sinh năm 1918 trong một gia đình phú nông ở tỉnh Ubon Ratchathani, Đông Bắc Thái Lan. Lên 9 tuổi, Ngài được gia đình gửi lên chùa học đọc học viết suốt ba năm. Năm 20 tuổi, Ngài xuất gia. Sau nhiều năm tu không cố định tại một địa điểm nào trong các cánh rừng dưới sự hướng dẫn của các danh tăng, đặc biệt là Ngài Ajahn Mun, năm 1946, Ngài về quê tu một mình trong rừng. Dần dần, nhiều người đến theo học Ngài và lập ra những lều nhỏ. Sau này, năm 1956, Ngài lập tu viện Nong Pah Pong thay cho các túp lều tạm bợ để tín đồ có điều kiện tu tập. Ngài nhận học trò người phương Tây đầu tiên là Ajahn Sumedho vào năm 1966. Năm 1975, Ngài lập chùa Pah Nanachat để chuyên dạy cho các tín đồ người phương Tây và giao cho Ajahn Sumedho trụ trì. Tu viện Nong Pah Pong đến nay đã có hơn 200 chi nhánh ở khắp Thái Lan. Một vài học trò người phương Tây của Ngài sau này đã lập hoặc trụ trì các tu viện Theravada ở phương Tây. Từ năm 1977, Ngài bắt đầu được mời đi giảng ở nhiều nước phương Tây.

Thiền sư Ajahn Chah quan niệm rằng khi thiền, thời gian bao lâu không quan trọng, tư thế thế nào không

quan trọng, mà phải giữ được chánh niệm khi thiền mới quan trọng. Ngài nhấn mạnh việc buông bỏ, buông bỏ cả điều hay lẫn điều dở, buông bỏ cả yêu lẫn ghét, không bám chấp một thứ gì kể cả mong muốn được giác ngộ, không cưỡng lại một thứ gì.

Từ đầu những năm 1980, sức khỏe của Ngài Ajahn Chah suy yếu do bệnh kiết lỵ. Ngài đã dùng chính hiện trạng sức khỏe của mình để làm bài giảng. Ngài qua đời ngày 16 tháng 1 năm 1992. Hơn một triệu người, bao gồm cả một số thành viên Hoàng gia Thái Lan, đã đến viếng Ngài.