

*Quyển 8*

SỰ BÌNH AN  
KHÔNG LAY CHUYỂN

## NỘI DUNG

*Quyển 8:*

**SỰ BÌNH AN KHÔNG LAY CHUYỂN**

85. Sự Bình An Không Lay Chuyển

3

## Sự Bình An Không Lay Chuyển

<sup>1</sup>Toàn bộ lý do để học Giáo Pháp, những giáo lý của Đức Phật, là để tìm ra cách vượt qua khổ và đạt đến sự bình an và hạnh phúc. Dù chúng ta có nghiên cứu những hiện tượng của thân hay tâm, nghiên cứu tâm (*citta*) hay những yếu tố tâm lý của nó (tâm sở, *cetasika*), thì chỉ khi nào chúng ta đạt được sự giải thoát khỏi khổ là mục tiêu rất ráo của việc tu hành, thì lúc đó chúng ta mới thực sự đang đi đúng con đường: phải vậy mới được. Khổ có mặt vì có nguyên nhân và điều kiện [nhân và duyên] của nó.

Nên hiểu rằng khi tâm được tĩnh tại là nó đang ở trong trạng thái tự nhiên bình thường của nó. Ngay khi tâm động vọng thì nó trở nên có điều kiện, nó trở thành hữu vi (*sankhāra*). Khi tâm bị hấp dẫn theo thứ gì thì nó bị điều kiện tác động. Khi tâm khởi sinh, tâm bị tác động. Ý muốn chuyển động chỗ này chỗ nọ khởi sinh từ sự tác động. Nếu sự tỉnh giác của chúng ta không theo kịp với những sự phóng túng đó của tâm khi chúng xảy ra, thì tâm cứ chạy theo chúng và bị tác động bởi chúng. Mỗi khi tâm chuyển động, thì ngay lúc đó, nó trở thành một thực tại theo quy ước.

Do vậy, Phật đã dạy chúng ta phải quán sát những điều kiện tác động này nọ của tâm. Mỗi khi tâm chuyển động, nó trở thành không ổn định và vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), và vô ngã, không thể coi là một cái 'ta' nào cả (*anattā*). Đây là ba đặc tính phổ quát của tất cả mọi hiện

---

<sup>1</sup> [Đây là bài giảng pháp giảng cho một nhóm nhà sư học giả đến kính thăm thiền sư Ajahn Chah tại chùa Wat Pah Pong].

[Đây cũng là bài giảng đã được in và phát hành với một tên sách khác là "Chìa Khóa Đi Đến Giải Thoát".]

tượng có điều kiện (mọi pháp hữu vi). Phật dạy chúng ta quán sát và quán xét những chuyển động đó của tâm.

Điều này giống như giáo lý về sự khởi sinh tùy thuộc, tức chuỗi nhân-duyên (*paticca-samuppāda*): sự trong đó, hiểu biết ngu mờ (*vô minh, avijjā*) là nhân duyên làm khởi sinh những ý hành tạo tác tạo nghiệp (*hành, sankhāra*); cái này lại là nhân duyên làm khởi sinh phần thức của một chúng sinh (*thức, viññāna*); rồi thức này là nhân duyên làm khởi sinh phần tâm trí và vật chất của chúng sinh đó (*danh-sắc, nāma-rūpa*), và vân vân..., như chúng ta đã học trong kinh điển. Phật đã phân chia thành từng mỗi mắt xích của cái vòng nhân-duyên để chúng ta dễ học hiểu. Đây là cách mô tả chính xác về thực tại, nhưng khi cái tiến trình này diễn ra trong sự sống thực, các học giả hàn lâm không còn theo kịp với những gì đang diễn ra. Giống như khi ta bị té xuống từ ngọn cây. Chúng ta đâu còn biết có bao nhiêu nhánh cây chúng ta đã qua trên đường té xuống đất, vì té quá nhanh. Tương tự vậy, khi tâm bất ngờ bị chạm bởi một nhận thức của tâm (tưởng, tâm tưởng), nếu nó thấy thích thì nó bay bổng trong một trạng thái tốt. Nó chỉ coi đó là tốt nhưng nó không hề biết đến một chuỗi những điều kiện tác động đã xảy ra và gây ra nhận thức đó. Tiến trình nhân duyên đó diễn ra theo đúng như đã được mô tả lý thuyết trong kinh sách, nhưng nó hoàn toàn vượt qua những giới hạn của lý thuyết đó.

Chẳng có gì để có thể chỉ ra: "Đây là vô minh, Đây là cách hành tạo tác, và Đây là phần thức". Tiến trình không cho các học giả một cơ hội nào để đọc ra thứ tự những phần hay mắt xích đang diễn ra. Mặc dù Phật đã phân tách và giải thích trình tự diễn tiến của những khoảng-khắc tâm (*sát-na*) theo từng chi tiết vi nhỏ nhất, nhưng đối với tôi tiến trình đó xảy ra chẳng khác nào như cú té cây. Sau khi nghe cái bịch,

làm gì ta có thể biết mình đã rớt bao nhiêu thước bao nhiêu tấc từ ngọn cây. Cái chúng ta biết khi té xuống đất là cái bịch và đau!. Chỉ vậy thôi.

Tâm cũng như vậy. Khi nó té ngã vì thứ gì, ta chỉ ý thức biết được đó là khổ đau. Những sự khổ, đau, buồn, rầu, sầu, não và tuyệt vọng có từ đâu? Nó không đến từ lý thuyết trong kinh sách. Chúng ta chẳng bắt kịp chỗ nào và viết ra những chỗ đã tạo ra sự khổ đau. Sự khổ đau của chúng ta không xảy ra tương ứng chính xác theo lý thuyết, nhưng tiến trình thực xảy ra và trình tự trong lý thuyết chỉ giống như hai kẻ đồng hành trên một con đường mà thôi. Vì vậy, sự học thuật học giả là không thể nào theo kịp với thực tại. Vì lý do này nên Phật đã dạy chúng ta phải tự mình tu dưỡng sự hiểu biết rõ ràng. Bất cứ sự gì khởi sinh, nó khởi sinh xảy ra trong sự biết này. Rồi cái (người-) biết đó khi biết thì biết theo đúng lẽ với sự thật, và như vậy thì cái tâm và những yếu tố liên hợp với nó (tức tâm sở) không phải là cái 'của ta'. Do vậy, cuối cùng thì tất cả những hiện tượng đó sẽ bị dẹp bỏ và bỏ đi như rác rưởi vô giá trị. Chúng ta không cần phải dính líu theo chúng, không cần phải coi chúng là 'cái gì'. Buông bỏ, dẹp bỏ qua một bên.

### **Lý Thuyết và Thực Tại**

Đức Phật không dạy về cái tâm và những yếu tố liên hợp của tâm [tâm và tâm sở], do vậy chỉ có chúng ta bị dính vào những khái niệm đó. Ý dạy duy nhất của Phật là muốn chúng ta nhận biết chúng là vô thường, khổ, và vô ngã. Rồi buông bỏ chúng. Dẹp chúng qua một bên. Chỉ cần ý thức biết chúng khi chúng đang khởi sinh. Cái tâm này vốn đã bị tác động điều kiện, vốn đã thành hữu vi rồi. Nó đã bị dẫn dắt và tác động nên đã bị lạc lối và bị mất thăng (mất tự chủ) khởi trạng thái tỉnh giác tỉnh khiết. Ngay khi nó trượt ngã, nó tạo ra những hiện tượng có điều kiện (hữu vi) lại tiếp tục tác

động lên cái tâm, và sự phóng tâm cứ vậy mà diễn ra liên tục. Chính tiến trình nhân duyên này liên tục khởi sinh ra những thứ tốt, xấu, thiện, ác và mọi sự khác như chúng ta đã thấy. Phật dạy chúng ta phải giục bỏ tất cả, tức dẹp bỏ cái tiến trình đó. Tuy nhiên, lúc đầu chúng ta phải làm quen với lý thuyết để sau này chúng ta có khả năng giục bỏ nó ở giai đoạn sau. Đây là một tiến trình tự nhiên. Tâm chỉ đơn giản đang diễn ra theo đường lối tự nhiên đó. Những yếu tố tâm lý (tâm sở) cũng đang diễn ra theo cách tự nhiên đó.

Lấy ví dụ về Con đường Tám phần (Bát Thánh Đạo). Khi trí tuệ (*paññā*) nhìn thấy mọi thứ mọi sự một cách đúng đắn bằng sự minh sát, cái nhìn đúng đắn (chánh kiến) này sẽ dẫn đến ý hành đúng đắn (chánh tư duy), lời nói đúng đắn (chánh ngữ), hành động đúng đắn (chánh nghiệp), và chánh vân vân. Tất cả những điều này liên quan đến những điều kiện tâm lý khởi sinh từ một sự tỉnh giác hiểu biết tinh khiết. Sự hiểu biết này giống như cái đèn lồng treo bên lối đi trong đêm tối. Nếu cái đèn treo đúng, nếu sự hiểu biết là đúng đắn, thì nó sẽ tỏa sáng và chiếu sáng từng bậc từng bước chỗ lối đi.

Bất cứ thứ gì ta trải nghiệm, nó đều khởi sinh từ bên trong sự biết này. Nếu tâm không có thì sự biết này cũng không có. Tất cả mọi sự ở đây chỉ là những hiện tượng của tâm. Như Phật đã nói, tâm chỉ là tâm. Nó không phải là một 'con người', một cái 'ta', là 'mình' hay là bản 'ngã' của mình; chẳng là một 'ai' cả. Chẳng là cái 'người' này hay 'người' nọ nào cả. Giáo Pháp chỉ là Giáo Pháp. Nó là tự nhiên, là tiến trình vô chủ thể, là vô ngã. Nó không phụ thuộc vào 'ta', 'chúng ta' hay vào 'ai' cả. Nó chẳng là 'cái gì' cả. Bất cứ thứ gì một người trải nghiệm thì đó chỉ là một trong năm uẩn (*khandha*): thân (sắc), cảm giác (thọ), nhận thức (tưởng), ý nghĩ (hành) và tâm thức (thức). Đức Phật dạy phải buông bỏ

nó, buông bỏ trải nghiệm đó, buông bỏ mọi thứ thuộc về năm uẩn này.

Thiền giống như chiếc đĩa. Trí tuệ minh sát (*vipassanā*) là một đầu và sự tĩnh lặng hay thiền định (*samatha*) là một đầu. Khi ta cầm chiếc đĩa lên, một đầu này nhắc lên thì đầu kia cũng lên theo, đúng không? Vậy đầu nào là thiền tuệ minh sát (*vipassanā*) và đầu nào là thiền định (*samatha*)? Đầu nào là đầu, đầu nào là cuối? Cả hai đều là tâm. Khi tâm được bình an, đầu tiên sự bình an có được là nhờ sự tĩnh lặng của thiền định (*samatha*). Ta tập trung và hợp nhất tâm vào những trạng thái bình an của thiền, gọi là trạng thái định (*samādhi*). Tuy nhiên, nếu sự bình an và tĩnh tạo của định phai biến dần, thì khổ sẽ khởi sinh trở lại ngay đó. Tại sao vậy? Bởi sự bình an có được chỉ từ thiền định thì vẫn còn dựa trên sự dính chấp. Và sự dính chấp này có thể là một nguyên nhân của khổ. Cho nên, sự tĩnh lặng hay định chưa phải là phần kết cục của con đường đạo. Đức Phật đã nhìn thấy điều này từ chính sự trải nghiệm của mình rằng: sự bình an loại đó là chưa rốt ráo, là chưa tột cùng. Những nguyên nhân nằm bên dưới tiến trình sinh hữu (*bhava*) đã chưa được đưa đến ngừng diệt (*nirodha*). Những điều kiện [nhân duyên] gây ra tái sinh vẫn còn đó. Sự nghiệp tu hành tâm linh của người tu lúc đó vẫn chưa đạt đến mức hoàn thiện. Tại sao? Tại vẫn còn khổ hoặc bóng dáng khổ. Do vậy, từ cơ sở sự tĩnh lặng của thiền định đó, người tu cần phải nên tiến lên quán xét, điều tra, và phân tích bản chất có điều kiện của thực tại hữu vi cho đến khi nào người ấy không còn bất kỳ sự dính chấp nào nữa — ngay cả sự dính chấp vào sự tĩnh lặng của thiền định cũng không còn. Sự tĩnh lặng hay định vẫn còn là một phần của thế giới hữu vi có điều kiện và thực tại theo quy ước. Dính chấp vào loại bình an này là sự dính chấp vào thực tại theo quy ước; và chừng nào ta còn dính chấp vào đó, thì ta vẫn còn bị sa lầy trong vòng sinh tử.

Sự tham đắm vào sự bình an của thiền định vẫn còn dẫn dắt đi tiếp trong luân hồi sinh tử. Thường khi sự bất an và động vọng của tâm lắng xuống, nó tạo ra sự tĩnh lặng và bình an, thì người tu hay bị dính đắm vào loại bình an đó.

Do vậy, Đức Phật đã xem xét những nguyên nhân và điều kiện còn gây ra sinh tử, khổ đau. Trước khi giác ngộ, khi nào Phật vẫn chưa hoàn toàn xuyên thấu vấn đề và hiểu biết sự thật thì Phật vẫn tiếp tục dò tìm sâu hơn và sâu hơn với một cái tâm bình an và tĩnh lặng, suy xét quán chiếu về cách của tất cả mọi sự bình an và bất an xảy ra. Sự điều tra suy xét của Phật cứ tiếp tục nỗ lực cho đến khi mọi thứ xuất hiện đều rất rõ ràng đối với Phật, rõ ràng và đúng toàn diện như một hòn sắt được đun đỏ mọi mặt hoàn toàn. Năm tập hợp tạo nên cái 'con người' được gọi là năm uẩn lúc này đã trở nên hoàn toàn rõ ràng, giống như hòn sắt đã hoàn toàn được nung đỏ từ trong ra ngoài. Khi hòn sắt đã được đun đỏ hoàn toàn từ trong ra ngoài, ta sờ đâu mà không bị cháy tay? Có chỗ nào còn nguội lạnh không? Dù sờ bên trên, bên dưới, bên phải, bên trái đều bị cháy tay. Có thấy còn chỗ nào nguội lạnh không? Không thể nào. Hòn sắt đã được đun đỏ hoàn toàn thì chỗ nào cũng giống nhau. Giống như sự dính chấp nào cũng đều nguy hại như nhau, và do vậy chúng ta cũng không nên dính chấp vào sự tĩnh lặng bình an do thiền định tạo ra. Nếu chúng ta nhận lầm loại bình an đó, chúng ta cho rằng có 'người' được bình an và tĩnh lặng, thì điều đó càng củng cố thêm cái quan niệm sai lầm về cái 'ta' hay một 'linh hồn' cố định nào đó nữa. Cái cảm nhận hay quan niệm về một cái 'ta' (ngã chấp) chỉ là một phần của thực tại do quy ước. Khi còn nghĩ "*Ta* bình an", "*Ta* bất an", "*Ta* tốt", "*Ta* xấu", "*Ta* hạnh phúc", hay "*Ta* không hạnh phúc"... thì ta càng dính kẹt sâu hơn trong sinh tử. Điều đó càng thêm khổ. Khi yếu tố hạnh phúc (lạc) biến mất, chúng ta lại bất hạnh (khô). Khi sầu não biến mất, ta lại được hạnh phúc. Rồi khi hết hạnh



phúc, ta lại khổ. Hết sướng thì khổ, hết khổ thì sướng. Chúng ta cứ bị dính trong cái vòng lẩn quẩn bất tận, chúng ta cứ luân hồi đảo tới đảo lui trong thiên đường và địa ngục.

Trước khi giác ngộ, Phật đã nhận ra trong tâm mình về cái hình thái luân hồi này. Phật biết rõ những điều kiện tạo ra sinh tử vẫn chưa ngừng diệt. Sự nghiệp tu hành vẫn chưa hoàn tất. Tập trung nhìn vào tính chất có điều kiện [hữu vi] của sự sống, Phật đã quán xét đúng theo lẽ thực tự nhiên: "Vì có nguyên nhân nên còn có sinh, vì có sinh nên có tử và tất cả mọi thứ chuyển động, đến đi, sinh diệt". Phật đã lấy những chủ đề này để quán xét về sự thật của năm tập hợp uẩn cấu thành nên cái 'con người'. Tất cả mọi thứ thuộc thân và tâm, mọi thứ được nhận thức và tư duy, đều là có điều kiện (tùy duyên), không ngoại trừ thứ gì. Khi Phật đã biết được lẽ thực này, Phật đã dạy chúng ta phải buông bỏ tất cả. Khi Phật biết được sự thật đó, Phật đã dạy chúng ta phải từ bỏ tất cả. Phật khích lệ mọi người hãy hiểu biết theo đúng lẽ thực của sự thật. Nếu chúng ta không hiểu đúng theo lẽ thực tự nhiên, chúng ta sẽ khổ. Chúng ta sẽ không thể buông bỏ những thứ thân tâm đó. Tuy nhiên, khi chúng ta đã nhìn thấy lẽ thực của sự thật, chúng ta sẽ nhận ra cách mọi thứ đã che mờ và dẫn lừa chúng ta như thế nào. Như Phật đã dạy: "Tâm không có thể chất gì hết, nó không là cái gì cả".

Tâm không phải là cái gì được sinh ra thuộc về ai hết. Nó không chết như cái 'tâm của ai'. Tâm này là tự do, sáng tỏ, tỏa sáng, và không bị dính bất cứ vấn đề hay thứ gì hết. Lý do có vấn đề khó khổ khởi sinh là do tâm bị che mờ bởi mọi sự có điều kiện, bởi những thứ hữu vi, bị che mờ bởi cái ý niệm sai lầm về cái 'ta'. Do vậy Phật dạy phải quan sát tâm này. Ngay từ nguyên sơ, có gì ở trong tâm? Ngay từ nguyên thủy, thực sự không có gì trong tâm. Tâm không khởi sinh với những thứ có điều kiện, và nó không chết vì những thứ

đó. Khi tâm gặp thứ gì đó tốt, nó không thay đổi để trở nên tốt. Khi tâm gặp thứ gì xấu, nó cũng không xấu theo. Đó là lúc tâm có trí tuệ minh sát rõ ràng để nhìn thấu bản nhất của mọi thứ. Lúc đó có một sự hiểu biết rằng: về bản chất tâm là những trạng thái không chất liệu nào trong đó.

Trí tuệ của Đức Phật nhìn thấy tất cả mọi thứ đều là vô thường, bất toại nguyện (khổ) và vô ngã. Phật muốn chúng ta nắm vững hoàn toàn theo cách này. Sự biết thì biết theo đúng lẽ thực của sự thật. Khi nó biết sự sướng hay sự khổ, nó vẫn không động vọng. Cảm xúc hay sự động vọng theo sự sướng là một dạng sinh. Khuynh hướng theo buồn phiền là một dạng chết. Khi nào còn có chết là còn có sinh, và cái gì được sinh ra rồi cũng chết. Có sinh có diệt, có diệt có sinh. Những thứ còn sinh và diệt là còn dính trong vòng sinh thành liên tục bất tận. Khi tâm người thiền đi đến trạng thái hiểu biết được lẽ thực trên, thì sẽ không còn nghi vấn gì về sự trở thành và tái sinh tiếp diễn là có hay không. Người tu tự mình biết rõ là sẽ có, và sẽ còn tiếp diễn mãi trong vòng sinh, trở thành, và chết. Không cần phải hỏi ai khác về vấn đề này.

Đức Phật đã điều tra về mọi mặt những hiện tượng hữu vi, và nhờ đó Phật có khả năng buông bỏ tất cả chúng. Thân năm uẩn cũng buông bỏ luôn, và sự biết chỉ như một người quan sát khách quan về cái tiến trình sinh diệt của sự sống đang diễn ra. (Giống như người ngồi quan sát một trận banh một cách khác quan, không thiên vị bên nào, không bên nào là của ta hay là gì của ta cả; trò chơi tiếp diễn ta biết rõ hai bên lúc thắng lúc thua, lúc được lúc mất... ta mặc kệ và buông bỏ. Chỉ ngồi quan sát những sự thắng thua có mất đó diễn ra mà thôi. Bên nào thua hay ăn ta cũng không buồn hay vui gì cả. Ta bình tâm và buông bỏ, và chỉ ngồi quan sát). Trở lại, là người tu khi trải nghiệm điều gì tích cực, ta không

trở nên tích cực theo điều đó. Ta chỉ đơn thuần quan sát và đơn thuần nhận biết điều đó. Khi trải nghiệm điều gì tiêu cực, ta cũng không bị tiêu cực theo nó. Và tại sao như vậy? Bởi vì tâm người tu lúc này đã được cắt lìa khỏi những nguyên nhân và điều kiện, nó không còn dính nhân duyên, nó không còn tùy nhân duyên. Người tu đã nhìn xuyên thấu vào Sự Thật. Những điều kiện dẫn đến tái sinh cũng không còn. Đây là một sự biết chắc chắn và đáng tin cậy. Đây là một cái tâm thực sự đang bình an. Đây là cái không còn sinh, không còn già, không còn bệnh, và không còn chết. Đây không còn nhân và quả, không còn tùy thuộc vào nhân và quả. Đây không còn phụ thuộc vào tiến trình nhân duyên mà khởi sinh. Tâm này bây giờ đã ở trên và vượt trên sinh/tử, ở trên và vượt trên sướng/khổ, ở trên và vượt trên thiện/ác. Bạn nói sao cho đúng? Nó vượt trên những khả năng diễn tả của ngôn từ. Tất cả mọi điều kiện hỗ trợ đều đã ngừng diệt và bất kỳ cố gắng nào để mô tả trạng thái tâm lúc này đều chỉ dẫn đến sự dính chấp mà thôi. Ngôn từ mà dùng lúc này chỉ là sự lý thuyết của tâm mà thôi.

Sự mô tả thuộc lý thuyết về cái tâm và sự hoạt động của tâm là chính xác, nhưng Đức Phật đã nhận ra rằng loại hiểu biết dựa trên diễn tả lý thuyết chỉ là vô dụng, so với cái thực của nó. Chúng ta hiểu biết điều gì đó một cách trí thức và rồi tin nó, nhưng nó không mang lợi ích thực thụ. Sự hiểu biết trí thức không dẫn đến sự bình an của tâm. Sự biết của Phật xuất phát từ sự từ bỏ, buông bỏ. Nó tạo kết quả là buông bỏ và từ bỏ. Bởi vì chính cái tâm này luôn dẫn dắt chúng ta dính theo những điều đúng/sai, làm cho chúng ta luôn luôn đối đãi. Nếu chúng ta khôn, chúng ta dính chấp theo những điều đúng. Nếu chúng ta ngu, chúng ta dính chấp theo những điều sai. Cái tâm kiểu đó là thế gian, và Đức Phật lấy những thứ trong thế gian để suy xét quán chiếu về chính thế gian. Rồi sau khi đã hiểu biết rõ về thế gian *đúng*

*như nó đích thực là, Phật trở thành "Người hiểu biết thế gian một cách rõ ràng và bao trùm".*

Nói về đề tài thiền định (*samatha*) và thiền tuệ minh sát (*vipassanā*), điều quan trọng là phải phát triển những trạng thái định và tuệ này trong tâm chúng ta. Chỉ khi nào chúng ta tự mình tu tập những trạng thái đó thì ta mới tự mình biết chúng thực sự là gì. Chúng ta có thể đi tìm học nghiên cứu kinh sách nói về những yếu tố tâm lý của tâm (tâm sở), nhưng loại hiểu biết trí thức qua sách vở đó là vô dụng, không thực sự có khả năng nhổ bỏ những gốc rễ ích kỷ tham, sân, si. Chúng ta chỉ học biết lý thuyết về tham, sân, si; chỉ có thể mô tả những đặc tính khác nhau của những ô nhiễm trong tâm. Đại khái như tham là vầy; sân là vậy; si được định nghĩa là như vầy. Chúng ta chỉ mới biết những bản chất đó về mặt lý thuyết, chúng ta chỉ có thể nói về chúng ở mức độ lý thuyết vầy thôi. Chúng ta biết và chúng ta thông minh trí thức, nhưng khi những ô nhiễm đó thực sự khởi sinh trong tâm, liệu chúng có khởi sinh như lý thuyết đã nói hay không? Ví dụ, khi chúng ta trải nghiệm thứ gì khó chịu, chúng ta có phản ứng và dính vào một trạng thái xấu (khó chịu) hay không? Ta có dính chấp nó không? Ta có thể buông bỏ nó không? Nếu có sân khởi sinh và chúng ta nhận ra nó, chúng ta có dính theo nó không? Hoặc khi ta đã nhìn thấy nó, ta có buông bỏ nó không? Nếu chúng ta biết rằng: khi chúng ta nhìn thấy thứ gì ta không thích, ta khởi tâm sân ghét, vậy thì chúng ta phải quay lại học và tu tập lại từ đầu. Bởi vì việc tu tập và sự phản ứng của chúng ta vẫn chưa đúng đắn. Chúng ta vẫn còn khởi tâm dính theo sự xấu, sự tốt, sự sướng, sự khổ. Sự tu tập chưa được hoàn thiện. Khi việc tu đã đến mức hoàn thiện, sự buông bỏ sẽ xảy ra. Hãy nhìn sự tu tập theo ánh sáng này.

Chúng ta phải *thực sự nhìn sâu vào trong tâm này* nếu chúng ta muốn nắm được những kết quả của việc tu tập. Việc cố gắng mô tả lý vận hành của tâm [tâm lý học của tâm] bằng những thuật ngữ như là “những khoảng khắc tâm”, “những sát-na khác nhau của tâm trong dòng tâm thức” và “những đặc tính của tâm như tâm sở”... là vẫn không thể theo kịp với thực tế thực hành, theo ý kiến của tôi là vậy. Sự mô tả học thuật đó vẫn là không đủ so với sự vận hành thực sự của nó. Về thực tế thì còn nhiều thứ hơn nữa. Nếu chúng ta đi học những điều đó, rồi có thể hiểu biết về chúng một cách tuyệt đối một cách rõ ràng và thấu suốt. Nhưng nếu không có sự sáng rõ của trí tuệ minh sát, làm sao chúng ta học cho xong về những điều đó? Vậy là không thể nào hiểu biết rõ ràng và thấu suốt. Không có kết cuộc. Không bao giờ xong. Chúng ta sẽ không bao giờ kết thúc những việc học hay nghiên cứu đó.

Thực hành theo Giáo Pháp là điều cực kỳ quan trọng. Khi tôi thực tập, đó là cách tôi học. Hồi đó tôi đâu biết gì về những sát-na tâm hay tâm sở...là gì. Tôi chỉ quan sát cái tính “biết”. Nếu một ý nghĩ ghét khởi sinh, tôi hỏi mình tại sao. Nếu một ý nghĩ thương khởi sinh, tôi tự hỏi tại sao. Đó là cách. Dù đó nó được đặt tên hay hay gọi bằng danh từ là “yếu tố tâm lý” hay “tâm sở”, thì cũng đâu có gì? Chỉ cần thâm nhập vào ngay một điểm đó cho đến khi ta có thể giải quyết những cảm giác thương và ghét đó, cho đến khi chúng hoàn toàn biến mất khỏi tâm ta. Khi tôi có khả năng ngừng thương ngừng ghét, tức không thương không ghét gì nữa trong bất kỳ tình huống nào, thì lúc đó tôi có khả năng chuyển hóa và vượt qua khổ. Rồi điều gì xảy đến cũng không thành vấn đề, tâm và trái tim đã được giải tỏa và thư thái. Không còn gì nữa. Tất cả đã ngừng lại.

Cứ thực tập như vậy. Nếu người ta thích nói nhiều về lý thuyết, đó là chuyện của họ. Nhưng dù có nói có bàn đến đâu đi nữa thì sự thực hành cũng quay về một điểm này ngay đây, ngay sự-biết này. Khi có gì khởi sinh, nó khởi sinh ngay đây. Dù nhiều hay ít, nó khởi sinh ngay đây. Khi nó ngừng, nó cũng ngừng ngay đây. Chứ còn ở đâu khác? Đức Phật gọi điểm này là “Sự Biết”. Khi sự-biết biết đường lối của mọi thứ một cách chính xác, theo đúng lẽ thực của sự thật, thì chúng ta sẽ hiểu được ý nghĩa của cái tâm. Mọi thứ không ngừng giả lừa. Ngay trong khi bạn nghiên cứu về chúng, chúng cũng đồng thời giả lừa bạn. Tôi phải nói cách khác ra sao? Là ngay cả khi bạn biết về chúng, rõ ràng bạn vẫn bị chúng che mờ ngay tại nơi bạn biết chúng. Tình cảnh thực sự như vậy. Vấn đề là vậy: theo ý kiến của tôi, Phật đã không muốn chúng ta chỉ biết những thứ đó được gọi là gì. Giáo lý của Phật có mục tiêu là chỉ ra cách thức để chúng ta giải thoát mình khỏi những thứ hữu vi giả lừa đó thông qua việc điều tra tìm thấy những nguyên nhân tìm ẩn bên dưới những thứ đó.

### **Giới, Định, Tuệ**

Lúc xưa tôi tu tập Giáo Pháp mà không biết gì nhiều. Tôi chỉ biết rằng con đường giải thoát bắt đầu bằng Giới Hạnh (*sīla*).<sup>2</sup> Giới hạnh là sự bắt đầu đẹp đẽ của con đường Đạo. Sự bình an sâu lắng của trạng thái định (*samādhi*) là khúc giữa đẹp đẽ. Và trí tuệ (*paññā*) khúc cuối đẹp đẽ. Cho dù chúng có thể được phân chia thành những mảng tu tập khác nhau, nhưng khi chúng ta nhìn sâu hơn vào bên trong chúng, chúng ta thấy ba phẩm chất này hội tụ với nhau

---

<sup>2</sup> [*Sīla*: Giới Hạnh có nghĩa rộng bao hàm cả những việc như: sống lối sống có đạo đức, tuân theo những giới luật, và cư xử theo tư cách có giới hạnh là không làm hại người và hại mình. Trong ngữ cảnh này, *sīla* cũng có thể dịch là Đức Hạnh.]

thành một. Để duy trì giới hạnh, bạn phải có trí biết, trí tuệ. Chúng ta thường khuyên dạy nhau phải tu dưỡng những chuẩn mực đạo đức trước, bằng cách tuân giữ năm giới hạnh căn bản để đức hạnh của chúng ta được chắc vững. Tuy nhiên, việc hoàn thiện đức hạnh cần phải có nhiều trí tuệ hiểu biết. Chúng ta phải biết xem xét những lời nói và hành động của chúng ta, và biết phân tích những hậu quả của chúng. Tất cả đó là công việc của trí tuệ hiểu biết. Thực vậy, chúng phải dựa vào sự hiểu biết trí tuệ của chúng ta để tu dưỡng phần giới hạnh.

Theo lý thuyết, giới hạnh có trước, rồi mới có định tâm, rồi có trí tuệ; thứ tự là giới, định, tuệ. Nhưng khi suy xét kỹ về chỗ này, tôi thấy phần trí tuệ hiểu biết mới là viên đá nền móng cho tất cả mọi phần tu tập khác. Để hoàn toàn hiểu biết về những hậu quả của những điều ta nói và làm—đặc biệt là những hậu quả xấu—thì chúng ta cần phải dùng trí tuệ hiểu biết để dẫn dắt và giám sát, để suy xét kỹ sự vận hành của luật nhân quả. Cách làm đó sẽ thanh lọc những hành động và lời nói của chúng ta. Khi chúng ta đã quen biết rõ về những hành vi nào là đạo đức và hành vi nào là vô đạo đức, thì chúng ta nhìn ra chỗ để tu tập tu sửa. Từ đó chúng ta dẹp bỏ những điều xấu và tu dưỡng những điều tốt. Chúng ta dẹp bỏ những điều sai và tu dưỡng những điều đúng đắn. Đó là giới-hạnh. Khi chúng ta tu dưỡng như vậy, tâm sẽ dần dần trở nên vững chắc và ổn định. Một cái tâm vững chắc và không lay động là không còn bất an, lo sợ, mặc cảm, hối hận và ngu mờ về những hành động và lời nói của mình. Ngay chỗ này là sự ổn định của tâm, đây là sự định-tâm (*samādhi*).

Sự hợp nhất ổn định của tâm tạo nên một nguồn năng lượng thứ hai và mạnh mẽ hơn trong việc tu của chúng ta, giúp ta có thể quán xét sâu sắc hơn về những thứ bên ngoài như cảnh sắc, âm thanh... mà ta trải nghiệm. Khi tâm đã

được thiết lập với một sự chú tâm chánh niệm và sự bình an vững chắc và không lay chuyển, thì chúng ta có thể tham dự vào việc điều tra liên tục để tìm hiểu thực tại của sắc thân, cảm giác, nhận thức, ý nghĩ, tâm thức; các hình sắc, âm thanh, mùi hương, mùi vị, những cảm nhận thân và những đối tượng của tâm. Khi chúng liên tục khởi sinh, chúng ta liên tục điều tra với một sự kiên định nhất quán không để mất đi sự chánh niệm của mình. Rồi sau đó chúng ta sẽ biết được những thứ đó đích thực là gì. Chúng chỉ xuất hiện theo đường lối tự nhiên của chúng. Đó là lẽ tự nhiên đến đi, sinh diệt của chúng. Khi sự hiểu biết này của chúng ta tăng lên, trí tuệ được sinh ra. Một khi đã có sự hiểu biết rõ ràng (sự rõ biết) về đường lối diễn ra của mọi thứ, đúng như chúng đích thực là, thì những nhận thức (tướng) của chúng ta từ trước giờ sẽ được bứng bỏ và sự hiểu biết trí thức theo khái niệm trước giờ sẽ biến chuyển thành trí tuệ đúng đắn. Đó là nói chung về cách giới, định, tuệ hợp nhất lại và hoạt động như một.

Khi trí tuệ gia tăng và mạnh mẽ hơn thì sự định tâm cũng trở nên mạnh chắc hơn theo. Khi định càng vững chắc và khó lay chuyển thì giới hạnh cũng bao trùm hơn và khó lay chuyển. Khi giới hạnh được hoàn thiện, nó dung dưỡng sự định tâm, và khi định gia tăng nó làm tăng độ chín chắn của trí tuệ. Ba mảng tu tập này đan quyện vào nhau. Khi hợp nhất vào nhau, ba phần này tạo thành Bát Thánh Đạo, con đường của Đức Phật. Khi giới, định, tuệ đạt đến đỉnh cao, con đường Đạo này có sức mạnh tẩy sạch mọi thứ đã làm ô uế và ô nhiễm sự tinh khiết nguyên sơ của cái tâm.<sup>3</sup> Khi tham

---

<sup>3</sup> [Không thừa khi nhắc lại, những ô nhiễm (*kilesa*) là những tính chất làm ô nhiễm, làm ô uế, hay gây độc hại cho cái tâm. Đó là những tính tham, sân, si, và bất kỳ trạng thái bất thiện nào của tâm từ tham, sân, si mà ra.]



muốn nhục dục khởi lên, khi sân giận và si mê có mặt, con đường Đạo này có năng lực cắt bỏ chúng đến tận gốc rễ.

Khuôn khổ của sự tu là Bốn Chân Lý [Tứ Diệu Đế] mà Đức Phật đã tìm ra, đó là: (i) Có sự khổ ở khắp nơi (*dukkha*), (ii) có nguyên nhân của khổ (*samudaya*), (iii) có sự chấm dứt khổ (*nirodha*), và (iv) có con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ (*magga*). Con đường Đạo này gồm ba phần là giới, định, tuệ; đó là khuôn khổ để tu tập cái tâm. Ý nghĩa đích thực của những danh từ đó không thể tìm thấy ở chỗ ngôn từ, mà nó được tìm thấy ở sâu trong tâm này, nhờ vào sự tu tập thực sự. Đó là giới, định, tuệ. Ba phần đó quay tròn liên tục. Bát Thánh Đạo bao trùm mọi hình sắc, âm thanh, mùi hương, mùi vị, cảm nhận của thân hoặc đối tượng của tâm. Khuôn khổ để tu hành theo Giáo Pháp chính là Tứ Diệu Đế: xoay quanh sự *khổ*. Tuy nhiên, nếu các phần của Bát Thánh Đạo vẫn còn yếu và song sinh, thì những ô nhiễm vẫn chiếm lĩnh trong tâm chúng ta. Nếu Bát Thánh Đạo được mạnh mẽ và vững mạnh, nó sẽ chinh phục và tiêu diệt những ô nhiễm. Nếu những ô nhiễm quá mạnh và quá cương trong khi Đạo còn yếu sức và non nớt, thì lúc đó những ô nhiễm sẽ còn khuất phục Đạo. Lúc đó những ô nhiễm vẫn còn chinh phục cái tâm. Nếu sự biết còn chưa được nhanh và nhạy bén vào lúc các hình sắc, cảm giác, nhận thức, và ý nghĩ được trải nghiệm, thì những thứ [sắc, thọ, tưởng, hành] đó sẽ chiếm lĩnh tâm và phá hoại chúng ta. Con đường Đạo và những ô nhiễm diễn tiến theo kiểu như vậy. Khi sự tu tập trong tâm tiến triển, hai thế lực đó phải chiến đấu nhau để dành nhau từng bước tiến. Giống như có hai kẻ chiến đấu tranh cãi nhau bên trong tâm, phần ô nhiễm và phần Đạo đang chiến đấu với nhau để dành lấy thế chiếm lĩnh ở trong tâm. Đạo hướng dẫn và củng cố năng lực quán xét. Khi nào chúng ta có năng lực quán xét một cách chính xác, thì khi đó những ô nhiễm sẽ không còn đất sống. Nhưng nếu chúng ta còn non nớt, thì

khi nào những ô nhiễm tụ tập lại và lấy lại sức mạnh của chúng, con đường Đạo phải thối lui nhường lĩnh địa cho chúng. Cả hai phe sẽ liên tục và liên tục chiến đấu... cho đến khi nào có kẻ chiến thắng hoàn toàn và cuộc chiến đấu đã được giải quyết xong.

Nếu chúng ta nỗ lực tu tập phát triển theo Giáo Pháp thì những ô nhiễm sẽ dần dần và chắc chắn bị búng nhổ tận gốc. Khi Tứ Diệu Đế đã được tu tập hoàn toàn, nó sẽ cư ngụ luôn trong tâm chúng ta. Khi nào có khổ khởi sinh thì chắc chắn là có nguyên nhân của nó. Khổ có nguyên nhân của nó chứ không phải từ không đâu mà có. Đó là Diệu Đế thứ hai của Phật. Nhưng nguyên nhân là gì? Đó là do giới hạnh còn yếu. Định lực còn yếu. Trí tuệ còn yếu. Khi Đạo còn yếu không trụ được, thì những ô nhiễm chiếm lĩnh trong tâm này. Khi chúng chiếm lĩnh, Diệu Đế thứ hai tham dự cuộc chơi trong đó, và nó gây khởi sinh ra đủ loại khổ đau. Khi chúng ta đang bị khổ, thì những phẩm chất giúp giảm khổ cũng biến đâu mất. Những điều kiện (duyên) giúp khởi sinh con đường Đạo là giới, định, tuệ. Khi những phần này đạt được sức mạnh đầy đủ, thì con đường Đạo mới tiến tới và tiến mạnh và không thể ngăn được, sẽ không ngừng tấn tới để vượt qua sự dính chấp và ràng buộc đã gây ra cho chúng ta quá nhiều khổ thân và khổ tâm. Khổ sẽ không thể khởi sinh nữa, bởi Đạo đang tiêu diệt những ô nhiễm. Tại điểm này sự chấm dứt khổ diễn ra, ngay tại đây Diệu Đế thứ ba hiển hiện. Tại sao con đường Đạo có thể dẫn đến sự chấm dứt khổ?. Là bởi do giới, định, và tuệ đang đạt đến đỉnh hoàn thiện của chúng, và Đạo đã gom tụ chúng thành một cái đà mạnh mẽ và không thể nào ngăn chặn được. Tất cả đều hội tụ về ngay đây. Tôi có thể nói rằng, nếu ai tu tập theo cách này thì những ý tưởng lý thuyết về cái tâm sẽ không thể hiện đúng như trong bức tranh hiện thực này. Nếu tâm được giải thoát khỏi những thứ (ô nhiễm) đó, thì nó chắc

chấn là chỗ chắc chắn và đáng nương tựa. Từ giờ trở đi, dù tâm có tự chọn con đường nào của nó, chúng ta không còn cần phải uốn nắn hay dẫn đường thì nó mới đi thẳng được. Từ giờ tự nó đi sao cũng thẳng; nó đang thẳng tiến về mục tiêu cuối cùng.

Giờ tôi nói theo ví dụ thực. Hãy nhìn những lá trên cây xoài. Chúng trông ra sao? Chỉ cần chúng ta xem xét một lá xoài thì chúng ta có thể biết những lá xoài khác là ra sao. Chỉ cần biết một lá thì ta cũng biết hàng ngàn lá xoài khác cũng như nhau. Chúng như nhau. Thân cây xoài cũng vậy, chúng ta chỉ cần xem xét một thân cây xoài thì có thể suy ra những thân cây xoài khác, vì chúng đều là xoài mà. Đâu khác nhau. Một ngàn cây xoài khác cũng có tính chất tương tự như nhau. Đó là cách quy nạp suy ra mà Phật đã dạy.

Giới, định, tuệ tạo nên con đường Đạo của Phật. Nhưng con đường không phải là cốt lõi của Giáo Pháp. Bản thân con đường không phải là kết cục, không phải là mục tiêu cuối cùng rốt ráo của Phật. Nhưng đó là con đường dẫn dắt đi vào trong tâm, con đường hướng nội. Cũng giống như cách các thầy đã đi từ Bangkok đến chùa Wat Nong Pah Pong này. Đó không phải là con đường mà các thầy nhắm tới. Cái mục tiêu các thầy nhắm tới là cái chùa này, nhưng các thầy cần con đường đó để đi tới đích đây. Bản thân con đường các thầy đã đi không phải là cái chùa này. Đó chỉ là con đường dẫn đến cái chùa này. Nhưng nếu ai muốn đi đến cái chùa này, người đó cần phải đi theo con đường đó. Cũng giống như giới, định, và tuệ. Chúng ta có thể nói đó không phải là bản thể cốt lõi của Giáo Pháp, nhưng đó là con đường để đi đến Giáo Pháp. Khi giới, định, tuệ đã được nắm vững, kết quả sẽ là một sự bình an sâu lắng của tâm. Đó là mới là đích đến. Một khi chúng ta đã đạt đến sự bình an này, thì ngay cả khi chúng ta nghe thấy tiếng ồn hay bất cứ thứ gì,

tâm vẫn bình tâm, không hề nao núng hay động vọng. Một khi chúng ta đạt đến sự bình an này, thì không còn gì phải làm nữa. Phật đã dạy buông bỏ tất cả mọi thứ. Bất cứ điều gì xảy ra, chúng ta không còn lo âu hay quan trọng nó nữa. Rồi thì, chúng ta tự mình thấy biết một cách thực thụ và không còn chút nghi ngờ. Chúng ta không còn tin một chiều theo những gì người khác nói.

Nguyên lý cốt lõi của Phật giáo là sự trống không [tánh không] của mọi hiện tượng. Phật giáo không dựa trên những sự biểu trưng thần kỳ của những năng lực thần thông, những năng lực siêu thường, hay bất kỳ thứ gì bí ẩn lạ thường nào. Phật không nhấn mạnh sự quan trọng của những thứ đó. Tuy vậy, những loại năng lực đó là có thực và có thể luyện tập được, nhưng khía cạnh này chỉ làm ngu mờ tính khoa học và ý nghĩa tuyệt luân của Giáo Pháp; do vậy Đức Phật đã không khuyến khích hay ủng hộ việc phát triển những loại năng lực thần thông đó. Phật chỉ khen ngợi những người biết tu tập để có năng lực giải thoát bản thân mình khỏi sự khổ.

Để làm được việc đó đòi hỏi phải tu tập; và công cụ và trang bị để làm được công việc đó chính là lòng rộng lượng (hạnh bố thí), giới, định, và tuệ. Chúng ta phải nhận lấy các phần đó và tu tập chúng. Khi cùng được tu với nhau, chúng tạo thành con đường Đạo thiên hướng vào bên trong nội tâm, và trong các phần tu đó thì trí tuệ là đi đầu. Con đường Đạo này không thể chín muồi được nếu tâm vẫn còn bị bao bọc cứng chắc bởi những lớp ô nhiễm; nhưng nếu chúng ta nhiệt tâm và mạnh mẽ, con đường Đạo sẽ xóa sổ những lớp ô nhiễm ô uế đó. Tuy nhiên, nếu những ô nhiễm đó đậm đặc và mạnh bạo thì nó sẽ tiêu diệt con đường Đạo. Lý hai chiều đối kháng là vậy. Việc tu tập Giáo Pháp đơn giản liên quan đến việc hai thế lực này chiến đấu với nhau cho đến khi Đạo

chiến thắng, và người tu đi đến kết cục của con đường. Hai thế lực đó tham gia vào cuộc liên tục và không ngừng cho đến tận lúc kết cục.

### Những Nguy Hại của Sự Dính Chấp

Dùng những công cụ tu tập để phân xếp những khó khăn và những thử thách quan trọng. Chúng ta dựa vào sự kiên nhẫn, sự chịu khó và sự hy sinh để tu. Chúng ta phải tự mình làm cái việc tu tập, tự mình trải nghiệm, tự mình chứng ngộ cho mình. Những người học thuật học giả thì thường bị rối trí và ngu mờ. Ví dụ, khi họ ngồi thiền, ngay khi họ trải nghiệm một chút sự tĩnh lặng thì họ liền nghĩ "À, đây chắc là tầng thiền định thứ nhất"<sup>4</sup>. Tâm họ làm việc kiểu vậy đó. (Họ luôn bị 'nhớ bài', bị dính những ý nghĩ về lý thuyết cứ hiện lên làm xáo trộn cái tính tự nhiên của thiền). Và khi ý nghĩ đó vừa khởi sinh, sự tĩnh lặng đó cũng biến mất. Rồi ngồi thiền được chút tĩnh lặng khác, họ nghĩ họ chứng đắc tầng thiền định thứ hai luôn. Tu thiền mà cứ nghĩ và phỏng đoán như vậy là không phải. Chẳng có cái bảng chỉ dẫn nào tuyên bố là ta đang đạt mức định sâu nào hay tầng thiền định nào. Thực tại của thiền là hoàn toàn khác. Trong thiền, không có bất kỳ bảng hiệu nào trên đường đi chỉ dẫn rằng "Đường này đi vào chùa Wat Nong Pah Pong" cả. Đó không phải cách tôi đã từng biết về tâm. Tâm không tuyên bố hay chỉ dẫn như vậy.

Mặc dù nhiều học giả uyên bác đã viết mô tả về các tầng nhất thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền... nhưng những điều đã viết chỉ là những thông tin bề ngoài. Nếu tâm thực sự nhập vào những trạng thái tĩnh lặng thâm sâu đó [tầng thiền định], thì nó đâu biết gì về những điều như đã được mô tả. Nó biết, nhưng cái nó biết không phải như lý thuyết

---

<sup>4</sup> (Nhất thiền, Nhị thiền, Tam thiền, Tứ thiền... những tầng định tâm sâu).

mà chúng ta đã học. Nếu những học giả đó cố gắn kết lý thuyết và lời lý thuyết vào trong sự thiền, thì họ sẽ rối trí; khi họ ngồi thiền họ cứ luôn tự hỏi: "Hừmm, gì đây? Có phải đây là nhất thiên không?". Vậy đó! Sự tĩnh lặng cũng bị tan mất ngay, và họ chẳng trải nghiệm được thứ gì thực sự có giá trị. Và tại sao vậy?. Bởi vì còn có tham muốn, và khi vẫn còn dục vọng thì điều gì xảy ra? Tâm sẽ lập tức rút ra khỏi thiền. Chính vì lẽ này tất cả chúng ta phải nên dẹp bỏ mọi ý nghĩ và phỏng đoán trong khi ngồi thiền. Dẹp bỏ chúng hoàn toàn. Chỉ cần lấy thân, lời nói và hành động (làm chỗ quán xét, tu tập), và lặn sâu hết mình vào việc tu tập. Quan sát sự vận hành của cái tâm, nhưng đừng lôi kinh sách vào đó với bạn. Nếu thiền mà còn lôi theo kinh sách bên mình thì mọi sự sẽ trở thành một đồng rối beng, bởi vì chẳng có gì trong sách vở là tương ứng một cách chính xác với mọi thứ thực sự diễn ra trong thiền.

Những người học nhiều có đầy những kiến thức về lý thuyết thường không mấy thành công trong tu tập. Họ bị dính ngang mức độ thông tin. Điều sự thật là trái tim và tâm không thể được đo lường bằng những tiêu chuẩn bên ngoài. Nếu tâm đang được bình an, cứ để cho nó bình an. Những mức độ thâm sâu của sự bình an (như tầng thiền định) là có thực. Về cá nhân tôi, tôi không biết nhiều về lý thuyết tu tập. Khi tôi đã trở thành Tỳ kheo đã ba năm, lúc đó tôi vẫn chưa biết trạng thái định tâm (*samādhi*) thực sự là gì. Tôi cứ luôn nghĩ suy về nó và cố hình dung về nó khi đang thiền tập, nhưng lúc đó tâm tôi càng thêm bất an và xao lãng hơn trước đó! Số lượng nghĩ suy càng lúc nhiều thêm. Khi không thiền tập tôi thấy bình an hơn. Tội nghiệp tôi, sao khó thiết, cứ bực bội quay quắt! Nhưng mặc dù gặp nhiều trở ngại như vậy, tôi vẫn không nản chí bỏ cuộc. Tôi cứ tiếp tục tu. Khi nào tôi không cố gắng làm điều gì thì tâm tương đối được bình an. Nhưng hễ khi nào tôi cố làm cho cái tâm hợp nhất đạt định,

thì tâm bị động vọng không còn kiểm soát được. "Chuyện gì đang xảy ra ở đây, tại sao lại xảy ra như vậy", tôi cứ tự hỏi.

Sau này tôi mới nhận ra việc thiền có thể ví như tiến trình thở vậy. Nếu chúng ta cố ép hơi thở ngắn, dài, sâu hay cạn, thì điều đó rất khó làm được. Tuy nhiên nếu chúng ta cứ đi thả bộ và thậm chí không để ý mình đang thở, thì lúc đó tâm cực kỳ thư thái. Do đó, tôi suy ra rằng: "À, có thể đó là cách tâm vận hành!". Khi một người đi thả bộ không để ý đến hơi thở thì hơi thở đâu có làm người ấy khổ, đúng không? Đúng vậy, lúc đó chỉ cảm thấy thư giãn. Nhưng khi tôi ngồi suốt và quyết tâm thệ nguyện sẽ thiền cho được tâm an, thì ngay đó đã tạo sự dính chấp và ràng buộc một cách miễn cưỡng. (Sự dính chấp ràng buộc là ngược lại với thiền, bởi thiền là là sự buông bỏ). Khi tôi cố kiểm soát hơi thở cạn hay sâu, thì nó chỉ càng thêm áp lực hơn trước đó. Tại sao? Bởi vì năng lực ý chí tôi đang dùng đã bị ô nhiễm bởi sự dính chấp và ràng buộc. Tôi không biết *điều* gì đang diễn ra. Mọi sự thất vọng, bực bội và khó khăn đó đang có mặt bởi tôi đang mang dục vọng vào sự thiền.

### Sự Bình An Không Lay Chuyên

Tôi từng ở trong một cái chùa trong rừng, cách làng xóm khoảng nửa dặm. Một tối nọ dân làng tổ chức ăn uống tiệc tùng rất ồn ào, lúc đó tôi đang đi thiền. Chắc cũng đã hơn 11 giờ tối. Từ buổi trưa ngày hôm đó trong tôi cảm giác rất lạ thường. Tâm tôi rất tĩnh lặng. Hầu như chẳng có nghĩ suy nào. Tôi cảm thấy rất thư thái và bình thản. Tôi đi thiền cho đến khi thấy mệt, nên tôi quay lại ngồi trong cái lều mái rom của tôi. Khi tôi ngồi xuống, tôi chưa kịp tréo hai chân thì lạ thay, cái tâm tôi cứ muốn chìm sâu vào một trạng thái bình an rất sâu. Tự nó xảy đến như vậy. Ngay sau khi tôi ngồi xuống, tâm thực sự thật bình an. Nó vững chắc như đá. Như thế tôi không còn nghe tiếng tiếng ca hát ồn ào của đám

tiệc bên làng—thực tế thì tôi vẫn có thể nghe—nhưng tôi vẫn có thể dẹp bỏ hết mọi tiếng ồn ra khỏi mình.

Lạ thay. Khi tôi không hề chú ý đến tiếng ồn thì tâm tĩnh lặng hoàn hảo—không còn nghe tiếng gì nữa. Nhưng nếu tôi muốn nghe, tôi vẫn có thể nghe mà không hề bị tiếng ồn quấy nhiễu. Lúc đó giống như có hai đối tượng trong tâm được đặt cạnh nhau, nhưng hai thứ đó không đụng chạm nhau. Tôi có thể nhìn thấy cái tâm và đối tượng mà nó tỉnh giác là hai thứ khác nhau và riêng biệt, cũng giống như cái bình nước và cái ly ở đây vậy. Rồi tôi hiểu ra rằng: *khi tâm hợp nhất trong trạng thái định (samādhi), nếu ta hướng sự chú tâm ra bên ngoài, ta có thể nghe; nhưng nếu ta lặn sâu vào sự trống không (tánh không) của nó, thì nó sẽ im lặng một cách hoàn hảo.* Khi tiếng ồn được nhận biết, tôi có thể thấy rằng sự biết và tiếng ồn là hai thứ riêng biệt khác nhau. Tôi quán niệm rằng: "Nếu đây không phải là cách của tâm, vậy thì cách nào khác?". Đó là cách nó diễn ra. Sự biết và tiếng ồn là hai thứ riêng biệt khác nhau. Tôi cứ tiếp tục điều tra theo cách như vậy cho đến khi sự hiểu biết của tôi càng sâu hơn nữa: "À chỗ này mới quan trọng. Khi sự liên tục nhận biết các hiện tượng bị cắt đứt, thì kết quả là sự bình an". Sự ảo tưởng trước giờ về tính liên tục (*santati*) đã được chuyển hóa thành sự bình an của tâm (*santi*). Do vậy, tôi tiếp tục ngồi, nỗ lực thiền tập. Tâm lúc đó chỉ còn tập trung duy nhất vào sự thiền, bỏ mặc tất cả mọi sự mọi thứ khác. Tôi đã ngừng thiền ngay tại điểm này, chỉ một lý do là sự thiền tập đã xong. Tôi ngừng thiền ở đây dễ dàng, nhưng không phải do lười biếng, do mệt mỏi, hay do thấy chán. Hoàn toàn không phải. Những thứ đó đã đâu còn trong tâm. Đó chỉ là do đã đạt đến một cân bằng và bình tâm hoàn hảo ở bên trong tâm – chỉ cần đến đó là hoàn mãn.



Cuối cùng tôi cũng thả thân nghỉ ngơi, nhưng đó chỉ như là sự chuyển đổi tư thế mà thôi. Còn tâm của tôi thì vẫn ổn định, cân bằng, không lay chuyển và không một chút lay động. Tôi kê gối định nằm nghỉ. Ngay khi tôi nằm xuống, tâm lập tức trở nên bình an và bình tâm như khi ngồi thiền lúc nãy. Rồi, ngay khi đầu tôi sắp chạm xuống gối, sự tỉnh giác của tâm bắt đầu chảy hướng vào bên trong, tôi không biết nó chảy vào đâu, nhưng nó cứ liên tục hướng chảy sâu hơn và sâu hơn vào bên trong. Giống như một nguồn điện đang chạy theo dây điện vào cái công tắc. Khi dòng điện trào đến công tắc điện, thân tôi bùng nổ một tiếng vang làm điếc tai. Sự biết trong lúc đó là cực kỳ sáng rõ và tinh tế. Khi đã vượt qua điểm đó, tâm được giải thoát để tiến sâu vào bên trong. Nó tiến sâu vào bên trong đến một điểm nó không còn là gì nữa. Tuyệt đối không có bất cứ thứ gì từ thế giới bên ngoài có thể tiến sâu vào điểm đó. Không thể có bất cứ thứ gì có thể thâm nhập đến điểm đó. Sau khi an trú bên trong đó trong một quãng thời gian, tâm rút lui và thoát ra khỏi đó. Tuy nhiên khi tôi nói tâm rút lui thì tôi không nói nghĩa là tôi đã làm nó rút lui hay thoát ra. Tôi chỉ đơn giản là một người quan sát, chỉ ngồi biết và chứng kiến. Tâm từ từ bước ra khỏi trạng thái cho đến khi nó quay về trạng thái bình thường.

Khi trạng thái đời thường của tâm đã trở lại, câu hỏi phát sinh là: "Đó là gì vậy?!". Câu trả lời đến ngay thức thì: "Những trạng thái đó xảy ra từ trong sự hài hòa của chúng. Ta không cần phải đi tìm lời lý giải". Câu trả lời này đủ dư làm thỏa mãn cái tâm của tôi.<sup>5</sup>

Sau một lúc, tâm tôi lại tiếp tục chảy hướng vào trong. Tôi chẳng làm gì cố ý để điều khiển cái tâm theo hướng nào hết. Nó tự như vậy. Khi nó chuyển sâu hơn và sâu hơn vào

---

<sup>5</sup> (Có lẽ thiền sư đang tả thực về trạng thái định mà giáo lý gọi là Nhất thiền).

bên trong, nó lại chạm đến điểm đó, như dòng điện trào tới công tắc điện vậy. Lần này thì thân tôi như tan ra thành từ mảnh nhỏ và từng phân tử siêu nhỏ nhất. Tiếp tục tâm được giải thoát để thâm nhập sâu vào bên trong chính nó. Sự im lặng tột cùng. Sự im lặng này thậm chí thâm sâu hơn lần đầu. Tuyệt đối không có thứ gì bên ngoài có thể vào sâu đến đó. Tâm lại an trú vào đó trong một quãng thời gian, tùy theo ý định trước đó của người thiền, và sau đó nó lại rút lui và thoát ra. Lúc đó, tâm chỉ đơn thuần chảy theo cái đà của chính nó và tất cả là tự nó diễn ra. Tôi không hề tác động hay điều khiển cái tâm thoe huongs nào hết, tâm chảy vào bên trong (định) hay thoát ra bên ngoài là hoàn toàn tự nó xảy ra theo đường lối tự nhiên của nó. Tôi chỉ đơn thuần là người đang biết và đang quan sát.<sup>6</sup>

Rồi tâm tôi quay trở lại với trạng thái tâm thức đời thường của nó, và giờ tôi chẳng còn thắc mắc hay phỏng đoán về điều gì vừa mới xảy ra. Khi tôi tiếp tục thiền, tâm lại tự động hướng vào bên trong. Lần này thì dường như tất cả vũ trụ đều tan ra thành những phân tử siêu siêu nhỏ. Trái đất, mặt đất, núi non, đồng ruộng và rừng ngàn—cả thế giới—đều tan rã thành không gian. Mọi người biến mất. Mọi thứ biến mất. Đến lần thứ ba này thì tuyệt đối không còn lại gì hết.<sup>7</sup>

Cái tâm, sau khi đã hướng sâu vào bên trong (nhập định), nó an trú ở đó trong quãng thời gian như đã định trước. Tôi có thể nói tôi không hiểu chính xác tại sao tâm vẫn an trú ở đó. Rất khó mà tả thực lại điều gì đã xảy ra. Bởi không có gì có thể so sánh với điều đó, nên không thể dùng nó hay ngôn từ để tả thực về trạng thái đã xảy ra. Không có

---

<sup>6</sup> (Có lẽ thiền sư đang tả thực trạng thái định mà giáo lý gọi là Nhị thiền).

<sup>7</sup> (Có lẽ đây là trạng thái Tam thiền).

ví dụ so sánh nào là chính xác hết. Lần này tâm cũng an trú bên trong đó lâu hơn những lần trước đó, và sau một quãng thời gian lâu tâm mới thoát ra khỏi trạng thái định sâu đó. Khi tôi nói tâm thoát ra, tôi không nói nghĩa tôi làm nó thoát ra hoặc tôi có điều khiến điều đó xảy ra. Tâm tự mình làm lấy. Tôi chỉ đơn giản là một người quan sát. Cuối cùng tâm cũng quay trở lại trạng thái tâm thức đời thường của nó (sau khi thoát ra khỏi định). Làm sao chúng ta có thể đặt tên cho ba lần xảy ra như vậy? Ai biết được? Ta dùng chữ gì để đặt tên dán nhãn cho những trạng thái đã xảy ra đó?. (Tức là, nếu ta có gọi đó là Nhất thiền, Nhị thiền, Tam thiền... đi nữa, thì những danh từ đó cũng không chính xác so với những thực tại không thể tả thực được đó).

### **Năng Lực Định Tâm [Định Lực]**

Mọi sự tôi đang nói với các thầy là liên quan đến cái tâm diễn ra theo đường lối tự nhiên. Đây không phải sự diễn tả cái tâm hay những trạng thái tâm lý của tâm (tâm sở) dựa theo lý thuyết. Không cần thiết phải làm điều đó. Khi có niềm tin và lòng tin, ta cứ bước vào và thiền tập thực sự. Không lòng vòng, không nửa vơi nửa vợi, mà phải đặt hết cuộc sống vào việc thực hành. Và khi việc tu hành của các thầy đạt đến giai đoạn như tôi vừa mới tả, thì ngay sau đó cả thế giới sẽ hoàn toàn đảo ngược lại đối với các thầy. Lúc này, sự hiểu biết của các thầy về thực tại là hoàn toàn khác với trước đó. Cách nhìn của các thầy đã được chuyển hóa hoàn toàn. Nếu có ai nhìn thấy các thầy ngay lúc này, họ có thể nghĩ các thầy đang ngu ngơ hay điên khùng. Nếu sự trải nghiệm này xảy ra cho những ai không nắm vững thấu suốt về bản thân họ, thì họ có thể điên khùng thiệt, bởi vì sự trải nghiệm đó là cực kỳ lạ thường và kỳ lạ mà họ chưa từng thấy trước đó. Những người trên đời thường thể hiện rất khác, so với cách họ thể hiện trước đó về trước. Nhưng các

thầy là người duy nhất nhìn thấy điều đó. Nhìn thấy sự thay đổi. Tuyệt đối mọi thứ đều thay đổi. Mọi ý nghĩ đều chuyển hóa: giờ thì người khác nghĩ một cách, ta nghĩ theo cách khác. Họ nói về mọi thứ theo một cách, còn ta ta nói theo cách khác. Họ đang đi dần xuống lối mòn, còn ta ta đang leo dốc lên theo lối khác. Bây giờ, các thầy không còn giống hệt với mọi người, các thầy giờ khác biệt với họ. Cách trải nghiệm mọi thứ như vậy sẽ không bị phai nhạt hay yếu dần đi. Nó luôn luôn duy trì và kéo dài. Khi đã tu được đến cách trải nghiệm đó thì cách trải nghiệm đó sẽ còn mãi. Hãy cố tu tập thử, cố tu tập như vậy. Nếu đúng như những gì tôi đã miêu tả này giờ, thì các thầy không còn cần phải đi tìm ở đâu xa xôi nữa. Chỉ cần nhìn ngay vào trong trái tim này. Tâm lúc này rất vững mạnh, bản lĩnh và không thể lay chuyển được. Đó là năng lực của tâm, đó là nguồn sức mạnh và năng lượng. Tâm có sức mạnh tiềm tàng của nó. Đó chính là năng lực và nguồn lực của định (*samādhi*).

Cho đến lúc này, đó cũng chỉ mới là năng lực và sự tinh lọc của cái tâm có được nhờ trạng thái định sâu (*samādhi*). Mức độ định tâm này là mức định thâm sâu tột cùng nhất. Tâm đã đạt đến đỉnh cao của sự định (*samādhi*); đó không phải chỉ là loại định nhất thời. Cho đến lúc này, nếu người tu *bật chuyển* qua thiền quán minh sát (*vipassanā*), thì sự quán sát sẽ không bị gián đoạn, đứt quãng, và đây trí tuệ minh sát. Hoặc người tu có thể tập trung hết năng lực và dùng nó theo những cách khác nhau; (tùy theo mục đích tu tập của người tu). Ví dụ, sau khi đạt định thâm sâu như vậy, người tu có thể phát triển những năng lực thần thông, biểu diễn những màn kỳ diệu, hoặc có thể dùng những năng lực siêu thường đó làm những việc mình muốn. Những thầy tu và ẩn sĩ thời xưa đã dùng năng lực định để làm nước thần, làm những vòng bùa chú hộ mệnh, làm mê hoặc người khác. Khi đạt đến giai đoạn định sâu này thì có thể làm được

những thứ đó, và có thể mang lại một số ích lợi cho người làm; Nhưng, đó chỉ giống như lợi ích của cồn rượu mà thôi. Uống nó chưa biết có giải sầu được chút nào hay không, nhưng uống vô ta sẽ say xỉn và khổ đau thôi.

Mức độ định ngay chỗ này là điểm nên dừng. Phật đã đạt đến mức định này và Phật đã dừng lại ở đây. Dừng lại ở mức độ định sâu (*samādhi*) này và dùng nó làm nền tảng để thiền quán và minh sát (*vipassanā*). Tuy nhiên, không nhất thiết phải đạt được mức độ định thâm sâu như vậy thì ta mới có khả năng quán sát những thực trạng xung quanh ta; do vậy ta cứ đều đặn quán sát cái tiến trình nhân quả (không cần chờ cho đến khi đạt định rất thâm sâu tuyệt đỉnh). Để làm được điều này, chúng ta tập trung vào sự bình an và sự sáng rõ của cái tâm để phân tích những hình sắc, âm thanh, mùi hương, mùi vị, những cảm nhận của thân, những ý nghĩ, và những trạng thái tâm mà chúng ta trải nghiệm. Hãy xem xét những trạng thái và những cảm xúc dù nó tích cực hay tiêu cực, dù nó là tốt hay xấu. Xem xét quán xét tất cả mọi thứ. Cũng giống như có người leo lên cây xoài và rung cây cho trái rụng; ta chỉ việc đứng dưới xem xét từng trái xoài: trái nào hư rục thì ta bỏ, trái nào ngon lành thì ta lấy gom lại. Việc đó không khó khăn mệt sức, bởi ta chỉ đứng dưới nhìn và gom chứ đâu có leo trèo trên đó mà mệt nhọc. Ta chỉ đơn giản đứng dưới, xem xét từng trái xoài và thu gom mang về.

Các thầy có hiểu ý nghĩa ví dụ này không? Mọi thứ trải nghiệm bằng một cái tâm bình an sẽ mang lại sự hiểu biết lớn lao hơn. Chúng ta không còn phóng tâm, tạo tác, diễn dịch này nọ xung quanh điều gì được trải nghiệm. Sự giàu nghèo, vinh nhục, khen chê, sướng khổ cứ xảy ra theo lý của chúng. Và chúng ta cứ bình an. Chúng ta khôn ngoan. Điều đó thực sự đáng vui. Thực là đáng vui khi ta biết sàng lọc và xử lý mọi sự. Những gì thiên hạ gọi là tốt, xấu, thiện,

ác, sướng, khổ, này, nọ, hay bất cứ là gì – tất cả đều được ghi nhận cho lợi lạc của chúng ta. (Miễn sao chúng ta đừng dính chấp theo thứ gì). Giống như có người trèo lên cây xoài đập rung để làm xoài rụng xuống cho chúng ta nhặt lấy vậy. Chúng ta cứ ghi nhận và nhặt lấy những trái xoài ngon mà không sợ hãi gì cả. Có gì ở đó mà ta phải sợ? Giàu nghèo, vinh nhục, khen chê, sướng khổ, và tất cả những thứ khác trên đời cũng đâu hơn gì những trái xoài đang rụng xuống, và chúng ta cứ nhìn những thói tính thế gian đó cũng như ta đứng nhìn những trái xoài đang rớt xuống với một cái tâm tĩnh lặng. Và chúng ta biết những trái nào là tốt, những trái nào là xấu.

### **Làm Việc HỢP THEO LỄ TỰ NHIÊN**

Khi chúng ta bắt đầu nắm giữ sự bình an và tĩnh lặng, mà chúng ta phát triển bằng thiền tập, để quán xét mọi thứ, thì trí tuệ sẽ khởi sinh. Đây tôi gọi là trí tuệ minh sát. Đây là *vipassanā*. Đó không phải là thứ được tạo tác hay được chế ra. Nếu chúng ta khôn khéo, trí tuệ minh sát sẽ tự nhiên có và tự phát triển. Chúng ta không cần phải đặt tên dán nhãn cho cái đang diễn ra. Nếu chỉ có một ít trí tuệ minh sát, ta gọi đó là trí tuệ minh sát nhỏ, *vipassanā* nhỏ". Khi sự nhìn rõ (minh sát) tăng lên chút nữa, ta gọi đó là trí tuệ minh sát vừa, *vipassanā* vừa. Nếu sự hiểu biết đã sáng rõ hoàn toàn theo đúng với lẽ thực của Sự Thật, ta gọi đó là trí tuệ minh sát hoàn toàn, hay *vipassanā* rất ráo. Theo cá nhân tôi, tôi thích dùng chữ trí tuệ *paññā* (*bát-nhã*) hơn là chữ trí tuệ *vipassanā* (*minh sát*). Nếu chúng ta nghĩ ta ngồi và thực hành "thiền minh sát", thì điều đó đã gây khó khăn cho ta. (Thực ra chúng ta không thể làm ra hay tạo tác ra minh sát tuệ!). Trí tuệ minh sát phải được tiến triển từ sự bình an và tĩnh lặng. Toàn bộ tiến trình diễn ra một cách hoàn toàn tự nhiên theo đường lối tự nhiên của

nó. Chúng ta không thể chủ động làm ra nó hay thúc ép để có nó.

Phật đã dạy rằng tiến trình đó tự nó chín muồi theo tốc độ của nó. Sau khi đã tu được đến mức này, chúng ta cứ để yên cho nó tự tiến triển tùy theo những khả năng và khuynh hướng tự nhiên của nó, và tùy theo công đức mà chúng ta đã tích lũy được trong quá khứ. Nhưng chúng ta không được bót nỗ lực trong tu tập. Tiến trình dù nhanh hay chậm, đốn ngộ hay tiệm ngộ gì đó, là nằm ngoài khả năng kiểm soát và ý muốn của chúng ta. Cũng giống như khi trồng cái cây. Cây tự nó biết lớn lên theo tốc độ tự nhiên của nó. Nếu chúng ta muốn nó lớn thật nhanh thì đó chỉ là sự ngu si mà thôi. Nếu chúng ta làm đúng việc của mình, kết quả sớm muộn gì cũng có – cũng giống như việc trồng một cái cây. (Nếu cứ siêng năng tu tập đúng đắn, kết quả sớm muộn gì cũng có, sớm hay muộn còn phụ thuộc vào nhiều căn cơ tự nhiên, khuynh hướng bẩm sinh và công đức trong quá khứ, như đã nói trên). Ví dụ, chúng ta trồng cây ớt. Việc chúng ta cần làm đúng là đào lỗ, gieo hạt, bón phân, tưới nước cho nó và bảo vệ nó khỏi sâu rầy. Ta siêng năng làm đúng công việc vun trồng đó, như vậy là đủ. Ngay chỗ này sẽ có mặt lòng tin. (Làm đúng, tu đúng thì sẽ khởi sinh lòng tin đúng đắn). Dù cây ớt có mọc được hay không, mọc chậm, mọc nhanh, ra trái nhanh hay chậm là còn tùy do nó. Đó không phải việc của ta. Nó đâu mọc theo ý muốn của ta. Chúng ta không thể nắm kéo cho nó lớn cao lên mau, đó không phải cách của tự nhiên. Việc chúng ta làm đúng và đều đặn là tưới nước và chăm bón cho nó. Còn nó lớn lên nhanh chậm và kết quả nhanh chậm là ngoài khả năng và ý muốn của ta. Việc tu tập theo Giáo Pháp cũng như vậy đó, ta nên thực hành theo hướng dẫn của Giáo Pháp, và hãy để cho tâm tự nhiên và thư thả theo đường lối của nó.

Nếu chúng ta chứng đắc giác ngộ trong kiếp này, điều đó quá tốt. Nếu phải chờ đến kiếp sau, điều đó cũng chẳng sao. Miễn sao chúng ta đã có lòng tin và sự cam kết bất thoái chuyển vào Giáo Pháp. Nhanh hay chậm, đốn hay tiệm gì gì đó, là tùy theo những căn cơ bản năng và huynh hướng bẩm sinh, và những công đức tích lũy từ trước đến nay. Tu tập theo hướng này và sự tin tưởng này càng làm cho trái tim và tâm được thư thái. Cũng giống như đi xe ngựa, đừng đẩy xe trước ngựa, hãy ngồi yên chờ ngựa kéo đi. Cũng giống như cày ruộng vậy, đừng đi trước con trâu, phải cầm cày đi sau và để cho trâu kéo. Điều tôi đang nói đây có nghĩa là tâm nó luôn luôn đi trước nó. Nếu người tu muốn có kết quả nhanh là thiếu kiên nhẫn. Đó không phải là cách, dù muốn nhanh cũng đâu được, hay càng nôn nóng thì càng chậm thêm. Đó không phải cách đúng. Đừng có đi trước con trâu. Bạn phải đi *sau* con trâu.

Cũng giống như tiến trình lớn lên của cây ốt. Tưới nước và chăm bón cho nó, nó tự hút chất dinh dưỡng và lớn lên. Khi có kiến hay sâu rầy đến phá, đuổi sâu rầy đi. Chỉ cần làm đúng như vậy thì cây ốt có thể lớn đẹp. Và khi nó đã lớn đẹp, đừng cố ép nó ra hoa kết trái nhanh nhanh theo ý ta. Việc đó đâu phải việc của ta. Cứ nôn nóng chỉ tạo ra khổ đau vô ích. Cứ để yên cho nó tự nở hoa kết quả theo tốc độ của nó. Rồi khi nó ra trái cũng đừng có muốn nó phải chín nhanh để ta có ăn. Đừng có ép hay thúc giục điều gì. Điều đó chỉ gây ra khổ cho mình! Khi hiểu được những ví dụ tự nhiên này, chúng ta hiểu được trách nhiệm chúng ta là gì và những gì không phải là việc của ta. (Cái gì cần tu thì ta làm; những gì không tự nhiên và không nên làm thì đừng làm). Mỗi người có mỗi bốn phận để hoàn thành, bốn phận là phải lo tu tập siêng năng và đúng đắn. Còn việc gì đến sẽ đến. Cái tâm tự hiểu được vai trò của nó phải làm việc gì. Nếu tâm không hiểu được vai trò của nó nên làm gì, thì người tu sẽ suốt ngày



ngồi bên cây ót thúc ép nó ra trái và chín nhanh. Tâm mình cứ suốt ngày không lo tu mà cứ thúc muốn cây ót phải lớn nhanh, ra trái nhanh.

Chỗ này không phải ở đâu xa mà ngay trong Diệu Đế thứ hai của Phật: tham muốn dục vọng gây ra khổ. Đó là chân lý về nguyên nhân nguồn gốc của khổ. Nếu chúng ta đã hiểu căn bản về chân lý này, vậy chúng ta thấy rằng việc thúc ép mong muốn có kết quả sớm trong khi tu tập là điều ngu si, bởi nó chỉ tạo ra khổ. Đó là cách sai. Hiểu cách tâm vận hành và buông bỏ nó và để cho mọi sự tự chín muồi tùy theo những căn cơ bẩm sinh, bản năng, và những công đức tích lũy mà chúng ta đã tích lũy trước giờ. Chúng ta cứ tiếp tục làm việc của mình, cứ lo tu đều tu đúng. Đừng lo kết quả có sớm hay trễ. Cho dù phải mất một trăm kiếp hay một ngàn kiếp mới giác ngộ, thì có sao đâu? (Bởi có muốn nhanh hơn cũng đâu làm gì được, mà cứ lo muốn nhanh hơn thì việc tu càng sai lạc và lại càng trễ hơn nhiều). *Dù phải tốn bao nhiêu kiếp, ta cứ giữ việc tu tập với một trái tim thư thái theo bước tu của mình.* Rồi một lúc nào đó, tâm lọt vào dòng thánh đạo (nhập lưu), lúc đó thì không còn lo lắng lo sợ gì nữa. Lúc đó đã vượt qua hết rồi, ta không còn lo về một hành động bất thiện nhỏ nhặt nào nữa. Phật đã nói rằng tâm của một người nhập lưu (*sotāpanna*, Tu-đà-hoàn), tức người đã chứng đắc tầng thánh quả đầu tiên, tâm của người đó đã nhập vào dòng chảy Giáo Pháp hướng về phía giác ngộ hoàn toàn. Những nhập lưu không còn bị rớt vào những cảnh giới thấp xấu khổ đau, không còn rớt vào cảnh giới địa ngục. Làm sao họ có thể rớt vào cảnh giới địa ngục khi tâm của họ đã dẹp bỏ những điều xấu ác bất thiện? Những người đó đã nhìn thấy mối hiểm họa của những hành động (nghiệp) xấu ác. Giờ họ đã nhập lưu thành bậc thánh nhân, giờ bạn có cố ép họ làm hay nói điều gì bất thiện họ cũng không còn khả năng làm nữa, do vậy họ đâu còn cơ hội nào để bị rớt xuống cảnh giới thấp

xấu hay địa ngục nữa. Bởi tâm họ đang trôi chảy theo dòng thánh đạo, dòng chảy của Giáo Pháp.

Một khi người tu đã bước vào dòng thánh đạo, người đó biết những trách nhiệm của mình là gì. Người đó biết mình phải làm gì đúng đắn. Người đó biết phải tu tập ra sao. Người đó biết lúc nào cần nỗ lực cố gắng và lúc nào cần thư thả. Người đó hiểu biết thân và tâm của mình, hiểu biết tiến trình thân và tâm, và biết từ bỏ những gì cần phải được từ bỏ, và liên tục từ bỏ cho đến khi không còn một chút nghi ngờ.

### **Thay Đổi Tâm Nhìn**

Trong đời tu của tôi, tôi chưa bao giờ cố nắm bắt nhiều đề tài rộng lớn. Chỉ một thôi. Tôi thanh lọc tâm này. Giờ chúng ta nhìn vào thân. Nếu chúng ta bị hấp dẫn bởi một thân thể thì nên phân tách nó. Nhìn kỹ nó: tóc, lông, móng, răng, da.<sup>8</sup> Phật đã dạy chúng ta phải quán xét một cách thấu đáo và lặp đi lặp lại về những bộ phận này của thân. Hình dung (quán tưởng) từng bộ phận riêng, tách chúng ra, lột da từng cái và tìm ra sự thật của từng cái. Đó là cách tu tập. Cứ thiền quán về những bộ phận đó cho đến khi việc thiền quán đó được thiết lập một cách vững chắc và không dao động. Nhìn thấy thân ở mọi người đều như nhau. Ví dụ, khi các tăng sĩ và sa-di đi vô làng khát thực vào buổi sáng, dù gặp ai—dù là tăng hay người dân làng—hãy hình dung người đó là một thân chết, một xác chết đang đi trước mặt mình. Duy trì tập trung vào cái nhận thức này. Đây là cách đưa vào nỗ lực. Cách đó dẫn đến sự chín chắn và phát triển. Khi ta nhìn thấy một phụ nữ đẹp, hãy hình dung đó là một xác chết đang

---

<sup>8</sup> [Tóc, lông, móng, răng, da là năm bộ phận đầu tiên của thân là các đối tượng để quán xét (quán thân) mà các sư thầy thường dạy ngay cho các Tăng ngay sau khi họ mới được thọ giới.]

đi, hình dung cái xác đó đang tan rã và thối rữa. Nhìn thấy thân mọi người ai cũng rời rạc như vậy. Và đừng để họ đến quá gần ta! Đừng để sự hấp dẫn bề ngoài và sự mê đắm chiếm lấy tâm trí ta. Nếu các thầy nhận thức và quán tưởng được thân của mọi người đang phân hủy và thối rữa, tôi có thể bảo đảm rằng không còn sự mê đắm có mặt bên trong các thầy. Quán xét cho đến khi các thầy chắc chắn về cái mình đang nhìn thấy là gì, cho đến khi nó cụ thể rõ ràng, cho đến khi mình tinh thông về sự thật đó. Dù có tu theo con đường nào các thầy cũng đừng xao lãng. Đặt hết tâm trí vô đó. Mỗi khi nhìn thấy ai thì chẳng khác nào nhìn thấy cái xác chết đang đi, (thân nào rời cũng chết và mục rữa). Dù đó là nam hay nữ, cứ nhìn đó như xác chết. Và cũng đừng quên nhìn thân mình như xác chết. Cuối cùng tất cả chỉ là vậy, thân nào rời cũng đến lúc như vậy. Cố tu tập cách này một cách hết sức thấu suốt. Tu tập cho đến khi việc quán thân đó trở thành một phần và hành trang của tâm mình. Tôi hứa điều này sẽ rất vui—nếu các thầy thực sự tu tập nó. Nhưng nếu các thầy chỉ biết điều này qua kinh sách thì sẽ khó tu chỗ này. Các thầy phải tự tu tập để tự mình hiểu biết. Và phải tu tập chỗ này với một sự thành tâm tột cùng. Tu cho đến khi phần tu quán thân này trở thành một phần của mình. Lấy sự chứng ngộ sự thật làm mục tiêu của mình. Nếu các thầy có động cơ là ước muốn vượt qua khổ thì các thầy đang đi đúng đường.

Thời nay có nhiều người dạy về thiền minh sát với rất nhiều kỹ thuật khác nhau. Tôi sẽ nói như vậy: thực hiện thiền minh sát không phải là dễ. Chúng ta không phải chỉ đơn giản nhảy vào thiền. Nó chẳng đi đến đâu nếu chưa có một chuẩn mực cao về đức hạnh. Tự các thầy biết mình về chỗ này. Giới luật đạo đức và các giới hạnh để tu tập là cần thiết, bởi nếu những hành vi, hành động và lời nói của chúng ta chưa hoàn thiện thì chúng ta không thể nào đứng vững trên hai chân. Thiền tập mà thiếu đức hạnh thì chẳng khác

nào cố tình bỏ qua phần căn bản của con đường Đạo. Tương tự, chúng ta thường nghe nói rằng: "Không cần phải tu tập sự định tâm. Cứ bỏ qua thiền định và đi thẳng vào tu thiền minh sát". Những người tu hành chẳng đến đâu thường hay nói như vậy. Họ nói rằng tu không cần phải có giới hạnh. Cũng cố và thanh lọc đức hạnh là một việc làm đầy thử thách, chứ đâu phải chuyện đùa chuyện nhỏ như họ nói. Nếu bỏ qua những giáo lý về đạo đức thì việc đó quá dễ, đúng không? Hễ khi nào gặp khó khăn, chúng ta chỉ việc bỏ qua. Thiệt vậy, mọi người đều thích bỏ qua những khó khăn, ai cũng muốn chọn cách dễ dàng. (Nếu vậy ai tu không được?).

Trước kia tôi gặp một Tỳ kheo, thầy ấy nói thầy ấy là một thiền giả đích thực. Thầy ấy xin phép ở lại đây với tôi và hỏi về thời biểu tu tập và các quy tắc trong chùa. Tôi nói với thầy ấy rằng trong chùa này chúng tôi sống theo Giới Luật Tăng đoàn, đó là những điều giới của Phật, và nếu thầy ấy muốn ở đây tu thầy ấy phải từ bỏ những thứ như tiền bạc, của cải riêng. Thầy ấy nói rằng việc tu hành của mình là "không ràng buộc với tất cả những quy ước truyền thống". Tôi nói với thầy ấy tôi không hiểu thầy ấy đang nói gì. Thầy ấy nói rằng: "Hay cứ để con ở lại đây, con vẫn giữ tiền bạc nhưng con không dính vào nó. Tiền bạc chỉ là quy ước thôi mà". Thầy ấy thiệt đang nói lảm cẩm. Thực ra thầy ấy lười biếng không muốn tuân theo Giới Luật. Thiệt là khó, nhưng tôi phải nói với thầy ấy: "Nếu thầy ăn muối và có thể chân thật nói rằng nó không mặn, thì tôi sẽ nghiêm túc nhận thầy ở lại. Nếu thầy nói muối không mặn, tôi sẽ đưa một bao muối cho thầy ăn thoải mái. Cứ thử đi. Nó có mặn không? 'Không ràng buộc với quy ước' đâu phải chỉ bằng cách nói khôn lanh dễ dàng như vậy. Nếu thầy cứ nói kiểu này, tôi không thể ở cùng thầy". Vậy là thầy ấy bỏ đi.

Chúng ta phải cố gắng duy trì việc tu tập giới đức hạnh. Người xuất gia phải tu tập bằng giới luật thiền môn và thử nghiệm giới tu khổ hạnh [hạnh đầu-đà, *dhutanga*]<sup>9</sup>. Còn những Phật tử tại gia thì tuân giữ năm giới hạnh căn bản. Cố gắng tu sửa để đạt đến sự hoàn thiện trong hành động và lời nói. Chúng ta nên tu dưỡng điều tốt thiện hết khả năng của mình, và tu sống thiện lành theo đó.

Khi bắt đầu tu tập sự tĩnh lặng (thiền định), đừng cố một hai lần rồi bỏ ngang vì thấy tâm không được tĩnh lặng. Làm vậy là sai. Làm vậy là không đúng. Ta cần phải tu tập trong một thời gian lâu. Tại sao phải tốn nhiều thời gian như vậy? Hãy nghĩ về điều đó. Đã bao nhiêu năm chúng ta đã để tâm lang thang bất định? Đã bao nhiêu năm ta có tu tập định tâm lần nào đâu? Đã bao nhiêu năm, hễ khi nào tâm lồi chúng ta đi đâu thì ta chỉ biết chạy theo nó khắp nơi. Giờ để làm yên lặng cái tâm lăng xăng đó, đưa nó đến ngừng nghỉ, làm cho nó tĩnh tại, thì một vài tháng thiền tập đầu là cái định gì. Hãy nghĩ về điều này.

Khi chúng ta quyết tu tập cái tâm để nó bình yên trong mọi tình cảnh thì hãy hiểu rằng, do lúc đầu những cảm xúc ô nhiễm xuất hiện, nên tâm không được bình an. Nó sẽ bị xao lãng và khó kiểm soát. Tại sao? Bởi vì vẫn còn dục vọng. Chúng ta không muốn tâm chúng ta nghĩ suy. Chúng ta không muốn có những trạng thái hay cảm xúc làm xao lãng. Muốn cũng là một dạng của dục vọng. Không muốn cũng là một dạng của dục vọng. Muốn, muốn không, hay không muốn đều là tham dục. Không muốn là dục vọng, đó là dục vọng để không có. Khi ta càng muốn không trải nghiệm hay không có điều gì, thì ta càng mời gọi và đẩy chúng vào. "Tôi

---

<sup>9</sup> [Như đã giải thích trong cách chú thích trước đây, giới khổ hạnh gồm 13 điều giới giúp người tu tu tập tính biết hài lòng, sự từ bỏ, và sức chịu khó để tu tập].

không muốn những điều này, sao chúng cứ đến hoài vậy? Tôi muốn nó không như vậy, sao nó cứ như vậy?". Đó, ngay chỗ đó ta dính. Ta muốn mọi thứ phải có mặt theo một cách nào đó, đó là do ta chưa hiểu cái tâm của mình. Điều này có thể mất rất nhiều thời gian trước khi chúng ta nhận ra rằng, muốn vậy muốn vậy là sai lầm. Cuối cùng, khi chúng ta nhìn thấy rõ ràng, chúng ta có thể nói rằng: "Ôi, những thứ đó xảy đến là do ta mời gọi chúng chứ ai".

Tham muốn trải nghiệm điều gì, tham muốn được bình an, tham muốn không bị xao lãng và động vọng—tất cả đều là dục vọng. Hoàn toàn là dục vọng. Nhưng không sao. Cứ tu tập. Khi nào trải nghiệm một trạng thái hay một cảm xúc, hãy xem xét nó dựa theo ba tính chất “vô thường, khổ và vô ngã”, và thấy chúng vào trong ba đặc tính đó. Rồi suy xét và điều tra: những cảm xúc ô nhiễm này thường đi kèm với sự nghĩ suy phóng túng này nọ. Khi có một trạng thái thì sự nghĩ lăng xăng đi sau nó. Sự nghĩ suy và trí tuệ là hai thứ khác nhau. Sự nghĩ suy chỉ là phản ứng và chạy theo những trạng thái của ta, và kéo theo nó cho đến bất tận. Nhưng trí tuệ thì khác, khi có trí tuệ hoạt động, nó sẽ mang tâm đến chỗ tĩnh tại. Tâm sẽ dừng lại và không còn chạy nhảy đi đâu nữa. Chỉ còn lại sự biết và ghi nhận cái đang được trải nghiệm: Biết cái gì? Biết rõ khi trạng thái này có mặt, tâm là như vậy; khi trạng thái kia có mặt, tâm là như vậy. Chúng ta duy trì cái "sự biết". Cuối cùng, điều gì đến sẽ đến đối với người tu. Đến lúc rồi ta cũng biết được: "A, tất cả mọi sự nghĩ đó, mọi sự lăng xăng búa xua đó trong tâm, mọi sự lo nghĩ và phỏng đoán đó—tất cả chỉ là những thứ vô danh vô nghĩa. Tất cả chúng đều là vô thường, khổ, và không phải là ta hay của ta nào cả". Thấy tất cả chúng vào một trong ba cái đặc tính bao-trùm đó, và dập tắt không cho khởi lên lại. Ta cắt đứt chúng tận gốc rễ. Sau đó khi ta ngồi thiền lại, nó vẫn

khởi lên lại. Hãy cứ tiếp tục quan sát chúng. Theo dõi chúng sát sao.

Cũng giống như chăn trâu. Có người nông dân, có ruộng lúa, và có con trâu. Trâu thì thích ăn lúa, đúng không? Tâm chúng ta giống như con trâu. Những trạng thái ô nhiễm thì giống ruộng lúa hấp dẫn. Sự-biết là người nông dân. Việc tu theo Giáo Pháp cũng giống như vậy. Tự mình so sánh rồi sẽ thấy và nhớ (niệm). Khi chăn trâu, ta thả nó đi ăn tự do, nhưng ta luôn để mắt đến nó. Nếu nó đi lảng qua hay quay đầu về phía lúa, ta la lên. Khi trâu nghe tiếng la, nó quay lại ăn cỏ. Nhưng ta không được mất chú ý, không được xao lãng hay quên mất con trâu đang làm gì. Nếu gặp con trâu búng bình khó trị, ta phải dùng roi quất mạnh vào lưng nó. Vậy sau đó nó không dám bén mảng qua ruộng lúa. Nhưng đừng có lẫn ra làm một giấc ngon lành; nếu ta ngủ quên, khi thức dậy đám lúa chắc không còn nữa. Việc tu tập cũng giống như vậy: ta phải luôn quan sát cái tâm của ta; sự-biết luôn huấn luyện cái tâm.

"Ai biết quan sát cái tâm mình thì tránh được cạm bẫy của Ma Vương".<sup>10</sup> Và, cái sự biết này cũng chính là cái tâm. Vậy ai là người quan sát cái tâm? Chỗ này rất dễ làm chúng ta khó hiểu và bối rối. Tâm là một thứ, sự-biết là một thứ khác; nhưng sự-biết xuất phát từ chính cái tâm. Vậy biết cái tâm có nghĩa là gì? Nó là gì khi gặp những trạng thái và cảm xúc? Nó là gì nếu không có những cảm xúc ô nhiễm này nọ? Cái biết được những thứ đó là gì thì được gọi là cái-biết hay "sự-biết". Sự-biết theo dõi cái tâm, và từ cái sự biết này sinh ra trí tuệ. Cái tâm bình thường luôn nghĩ suy và bị dính theo những cảm xúc này nọ liên tục—rõ ràng giống như con trâu. Nó có bén mảng qua lại, ta phải luôn để mắt theo dõi nó.

---

<sup>10</sup> [Ma Vương (*Mara*) là hình tượng nhân cách hóa trong Phật giáo, chỉ những thứ cản trở người tu tập và đi đến giác ngộ.]

Nếu nó bước qua ruộng lúa, la lên. Nếu nó không nghe, lấy roi quất nó. Đó là cách đập ngay tham dục của nó.

Tu tập cái tâm cũng không khác. Khi tâm trải nghiệm một cảm xúc và cứ dính theo đó, công việc của sự-biết là dạy dỗ cái tâm. Xem xét trạng thái đó để coi đó là tốt hay xấu. Giải thích cho tâm hiểu cách lý nhân-quả hoạt động. Và khi tâm gặp cái gì nó cho là đáng quý và bám dính theo đó, sự-biết phải tiếp tục dạy cho tâm hiểu lý nhân quả, cho đến khi tâm hiểu được (trí tuệ) và dẹp bỏ thứ đó qua một bên. Điều này dẫn đến sự bình an của tâm. Sau khi tìm thấy rằng tất cả những gì tâm cố nắm giữ và tham đắm đều là những thứ không đáng có, toàn là những thứ tự trong bản chất là bất toại nguyện, nhờ đó tâm dừng lại, không còn phóng theo những thứ đó. Nó không còn màng đến những thứ đó nữa. Dẹp bỏ dục vọng của tâm với một sự quyết tâm. Thách đấu với nó đến tận gốc rễ của nó, cho đến khi những giáo lý (của Phật) thấm sâu vào trong trái tim. Đó là cách chúng ta huấn luyện cái tâm.

Từ lúc tôi rút vô rừng để tu thiền, tôi đã tập luyện như vậy. Khi tôi dạy những học trò của tôi tu tập, tôi cũng dạy họ tu như vậy. Bởi vì tôi muốn họ nhìn thấy sự thật, chứ không phải chỉ biết những điều trong kinh sách. Tôi muốn họ nhìn thấy tâm của họ đã được giải thoát khỏi những nghĩ suy đầy khái niệm hay chưa. Khi nào có sự giải thoát, ta biết; và khi nào chưa có sự giải thoát, thì phải tiếp tục quán xét cái tiến trình nhân quả diễn biến ra sao từ sự này đến sự khác. Quán sát cho đến khi các thầy biết rõ và hiểu rõ về nó một cách thấu suốt. Khi một sự việc khởi sinh được soi chiếu bằng trí tuệ thì nó sẽ tự nó tan diệt. Khi có sự gì khởi sinh khi đang tu tập và ta bị kẹt ở đó, hãy quán xét điều tra về nó là gì. Đừng bao giờ bỏ lơ hay bỏ qua nó, cứ tiếp tục điều tra cho đến khi tự nó phai biến. Cứ liên tục điều tra ngay chỗ này. Cá nhân



tôi, đây là cách tôi tiếp cận việc tu tập, bởi Phật đã dạy rằng chúng ta phải tự mình thấy biết cho chính mình. Tất cả những bậc tu hành đều tự mình thấy biết sự thật. Các thầy cũng phải tự khám phá để tự mình thấy biết từ trong tận trái tim mình. Tự mình thấy biết.

Nếu các thầy tự tin vào những điều mình thấy biết và tin tưởng vào chính mình, thì dù ai nói ngã nói nghiêng hay chỉ trích gì gì, các thầy vẫn bình tâm thư thái. Tại sao? Vì các thầy tự biết rõ chính mình. Nếu có ai khen nịnh các thầy, nhưng các thầy tự biết mình không phải được như vậy, vậy các thầy có tin lời khen đó không? Dĩ nhiên không. Các thầy cứ tiếp tục việc tu tập của mình. Nếu ai không tự tin vào chính mình thì khi có ai khen ngợi, họ sẽ thấy khoái sướng và tin ngay lời khen đó, và đó là vọng tưởng. Tương tự, nếu có ai chê trách mình, hãy nhìn lại và xem xét mình: "Không, điều họ nói là không đúng. Họ quy kết mình như vậy, nhưng mình không phải vậy. Lời họ nói là không đúng". Nếu đã biết nhìn lại mình và hiểu được như vậy, sao còn phải đi bực tức giận hờn với họ làm chi nữa? Lời họ nói là không đúng, ta biết rõ còn chấp làm chi nữa. Nhưng nếu ta còn nhiều sai lỗi thiếu sót đúng như lời họ nói, thì họ đã đúng. Trong trường hợp đó họ đã đúng, ta cũng đâu có lý gì phải đi bực tức giận hờn với họ? Nếu các thầy biết nghĩ theo hai chiều tích cực như vậy, cuộc sống sẽ thực sự dễ dàng và không còn phiền não gì nữa. Chẳng điều gì xảy ra là sai cả. Mọi thứ đều là Giáo Pháp. Đó là cách tôi đã tu tập mình.

### **Bước Theo Con Đường Trung Đạo**

Đó là con đường ngắn nhất và trực chỉ nhất. Các thầy cứ đến và tranh luận đủ thứ với tôi về Giáo Pháp, nhưng tôi sẽ không tham gia. Thay vì tranh luận qua lại, tôi chỉ đưa ra một số điều suy xét để các thầy tự đi quán chiếu về chúng. Mong các thầy hãy ghi nhớ rằng, Phật đã dạy: hãy buông bỏ

tất cả. Buông bỏ tất cả với sự-biết và sự tỉnh-giác. Nếu không có sự biết và sự tỉnh giác thì sự buông bỏ đó cũng chẳng khác sự bỏ bơ của con trâu con bò. (Sự buông bỏ bằng sự thấy biết và tỉnh giác là sự buông bỏ của người tỉnh thức. Đó là sự buông bỏ nhờ hiểu biết và trí tuệ). Nếu không đưa hết tâm và trái tim vào sự buông bỏ, thì sự buông bỏ đó là chưa phải. Ta buông bỏ bởi ta hiểu biết rõ sự thật do quy ước. Sự buông bỏ này là sự không-còn-dính-chấp, sự không còn ràng buộc. Phật đã nói trước rằng, lúc mới tu tập, chúng ta tu học rất siêng năng, phát triển nhiều điều thiện lành, và rồi chúng ta bị dính chấp ràng buộc với nhiều thứ. Chúng ta dính chấp vào Phật (tôn thờ, dựa hết vào Phật). Dính chấp vào Giáo Pháp (bám theo kinh điển, dựa vào sự hiểu biết, lý luận từ kinh điển). Dính chấp vào Tăng đoàn (dựa vào các sư thầy, tôn sùng các sư thầy, bắt chước làm theo cách đi cách đứng cách nói của sư thầy). Đó là những dính chấp và ràng buộc quá chắc chắn và sâu nặng. Đó là điều Phật đã biết và nói trước cho chúng ta. Dính chấp với tất cả lòng thành và sự kiên định, và dính chặt đến mức như vậy là khó khăn cho việc tự thân tu tập.

(Có người trong thời gian tu học và ngưỡng mộ vị sư thầy nào đó, khi vị sư thầy đó làm gì sai hay nói gì sai, người đó cũng thấy đúng. Ngày đêm người đó cứ nói, làm, đi, đứng... sao cho giống hệt thầy. Ai nói về sư thầy khác thì người đó liền bỏ đi, giống như chỉ có vị thầy của mình là số một, là như người được Phật bổ xứ vậy. Và còn rất rất nhiều sự dính chặt như vậy. Họ dính chặt vào thầy, vào chùa, vào Phật đến nỗi họ quên mất mình. Họ quên luôn cả lời Phật dạy rằng tu là tu sửa chính mình, tu là tự tu tập cái tâm của mình đâu phải tu như vị sư thầy, tu vì cái chùa, hay tu cho Phật).

Trong phần suy tìm của tôi, tôi đã cố thực tập gần như hết mọi cách quán xét. Tôi hy sinh đời mình cho Giáo Pháp, bởi tôi có lòng tin chắc về hiện thực kết quả giác ngộ và có lòng tin vào con đường Đạo dẫn đến đó, dù lâu hay mau, tôi vẫn tin tiến trình 'có tu tập thì có kết quả'. Những điều đó là có thực, có sự giác ngộ và có con đường dẫn đến đó theo lý nhân quả, như Đức Phật đã nói. Nhưng để đi đến giác ngộ chúng ta cần phải tu tập, cần phải tu tập đúng đắn. Phải thúc đẩy bản thân mình tu hết sức mình, tu hết giới hạn khả năng của mình. Phải cần có sự can đảm để tu tập, để suy xét, và để thay đổi một cách căn bản thiết thực. Phải có lòng can đảm để thực sự thực hiện những việc tu tập cần chí can đảm. Và làm theo cách nào? Đó là huấn luyện cái tâm này. Những ý nghĩ trong cái đầu phàm trần của chúng ta cứ xúi chúng ta đi theo một hướng, nhưng Phật thì chỉ chúng ta đi về hướng khác. Tại sao cần phải tu luyện? Bởi cái tâm đang bị đóng bọc bởi một lớp ô nhiễm dày đặc. Đó là tình trạng của một cái tâm chưa được tu sửa huấn luyện để thay đổi và chuyển hóa. Cái tâm phàm trần lúc đó là không đáng tin cậy, do vậy đừng tin gì vào nó. Làm sao ta có thể tin vào một cái tâm thiếu sự trong sạch và rõ sáng như vậy? Làm sao ta có thể tin vào cái màn đêm tâm tối khi ta đâu thấy gì phía sau nó. Do vậy nên Phật đã dạy đừng tin vào cái tâm còn ô nhiễm. Ban đầu tâm chỉ là tay sai của những thói ô nhiễm, nhưng nó đi chung với đám ô nhiễm đó lâu ngày tâm cũng trở thành chính sự ô nhiễm. Do đó Phật đã dạy chúng ta đừng tin vào tâm mình.

Nếu chúng ta nhìn kỹ vào những thanh quy về tu tập trong chùa này, chúng ta sẽ thấy toàn bộ những quy tắc đó đều vì mục đích tu tập cái tâm. Và mỗi khi chúng ta tu tập cái tâm, chúng ta cảm thấy bực bội và khó chịu, thấy bị chúng quản chế. Ngay khi cảm thấy bực bội và khó chịu, chúng ta bắt đầu than vãn: "Người ơi, tu kiểu này thực sự

khó quá! Không thể nào làm được". Nhưng Phật không nghĩ như vậy. Phật coi mỗi lần tu tập tạo ra sự nóng bức bức bội và cọ sát khó chịu như vậy là chúng ta đang tu đúng đường. (Vì chuyện tu tập là đi ngược lại với thói tâm, đi ngược lại với ý muốn trước giờ của mình, cho nên nó gây ra khó chịu và bức bội). Nhưng chúng ta lại không nghĩ vậy như Phật. Chúng ta lại nghĩ rằng chắc tu vậy là sai rồi, bởi vậy mới làm ta khó chịu và bức tâm. Đây là sự hiểu lầm, và sự hiểu lầm này làm cho việc tu trở thành thứ gì đó rất gian truân, đầy ải. Vào lúc mới tu, chúng ta thấy khó chịu, bức tâm, bức mình nên chúng ta nghĩ mình tu sai chỗ, sai cách. Mọi người đều muốn cảm thấy tốt, nhưng ít ai quan tâm đến việc điều đó là đúng hay sai. Khi chúng ta đi ngược lại với những thói tâm ô nhiễm và thách đấu với dục vọng thường ngày của chúng ta, thì dĩ nhiên chúng ta cảm thấy khó chịu và khổ mình rồi. Chúng ta thấy bức bội, thấy khó chịu và bị bó buộc, nên chúng ta bỏ cuộc. Chúng ta nghĩ mình đang tu sai chỗ, sai cách, sai đường. (Ta nghĩ tu là nhàn sướng chứ sao tu mà khổ như vậy). Phật thì nói vậy mới là tu, tu như vậy là đang đi đúng đường. Chúng ta đang đối mặt với những thói tâm ô nhiễm, và chính chúng nó là thứ đang nổi bức, nổi nóng và khó chịu. Nhưng chúng ta cứ nghĩ lầm chính chúng ta nổi bức và khó chịu. Phật đã chỉ ra chính những thói tâm ô nhiễm đó bị 'làm ngược' nên chúng bức bội, khó chịu. Ai mà chẳng bị như vậy, khi những thói tâm của chúng ta bị 'làm ngược', chúng sẽ bức mình và nổi sùng lên. (Ví dụ, thói tâm thích nhàn hạ hưởng thụ nay bị những thanh quy tu tập trong nhà chùa bắt làm ngược lại, bắt phải chịu khó thức khuya dậy sớm, bắt ăn uống chừng mực, mỗi ngày một bữa... thì sao nó không bức mình và thấy khó chịu cho được). Ai cũng phản ứng vậy thôi, đó là chuyện bình thường, nhưng chúng ta đang đi đúng con đường, đó là đi ngược lại những thói tâm cố hữu từ hồi nào giờ của chúng ta.

Do vậy, việc tu tập theo Giáo Pháp rất đòi hỏi sự chịu khó. Người ta thường không biết suy xét rõ ràng. Thường thì họ lạc đường vì thích nhàn hạ sung sướng hoặc vì thích hành xác khổ hạnh. Họ bị dính kẹt trong hai cực đoan đó. Một mặt họ muốn chịu lòng cái tâm chạy theo khoái lạc trần đời. Khi thấy thích làm gì họ làm đó. Họ thích hưởng thụ, thích ngồi chỗ mát mẻ, êm ái. Họ thích nằm dài thỏa thích. Bất cứ điều gì họ làm họ cũng tìm cách làm dễ dàng, nhẹ nhàng và thoải mái nhất. Đó là sự chạy theo khoái lạc: chạy theo những cảm giác tốt sướng. Nếu cứ thích sướng khoái như vậy, tu biết chừng nào mới tiến?

Khi chúng ta không có được tiện nghi, khoái lạc và cảm giác tốt, thì ta cảm thấy khó chịu. Chúng ta bực bội, bực mình, bực tức và thấy khổ vì điều đó. Nhiều người chọn cách này để chịu khổ để diệt bỏ con đường khoái lạc. Đây cũng là sự sai lầm. Đây cũng là sự đi lệch lạc khỏi con đường Đạo, lệch theo hướng hành xác khổ hạnh. Đây không phải là con đường bình an của bậc tu hành đi tìm sự bình an, không phải cách của người tĩnh lặng. Phật đã khuyên dạy đừng đi lệch theo cực đoan chạy theo khoái lạc và cũng đừng đi theo cực đoan hành xác khổ hạnh. Khi nào có sướng, chỉ cần biết nó là vậy, biết với một sự tỉnh giác. Khi nào có khổ, chỉ cần tỉnh giác biết đó là khổ. Khi trải nghiệm sự sân giận, ác cảm, khó chịu, chúng ta biết nó là vậy, và biết rõ nếu chúng ta chạy theo những cảm giác đó là không theo đúng theo bước chân của Phật. Đó không phải là con đường của những người đi tìm sự bình an, đó chỉ là con đường của những người phạm phu trong làng, trong chợ. Người tu hành bình an thì không bước đi theo những con đường phạm trần đó. Người tu hành bình an đi thẳng xuống con đường trung đạo, không bước trái chạy theo khoái lạc giác quan, cũng bước phải dẫn thân vào vũng lầy hành xác khổ hạnh. Đó mới là con đường tu đúng đắn.

Nếu các thầy chọn con đường tu tập theo tăng đoàn, các thầy phải giữ chắc đi theo con đường Trung Đạo. Nói vậy là lý thuyết, chứ thực hành thì mỗi giây phút phải tự mình giữ mình không chạy theo khoái lạc giác quan cũng không theo sự hành xác để duy tâm. Không chạy theo sướng hay khổ. Nhưng, sướng khổ cứ bu quanh ta và đá ta qua lại như một trái banh. Chúng ta cứ như cái con lắc trong chuông, bị chuông đánh qua đánh lại liên tục. Con đường Trung Đạo có nghĩa thực dụng là buông bỏ sướng và khổ, không dính chấp theo bên nào, cứ nhắm giữ mà đi một cách tự tại, đó cách thực hành đúng đắn.

Đừng chạy theo dục vọng, khi dục vọng được sướng khởi lên và ta không thỏa mãn nó, ta cảm thấy khổ đau ngay thôi.

Đi theo con đường Trung Đạo của Phật là khó và gian nan. Chỉ có hai cực đoan là sướng và khổ, tốt và xấu. Nếu chúng ta cứ tin theo chúng, ta làm theo lời chúng. Nếu chúng ta thấy bực tức với ai, ta cứ muốn kiếm cây kiếm gậy đánh cho được kẻ đó. Ta không biết lẽ phải và không có sự nhẫn nhục chịu đựng. Khi ta yêu thương ai, ta muốn chạm người đó từ đầu đến chân. Khi ghét là ghét đến cùng, khi thương là thương đến cùng. Đúng không?. Đó là hai phía lạc khỏi lần giữa của trung đạo. Đó không phải đường Phật đã chỉ. Giáo lý của Phật là tu tập dần dần buông bỏ tất cả những cực đoan quá thích và quá ghét đó. Sự tu tập của Phật là để thoát ra khỏi những thói tâm đối đãi của thế gian, thoát ra khỏi sự hiện hữu thế tục, thoát ra khỏi tái sinh, khỏi sinh tử-- đó là một con đường thoát khỏi mọi sự trở thành, nghiệp hữu, sự sinh thành, sướng, khổ, tốt, xấu, thiện và ác.

Những người có dục vọng tham muốn được sống thì không nhìn thấy cái hay của lần tìm đường trung đạo. Họ cứ đi lệch khỏi Con Đường, họ lạng qua bờ phải của sướng, rồi

lạng ngang qua tim đường qua bờ trái của khổ, bất toại nguyện và khó chịu. Họ cứ lác lư qua lại như con lác, họ cứ chạy theo hình chữ chi, băng qua băng lại, nhưng chẳng bao giờ giữ theo hướng tim đường ở giữa. Tim đường ở giữa là hướng đi an toàn, nhưng họ không nhìn thấy, họ cứ lạng trái, lạng phải. Khi khổ chạy qua sướng, hết sướng chạy qua khổ. Hết sinh đến tử, hết tử đến sinh. Họ không thích đi theo hướng tim đường là cái hướng không sinh không tử. Họ không thích trung đạo, không thích đi thẳng tim đường. Họ cứ muốn bỏ nhà chạy xuống đồi cho chó cắn, hoặc chạy lên đồi cho rắn cắn. Đó chính là sự hiện hữu, là sự sống thế tục.

Nhân loại không nhìn thấy chỗ giải thoát khỏi sinh tử khổ đau: chỗ không sinh không tử. Tâm con người còn ngu mờ nên không nhìn thấy cái lẩn giữa của trung đạo, nên họ cứ lạng qua và lạng lại mà không bao giờ ở lại giữa tâm đường. Con đường Trung Đạo do Phật đã bước đi, đó là con đường tu tập đúng đắn, vượt ra khỏi sinh và tử. Tâm không còn đối đãi tốt xấu, thiện ác; và tâm như vậy là được giải thoát. Đây là con đường của các bậc sa-môn bình an. Nếu chúng ta không bước theo con đường đó, chúng ta đâu bao giờ trở thành một sa-môn bình an. Ta không bước theo họ, sự bình an sẽ chẳng có cơ hội đơm hoa kết quả. Bởi vì còn sinh và còn tử. Con đường của Phật là không còn sinh tử. Không còn cao thấp. Không còn sướng khổ. Không còn tốt xấu. Không còn thiện ác. Không còn đối đãi. Đây là con đường chánh đạo. Đây là con đường để đi đến sự bình an và tĩnh tại. Nó bình an, không còn dấu vết của sướng khổ, vui buồn. Đó là cách-đi và mục-tiêu của việc tu hành. Khi trải nghiệm được sự không còn đối đãi, tâm có thể dừng lại. Nó có thể dừng nghĩ suy nghi vấn. Không còn nhu cầu gì để đi tìm câu trả lời. Ngay đó! Đó là tại sao Phật đã nói rằng Giáo Pháp là để cho người có trí tự mình thấy biết. Không còn phải thắc mắc hay hỏi ai nữa. Lúc đó chúng ta sẽ tự mình hiểu biết một

cách rõ ràng mà không còn một dấu vết nghi ngờ, mọi sự thực đúng là như vậy, đúng như cách Phật đã nói chúng là như vậy.

### **Tu Tập Hết Mình**

Vậy đó, tôi kể vài chuyện ngắn gọn về cách tôi đã tu. Tôi không có nhiều trí thức. Ngày xưa tôi cũng không được học hành gì nhiều. Giờ cái tôi học là trái tim này và tâm này của tôi, và tôi học theo một cách tự nhiên thông qua thực nghiệm, thông qua rút kinh nghiệm từ những chỗ tu đúng, tu sai. Khi tôi thấy thích điều gì, tôi xem xét coi điều gì đang xảy ra và nó sẽ dẫn đến đâu. Rõ ràng tôi thấy nó lôi tôi đi xa đến chỗ khổ đau. Việc tu của tôi là quan sát chính bản thân mình. Khi sự hiểu biết và sự nhìn thấy rõ ràng (minh sát) càng được sâu sắc hơn, tôi càng đi đến biết rõ về chính mình hơn.

Tu với một sự tận tâm bất thối chuyển! Nếu muốn tu tập Giáo Pháp, thì các thầy phải bỏ bớt nghĩ suy. Nếu khi thiền tập các thầy thấy mình đang cố tu để đắc đạt kết quả gì đó, thì tốt hơn nên dừng lại. Mỗi khi nào tâm được tĩnh lặng và bình an, ta liền đọc thoại: "Nó đó! Phải đó là vậy không? Ta đạt đến tầng thiền rồi phải không?", nếu nghĩ vậy thì dừng ngay. (Bạn đang tu với vọng tưởng và tham dục). Quơ hết mọi ý nghĩ phân tích và suy lý đó, gói nó lại và nhét xuống ngực. Đừng bao giờ lôi nó ra để lý sự, suy lý gì gì nữa. Đó không phải là loại hiểu biết dùng để thâm nhập vào trong tâm. Đó là những loại hiểu biết khác, đó là những hiểu biết trí thức, suy lý, bề ngoài.

Khi hiện thực của điều gì được nhìn thấy, nó không phải giống như đã được mô tả trong kinh sách. Ví dụ, khi ta viết về "*tham*", tham dục, nhục dục, dục vọng khoái lạc giác quan, thì những chữ viết đó không thể nào chuyển tải hết ý nghĩa của thực tại của tính tham đó trong tâm. Chữ "*sân*"



cũng vậy, đó chỉ là danh từ chung ta viết để cố miêu tả những thói tâm ô nhiễm nặng đô thứ hai bên trong tâm thôi. Chữ sân ta viết trên bảng đen, nhưng thực sự chúng ta trải nghiệm sân ra sao thì không thể giống y như nhau. Chúng ta thậm chí không kịp đọc những chữ viết đó khi tâm đang sân giận, điên tiết.

Chỗ này là chỗ cực kỳ quan trọng. Những giáo lý là đúng, nhưng điều cốt lõi là phải biết đưa giáo lý đó vào trong tim mình. Nó phải được nội tâm hóa. Nếu Giáo Pháp không được đưa vào trái tim thì nó sẽ không được biết một cách thực thụ. Nó sẽ không được thấy một cách thực thụ. Tôi cũng vậy. Tôi không học rộng về kinh điển, nhưng tôi chỉ học đủ căn bản để thi qua kỳ thi sát hạch giáo lý Phật giáo. Một ngày kia tôi có duyên được nghe bài giảng pháp từ một thiền sư. Khi tôi nghe, một vài ý nghĩ thiếu tôn trọng đã khởi lên. Lúc đó tôi chưa biết cách lắng nghe Giáo Pháp. Tôi chẳng hiểu vị thiền sư lang thang đó đang nói gì. Ông ta đang nói như thể giáo lý đó có từ kinh nghiệm trực tiếp của ông ta vậy, cứ như ông ta là đại diện cho sự thật vậy. Bởi vậy nên tôi không hoàn toàn tin.

Thời gian trôi qua, tôi đạt được ít nhiều trải nghiệm ban đầu, tôi đã tự mình nhìn thấy sự thật cho chính mình, đó là những sự thật mà vị thiền sư kia đã nói trước đó. Tôi hiểu được cách hiểu biết. Sau hiểu biết thì trí tuệ theo sau ngay tại đó. Giáo Pháp đã bén rễ từ trong tâm và trái tim của tôi. Thật lâu, rất lâu sau đó tôi mới nhận thấy được những điều vị thiền sư đó đã nói là nói từ sự tự thân thấy biết của mình. Giáo Pháp vị ấy đã giảng là đúng trực tiếp từ sự trải nghiệm của chính vị ấy, không phải từ kinh sách. Vị ấy nói theo sự hiểu biết và trí tuệ nhìn thấy của chính mình. Khi tôi tự mình bước đi trên con đường Đạo, tôi đã gặp lại mọi điều mà vị

thiền sư đó đã mô tả trước đó, và tôi phải thừa nhận rằng vị ấy đã nói đúng. Vậy đó, tôi tiếp tục tu và khám phá như vậy.

Hãy cố gắng tranh thủ mọi cơ hội để đưa nỗ lực vào sự tu tập. *Dù tu có được bình an hay không, đừng nghĩ gì lúc này. Ưu tiên hàng đầu là phải nỗ lực tu hành, phải chuyển động bánh xe tu tập và tạo ra những nhân cho kết quả giải thoát sau này.* Nếu bạn làm đúng việc tu tập, bạn không cần phải lo lắng về kết quả. Đừng lo lắng tại sao ta vẫn chưa chứng đắc kết quả này nọ. Lo lắng là bất an, là không bình an. Thử nghĩ, nếu bạn không lo tu tập đúng đắn thì lấy gì mà trông đợi kết quả? Chỉ có người biết tu biết khám phá thì mới có thể tìm thấy kết quả. Chỉ có người tự ăn mới tự mình biết no. Mọi thứ xung quanh đều đánh lừa chúng ta. Đúng không, nhận biết lẽ thật này cho đến mười lần cũng không thừa. Mọi thứ xung quanh đều đánh lừa chúng ta. Cũng một 'sự cụ' đó cứ đánh lừa và giả dối với ta hoài hoài. Nếu chúng ta biết ông đang nói dối, điều đó không tệ, nhưng cũng có thể phải rất lâu sau đó ta mới nhận ra ông nói dối. Cũng một ông bạn cũ cứ đánh lừa ta hoài từ trước đến giờ. Mọi thứ xung quanh ta nhìn thấy hàng ngày cứ luôn đánh lừa ta.

Tu tập theo Giáo Pháp có nghĩa là củng cố đức hạnh (giới), phát triển định lực (định) và tu dưỡng trí tuệ (tuệ) trong tâm ta. Tưởng niệm và quán chiếu về Tam Bảo: Phật, Pháp, Tăng. Buông bỏ tất cả mọi thứ, không ngoại lệ thứ gì. Những hành động của chúng ta là nguyên nhân và điều kiện [nhân và duyên] sẽ kết thành trái quả ngay trong kiếp sống này. Do vậy, hãy nỗ lực tu với sự thành tâm.

Ngay cả khi ngồi trên ghế chúng ta vẫn có thể tập trung sự chú tâm. Ngay lúc mới tu, chúng ta không cần phải chú tâm đến nhiều thứ-- chỉ cần chú tâm vào hơi thở. Nếu chúng ta thích, chúng ta có thể niệm chữ "*Buddha*" [*Đức Phật*], hay "*Dhamma*" [*Giáo Pháp*], hay "*Sangha*" [*Tăng đoàn*]

theo nhịp hơi thở theo ý chúng ta. Khi tập trung chú tâm, nhất quyết *đừng* kiểm soát hơi thở. Cứ để hơi thở tự nó thở tự nhiên. Nếu hơi thở có vẻ chậm mệt hay khó chịu thì đó là do ta đang tiếp cận nó không đúng cách. Khi nào chúng ta còn chưa thấy thoải mái dễ chịu với hơi thở, nó cứ luôn lúc quá ngắn, lúc quá dài, hoặc lúc sâu lúc cạn, lúc nhẹ lúc nặng. Tuy nhiên, khi ta chúng ta thư giãn với hơi thở, chúng ta sẽ thấy dễ chịu và thoải mái, dễ ý thức rõ từng hơi thở vào và hơi thở ra, thì lúc đó chúng ta đã theo được hơi thở. Nếu chúng ta không làm đúng, chúng ta sẽ lạc mất hơi thở. Nếu điều đó xảy ra, tốt hơn nên ngừng lại chốc lát, và tập trung sự chú tâm trở lại.

Nếu trong khi thiền các thầy tự nhiên trải nghiệm những hiện tượng thần thông siêu thường, hoặc thấy tâm bùng sáng và phát sáng, hoặc thấy hình ảnh nơi thiên cung cõi trời, vân vân, lúc đó không cần phải sùng sốt hay sợ hãi gì hết. Cứ đơn thuần tỉnh giác biết những gì mình đang trải nghiệm, và cứ tiếp tục thiền. Nhiều lúc, hơi thở có thể như chậm lại hoặc như ngừng thở luôn. Có cảm nhận rằng hơi thở dường như biến mất và người tu có thể sùng sờ hay sợ hãi về điều đó. Các thầy có thể chỉ nghĩ rằng hơi thở đã ngừng thở. Thực ra hơi thở vẫn còn đó, nhưng nó hoạt động ở một mức độ vi tế nhẹ tênh hơn lúc bình thường. Cứ từ từ rồi hơi thở sẽ tự nó trở lại như bình thường.

Ngay từ đầu, chỉ cần tập trung vào việc làm cho tâm được tĩnh lặng và bình an. Dù đang ngồi trên ghế, đang lái xe, đang ngồi trên thuyền, hoặc đang làm gì đó, lúc nào rảnh tay ngồi yên thì các thầy nên biết cách thiền ngay. Khi bước lên tàu lửa vừa ngồi xuống, hãy tranh thủ đưa tâm vào trạng thái bình lặng. Dù đang ở đâu, các thầy vẫn có thể tranh thủ ngồi thiền. Khi đã đạt đến thói quen và mức độ thiền tập như vậy, thì coi như các thầy đã quen thuộc với con đường Đạo.

Rồi sau đó bắt đầu tập điều tra, suy xét. Vận dụng năng lực của cái tâm đang được bình an đó để điều tra tìm hiểu cái mình đang trải nghiệm. Có lúc, đó là cái bạn nhìn thấy; có lúc đó là cái bạn nghe thấy, hoặc ngửi thấy, hoặc nếm thấy, hoặc cảm thấy bằng thân (chạm thấy), hoặc nghĩ hay cảm thấy trong tâm. Bất cứ trải nghiệm giác quan nào có mặt—dù ta thích hay không thích—cứ lấy nó để quán xét. Cứ đơn thuần tìm hiểu và biết cái mình đang trải nghiệm. Đừng phóng tác ý nghĩa hay chủ quan diễn dịch về những đối tượng giác quan đó—những đối tượng giác quan đó là để chúng ta quán xét và biết về nó, chứ không phải để chúng ta suy diễn hay phản ứng này nọ theo nó. Nếu cái đó tốt, chỉ cần biết nó tốt. Nếu cái đó là xấu, chỉ cần biết là nó xấu. Đó chỉ là thực tại quy ước, thực tại của sự sống thế gian. Dù tốt hay xấu, tất cả chỉ là vô thường, bất toại nguyện và vô ngã. Tất cả đều tùy thuộc phát sinh và giả tạm, duyên sinh và có rồi mất. Chẳng có thứ gì trong đó đáng để ta nắm giữ hay dính theo nó. Nếu các thầy dạy trì cách tu tập với sự bình an và quán xét như vậy, trí tuệ hiểu biết sẽ tự động khởi sinh lên thôi. Tất cả mọi thứ được cảm nhận và trải nghiệm qua các giác quan đều rớt vào ba cái lỗ sâu là vô thường, bất toại nguyện và vô ngã. Tất cả không ngoài ba đặc tính bao trùm đó của mọi sự sống. Ngay chỗ này chính là thiền minh sát (*vipassanā*). Tâm đã được bình an, và hễ khi có trạng thái ô nhiễm nào nổi lên trong tâm, thì ta giục nó vào ba cái lỗ rác đó, (giống như người ở trên nhà cao tầng quăng bịch rác vào ống đổ rác để nó rớt xuống thùng rác dưới đất để người ta chở đi bỏ vĩnh viễn). Khi có trải nghiệm nào hay nhận thức (niệm, vọng tưởng) nào khởi lên, dẹp bỏ nó ngay, bởi nó chắc chắn là vô thường, khổ, và chẳng là gì cả. Đây là chỗ cốt lõi của thiền minh sát (*vipassanā*): giục bỏ, dẹp bỏ tất cả mọi thứ vào ba lỗ rác “vô thường, bất toại nguyện (khô), và vô ngã”. Tốt, sướng, xấu, kinh khủng, ghê tởm, hay bất cứ là gì, giục

bỏ hết xuống hố rác. Không bao lâu sau đó, sự hiểu biết và trí tuệ minh sát sẽ nổi lên ngay chính giữa đồng rác bao trùm của của ba đặc tính đó—đó là trí tuệ mới hé lên, như ánh sáng hừng đông mới hé sáng mờ mờ ở nơi chân trời xa. Ở giai đoạn ban đầu này, trí tuệ vẫn còn yếu và mới hé, nhưng chính lúc này các thầy phải duy trì sự tu tập một cách đều đặn, kiên định. Chỗ này thực tế, nhưng khó diễn đạt bằng lời; nhưng ví dụ thì rất dễ: cũng giống như có người muốn biết nhiều về tôi, thì người đó đến đây ở đều đặn và thường xuyên, rồi dần dần sẽ biết rõ về tôi. Cứ tu và duy trì trạng thái hé mở trí tuệ đó, dần dần trí tuệ siêu việt hơn sẽ tự khởi sinh và sáng bừng hơn trong tâm bạn. Lý tu chỗ này là vậy. Sự đều đặn và kiên định.

### **Tôn Trọng Truyền Thống, Truyền Thừa**

*Thời chúng ta bắt đầu thiền tập là thời cao đẹp nhất của đời người. Thiền để hiểu biết, thiền để buông bỏ, thiền để từ bỏ, và để được bình an.*

Tôi đã từng là một tu sĩ lang thang. Tôi đi bộ trên chân trần đến gặp các sư thầy và tìm nơi ẩn dật để tu. Lúc đó tôi chẳng bao giờ đi dạo quanh làng xóm hay phố thị để giảng pháp giảng đạo gì cả. Tôi chỉ lo đi tìm nơi để lắng nghe giáo pháp do những vị thiền sư bậc chân tu lúc đó giảng dạy. Tôi không đi đến đâu để dạy ai cả. Tôi lắng nghe tất cả mọi lời khuyên dạy họ nói cho ra. Ngay cả những điều những tu sĩ trẻ măng hoặc các chú tiểu cố nói với tôi về Giáo Pháp, tôi cũng lắng nghe một cách kiên nhẫn. Tuy nhiên, ít khi nào tôi nhảy vào lý luận hay phân giải với nhau về Giáo Pháp. Tôi chẳng thấy có ích gì nếu cứ nhào vô bàn thảo lý sự về giáo lý cho hết giờ hết ngày. Có giáo lý nào tôi đã chấp nhận thì tôi đi thẳng vào đó, đi thẳng vào ngay chỗ chúng chỉ ra sự từ bỏ và sự buông bỏ. Bất cứ điều gì tôi làm, tôi làm vì sự từ bỏ và sự buông bỏ. Tôi tu tập mọi thứ vì mục đích hướng đến sự từ

bỏ và sự buông bỏ. Chúng ta không cần phải trở thành chuyên gia về kinh điển. Chúng ta đang già đi sau mỗi ngày trôi qua, và mỗi ngày chúng ta cứ chụp lấy vọng tưởng, bỏ quên mất sự thực. Tu tập theo Giáo Pháp là điều khác hẳn với việc học Giáo Pháp. Học giáo lý là một chuyện, thực hành nó là chuyện khác.

Tôi không chê bất kỳ dạng nào trong đa dạng những kiểu cách và kỹ thuật thiền tập đang có khắp nơi. Chừng nào chúng ta hiểu đúng mục đích và ý nghĩa thực thụ của các pháp môn đó, thì chúng cũng không sai. Tuy nhiên, nếu chúng ta tự nhận mình là một thiền nhân Phật giáo mà chúng ta không tuân thủ nghiêm túc theo tinh thần của giới luật tăng đoàn (*Vinaya*) thì, theo tôi, sẽ không thành công gì đâu. Tại sao? Bởi làm vậy chúng ta đã cố bỏ qua phần sống động nhất của con đường Đạo. Bỏ qua phần nào trong Giới, Định, Tuệ thì cũng không đi đến đâu. Một số người khuyên các thầy đừng dính vào sự tĩnh lặng có được từ thiền định (*samatha*): "Đừng dừng đến thiền định; cứ tiến thẳng đến tiền minh sát (*vipassanā*), cứ tiến thẳng đến trí tuệ và minh sát tuệ". Tôi không nghĩ vậy, có lẽ không có con đường đó, bởi nếu chúng ta cố đi tắt để tu thẳng thiền minh sát, chúng ta sẽ thấy không thể nào đi đến đích một cách thành công.

Đừng bỏ cách tu và những kỹ thuật thiền mà những vị thiền sư lỗi lạc của phái Thiền Trong Rừng ở xứ này đã truyền dạy, đó là những vị thầy như sư Ajahn Sao, Ajahn Mun, Ajahn Taungrut, và Ajahn Upali. Họ đã tự mình dày công tu tập và chỉ lại cho chúng ta; con đường tu của họ rõ ràng là đáng tin cậy và đúng thực— nếu chúng ta biết tu và chịu tu đúng theo cách họ đã tu và chỉ lại. Nếu chúng ta bước theo những bước chân của họ, chúng ta sẽ đạt đến trí tuệ minh sát đích thực để soi chiếu vào bên trong chúng ta. Ajahn Sao luôn hoàn thiện tuyệt vời về mặt đức hạnh. Thầy

ấy chủ trương chúng ta không được lơ là chút nào về phần giới hạnh. Nếu những sư thầy kiệt xuất của phái Thiên Trong Rừng khuyên dạy chúng ta tu thiền và tuân giữ giới luật tăng đoàn theo hướng nào đó, thì chúng ta nên kính trọng và tu đúng theo lời họ khuyên dạy. Điều gì họ dạy chúng ta nên làm, chúng ta nên làm theo. Nếu điều gì họ dạy chúng ta phải bỏ bởi nó sai lạc, thì chúng ta nên bỏ. Chúng ta tu theo họ với một lòng tin vào họ. Chúng ta tu theo họ với hết mục sự thành tâm và kiên định. Chúng ta tu cho đến khi tự mình nhìn thấy Giáo Pháp trong tâm chúng ta, cho đến khi chúng ta là một với Giáo Pháp. Đó là điều các Thiên Sư của nhánh Thiên Trong Rừng đã dạy. Những đệ tử bao đời đã tỏ lòng kính trọng và mến phục sâu sắc đối với họ, bởi vì sao, bởi vì những vị đệ tử đã tu theo lời họ và đã nhìn thấy những vị thầy đã nhìn thấy.

Hãy thử tu. Hãy thử tu theo lời tôi mới nói. Nếu các thầy thực sự tu theo đường này, các thầy sẽ nhìn thấy Giáo Pháp, trở thành là Giáo Pháp. Nếu các thầy thực sự tiến hành việc tìm kiếm, đâu có gì cản trở các thầy đâu? *Những ô nhiễm trong tâm sẽ bị đánh bại nếu các thầy biết tiếp cận chúng với một chiến lược đúng đắn: hãy làm người biết từ bỏ, hãy làm người biết tiết kiệm lời nói, làm người biết hài lòng với sự thiếu ít tiện nghi (tri túc), và hãy làm người dẹp bỏ tất cả mọi quan điểm và ý kiến (tà kiến, ý kiến, thành kiến, tư kiến...) xuất phát từ tính tự ta và tự đại của mình.* Làm vậy, rồi các thầy sẽ trở thành người có khả năng kiên nhẫn lắng nghe lời của người khác nói, ngay cả khi điều họ đang nói là sai. Các thầy cũng có khả năng kiên nhẫn lắng nghe người khác nói khi họ đang nói đúng. Hãy xem xét chính bản thân mình theo cách như vậy. Tôi bảo đảm với các thầy, cách này là có thể làm được, có thể thành công, nếu các thầy chịu khó thực tập. Tuy nhiên, những học giả thường ít khi đi đến áp dụng giáo lý vào thực hành; họ học kinh điển chứ ít chịu tu. Cũng có một số chịu tu thiệt, nhưng rất hiếm.

Thiệt là ổng và đáng buồn. Sự thật các thầy đã cất công đi xa đến đây để thăm chùa là rất đáng khen ngợi. Điều đó cho thấy nội lực bên trong của các thầy. Một số chùa chiền chỉ dạy khuyến dạy về giáo lý. Các tu sĩ cứ học và học suốt ngày đêm, không bao giờ ngừng, chẳng bao giờ dừng lại chỗ cần phải dừng. Họ cứ lu bu học chữ "bình an". Nhưng nếu biết ngừng lại và tĩnh tại thì ta mới có thể khám phá điều chân thực giá trị. Đó là cách các thầy nên tìm kiếm. Sự tìm kiếm đó mới thực sự có giá trị và hoàn toàn tĩnh tại, bất động. Cách đó mới đi thẳng vào những điều mình đang đọc từ sách. Nếu các học giả không chịu thiền tập thì sự hiểu biết thực sự của họ là rất ít ỏi. Một khi họ đã đưa các giáo lý vào thực hành, thì những điều họ đã học sẽ trở thành sống động và rõ sáng.

Do vậy hãy bắt đầu thực tập! Hãy phát triển loại hiểu biết có được từ thực hành. Hãy thử vào tu trong rừng và hãy đến ở trong những túp lều nhỏ bé ở đây để tu tập. Thử thực tập một thời gian và tự mình thử nghiệm coi nó có thực sự có giá trị nhiều hơn bao nhiêu lần so với việc đọc sách suông. Rồi lúc đó các thầy có thể tự mình luận giải với chính mình. Khi ta đang quán sát cái tâm, nó giống như đang buông bỏ và an nghỉ trong một trạng thái tự nhiên vậy. Khi những thứ lăng xăng và động vọng dưới dạng những ý nghĩ và khái niệm khởi lên từ trạng thái tĩnh tại tự nhiên của tâm, thì tiến trình điều kiện (tác động, duyên tác) của hành tạo tác (*sankhāra*) đang được vận động. Hãy cẩn thận và để mắt đến tiến trình điều kiện (duyên tác) này. Khi tâm chuyển động và nó bị thúc đẩy ra khỏi trạng thái tĩnh tại tự nhiên của nó, thì việc tu tập không còn đi đúng đường. Tâm đã ra khỏi trạng thái tĩnh tạo tự nhiên và chạy theo khoái sướng hoặc dẫn thân vào hành khổ. Ngay chỗ đó. Ngay chỗ đó làm sinh ra một mê trận chằng chịt vô số những sự tạo tác của tâm. Nếu trạng thái tâm đang tốt, nó tạo ra những điều kiện duyên tác tốt, tích cực. Nếu tâm đang trong trạng thái xấu, sự tạo tác



của nó là xấu, tiêu cực. Những điều xấu tốt này đều xuất phát từ cái tâm của chúng ta.

Tôi muốn nói với các thầy rằng, quán sát sâu sát về cái tâm của mình là một điều rất hay, rất thú vị. Tôi có thể nói về một đề tài duy nhất này suốt ngày mà không thấy chán. Khi ta có thể hiểu biết được những cách hành xử của tâm, ta sẽ thấy được cách tiến trình này vận hành và cách nó liên tục đi qua trong tiến trình bị 'tẩy não' bởi những thứ ô nhiễm của tâm. (Cứ giống như từng sợi vải của muôn vàn sợi vải lần lượt bị thấm nhuộm khi miếng vải đi qua chỗ thuốc màu vậy). Tôi nhìn thấy tâm hình như chỉ như là một điểm duy nhất. Những trạng thái tâm lý (tâm sở) là những khách khứa đến thăm cái điểm duy nhất này. Có lúc người này đến gọi, có lúc người khác đến thăm. Giống như tất cả họ cứ đến một điểm trung tâm của lỗ khách. Các thầy hãy huấn luyện cái tâm quán sát và biết tất cả những khách khứa (tâm sở) đó bằng đôi mắt của sự tỉnh giác tỉnh thức. (Quan sát liên tục và khách quan như cách người gác gian ngồi quán sát chỗ ra vào, hoặc quán sát màn hình máy quay hình vậy). Đây là chính là cách chúng ta chăm nom và coi sóc trái tim và cái tâm của mình. Khi có một khách đến gần, chúng ta vẫy tay kêu họ biến đi chỗ khác. Nếu chúng ta thường trực quán sát và không cho ai bước vào, thì làm sao họ vào ngồi bên trong nhà được? Cứ dành hết thời gian ngồi quán sát ngay một điểm này. (Đó là quán sát trực tiếp ngay cái tâm mình. Khi có hiện tượng tâm (tâm sở) xảy đến, đánh đuổi chúng đi; khi có nhận thức này nọ (niệm, vọng tưởng) khởi lên, dẹp bỏ nó ngay).

Đây chính là loại tỉnh giác vững chắc và bất lay chuyển của Đức Phật; loại tỉnh giác dùng để quán sát và phòng hộ cái tâm. Các thầy đang ngồi ở đây. Từ lúc chui ra khỏi bào thai, từng mọi khách khứa đều đến gọi thăm ngay

tại chỗ này. Dù đến ít hay đến nhiều, tất cả họ đều đến ngay tại điểm này. Đức Phật biết tất cả họ, sự tỉnh giác của Phật ngồi ngay đó một mình, vững chắc và bất lay động. Khách khứa khắp nơi (ô nhiễm) cứ tìm đến gây tác động, tạo tác, điều kiện và làm lay động chao đảo cái tâm bằng nhiều nhiều cách khác nhau. Khi chúng có thể làm cho tâm dính vào những mớ lãng xãng đủ các loại của chúng, lúc đó những trạng thái tâm lý (tâm sở) khởi sinh lên. Dù những mớ lãng xang đó là gì, dù vấn đề tác động của chúng là gì, hễ khi nào những thứ khách khứa đó có vẻ đang dẫn dắt tâm này nọ, ta cứ quên mặc nó ngay – chẳng hại gì hết. Ngay khi có khách đến thăm, cứ đơn giản biết khách đó. Biết xong quên mặc họ đi. Một khi họ bước vào, họ nhìn thấy chỉ có một chỗ ngồi duy nhất, và khi nào ta còn đang ngồi ghế đó, thì họ chẳng bao giờ có chỗ nào để ngồi trong đó. (Không để tâm đến khách, không nể mặc vị khách nào hết, không nhường chỗ cho ai hết; không để cho bất cứ thứ gì có thể ở lại hay trụ lại bên trong cái tâm). Mấy loại khách khứa đó nghĩ họ đi đến đây để nhiều chuyện, tán gẫu, chọc gheo, nhưng lần này họ thấy chẳng có chỗ nào để họ ngồi lê đôi mách. Họ sẽ bỏ đi, vì bị bỏ mặc, vì bị đuổi khéo. Lần sau họ lại kéo đến cũng thấy không có cái ghế nào trong nhà để ngồi. Đám nhiều chuyện đó cứ muốn kéo đến bao nhiêu lần kệ mặc họ, hễ khi nào họ kéo đến họ lại thấy chỉ có duy nhất một chỗ ngồi và duy nhất một tay gác gian đang ngồi như trời trồng ngay tại chỗ ngồi duy nhất đó và quan sát họ. Ta không hề nhúc nhích chút nào, ta ngồi yên trên chiếc ghế duy nhất đó. Các bạn nghĩ những khách đó sẽ tiếp tục tới lui trong bao lâu nữa? Còn bao nhiêu khách khứa đó sẽ đến nữa và ta còn phải liên tục ngồi một mình quan sát ngay tại chỗ duy nhất đó? Mọi người và mọi thứ và mọi sự mà bạn đã từng biết kể từ sau ra đời trải nghiệm thế giới này, tất cả họ đều sẽ đến thăm. Ta cứ đơn thuần ngồi quan sát và tỉnh giác ngay tại chỗ đó là đủ,

chỉ cần làm như vậy là đủ để nhìn thấy Giáo Pháp một cách toàn diện. Ta cứ luận lẽ, quan sát và quán xét với chính mình.

Đây cũng là cách chúng ta đang nói bàn về Giáo Pháp. Tôi không biết cách nói sao cho khác, không biết nói gì khác. Tôi có thể tiếp tục nói giảng theo kiểu này, có thể nói thêm nhiều hơn nữa cho các thầy, nhưng rốt cuộc đây cũng chỉ là việc nói và nghe. Tôi muốn khuyên các thầy hãy thực sự đi thực hành, thực sự đi thiền tập thì mới thấy biết thực thụ.

### **Nắm Vững Về Thiền Tập**

Nếu tự mình nhìn, mình sẽ tự mình gặp một số trải nghiệm. Có một con đường Đạo hướng dẫn và chỉ hướng cho ta đi. Khi các thầy bước đi, nhiều tình huống đổi thay thì các thầy phải biết cách tiếp cận để xử lý những vấn đề khó khổ khởi sinh. Có thể phải mất rất lâu trước khi các thầy có thể nhìn thấy rõ ràng một cái cột biển báo chỉ đường. Nếu các thầy bước đi theo con đường Đạo mà tôi đã đi, chuyển đi của các thầy sẽ diễn ra bên trong tâm của các thầy. Nếu không phải vậy, các thầy sẽ gặp rất nhiều chướng ngại khó khăn.

Cũng giống như việc nghe một âm thanh. Sự nghe là một chuyện, âm thanh là một chuyện, và chúng ta tỉnh giác ý thức rõ hai thứ nhưng không ghép hai sự kiện đó như một. Chúng ta dựa vào tự nhiên cung cấp những nguyên liệu để chúng ta điều tra tìm thấy Sự Thật. Cuối cùng tâm tự nó phân tách và phân loại những hiện tượng. Nói đơn giản và thực tế hơn, tâm không tham gia hay dính vào những thứ đó. Khi tâm nhận lấy âm thanh, ta nên quán sát điều gì xảy ra trong trái tim và tâm của chúng ta. Liệu trái tim và tâm của ta có bị tác động, có bị cuốn hút, hay bị dính theo âm thanh đó hay không? Tâm và trái tim có bị kích thích khi nghe âm thanh đó không? Ít nhất ta cũng biết được điều đó. Đến khi

một âm thanh đến tai ta, nó không quấy nhiễu cái tâm. Ngay tại đây, chúng ta ghi nhận những thứ đó ngay đây chứ không phải từ xa. Ngay cả khi chúng ta muốn chạy trốn khỏi âm thanh đó, chúng ta cũng không trốn được. Cách trốn thoát có thể làm được là thông qua việc tu tập cái tâm để cho nó không động vọng khi đối diện với âm thanh đó. Cứ mặc kệ âm thanh đó. Những âm thanh chúng ta buông bỏ, chúng ta vẫn còn nghe chúng. Chúng ta nghe nhưng chúng ta đã buông bỏ nó, bởi chúng ta đã mặc kệ nó rồi. Không phải rằng chúng ta phải cố sức phân tách sự nghe và âm thanh ra khỏi nhau. Nó tự tách ra một cách tự động nhờ sự dẹp bỏ và buông bỏ. Ngay cả khi lúc đó chúng ta muốn dính theo âm thanh đó, tâm cũng không hề dính theo. Bởi tâm đã buông bỏ và dẹp bỏ, nên tự động nó không còn dính theo âm thanh đó nữa. Bởi khi chúng ta đã hiểu biết bản chất đích thực của những hình sắc, âm thanh, mùi hương, mùi vị, và tất cả những thứ khác, và tâm nhìn thấy trí tuệ minh sát rõ sáng, thì tất cả mọi thứ được cảm nhận sẽ tự động rút ngay xuống cái hố mênh mông của ba đặc tính bao trùm vũ trụ [vô thường, khổ, vô ngã], không loại trừ thứ gì.

Mỗi khi ta nghe một âm thanh, âm thanh đó sẽ được hiểu biết theo phạm quy của những đặc tính bao trùm thế gian đó. Khi có sự tiếp xúc cảm nhận ở tai thì ta nghe âm thanh, nhưng như là ta không nghe. (Nghe mà không chấp gì nó, nghe mà không dính gì theo nó, nghe với sự buông bỏ). Không phải nghe như không nghe thấy gì có nghĩa là tâm không còn hoạt động. Sự chú tâm chánh niệm và cái tâm đan quện và hợp nhất với nhau để quán sát lẫn nhau liên tục xuyên suốt không một chút sai sót. Khi tâm đã được tu tập đến trình độ này thì dù con đường hay cách tu nào chúng ta chọn để đi, chúng ta cũng sẽ tu theo kiểu điều tra quán sát để tìm hiểu và tìm thấy sự thật. Chúng ta sẽ luôn tu dưỡng việc điều tra phân tích các hiện tượng—đây là một trong những

yếu tố (giúp) giác ngộ, và sự điều tra phân tích đó (trạch pháp) sẽ tiếp tục tiến triển theo cái đà của chính nó.

Thảo luận Giáo Pháp với chính mình. Tháo gỡ và bung thả mọi cảm giác, trí nhớ, nhận thức, suy nghĩ, ý hành, và tâm thức. Không có gì có thể đưng đến chúng khi chúng tiếp tục tự vận hành theo đường lối riêng của chúng. Đối với những người đã biết nắm vững cái tâm, tiến trình quán xét và điều tra này tự trôi chảy một cách tự động. Lúc này không còn cần thiết phải điều khiển nó theo ý mình. Dù tâm có thiên (ngã, hướng) về mảng (vấn đề, phạm vi) nào đi nữa, sự quán xét sẽ lập tức có mặt theo sát một cách nhạy bén.

Khi người tu đã tu tập được đến trình độ này, nhiều lợi ích phụ cũng tự nhiên có được. Ví dụ như khi ngủ, người ấy không còn những tật ngủ ngáy, không còn lăn lộn trở mình như trước đó. Ngay cả khi người ấy ngủ say sưa, khi thức dậy không bị ngái ngủ hay như như. Tu được đến lúc đó, chúng ta luôn tỉnh thức, cứ như ta luôn luôn thức chứ không ngủ vậy. Tôi từng bị tật ngủ ngáy, nhưng khi tâm luôn duy trì tỉnh thức thì tật ngáy đó không còn. Làm sao chúng ta có thể ngáy trong khi tâm mình luôn tỉnh thức? Lúc đó ta ngủ chỉ là thân ngừng lại và nghỉ ngủ; chứ tâm thì vẫn tỉnh thức. Tâm tỉnh thức cả ngày và đêm, suốt hai mươi bốn giờ. Đây chính là loại tỉnh giác tinh khiết và cao sâu của Đức Phật: là cái Người Biết, Người Tỉnh Giác, Người Hạnh Phúc, Người Tỏa Sáng. Sự tỉnh giác sáng rõ này không bao giờ ngủ. Năng lượng của nó tự duy trì, và nó chẳng bao giờ mờ tối hay ngái ngủ. Đến giai đoạn này, người tu có thể đi liên tục hai, ba ngày mà không cần ngừng nghỉ. Lúc này, khi nào thân bắt đầu có dấu hiệu kiệt sức, chúng ta ngồi xuống thiền và chỉ cần sau năm hay mười phút ta sẽ đạt định thâm sâu. Khi chúng ta thoát ra khỏi trạng thái định sâu đó, chúng ta cảm thấy tươi mới, khỏe khoắn và đầy năng lượng tái tạo,

giống như chúng ta mới ngủ sâu nguyên một đêm vậy. Nếu chúng ta vượt qua (không còn) nhiều sự quan tâm lo lắng đối với thân, thì việc ngủ nghỉ không còn nhiều quan trọng nữa. Lúc này, chúng ta vẫn còn chăm sóc thân bằng những cách đúng đắn (như ăn uống, tắm rửa, thuốc thang...), nhưng chúng ta không còn lo âu khổ đau về tình trạng thể chất của thân nữa. Chúng ta chấp nhận nhìn nó đi theo những quy luật tự nhiên của nó. Chúng ta không còn khiến hay chỉ bảo thân thể phải như này như nọ. Nó tự chỉ bảo nó. Dường như có ai đó đang thúc giục chúng ta, thúc bách chúng ta phải nỗ lực tinh tấn hơn nữa. Ngay cả khi ta thấy lười biếng, dường như luôn có giọng nói nào đó bên trong thúc đẩy chúng ta siêng năng tinh tấn. Sự đình trệ lúc này khó có thể xảy ra, bởi sự nỗ lực và tinh tấn đã hợp thành một cái đà mạnh mẽ khó dừng lại được. Giống như những nguồn nước chảy nhanh đang hợp lại thành dòng chảy mạnh thì khó mà dừng lại hay chảy ì ạch. Các thầy hãy tu và tự mình kiểm nghiệm thấy chỗ này. Các thầy đã học và nghiên cứu kinh sách từ lâu rồi. Giờ là đến lúc các thầy hãy học và nghiên cứu chính bản thân mình.

Vào lúc bắt đầu bước vào tu tập, sự tách ly hay ẩn dật là cần thiết quan trọng. Khi các thầy sống một mình ở nơi ẩn lánh các thầy sẽ tưởng nhớ đến lời của ngài Xá-Lợi-Phất: "Sự sống tách ly về thân là nhân duyên làm khởi sinh sự tách ly về tâm, đó là những trạng thái định sâu (*samādhi*) thoát khỏi tiếp xúc giác quan với cảnh trần bên ngoài. Đến lượt nó, sự tách ly của tâm là một nhân duyên dẫn đến sự tách ly khỏi những ô nhiễm của tâm, dẫn đến giác ngộ". Và, như vậy đó nhưng vẫn có nhiều người cho rằng sự tách ly ẩn dật là không cần thiết quan trọng. Họ lý sự như vậy: "Nếu tâm của bạn bình an, thì nó không quan trọng bạn đang ở đâu". Điều đó là đúng, không sai; nhưng nó đúng chỗ khác, nó đúng đối với người đã thực sự bình an. Còn trong những giai đoạn

mới tu tập, khi người tu còn chưa được chút bình an nào, thì sự tách ly về thân ở một môi trường ẩn dật hay tĩnh mịch là điều cần có trước tiên. Ngay từ hôm nay, hoặc ít lâu sau, hãy tìm một nơi như nghĩa trang vắng vẻ gần khu rừng núi, cách xa làng mạc phố xá. Thử nghiệm sự sống một mình coi thử. Hoặc có thể tìm một đỉnh núi cao vót hoang vu và đáng sợ. Lên đó sống một mình, được không? Các thầy sẽ có nhiều điều thú vị trong suốt đêm dài ở đó. Chỉ có như vậy, chỉ có trải nghiệm sống một mình như vậy, các thầy mới tự mình biết. Thậm chí bản thân tôi trước đây cũng từng cho rằng việc sống tách ly ẩn dật là không cần thiết. Đó là tôi nghĩ vậy, nhưng sau đó tôi đã thực sự đến sống tu ở nơi hẻo lánh tách ly một mình, tôi mới suy xét quán chiếu lại những lời Phật đã dạy. Đức Thế Tôn đã khích lệ các đệ tử đến sống tu ở những nơi hẻo lánh, tách ly khỏi đời sống xã hội. Ngay từ đầu, việc sống tách ly về thân sẽ tạo nên nền tảng giúp tạo ra sự tách ly về tâm; và sự tách ly về tâm này sẽ giúp tạo ra sự tách ly khỏi những ô nhiễm. (Thân lánh trần sẽ giúp tâm cũng lánh trần; tâm lánh trần giúp nó lánh xa trần cảnh và nhiều ô nhiễm).

Ví dụ, nếu bạn là Phật tử tại gia sống với gia đình và nhà cửa. Làm sao bạn có sự tách ly ẩn dật nào? Khi vừa quay về nhà, vừa bước vào bạn đã gặp phải đủ chuyện sinh sống, phức tạp. Điều này là không có được sự tách ly thân. Do vậy, nếu bạn bỏ trốn đi tham dự một khóa tu ở một nơi xa lánh, môi trường ở đó khác hẳn, như vậy mới có thể bắt đầu tu được. Cần phải hiểu rõ tầm quan trọng của việc sống tách ly thân và sống một mình ở một nơi nào đó trong giai đoạn đầu tu tập. Làm như vậy trước, rồi sau đó mới đi tìm thiền sư hướng dẫn thiền tập cho mình. Vị thầy sẽ hướng dẫn, khuyên dạy, và chỉ ra những chỗ các thầy còn hiểu sai, bởi vì rõ ràng thường những chỗ chúng ta sai là những chỗ ta nghĩ mình nghĩ đúng. Vị thầy bậc chân tu sẽ chỉ ra đúng những chỗ ta hiểu sai, chỗ sai là chỗ ta thường cho là đúng chắc. Sau

khi vị thầy giảng giải, ta sẽ hiểu được chỗ sai; ngay đó chúng ta mới có thể nhìn ra chỗ chúng ta sai mà chúng ta cứ nghĩ là mình đúng.

Từ chỗ tôi nghe được, có một số học giả Phật giáo luôn nghiên cứu và tìm tòi trong kinh điển. Chẳng có lý do gì chúng ta không nghiên cứu, suy nghiệm. Lúc khi cần học hỏi kinh sách, chúng ta mở kinh sách học theo kiểu đó. Nhưng đã đến lúc chúng ta phải thực hành, đã đến lúc phải cầm võ khí và xông vào chiến trận, thì lúc đó chúng ta phải xông vào chiến đấu, phải làm thiệt chứ không phải theo cách của sách vở, lý thuyết. Khi đã lao vào trận chiến thì phải chiến đấu thiệt với trận chiến của mình, không phải chiến đấu theo những gì đọc được từ sách vở. Nếu chiến đấu bằng những lý thuyết sách vở thì ta sẽ thua các đối thủ. Đã là chiến sĩ thì chiến đấu bằng sự nhiệt huyết và thành tâm, là chiến đấu thiệt theo kiểu thiệt, vượt khỏi lý thuyết sách vở. Đó là cách chúng ta bước vào tu, tu thiệt. Những lời kinh Phật trong kinh điển chỉ là những hướng dẫn lý thuyết và những tấm gương để chúng ta noi theo. Việc học kinh học sách đôi khi dẫn đến sự ý y, bất cần, coi thường thực tế. Thực tế mới là điều cần phải tu.

Con đường tu của các Thiền Sư nhánh Thiền Trong Rừng này là con đường từ bỏ. Trên con đường Đạo này chỉ có sự từ bỏ. Chúng ta nhổ sạch tận gốc những quan điểm xuất phát từ 'cái ta', từ sự tự ta tự đại. Chúng ta nhổ tận gốc cái cốt lõi của cái quan niệm và cảm nhận về một 'cái ta', nhổ sạch ngã chấp. Tôi bảo đảm rằng, cách tu này sẽ thách thức các thầy đến tận xương tủy; nhưng dù có khó khăn, dù có tu nổi hay không, các thầy đừng vứt bỏ những vị Thiền Sư Trong Rừng và những giáo lý của những vị ấy. Nếu không có sự hướng dẫn đúng đắn, cái tâm và sự định tâm (*samādhi*) sẽ rất dễ lẫn lộn, mù mờ, lằm lằm. Những thứ không nên xảy



ra sẽ bắt đầu xảy ra. Tôi đã luôn luôn tiếp cận những hiện tượng đó với một sự cẩn thận và kỹ càng. Thời còn là tu sĩ trẻ, khi mới bắt đầu tu tập được vài năm, tôi không thể nào tin tưởng cái tâm mình. Tuy nhiên sau này, khi tôi đã đạt được nhiều kinh nghiệm và có thể toàn tin tưởng sự hoạt động của cái tâm thì lúc đó không còn nhiều khó khăn. Thậm chí ngay khi có những hiện tượng lạ thường hiển hiện lên, tôi cứ để mặc nó ở đó. Nếu chúng ta biết 'tây' cách mọi sự khởi sinh, thì tự chúng sẽ tự động biến mất. Tất cả chúng lúc đó chỉ là nhiên liệu để nấu thành trí tuệ. Rồi cứ tu như vậy, thời gian trôi qua, chúng ta nhận thấy bản thân mình hoàn toàn thư thái, bình an.

Trong thiền, những điều thường là không sai có thể đều là sai. Những điều ta thường được cho là đúng có thể là sai, chỉ do ta ngộ nhận mà thôi. Ví dụ, khi ta ngồi xuống tẻo chân với quyết tâm và thệ nguyện: "Được rồi! Không nhúc nhích cục cựa đâu hết. Ta sẽ tập trung tâm. Hãy xem ta sẽ làm được". Cái kiểu bắt tay vào việc như vậy là không ăn! Mỗi lần tôi thử làm quyết tâm như vậy thì sự thiền của tôi chẳng ra sao. Thói thường chúng ta thích làm ra vẻ can đảm, kiên quyết. Nhưng mấy cái trò kiên quyết kiên tâm kiểu đó không giúp gì được đâu. Từ sự quan sát để ý của tôi, tôi thấy sự thiền sẽ tự nó tiến triển theo tốc độ nhanh chậm của nó. Rất nhiều buổi tối tôi ngồi xuống thiền và tự thệ nguyện rằng: "Được rồi tối nay ta ngồi thiền! Tối nay ta sẽ không rời khỏi chỗ ngồi trước 1:00 giờ sáng". Ngay cả với cái ý nghĩ thệ nguyện này, tôi đã đang tạo nghiệp xấu cho mình, bởi vì tôi đâu ngồi được lâu như đã thệ nguyện đâu, khi chân bắt đầu đau nhúc mọi phía, tôi cảm thấy đau như sắp chết và lẽ nhiên là bỏ cuộc liền. Tuy nhiên, sau này khi đã thiền tập suông sẽ trơn tru, tôi có thể ngồi thiền rất lâu. Tôi không cần phải đặt ra mục tiêu là 7:00 giờ, 8:00 giờ, 9:00 giờ hay 1:00 giờ gì gì nữa, thay vì vậy tôi chỉ đơn thuần ngồi thiền, cứ duy trì

sự ngồi thiền, buông bỏ mọi ý nghĩ với một sự buông xả. Đừng thúc ép sự thiền. Đừng cố gắng phỏng đoán hay diễn dịch điều gì sẽ xảy ra trong khi thiền tập. Đừng ép uống cái tâm mình bằng những yêu cầu không thực tế, ví dụ như bắt tâm phải đạt định sâu, phải nhập định mức này mức nọ - nếu làm vậy bạn sẽ thấy tâm sẽ khó chịu, động vọng và khó lường khó đoán hơn bình thường. Cứ để cho trái tim và cái tâm thư giãn, thoải mái và thư thái.

Cứ để cho hơi thở trôi chảy nhẹ nhàng dễ dàng theo nhịp của nó, dù ngắn hay dài. Đừng cố làm điều gì đặc biệt. Đừng xía vô hơi thở. Để cho thân thư giãn, thoải mái và yên ả. Rồi tiếp tục tu tập như vậy. Tiếp tục tu như vậy, nhưng rồi tâm ta lại lảng xãng hỏi: "Tối nay mình ngồi thiền đến bao lâu? Khi nào ta sẽ nghỉ?". Nó cứ lảng xãng nản nặc hỏi, do vậy ta phải kiên quyết quở nó ngay: "Nghe này anh bạn, cứ để tôi yên, đừng có hỏi han gì nữa". Kể nhiều chuyện lảng xãng đó cần phải bị 'dần mặt' liên tục như vậy, bởi vì đó chẳng qua chỉ là sự ô nhiễm đang đến quấy nhiễu cái tâm ta, cho nên cần phải liên tục không chế nó ngay. Đừng thêm để ý đến nó, đừng nhượng bộ nó. Phải mạnh tay với nó. "Ta thiền ít thiền nhiều trong bao lâu là chuyện của ta, đó không phải việc của người! Nếu ta muốn ngồi thiền suốt đêm thì cũng đâu phải việc của ai, tại sao cứ xía mũi vào việc thiền tập của ta?". Các thầy phải cắt bỏ ngay 'tay bạn' nhiều chuyện này. Ta cứ thiền tập bao lâu tùy theo ý ta, bao lâu tùy ta cảm thấy đúng đắn và làm được.

Khi ta để cho tâm được thư giãn và thư thái, thì nó được bình an. Kinh nghiệm điều này, các thầy sẽ nhận ra và không đánh giá thấp sức mạnh của sự dính chấp. Khi các thầy có thể ngồi thiền liên tục, rất lâu, qua giữa đêm vẫn thấy thoải mái và thư thái, thì lúc đó các thầy biết được mình đã nắm vững được việc thiền. Các thầy sẽ biết rõ cách những

dính chấp và ràng buộc làm ô nhiễm cái tâm mạnh như thế nào.

Có nhiều người ngồi xuống thiền, họ thấp cây nhang trước mặt và khẩn nguyện rằng: "Tôi sẽ không đứng dậy cho tới khi nhang tàn", rồi họ ngồi thiền. Sau một lúc họ nghĩ chắc đã hơn cả tiếng đồng hồ, họ hé mắt nhìn cây nhang và nhận ra chỉ mới đầu năm phút trôi qua. Họ nhìn nhang và thất vọng, nghĩ rằng sao nhang này cháy lâu dữ vậy. Họ nhắm mắt lại và tiếp tục ngồi. Chẳng mấy chốc họ lại mở mắt ra nhìn cây nhang coi nó cháy đến đâu. Thiền theo kiểu canh giờ như mấy người đó thì chẳng đi đến đâu. Đừng bắt chước họ làm vậy! Thiền gì mà cứ ngồi và nghĩ tưởng đến cây nhang: "Hông biết giờ nhang cháy hết chưa?", thiền kiểu đó thì chẳng được gì. Đừng quan trọng những nghi thức khẩn nguyện cam kết như vậy. Tâm đâu cần những thủ tục đặc biệt kiểu đó thì nó mới thiền được.

Nếu các thầy nhận lấy sự nghiệp phát triển tâm bằng con đường tu thiền, *đừng để cho chương ngại tham dục biết tới những nguyên lý căn bản hay mục tiêu của việc tu*. Đừng để thói tâm tham dục cứ lảng xảng hỏi: "Thiền cách nào vậy Ngài", "Anh sẽ thiền bao nhiêu? Định ngồi thiền đến bao lâu?". Dục vọng trong tâm cứ hỏi này hỏi nọ cho đến khi ta đầu hàng nó, thỏa thuận với nó. Hãy coi, ngay khi chúng ta thỏa hiệp sẽ ngồi thiền đến giữa khuya, nó sẽ bắt đầu chọc phá dầy vò chúng ta. Mới chưa được mấy chốc là ta đã cảm thấy bất an, thấy chộn rộn và mất kiên nhẫn, và không thể ngồi thiền tiếp. Khi những chương ngại càng tấn công, ta càng trách móc bản thân mình: "Đồ vô vọng! Sao tẻ vậy, bộ ngồi thiền tiếp sẽ chết hay sao? Người đã hứa sẽ ngồi thiền để làm cho tâm đạt định sâu *samādhi*, nhưng sao tâm cứ lảng xảng và chạy nhảy khắp nơi như vậy. Người thệ nguyện rồi không làm được". Những ý nghĩ chê bai và chán nản về bản thân

mình lại tấn công dồn dập tâm của chúng ta, và chúng ta chìm vào ác cảm với chính mình. Chẳng có ai để ta đổ thừa, ta chỉ còn biết trách chính mình, và điều đó càng làm cho việc thiền càng tệ hơn. Một khi đã thệ nguyện quyết tâm, chúng ta phải làm cho được. Chúng ta đã thệ thì dù chết cũng phải làm được. Nếu chúng ta đã thệ nguyện sẽ ngồi thiền trong bao lâu thì phải cố ngồi được chứ không bỏ ngang hay bỏ cuộc giữa đường. Nhưng đâu cần thiết phải thệ nguyện cam kết cứng ngắt như vậy. Trong lúc này, thực ra các thầy chỉ cần tu tập từ từ và phát triển dần dần. Không cần thiết phải thệ nguyện khẩn nguyện như vậy. Hãy cố gắng tu tập cái tâm một cách đều đặn và kiên nhẫn. Đến lúc nào đó việc thiền sẽ được bình an, và lúc đó tất cả mọi sự đau nhức và khó chịu trong thân thể sẽ biến mất. Đến lúc đó, sự đau nhức ở ống chân và đầu gối cũng sẽ tự biến mất.

Khi chúng ta cố gắng thiền tập, nếu có những hình ảnh lạ, những viễn cảnh lạ, hoặc những nhận thức giác quan lạ bắt đầu xuất hiện, điều đầu tiên cần làm là kiểm tra trạng thái tâm của chúng ta lúc đó. Đừng quên nguyên tắc căn bản này. Để những hình ảnh đó có thể khởi lên trong tâm, tâm phải được tương đối bình an. Đừng mong muốn chúng xuất hiện; và cũng đừng mong muốn chúng không xuất hiện. Nếu chúng xuất hiện, xem xét chúng, nhưng đừng để chúng đánh lừa mình. Hãy nhớ rằng chúng không phải là cái gì của ta cả. Chúng chỉ là thứ vô thường, bất toại nguyện và vô ngã như mọi thứ khác. Ngay cả chúng là thực, đừng an trú vào chúng hay để tâm nhiều đến chúng. Nếu chúng cứng đầu không chịu phai biến, thì hãy tập trung chú tâm lại hơi thở một cách mạnh mẽ hơn. Hãy hít vào ba hơi thở thật sâu và dài, sau đó thở từ từ ra cho đến khi sạch khí. Điều này có thể giúp. Cứ duy trì tập trung sự chú tâm trở lại.

Đừng cố nắm giữ những hiện tượng như vậy. Chúng chẳng là gì cả, chỉ là những hiện tượng như chúng là, và chúng là luôn luôn dẫn lừa chúng ta. Dù chúng ta thích chúng hay mê đắm chúng, tâm sẽ bị nhiễm độc bởi chúng. Chúng là những hiện tượng không đáng tin cậy: chúng có thể là không thực hoặc chúng chỉ có vẻ thực chứ chẳng phải thực. Nếu các thầy trải nghiệm chúng trong khi thiền, các thầy đừng cố diễn dịch ý nghĩa của chúng hoặc đừng cho chúng là này là nọ gì cả. Hãy nhớ rõ chúng không phải là gì của ta cả, do vậy đừng chạy theo những hình ảnh, những viễn cảnh, và những cảm nhận đó. *Thay vì vậy, hãy lập tức quay lại và kiểm tra trạng thái hiện tại của cái tâm. Đây là nguyên tắc số một của chúng ta.* Nếu chúng ta bỏ quên nguyên tắc căn bản này và bị dính theo những gì chúng ta đang nhìn và chúng ta đang tin, thì chúng ta sẽ đánh mất chính mình và bắt đầu làm nhảm hoặc bị mất trí luôn. Chúng ta có thể mất trí đến mức độ thậm chí chúng ta không còn liên hệ với mọi người một cách bình thường. Phải biết đặt niềm tin vào cái tâm của mình. Bất cứ điều gì xảy đến, cứ đơn giản quan sát cái tâm và trái tim của mình, cứ duy trì như vậy. Những trải nghiệm lạ thường trong khi thiền tập có thể rất có ích cho những người có trí tuệ, nhưng có hại đối với những người không trí tuệ. Bất cứ điều gì xảy ra, đừng quá phấn khích hoặc quá lo sợ. Nếu những trải nghiệm xảy đến, cứ mặc chúng xảy đến.

Một cách khác để tu tập là quán xét và xem xét tất cả mọi thứ mình thấy, mình làm, và mình trải nghiệm. Đừng bao giờ quên thiền tập. Khi người ta xong giờ ngồi thiền hay giờ đi thiền, họ cho rằng đã đến lúc nghỉ thiền và nghỉ ngơi. Họ không còn tập trung tâm vào đối tượng thiền hay đề mục thiền quán nữa. Họ dẹp hết hoàn toàn. Các thầy đừng có tu kiểu vậy. Ngoài giờ thiền chính thức, khi nhìn thấy bất cứ gì, cứ điều tra suy xét nó thực sự là gì. Quán xét những người

tốt trên thế gian. Quán xét cả những người xấu. Quán xét nhìn rõ người giàu và người quyền thế; quán xét nhìn rõ cả hạ tiện và nghèo hèn. Khi nhìn thấy một đứa trẻ, một người già, một thanh niên, hay một thiếu nữ, hãy quán xét về ý nghĩa của tuổi tác và tuổi già. Mọi thứ đều là nhiên liệu để cho ta điều tra quán xét. Đây chính là cách ta tu tập tu dưỡng cái tâm. Đó là thiền quán.

Quán xét [thiền quán] dẫn đến nhìn thấy Giáo Pháp là quán xét về tính điều kiện, tức tính hữu vi, tức tiến trình nhân quả, bên trong tất cả mọi cách thể-hiện khác nhau trên thế gian: cả lớn và nhỏ, chính và phụ, đen và trắng, tốt và xấu. Nói tóm lại, tất cả mọi thứ. Khi ta nghĩ, hãy nhận biết đó chỉ đơn thuần là một ý nghĩ, không là gì khác hết. Tất cả, tất cả mọi thứ đó đều rớt vào cái nghĩa địa của ba đặc tính “vô thường, khổ, và vô ngã” mà thôi, do vậy đừng nắm giữ, đừng dính theo bất cứ thứ gì. Nghĩa địa “vô thường, khổ, và vô ngã” chính là nơi ‘thiêu xác’ của tất cả mọi hiện tượng. (Mọi thứ trên thế gian rồi cũng rớt vào ba đặc tính đó). Hãy chôn và thiêu đốt tất cả chúng, để chúng ta nhìn thấy Sự Thật.

Có trí tuệ nhìn thấu lẽ vô-thường là để cho chúng ta khỏi bị khổ; khi ta hiểu thấu [giác ngộ] lẽ vô thường hoại diệt thì ta biết chấp nhận, không còn thấy khổ. Đây là nhờ sự điều tra suy xét bằng trí tuệ. Lấy ví dụ, chúng ta có được thứ gì chúng ta cho là tốt hay sướng, và do vậy ta thấy hạnh phúc. Hãy nhìn kỹ và nhìn liên tục vào cái sự tốt và sự sướng đó. Nhiều lúc, khi đã có nhiều thứ đó quá, chúng ta thấy chán ngán với nó. Chúng ta muốn cho nó đi hoặc bán nó đi cho rồi. Nếu không có ai thích mua nó, chúng ta cũng muốn giục bỏ nó đi cho rồi. Tại sao? Lý do gì tạo ra động cơ chán bỏ đó? Đó là cái lẽ thật trên đời: mọi thứ đều là vô thường, biến đổi, sự tốt sự sướng là không thường hằng, đó là lý do

tại sao. (Ngay cả cái sự thích sự sướng của chúng ta cũng thay đổi liên tục, hết sướng lại chán, hết chán rồi chê. Ăn ngon rồi cũng ngán, ngán rồi thấy ón. Thích rồi hết thích, hết thích thì chê bỏ). Đến lúc đó nếu cho đi không được, bán đi không được, bỏ đi không được, ta bắt đầu thấy khổ. Mọi sự trên đời cứ lần quần lần quần như vậy. Nếu chúng ta hiểu thấu cái lẽ vô thường và bất toại nguyện như vậy, chúng ta sẽ hiểu được tất cả chi là như vậy, cho dù có bất cứ thứ gì và điều gì và sự gì xảy đến với chúng ta. Đơn giản đó là cách của mọi sự trên thế gian. Như một câu nói đáng ghi nhớ: "Nếu bạn đã từng nhìn thấy một, bạn sẽ nhìn thấy tất cả".

(Ví dụ, bạn hiểu thấu [giác ngộ] lẽ thường của một sự thích sướng là đi đến bất toại nguyện, bạn sẽ thấy rõ bản chất của tất cả mọi sự thích sướng khác. Tất cả đều thay đổi, vô thường. Nếu bạn nhìn thấy rõ sự sinh, già, bệnh, chết ở trong thân một người, bạn có thể suy ra để nhìn thấy lẽ thực đó trong tất cả mọi người. Tất cả đều vô thường và hoại diệt.)

Nhiều lúc chúng ta nhìn thấy những thứ chúng ta không thích. Ngay lúc bạn nghe thấy những tiếng ồn hay những âm thanh khó nghe, bạn sẽ bực mình ngay. Hãy xem xét điều này và nhớ lấy. Bởi vì hòng chừng sau này khi nghe những âm thanh tiếng ồn đó bạn lại thấy thích đó. Chúng ta có thể sau này rất thích thứ mà chúng ta đã từng rất ghét trước đó. Điều đó hoàn toàn có thể. (Có người mình rất ghét, nhưng sau này mình rất thích và kính trọng. Có người rất ghét nghe tiếng nhạc ồn đó, những sau này rất thích bài nhạc đó, càng mở to thì càng thích...). Tất cả mọi sự đó xảy ra với chúng ta, và khi chúng ta nhìn thấy rõ ràng và bằng trí tuệ minh sát, chúng ta có thể giác ngộ ra rằng: "A ha! Tất cả mọi thứ đều là không thường hằng, không thể thỏa mãn hoàn toàn, và không có chủ thể nào cả". Nói cách khác, tất cả mọi thứ trên đời đều là "vô thường, bất toại nguyện, và vô ngã".

Hãy quăng tất cả chúng vào nghĩa địa của ba đặc tính bao trùm đó. Tất cả mọi sự dính chấp vào những thứ chúng ta có, thứ chúng ta được, thứ chúng ta thích, thứ chúng ta sợ, thứ chúng ta là... đều chấm dứt ở đây. Ta không còn dính chấp vào bất cứ thứ nào nữa, một khi ta đã “thấu hiểu” cái bản chất của tất cả chúng. Chúng ta đi đến nhìn thấy tất cả mọi thứ về bản chất đều giống nhau. Tất cả mọi thứ chúng ta nhìn thấy như vậy sẽ làm khởi sinh ra trí tuệ minh sát nhìn thấy Giáo Pháp, nhìn thấy Chân Pháp.

Tất cả những gì tôi nói hôm nay chỉ là để cho các thầy lắng nghe và suy nghĩ về chúng. Tất cả cũng chỉ là lời nói, chỉ có vậy. Khi người ta đến thăm tôi, tôi nói. Những loại đề tài tôi thường nói cũng không phải gì lạ, cũng không phải là những thứ chúng ta cứ ngồi cả ngày để nói và nghe. *Hãy thực hành chúng!* Hãy bước vào và tu. Cũng giống như khi chúng ta rủ một người bạn đi đâu đó. Chúng ta mời họ đi. Chúng ta nhận câu trả lời. Vậy là chúng ta đi, không cần phải rủ tới rủ lui, hay thúc qua thúc lại cho ồn ào náo nhiệt nữa. Họ có đi hay không thì họ sẽ đi. Tôi có thể nói với các thầy lần một lần hai về tu thiền, bởi tôi đã làm công việc thiền tập đó. Nhưng các thầy biết đó, có thể tôi sai. Công việc của các thầy là phải tự mình điều tra suy xét và tự mình tìm thấy những điều tôi nói là đúng thực hay không.