

Chương 7

Buông bỏ tự ngã và các kiết sử khác

Letting go of self and other fetters

Ngày 12 tháng 6 năm 2011

Trích từ cuốn

Những Lời Dạy Cốt Yếu

Essential Teachings



Tổng hợp các bài Pháp thoại của Phra Ajahn Suchart Abhijāto
(được dịch ra tiếng Anh)

Người dịch Anh – Việt: Phương Thủy

Tháng 7/2022

Chỉ để phát tặng miễn phí

~

‘Giáo pháp không nên được bán như hàng hóa ngoài chợ.’

Được phép sao chép nội dung trong ấn phẩm này theo bất kỳ cách nào cho mục đích phi thương mại — như một món quà Pháp. Không cần xin phép thêm. Nghiêm cấm sao chép dưới bất kỳ hình thức nào vì mục đích thương mại. Nội dung trong ấn phẩm này không được sửa đổi dưới bất kỳ hình thức nào.

Cuốn sách này có sẵn để tải xuống miễn phí tại:

www.phrasuchart.com

www.kammatthana.com

*Cuốn sách này là một
tuyển tập các bài
thuyết pháp được dịch
ra tiếng Anh của Phra
Ajahn Suchart
Abhijāto tại Wat
Yansangwararam,
Chonburi.*

Chương 7

Buông bỏ tự ngã và các kiết sử khác

Letting go of self and other fetters

Ngày 12 tháng 6 năm 2011

Nghe Pháp mà không thể thâm nhập được Pháp, tức là không đạt được thành tựu nào, là do thiếu định. Quý vị có thể thâm nhập Pháp nếu tâm định. Nếu không thể gom tâm lại với nhau, quý vị sẽ không thể tiếp cận tới nền tảng tinh thần của mình (*citta*). Quý vị sẽ không thể đi tới gốc rễ của tham ái và dục vọng (*kilesa-taṇhā*), cũng như sẽ không thể thâm nhập vào Tứ Thánh Đế.

Quý vị sẽ có thể dễ dàng loại bỏ tâm ô nhiễm của mình bằng cách nghe Pháp nếu tâm có định đầy đủ đến mức nhất tâm. Lấy ví dụ về năm vị ân sĩ (*pañcavaggiyā*) chẳng hạn. Họ đã trau dồi bản thân kỹ lưỡng về mặt tâm linh, về giới (*sila*) và tu tập định (*samādhi*), nhưng căn tuệ (*paññā*) của họ vẫn còn thiếu. Họ không biết về ba đặc tính của sự hiện hữu (*tilakkhaṇa*): vô thường (*anicca*), bất toại nguyện (*dukkha*) và vô ngã (*anattā*). Trước đây, chưa có ai đã từng hiểu về điều này hoặc đã dạy điều này. Khi nghe về điều đó từ Đức Phật, họ có thể dễ dàng loại bỏ niềm tin của mình vào một tự ngã (*sakkāya-ditṭhi*), là một trong những ô nhiễm rất vi tế của tâm [hay mười kiết sử].



Năm vị ản sĩ (*pañcavaggiyā*) đang lắng nghe Đức Phật

Niềm tin vào một tự ngã này là ý niệm rằng năm uẩn (khandhas) — sắc (rūpa), thọ (vedanā), ký ức (saññā / tưởng), ý nghĩ (saṅkhāra / hành) và thức (viññāṇa) — là tự ngã và thuộc về tự ngã. Đức Phật đã giảng cho họ thấy rằng họ nhất định phải đau khổ nếu họ bám víu vào năm uẩn này vốn là vô thường — anicca, bất toại nguyện — dukkha và vô ngã — anattā. Loại đau khổ hay bất toại nguyện này thuộc về Tứ Thánh Đế bắt nguồn từ tham ái và ham muốn của quý vị. Đó là khao khát năm uẩn tồn tại lâu dài và theo ý muốn của mình và quý vị cảm thấy không thể chịu đựng được khi năm uẩn không tồn tại lâu dài. Đau khổ do tham ái là điều mà Tứ Thánh Đế chỉ ra; đau khổ này không liên quan đến năm uẩn, thân và các cảm giác hay vedanā.

Cảm giác bất toại nguyện bắt nguồn từ tham ái và ham muốn (dục vọng) bắt nguồn từ vô minh, sự thiếu hiểu biết của quý vị (avijjā). Đó là do quý vị không nhận thức được rằng những hành động tinh thần này được sinh ra từ sự vô minh của chính quý vị — “avijjā paccayā saṅkhārā” (vô minh duyên hành). Chính sự vô minh này là không biết rằng năm uẩn là vô thường, bất toại nguyện và vô ngã.

Năm uẩn không phải là quý vị hay của quý vị; chúng chỉ đơn thuần là những hiện tượng tự nhiên sinh ra, tồn tại trong một thời gian và cuối cùng chấm dứt tồn tại. Thân hay sắc thân của quý vị — rūpa-khandha — là sự kết hợp của bốn yếu tố (đất, nước, gió và lửa) tình cờ sinh ra và tồn tại trong một thời gian và sẽ ngừng tồn tại. Các uẩn tinh thần của quý vị — nāma-khandhas — là những hiện tượng và điều kiện tự nhiên xảy ra trong tâm và cuối cùng cũng sẽ qua đi. Không có uẩn nào trong các uẩn này là một thực thể vĩnh viễn. Năm vị ả sĩ đã có thể dễ dàng thâm nhập sự thật này sau khi biết được từ Đức Phật.

Với một tâm định và an tĩnh, quý vị sẽ có thể nhận thấy sự sinh khởi của Tứ Thánh Đế trong tâm mình. Cảm giác bất toại nguyện nảy sinh khi quý vị khao khát thân, cảm giác (thọ), ký ức (trưởng), suy nghĩ (hành) và thức của mình phải theo một cách nào đó. Tham ái của quý vị là nguyên nhân gây ra đau khổ (samudaya) của mình, điều đó không liên quan đến thân và các cảm giác của quý vị. Tâm của quý vị trở nên bối rối khi nghĩ về già, bệnh và chết. Đau khổ là do samudaya: tham ái năm uẩn phải như mong muốn của mình và không nhận ra rằng năm uẩn đó không phải là quý vị và không thuộc về quý vị.

Khi hạnh phúc, quý vị muốn nó tồn tại càng lâu càng tốt. Và khi có đau khổ, quý vị muốn nó biến mất càng sớm càng tốt. Quý vị muốn thân mình tồn tại lâu dài và không bị bệnh tật áp chế. Tất cả những thứ này đều là tham ái và ham muốn, là samudaya hay nguyên nhân của đau khổ. Thâm nhập Giáo pháp là nắm bắt được chính những sự thật này, nghĩa là nhận thức đầy đủ về Tứ Thánh Đế trong tâm ta bằng cách thấy rõ đau khổ và nguồn gốc của nó.

Việc nghe Giáo Pháp được coi là đạo (con đường/magga). Sự hiểu biết lời dạy của Đức Phật về năm uẩn là vô thường, bất toại nguyện và vô ngã sẽ cho phép quý vị giải thoát bản thân khỏi chúng. Quý vị sẽ có thể từ bỏ ham muốn các uẩn phải theo một cách nào đó khi thừa nhận rằng quý vị không thể chống lại chính sự thật về năm uẩn này. Quý vị có thể chấp nhận cho dù chúng có thể là như thế nào đi chăng nữa.

Ngay khi quý vị chấp nhận thực tế như vậy, đau khổ trong tâm quý vị sẽ biến mất ngay lập tức. Điều này là do quý vị đã chấm dứt nguyên nhân của nó hay còn gọi là samudaya. Quý vị đã chấm dứt khao khát không già, không bệnh và không chết. Chỉ đơn giản là hay biết và để mặc kệ nó bất chấp điều gì

có thể xảy ra. Quý vị quan sát nó với một mức độ sáng suốt bằng cách sử dụng niệm và tuệ, ghi nhớ rằng tất cả đều vốn có các đặc tính vô thường, bất toại nguyện và vô ngã. Quý vị hay biết rằng quý vị cần buông bỏ và không bận tâm tới. Và ngay khi quý vị có thể làm điều đó, đau khổ sẽ biến mất.

Đây là con đường của bậc Thánh (ariya-magga/Thánh Đạo) và quả của nó (ariya-phala/Thánh Quả). Đầu tiên quý vị cần biết rõ nhận thức sai lầm này về tự ngã trước khi thâm nhập các cấp độ khác nhau của Tứ Thánh Đế. Niềm tin vào tự ngã là điều mang lại đau khổ cho quý vị. Sakkāya-diṭṭhi là sự hiểu sai, khiến quý vị nhầm lẫn mọi thứ: xem những điều sai hoặc xấu là đúng hay tốt. Nó khiến quý vị coi năm uẩn là tự ngã và là của tự ngã (ngã sở), khiến quý vị nắm chặt chúng. Sự dính mắc như vậy làm khởi sinh tham ái — muốn năm uẩn phải như mình mong ước, điều này dẫn đến khổ đau. Đau khổ như vậy chính là một sự thật của Tứ Thánh Đế thuộc về tâm của quý vị.

Quý vị cần một tâm an tĩnh để nhận ra những đau khổ như vậy. Tâm cần được gom lại đến mức nhất tâm (*ekaggatārammaṇa*). Quý vị sẽ nhận thấy sự xuất hiện của những hiện tượng sinh sôi nảy nở trong tâm (hí luận, vọng tưởng) khi ra khỏi trạng thái an tĩnh. Không có hiện tượng sinh sôi nảy nở trong tâm (hí luận, vọng tưởng) trong khi nhập định, do đó không có đau khổ (*dukkha*), nguyên nhân của đau khổ (*samudaya*), chấm dứt đau khổ (*nirodha*) và con đường đi đến chấm dứt đau khổ (*magga*). Chỉ có sự chấm dứt đau khổ tạm thời, hay còn gọi là *nirodha*, là kết quả của tâm định. Điều này là do cả ký ức (tưởng) và suy nghĩ (hành) đều không hoạt động vào thời điểm đó, do đó không có sự bày đặt nào làm phát sinh đau khổ.

Khi xuất ra khỏi samādhi (định), tâm quý vị sẽ bắt đầu nghĩ về thân (sắc), cảm giác (thọ), ký ức (tưởng), suy nghĩ (hành) và thức, điều này làm xuất hiện các tham ái. Khi có tham ái thì bất toại nguyện và đau khổ đi kèm cùng. Với sự trợ giúp của niệm và tuệ, quý vị sẽ có thể chế ngự tham ái của mình bằng cách nhận thức rằng năm uẩn là vô thường, bất toại nguyện và vô ngã. Nó sẽ cho phép quý vị giữ an tĩnh và để mặc chúng như vậy.

Khi duy trì an tĩnh, cảm giác khó chịu sinh lên do tham ái sẽ tan biến. Điều này là do quý vị nhận thức được bản chất của các uẩn này — sự sinh và diệt của chúng. Khi nhớ điều này trong tâm, quý vị sẽ có thể buông bỏ, từ bỏ tham ái là thứ khiến quý vị đau khổ. Cách duy nhất là chấp nhận ‘cho dù bất cứ điều gì có thể xảy ra’. Quý vị không thể chống lại nó. Quý vị không thể phủ nhận sự thật và phải chấp nhận thực tế. Đó là đạt được giác ngộ.

Đầu tiên là thiết lập định — có một tâm an tĩnh — để tiếp cận tới gốc rễ của tham ái và ham muốn nằm ở nền của tâm. Đó là lý do tại sao cần trau dồi tu tập thiền định đến mức nền tảng tinh thần. Đó là để nhổ tận gốc nguyên nhân của tham ái và ham muốn của quý vị, đó là tất cả những ảo tưởng, si mê (moha) của quý vị.

Sakkāya-diṭṭhi, hay niềm tin vào tự ngã, là sự hiểu sai đầu tiên. Hiểu sai thứ hai là vicikicchā — bất cứ nghi ngờ nào hay tình trạng không biết chắc về Buddha (Phật), Dhamma (Pháp) và Saṅgha (Tăng). Việc biết rõ Tứ Thánh Đế ở mức nền tảng tinh thần sẽ xóa tan những nghi ngờ như vậy. Quý vị sẽ không nghi ngờ liệu Đức Phật có thực sự tồn tại không, mặc dù quý vị chưa bao giờ nhìn thấy Ngài. Khi biết rằng Tứ Thánh Đế là lời dạy của Đức Phật, quý vị sẽ không nghi ngờ liệu những

lời dạy của Ngài có giá trị không. Quý vị sẽ không nghi ngờ những vị Tăng — những người thấy Phật và Pháp.

Saṅgha, trong trường hợp này, là những người đã đạt được Pháp nhãn (Con mắt Pháp) hay còn gọi là những bậc Thánh nhập dòng (sotāpanna). Họ là những nhà sư tu hành tốt và chân chính, những người đã tiếp cận được nền tảng tâm linh thông qua định và sự an tĩnh trong thiền. Họ là những người nhìn thấy rõ ràng Tứ Thánh Đế hay động lực của dukkha, samudaya, nirodha và magga. Đối với họ, không còn nghi ngờ gì về Buddha, Dhamma và Saṅgha nữa; họ thấy không có ích gì khi đi đến Ấn Độ để bày tỏ sự kính trọng đối với bốn địa điểm tưởng niệm.

Những người cảm thấy cần đến thăm những nơi đó là những người chưa thấy Phật, Pháp và Tăng thực sự trong tâm của mình. Ít nhất họ cần nhìn thấy những tàn tích nơi Đức Phật đã sống — nơi Đức Phật sinh ra, nơi Ngài thành đạo, nơi Ngài thuyết pháp lần đầu tiên và nơi Ngài qua đời và đi vào cõi cuối cùng. Tất cả những điều này nhằm mang lại cho họ đức tin, niềm tin, động lực và nghị lực để đi theo bước chân của Đức Phật. Nhờ đó, họ sẽ nỗ lực nghiên cứu lời dạy của Đức Phật và trau dồi các thực hành của mình cho đến khi có thể đạt đến Thánh đạo và Thánh quả.

Để thấy được Phật, Pháp và Tăng thực sự, quý vị cần bắt đầu với việc tạo phước (puñña) thông qua bố thí (dāna), trì giới (sīla) và trau dồi niệm (sati) để chuyển tâm vào định (samādhi). Khi ra khỏi sự an tĩnh trong thiền, quý vị nên khảo sát ba đặc tính của sự hiện hữu vốn có trong rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra và viññāṇa để biết rõ Tứ Thánh Đế. Quý vị sẽ nhận ra hoạt động của đau khổ, nguyên nhân của đau khổ, sự chấm dứt đau khổ và con đường dẫn đến sự chấm dứt đau khổ

đang ở trong tâm quý vị. Đây là lợi ích của việc lắng nghe Giáo pháp.

Không ai biết về nhận thức sai lầm về tự ngã — sakkāya-diṭṭhi — và ba dấu hiệu của sự hiện hữu — Tilakkhaṇa: anicca, dukkha và anattā — trước khi Đức Phật khám phá và trình bày những sự thật này. Sau khi biết về Tứ Thánh Đế từ chính tâm mình và nhận thấy ý thức sai lầm về tự ngã, Đức Phật đã giải thích những sự thật này cho những người khác. Những người có khả năng lĩnh hội những sự thật như vậy có thể dễ dàng thâm nhập Giáo pháp và được giải thoát.

Nếu quý vị vẫn chưa giải thoát sau khi đã biết về Tứ Thánh Đế và ba đặc tính của sự hiện hữu của ngũ uẩn trong một thời gian dài như vậy thì đó là do quý vị không thể đạt đến trạng thái tinh thần sâu thẳm nhất của quý vị hay chính nền tảng tâm của mình. Có nghĩa là tâm của quý vị chưa thay đổi: nó vẫn tin vào ý thức về tự ngã và nghĩ rằng năm uẩn là quý vị và thuộc về quý vị. Tâm của quý vị chỉ đơn giản là chưa được trau dồi đến mức nhất tâm.

Các căn nguyên của ý thức về tự ngã (sakkāya-diṭṭhi), sự nghi ngờ về giáo pháp (vicikicchā) và chấp thủ vào các lễ nghi và nghi thức đặc biệt (sīlabbata-parāmāsa) nằm ở chỗ này. Sīlabbata-parāmāsa là không nhận ra nhân quả của hành động — làm những việc tốt và giữ đức hạnh sẽ mang lại hạnh phúc. Vì vậy, khi có đau khổ, thay vì giải quyết vấn đề bằng cách giữ giới của mình, quý vị nương vào các lễ nghi và nghi thức đặc biệt khác nhau, chẳng hạn như thay đổi tên, kiểu tóc và thực hiện nghi thức cúng kiếng. Những việc làm này không chữa khỏi đau khổ trong tâm quý vị, đau khổ đó xuất phát từ những hành động xấu của quý vị. Quý vị vẫn sẽ cảm thấy bất an mỗi khi quý vị hành động, nói và suy nghĩ bất thiện.

Quý vị sẽ không còn nghi ngờ về công đức giữ giới của mình khi đã nhận ra Tứ Thánh Đế. Đó là bởi vì bất cứ khi nào quý vị phạm giới, tâm quý vị sẽ bất an do mong muốn không gặp phải quả của những hành động xấu của mình. Bất cứ khi nào làm điều gì không có đạo đức, quý vị không muốn bị trừng phạt, do đó cảm thấy lo lắng. Khi đạt đến nền tảng của tâm, quý vị sẽ nhận thấy rằng cảm giác đau khổ và hạnh phúc đều tùy thuộc vào suy nghĩ của mình. Với những ý nghĩ thiện lành, quý vị sẽ cảm thấy thanh thản, trong khi tâm sẽ bị xao động bởi bất kỳ ý nghĩ bất thiện nào. Giải quyết nỗi đau khổ trong lòng hay trong tâm sẽ cho phép quý vị giải thoát chính mình khỏi sự chấp thủ vào các lễ nghi và nghi thức đặc biệt.

Đây là những kiết sử (*samyojana*) trói buộc tâm quý vị vào đau khổ. Quý vị đau khổ là do nhận thức của quý vị về tự ngã, nghi ngờ và chấp thủ vào các lễ nghi và nghi thức đặc biệt (giới cấm thủ). Đau khổ của quý vị sẽ được nhẹ bớt ở một mức độ nhất định khi từ bỏ ba kiết sử nói trên. Tuy nhiên, vẫn còn hai kiết sử nữa cần từ bỏ: tham dục (*kāma-rāga*) và sân hận (*paṭigha*); chúng cũng thuộc nhóm kiết sử thấp hơn (hạ phần kiết sử).

Kāma-rāga là tham dục, cụ thể là ham muốn tình dục. Paṭigha là sự tức giận và thất vọng. Quý vị có thể cảm thấy thất vọng khi lòng tham dục không được thỏa mãn. Việc tìm được lối thoát cho ham muốn tình dục sẽ tạm thời giải tỏa nỗi thất vọng của quý vị. Những lối thoát tình dục sẽ chế ngự tham dục của quý vị trong một thời gian trước khi nó bùng phát trở lại, gây ra nhiều thất vọng hơn.

Để buông bỏ tham dục và sân hận, quý vị cần quán đề mục thiền là asubha hay sự dơ bẩn của thân. Đó là xem xét đến sự kém hấp dẫn của thân thể. Quý vị liên tục chỉ nhìn thấy

những khía cạnh hấp dẫn của thân; đó là do quý vị toàn thích phô trương những bộ phận đó. Quý vị có dám rời khỏi nhà và đi làm, ngay khi rời khỏi giường, nếu chưa tắm rửa và mặc quần áo không? Nếu quý vị dám thì sẽ không cần phải quán về sự dơ bẩn (bất tịnh) của thân bởi vì quý vị đang liên tục nhìn vào tất cả các khía cạnh không hấp dẫn.

Nhưng quý vị không thích phô trương những phần cơ thể kém hấp dẫn này với người khác. Quý vị chỉ thích phô trương những nét hấp dẫn của mình, làm khơi dậy tham muốn nhục dục và ham muốn tình dục và dẫn đến cưỡng hiếp và giết.

Sẽ không có bất kỳ vụ cưỡng hiếp nào nếu quý vị chỉ khoe những bộ phận kém hấp dẫn của mình cho nhau. Quý vị sẽ được an toàn cho dù quý vị đi đâu. Nhưng thay vào đó, quý vị chọn điều ngược lại và tự đặt mình vào tình thế rủi ro. Quý vị nên cho người khác thấy sự dơ bẩn của thân thể quý vị nếu quý vị không muốn bị xâm hại tình dục. Sẽ chẳng có ai quan tâm đến quý vị nếu quý vị ăn mặc như một kẻ ăn xin, mặc quần áo rách rưới và hôi hám. Quý vị sẽ được an toàn.

Quý vị vô tình tự đặt mình vào tình thế rủi ro khi ăn mặc không phù hợp — để lộ da thịt và mặc trang phục bó sát. Đây là lý do tại sao tu viện phải chuẩn bị các tấm vải quần quanh người (xà rông) này cho những người ăn mặc không phù hợp để che bản thân trước khi bước vào tất cả những nơi linh thiêng.

Quý vị cần quán sự dơ bẩn của thân để thoát khỏi tham muốn nhục dục và ham muốn tình dục của quý vị. Quý vị cần chú ý đến những bộ phận cơ thể không hấp dẫn. Quý vị nên hình dung mọi người thức dậy, chưa đánh răng, chải đầu và đi vệ sinh. Quý vị cần hình dung tất cả các bộ phận bên trong cơ thể. Hãy xem xét chúng với trí tuệ của mình: hình dung tất cả

các bộ phận khác nhau bên dưới làn da, chẳng hạn như xương, tim, gan, thận và ruột.

Quý vị sẽ có thể nhìn cơ thể từ một góc độ rất chắc chắn, có cơ sở nếu tiếp tục quán sự bất tịnh (asubha). Đó là nhìn vào cả những thứ bên trong và bên ngoài để kiểm chế tham dục của mình. Quý vị cũng có thể tưởng tượng những xác chết hay thây chết đang phân hủy, đó chính là những thân mà quý vị mong ước; tất cả chúng đều sẽ chấm dứt và tan rã. Quý vị cần xem xét một xác chết trông như thế nào sau ba ngày, sau bảy ngày và sau mười lăm ngày.

Ngày xưa, người ta để xác chết tro troi trong các nghĩa trang và do vậy kền kền sẽ săn mồi, giòi và côn trùng sinh sôi nảy nở và các loài động vật khác sẽ ăn những xác chết này. Quý vị cần hình dung những tình huống này để thấy rõ xem liệu cái thân thể có đẹp hay không. Nhớ trong lòng về sự dơ bẩn, bất tịnh này liên tục sẽ giúp đối trọng với sự nhìn và sự cuốn hút của quý vị vào các sắc thân và những đặc tính hấp dẫn. Cho dù mọi người có thể ăn mặc đẹp đến đâu hay thân họ có thể đẹp như thế nào, quý vị cũng sẽ nhận biết những bộ phận kém hấp dẫn mà không thể nhìn thấy được.

Vun bồi tâm qua đề mục thiền asubha (quán bất tịnh) hay sự ghê tởm của thân là vậy. Tham dục sẽ được giảm bớt nếu quý vị có thể quán phần nửa bất tịnh của thân. Sẽ có đan xen giữa buồn chán và thèm khát. Quý vị sẽ có tham dục khi ngừng quán bất tịnh. Tham dục sẽ bị dập tắt bất cứ khi nào quý vị nhớ đến quán chiếu. Loại trí tuệ này là ở trình độ của bậc Thánh Nhất lai (sakadāgāmi), người đã giảm bớt được tham dục và sân hận nhưng chưa hoàn toàn.

Nếu quý vị có thể liên tục quán chiếu về sự ghê tởm, quý vị sẽ có thể loại bỏ hoàn toàn tham dục và sân hận khỏi tâm trí. Nghĩa là quý vị sẽ ngay lập tức được nhắc nhở về sự bất tịnh của thân qua bất cứ thứ gì quý vị nhìn thấy. Khả năng chế ngự bất kỳ sự lôi cuốn nào như vậy ngay lập tức sẽ khiến quý vị không còn hứng thú vào mọi lúc. Tâm sẽ không còn những lo lắng về thân. Quý vị sẽ nhìn thấu mọi bộ phận và khía cạnh của thân mình. Nhận biết này bao gồm: niềm tin sai lầm vào một tự ngã; tất cả chúng sinh phải chịu già, bệnh và chết khi tái sinh; thành phần của thân gồm các chất liệu từ quả đất; và sự kém hấp dẫn của thân thể. Trí tuệ biết rõ như vậy chỉ cho việc chứng được quả vị Thánh Bất Lai (anāgāmi).

Anāgāmi nghĩa là không tái sinh vào các cõi dục giới; không còn nhu cầu về thân vật chất làm phương tiện cho những thú vui qua giác quan. Vậy đó, một người chỉ tìm kiếm niềm vui từ sự bình an và tĩnh lặng trong tâm mình. Bậc Thánh Bất Lai không tái sinh vào cõi người và cõi trời dục giới (deva, chư thiên) sau khi chết, mà sinh vào cõi trời của những cõi thanh tịnh (brahmā, Phạm Thiên) cho đến khi họ thành công thoát khỏi năm kiết sử cao hơn (thượng phần kiết sử). Những kiết sử cao hơn này bao gồm: tham muốn tái sinh hay sống tại cõi trời sắc giới (rūpa-rāga, sắc ái), tham muốn tái sinh hay sống tại cõi trời vô sắc (arūpa-rāga, vô sắc ái), mạn (māna), trạo cử (uddhacca) và vô minh (avijjā) vi tế về Tứ Thánh Đế.

Uddhacca là sự trạo cử, không yên của một trạng thái tâm rất vi tế, khác hẳn với loại trạo cử thô hơn nhiều thuộc năm triền cái (nivarāṇa). Hình thức trạo cử vi tế này là do sự hoạt động cực độ của niệm nhạy bén và tuệ sâu sắc. Đó là kết quả của việc tâm trí phấn khích đến mức không có giới hạn và không ngừng hoạt động hay không nghỉ ngơi.

Ở giai đoạn cụ thể này, niệm và tuệ của quý vị sẽ tự nhiên hoạt động, không ngừng tìm kiếm những cấu uế (phiền não) và kiết sử vẫn còn làm phiền tâm mình, do đó khiến quý vị trạo cử. Nếu quý vị để cho tâm nghỉ ngơi thông qua định (samādhi) — để ngăn tâm sinh sôi nảy nở (hí luận, vọng tưởng) trong khi giữ nó an tĩnh, sự trạo cử như vậy sẽ biến mất. Khi xuất ra khỏi định (samādhi), quý vị có thể tiếp tục tìm kiếm các cấu uế và kiết sử để diệt trừ chúng hoàn toàn.

Khi đạt đến quả vị của bậc Bất Lai, tâm được thanh lọc đến mức tâm sẽ tràn đầy niềm vui, khiến nó hình thành các dính mắc: rūpa-rāga (sắc ái) và arūpa-rāga (vô sắc ái) làm khởi sinh sự dính mắc vào sự hiện hữu ở cõi sắc giới (rūpa-jhāna, nhập thiền sắc giới) và vô sắc giới (arūpa-jhāna, nhập thiền vô sắc giới). Trạng thái tinh thần của quý vị sẽ bị hoen ố khi tiếp xúc với những thứ bên ngoài vì vẫn còn mạn. Nó nghĩ rằng quý vị trội hơn, bằng và thua kém một số người khác, điều này khiến quý vị đau buồn.

Ví dụ, nếu quý vị coi mình là ở cấp cao, quý vị sẽ không vui khi không được ai đó cấp thấp hơn tôn trọng. Một người mẹ có thể khá buồn phiền vì sự không vâng lời và thiếu tôn trọng của con mình. Quý vị phải khảo sát cảm giác tự phụ (mạn) của mình để thấy rằng nó hoàn toàn là quy ước. Nó hoàn toàn là giả định rằng người kia giỏi hơn, ngang bằng hoặc kém hơn quý vị, chỉ giống như một vị trung tá có quân hàm cao hơn một thượng úy.

Trong thực tế, tất cả các trạng thái tâm của chúng ta đều giống nhau: không có tâm của ai tốt hơn hay kém hơn tâm người khác. Tâm của quý vị giống như một sự trống rỗng chỉ có cảm giác và suy nghĩ. Do vô minh, không biết sự thật, quý vị cuối cùng bám víu vào các quy ước thế gian. Ví dụ, các nhà sư

sử dụng việc đếm số mùa an cư (vassa) (đếm tuổi hạ) như một hệ thống quy ước về mức độ thâm niên. Những người có nhiều tuổi hạ hơn có thể cảm thấy không hài lòng vì sự thiếu tôn trọng từ một người có ít tuổi hạ hơn.

Quý vị cần có khả năng thấy rằng đó hoàn toàn là quy ước, đều liên quan đến địa vị. Đừng dính mắc hay bám víu vào nó. Đức Phật dạy rằng chúng ta nên coi mình là đất, người ta có thể bước chân trên đất và bày đồ vật lên. Khi đó, việc người khác ngược đãi, coi thường và thiếu tôn trọng quý vị không thành vấn đề. Coi hành vi của họ là hành động. Vì vậy, chỉ đơn giản là quan sát. Đây là cách chú ý tới ý thức về mạn của ta.

Trạo cử (bồn chồn) sẽ nảy sinh khi liên tục chú ý tới vấn đề mạn hay vô minh thông qua việc quán chiếu. Đó là bắt đầu làm quen với và hiểu những ý thức về mạn và vô minh này. Quý vị có thể mới chỉ nghe nói, nhưng chưa tiếp xúc trực tiếp chúng. Nghĩa là quý vị mới chỉ đọc về sự ham muốn hiện hữu hay tái sinh ở cõi sắc giới (rūpa-rāga) và sự ham muốn hiện hữu hay tái sinh ở cõi vô sắc giới (arūpa-rāga), mạn (māna), trạo cử (uddhacca) và vô minh (avijjā).

Bây giờ quý vị đã biết về rūpa-rāga và arūpa-rāga, tức là dính mắc vào cảm giác an tĩnh do không quán chiếu māna và avijjā. Nếu không, quý vị có thể quá nhiệt tình với việc quán chiếu và thành ra uddhacca (trạo cử, bồn chồn). Điều đúng đắn cần làm khi trạo cử xảy ra là đưa tâm vào trạng thái tĩnh lặng, có thể là nhập thiền sắc giới (rūpa-jhāna) hay nhập thiền vô sắc giới (arūpa-jhāna). Một khi tâm đã lấy lại sức mạnh, quý vị có thể xuất ra khỏi trạng thái nhập định và tiếp tục quán và quý vị sẽ có thể thấy ý thức về mạn và vô minh của mình.

Māna là ý thức về tự ngã. Avijjā là không nhận biết

được Tứ Thánh Đế ở mức độ rất vi tế — không nhận ra sự đau khổ đi kèm với hạnh phúc ở mức độ rất tinh tế và cao cấp. Thứ hạnh phúc như vậy khiến người ta nắm chặt nó, muốn nó tồn tại mãi mãi trong khi không để ý đến tính phù du của nó. Loại hạnh phúc rất vi tế và rạn vỡ này, là kết quả từ việc loại bỏ các cấu uế (ô nhiễm) ở cấp độ thô và trung bình, vẫn là một quy ước, vốn có ba dấu hiệu của sự hiện hữu: vô thường, bất toại nguyện và vô ngã.

Vì thiếu kinh nghiệm, quý vị sẽ cố gắng duy trì hạnh phúc như vậy. Tức là quý vị cố gắng bảo vệ nó thông qua niệm và tuệ khi nó bắt đầu suy giảm. Đã quen với việc nương vào niệm và tuệ để tĩnh tâm và thanh lọc tâm, cuối cùng quý vị vẫn tiếp tục công việc đó — cố gắng bảo vệ một trạng thái tinh thần vui sướng — đến mức quý vị nhận ra rằng nó không phải như vậy. Nếu đó là sự giác ngộ thực sự và vĩnh viễn thì không cần phải duy trì nó. Nếu nó vẫn còn chịu tác động của ba dấu hiệu của sự hiện hữu thì quý vị cần buông bỏ nó. Quý vị cần để mặc nó thuận theo bản chất của nó cho dù nó phát triển mạnh hay trở nên xấu đi. Không cần bảo vệ bất cứ cái gì.

Theo Luangta Mahā Boowa, Ngài cho rằng avijjā giống như một kẻ hung bạo độc ác khi đọc về nó. Tuy nhiên, trong thực tế, nó có vẻ giống một thứ nhỏ bé mỏng manh nhiều hơn và vì vậy, cuối cùng Ngài đã giữ gìn nó thay vì phá hủy nó với paññā hay tuệ giác - để nhận biết rằng nó cũng vô thường, bất toại nguyện và vô ngã. Khi nghe từ một người đã trải qua điều này, quý vị sẽ biết ngay cách xử lý tình huống như vậy và không lãng phí thời gian khi quý vị đạt đến đó.

Tuy nhiên, quý vị sẽ mắc vào một cái bẫy như vậy do không được biết trước. Quý vị thiếu sự hay biết và tuệ giác để

biết rõ sự việc rằng quý vị đang phục vụ cho vô minh của chính mình thay vì loại bỏ nó. Mặc dù ngay từ đầu quý vị đã định xóa bỏ nó, nhưng cuối cùng quý vị làm ngược lại khi tình cờ bắt gặp nó. Đơn giản là quý vị không hay biết sự vô minh của chính mình. Và khi quý vị hay biết nó, quý vị sẽ để nguyên nó như vậy. Quý vị sẽ cho phép trạng thái tinh thần cao quý và tinh tế này suy yếu theo bản chất của nó.

Một khi quý vị đã buông bỏ, không còn gì ngoài tánh không tối thượng (paramam suññam) và phúc lạc tối thượng (paramam sukham). Quý vị sẽ trải nghiệm trạng thái tự nhiên của tâm, đó là trạng thái thanh khiết, vĩnh cửu và vô biên. Nó là một cái gì đó tồn tại bên trong tất cả chúng ta, nhưng nó đang bị che lấp bởi những thứ vô thường, bất toại nguyện và vô ngã.

Vì vậy, bản phận của quý vị là tiếp tục thực hành để loại bỏ những trạng thái tối tăm, che mờ này hay mười kiết sử đang làm vẩn đục tâm quý vị. Quý vị phải vun bồi niệm để củng cố định và tiếp cận được vào trạng thái tinh thần sâu thẳm tận trong tâm của mình. Để tiếp cận tới cấp độ của mười kiết sử này, quý vị cần tiếp tục trau dồi niệm và đi vào trạng thái nhất tâm. Điều này chỉ đơn giản là hay biết nó và vì thế, quý vị sẽ có thể thoát khỏi tất cả mười kiết sử.

Cách để đạt được giác ngộ là như này. Đó là thấy rõ Tứ Thánh Đế — biết rằng dukkha là do samudaya, tức là khát khao những thứ vô thường, bất toại nguyện và vô ngã theo ước muốn của ta. Tất cả các cấp độ của Thánh Đạo và Thánh Quả chỉ có thể đạt được bằng cách buông bỏ.

Để buông bỏ, quý vị sẽ cần một kỹ thuật hoặc chiến lược. Ví dụ, để từ bỏ tham dục và ham muốn tình dục, quý vị

cần nhận ra rằng thân này thật góm ghiếc, ghê tởm và chỉ toàn chất thải. Để giải thoát bản thân khỏi niềm tin sai lầm vào tự ngã này, quý vị cần nhận ra các chất từ quả đất tạo nên thân thể mình — đất, nước, gió và lửa: chúng không phải là quý vị và không thuộc về quý vị. Những thấy biết rõ ràng khác nhờ vun bồi tâm cũng quan trọng như nhận biết về Tứ Thánh Đế: dukkha, samudaya, nirodha và magga.

Có được bất kỳ khả năng nhìn thấy siêu phàm nào cũng tương tự như việc nhìn thấy bất cứ thứ gì khác bằng mắt thường: không có lợi lộc hay lợi ích thực sự. Trên thực tế, quý vị nên chú ý đến cảm giác của mình đối với những thứ quý vị nhìn thấy. Quý vị nên quan sát xem chúng có còn gọi lên bất kỳ cảm xúc, hận thù, tham lam và tức giận nào trong quý vị hay không. Việc nhìn thấy những hình ảnh và sắc thân hấp dẫn có còn khuấy động tâm quý vị không? Nhìn thấy cái chết có còn làm quý vị sợ hãi không? Đây là những điều cần để ý — phản ứng của quý vị đối với những thứ mà tâm tiếp xúc. Nếu có thể nhìn thấy mọi thứ đúng như chúng là, tức là chỉ hay biết và giữ tâm bình thản, trung lập thì khi đó quý vị đã đi đúng đường.

Một lần nọ, Đức Phật đã dạy một người đàn ông trong lần đi khát thực của mình: chỉ ghi nhận bất cứ hình ảnh và âm thanh nào mà mình tình cờ bắt gặp và không làm gì hơn nữa. Đừng có bất kỳ phản ứng nào với chúng. Ngay sau khi người đàn ông nghe thấy điều đó, ông ta đã chứng ngộ. Sau đó, ông ta đi chuẩn bị các vật dụng cần thiết cho việc xuất gia của mình nhưng đã bị một con bò húc chết khi đang trên đường đi. Câu chuyện đó đã dẫn đến sự hiểu lầm trong số nhiều Phật tử rằng quý vị sẽ chết trong vòng bảy ngày sau khi chứng ngộ nếu không xuất gia. Chính cha của Đức Phật cũng đã chứng ngộ

bảy ngày trước khi qua đời. Vì vậy, đột nhiên có nỗi sợ chết trong vòng bảy ngày sau khi chúng ngộ nếu người đó không xuất gia, đây là một điều vô lý. Nó có nhiều khả năng là một sự trùng hợp ngẫu nhiên. Làm thế nào mà việc cạo đầu và đắp y có thể bảo vệ quý vị khỏi cái chết?

Trong số các Phật tử ngày nay, với chút ít lý lẽ hay trí tuệ, họ dễ dàng lo lắng và dễ hình thành niềm tin vô căn cứ về những điều họ nghe được. Họ là những người có xu hướng bị chấp thủ vào các lễ nghi và nghi thức đặc biệt. Quý vị tất thấy cần giữ vững lập luận của mình — phù hợp với Giáo pháp. Quý vị nên tìm hiểu kỹ về lời dạy của Đức Phật. Quý vị có thể học từ nguồn tư liệu gốc hay Kinh điển Phật giáo Pali (Tipiṭaka). Quý vị nên nghiên cứu tất cả các lời dạy và bài giảng cốt yếu (sutta, các bài kinh), chẳng hạn như *Dhammacakkappavattana Sutta* — Bài Kinh Chuyển Bánh Xe Pháp (Kinh Chuyển Pháp Luân), *Anattalakkhana Sutta* — Kinh Vô Ngã Tướng, *Mangala Sutta* — Kinh Hạnh Phúc và *Mahāsatipatthāna Sutta* — Đại Kinh về Thiết Lập Niệm (Đại Kinh Niệm Xứ). Làm như vậy quý vị sẽ tự mình biết những gì Đức Phật thực sự đã dạy. Điều này sẽ giúp quý vị quyết định xem liệu những người tự nhận mình có những khả năng nhất định là có thật hay không và liệu những lời dạy của họ có theo đúng lời Phật dạy hay không.

Mặc dù là Phật tử, quý vị không quan tâm đến việc nghiên cứu lời dạy của Đức Phật. Quý vị không thực sự nỗ lực nghiên cứu, không giống như người phương Tây. Không được sinh ra trong một đất nước Phật giáo, họ không có lựa chọn nào khác ngoài việc nghiên cứu những giáo lý trong Kinh điển Phật giáo (Tipiṭaka) và vì vậy họ có kiến thức tốt hơn chúng ta. Chúng ta cứ nghiễm nhiên chấp nhận mà không tìm hiểu —

qua cách không thấy được những gì trước mắt chúng ta — và do đó, chúng ta không chủ động nghiên cứu những lời dạy này.

May mắn thay, có những vị thầy đáng kính, những người đã hoàn thành việc nghiên cứu và tinh thông thực hành, các Ngài sẵn sàng phục vụ theo sở thích của quý vị bằng cách cung cấp những lời dạy và kiến thức này cho quý vị. Nếu quý vị không đến đây và nghe buổi nói chuyện này, quý vị có thể sẽ không biết Giáo pháp. Quý vị chỉ sử dụng thông tin thế tục và tiêu khiển ngay khi quý vị về đến nhà. Làm sao quý vị có thể đạt được bất kỳ tiến bộ nào nếu không có kiến thức về Giáo pháp?

Nếu quý vị là một Phật tử chân chính và muốn được hưởng lợi ích từ việc trở thành một Phật tử chính cống, quý vị cần học Giáo pháp. Pariyatti là học. Sau đó, quý vị cần áp dụng kiến thức đó vào thực hành hay paṭipatti. Cùng với việc thực hành, sẽ có thành tựu chứng ngộ ở các cấp độ khác nhau hay paṭivedha. Khi đạt được chứng ngộ, quý vị có thể giảng dạy cho người khác và giúp quảng bá và bảo tồn Phật giáo.

Điều quan trọng nhất là học, thực hành, thành tựu chứng ngộ và phổ biến giáo lý. Quý vị phải thực hiện từng bước một và không làm tất, đi nhanh như nhiều người làm. Họ đã bỏ qua việc thực hành sau khi nghiên cứu Giáo pháp để trở thành một vị thầy và bắt đầu giảng dạy mà không thực sự thành tựu được gì. Khi đó, họ dạy theo trí tưởng tượng của họ - giả định rằng mọi thứ nên như thế nào. Những người nghe họ giảng có thể bối rối và không tin chắc hoặc có thể bị đi lạc đường nếu họ tin vào lời giảng đó. Điều này dẫn đến sự suy thoái trong Phật giáo vì những lời dạy sai được duy trì kéo dài đến mức người ta lầm tưởng những điều sai là đúng và ngược lại.

Đây là bốn phận của người Phật tử. Nếu quý vị muốn bày tỏ lòng biết ơn và đền ơn đối với Đức Phật và các Thánh đệ tử của Ngài, quý vị cần hành động đúng theo lời dạy của Ngài. Trước tiên, đó là học Giáo pháp, thực hành và chứng ngộ Pháp trước khi đi dạy người khác. Đó là cách thực sự bày tỏ lòng tôn kính tới Đức Phật, Đức Pháp và Đức Tăng, việc này sẽ mang lại cho quý vị quả phước lành, hạnh phúc và thành công.

Có những vị cư sĩ muốn xây dựng một sālā mới rộng hơn ở đây. Tôi đã nói rằng điều đó sẽ không xảy ra vì tôi muốn bảo tồn khung cảnh khu rừng này và sự yên tĩnh của nó. Không cần cải thiện về mặt vật chất mà chỉ cần cải thiện về chất lượng tinh thần.

Những thứ vật chất và sự mở rộng mang tính vật chất này có xu hướng hủy hoại sự tiến bộ về mặt tinh thần của một người. Chúng không đi đôi với nhau. Bất cứ nơi nào có công trình xây dựng, không thể có an bình và yên tĩnh, do đó không thể thực hành. Bất cứ khi nào Luangta dạy, Ngài bảo các sư đừng xây dựng bất cứ thứ gì. Ngài biết rằng các sư có khuynh hướng như vậy — xây dựng một cái thất (chòi / kuṭi), một hội trường (sālā) và một tháp để xá lợi, tro cốt (chedi), nhưng họ không thích vun bồi bản thân cho lắm về Thánh đạo và Thánh quả và giữ gìn sự an tĩnh trong tâm của mình.

Để tâm được an tĩnh, trước hết quý vị cần tĩnh thân. Môi trường tự nhiên xung quanh quý vị cần phải tách biệt, yên tĩnh và an bình. Đối với các nhà sư, không có sự giao du. Họ chỉ được phép gặp nhau cho các hoạt động như nghe Pháp, thọ thực, đi khất thực và quét dọn. Họ không giao lưu tiếp xúc trong khi tham gia các hoạt động này, tập trung vào nhiệm vụ của mỗi cá nhân. Trong thời Đức Phật, mọi người bản khoán

liệu các nhà sư có không hòa hợp không vì họ hầu như không nói chuyện với nhau. Trên thực tế, các nhà sư đang cố gắng thu thúc thân, khẩu và ý của họ - đặc biệt là ý - để duy trì trạng thái tinh thần an tĩnh khi loại bỏ bất cứ suy đoán và những sự sinh sôi nảy nở nào trong tâm (hí luận, vọng tưởng).

Bất cứ lúc nào quý vị nói chuyện phiếm không gián đoạn, điều này cho thấy tâm của quý vị vẫn còn đầy rẫy những sự thô dẹt. Cách sống của những người tu tập để đạt đến Thánh đạo và Thánh quả khá là khác với những người không tu tập. Những người không tu tập sẽ thích trò chuyện và giao lưu với những người khác. Những người có khuynh hướng tu tập sẽ biết nhiệm vụ của bản thân; họ biết họ cần kiểm soát suy nghĩ của mình và thu thúc các hành động ở thân, khẩu và ý để an tĩnh tâm. Nghĩa là họ sẽ làm bất cứ điều gì phục vụ cho mục đích an tĩnh tâm. Sự tiến bộ của quý vị trong thực hành thiền đều phụ thuộc vào sự an tĩnh tâm của quý vị. Nếu tâm không tĩnh đến mức nền tảng của tâm thì trí tuệ của quý vị sẽ không phải là trí tuệ thực sự — một loại có thể trừ tiệt sự tham ái và ham muốn của quý vị.

Vì vậy, các hành giả cần hết sức nghiêm túc: phòng hộ tâm của mình theo đúng với giáo pháp; giảm bớt tham ái và ham muốn của mình; buông bỏ bất kỳ của cải, thanh thế và lời khen ngợi nào; và hạn chế bản thân tìm kiếm bất kỳ thú vui nào qua giác quan. Nếu quý vị vẫn cần nhắc ứng cử vị trí Nghị sĩ thì rõ ràng quý vị đang không đi theo con đường Dhamma. Quý vị đang hành động theo tiếng gọi của sự tham ái và ham muốn — tiến tới đau khổ và bất hạnh. Quý vị có thể phải ngồi tù nếu vi phạm pháp luật do không cẩn thận và không giữ giới của mình. Quý vị thậm chí sẽ phải trả quả cho những nghiệp xấu

của mình sau khi chết. Quý vị có tin vào điều này hay không là tùy quý vị. Những người sáng suốt sẽ tin chắc và không nghi ngờ về điều đó. Họ sẽ không dám làm bất kỳ tội ác nào và sẽ ngừng tìm kiếm của cải, thanh thế, lời khen ngợi cũng như bất kỳ thú vui nào thông qua các giác quan của họ.

Lý do tại sao Đức Phật và các Thánh đệ tử của Ngài không tìm kiếm của cải, thanh thế, sự khen ngợi và thú vui như quý vị là rõ ràng; những thứ đó sẽ không kết thúc đau khổ của quý vị. Vậy tại sao quý vị vẫn kiên trì theo đuổi những thứ này? Đó là bởi vì quý vị đang bị ảnh hưởng bởi những tâm cấu uế của chính mình. Quý vị đang không thu thập Dhamma bên trong quý vị để hướng dẫn bản thân.

Quý vị cảm thấy rất mất mát và hụt hẫng khi một người thầy đáng kính qua đời. Đó là bởi vì quý vị chưa thiết lập được chỗ nương tựa bên trong của chính mình — vẫn còn bám víu vào thứ bên ngoài, tạm thời và vô thường, không giống như cái bên trong. Do đó, quý vị nên nỗ lực nuôi dưỡng nơi nương tựa bên trong của chính mình thông qua thực hành thiền.

Quý vị cần lập thời gian biểu thực hành. Đừng chỉ thực hành theo tâm trạng của quý vị. Hãy đặt ra cho mình một số giờ để thiền mỗi ngày và một số giới luật mà quý vị định giữ. Giảm bớt việc tìm kiếm thú vui thông qua các giác quan, chẳng hạn như xem tivi, nghe nhạc và đọc bất cứ thứ gì không cần thiết. Hạn chế số giờ quý vị dành cho các hoạt động đó và lập một thời khóa phù hợp cho việc thực hành.

Nếu không đặt ra cho mình một thời khóa biểu mà chỉ làm theo tâm trạng của chính mình, quý vị cuối cùng sẽ luôn làm mọi việc theo tham ái và ham muốn. Tham ái và ham muốn

của quý vị sẽ có nhiều ảnh hưởng hơn Dhamma của quý vị. Quý vị phải vào khá là khuôn phép để có thể nghiêng về Dhamma (Pháp). Quý vị nên kiểm soát tâm của mình và hướng nó đến Dhamma.

Đừng dính mắc vào bất cứ thứ gì mà quý vị đang là và đang có. Hãy liên tục nhắc nhở bản thân rằng dù sao một ngày nào đó quý vị cũng sẽ bị chia lìa. Quý vị sẽ không thu được gì từ nó. Và quý vị không thể mang nó theo khi chết. Thứ duy nhất mà quý vị có thể mang theo mình là những nghiệp tốt (puñña) hoặc những nghiệp xấu ác (pāpa), sự an tĩnh hay xao động trong tâm và tham ái hay sự hài lòng của quý vị. Nếu tâm quý vị an tĩnh và hài lòng, quý vị sẽ kết thúc cuộc đời với sự an bình và thanh thản. Hoặc quý vị sẽ đau khổ nếu tâm đầy khao khát và ham muốn.

Hãy suy ngẫm về tính phù du của tất cả những thứ quý vị có. Điều duy nhất có giá trị đối với cuộc sống và tâm hồn của quý vị là Giáo pháp mà Đức Phật đã ban tặng cho chúng ta. Quý vị nên cố gắng nắm được nhiều ý nghĩa nhất của Giáo pháp để Giáo Pháp giúp đưa quý vị đến chấm dứt đau khổ. Quý vị sẽ an toàn khi quý vị đã nhập dòng — vào con đường dẫn đến chứng ngộ; quý vị biết rằng cuối cùng, sớm hay muộn, quý vị sẽ đến đó.

Nếu quý vị chưa đạt được bất cứ thành tựu nào, quý vị sẽ giống như một con tàu không có bánh lái khi quý vị chết. Quý vị sẽ được dẫn dắt bởi những nghiệp trong quá khứ của mình, dù chúng tốt hay xấu. Việc thiết lập Dhamma trong tâm quý vị cũng giống như có một bánh lái giúp chèo lái con tàu, chỉ dẫn quý vị đến đích đã định. Quý vị nên tìm hiểu Giáo Pháp và nắm được nhiều ý nghĩa nhất của Giáo pháp, đặc biệt là về

thực hành Pháp hay còn gọi là vun bồi tâm. Hãy hành thiền và trau dồi niệm của quý vị càng nhiều càng tốt. Tập trung vào việc trau dồi niệm ở mọi tư thế và vào bất kỳ lúc nào khi quý vị còn thức; nó phải là ưu tiên hàng đầu của quý vị.

Có niệm giống như có dây cương để điều khiển một con ngựa. Nếu không có dây cương, quý vị sẽ không thể hướng dẫn ngựa theo ý muốn. Tâm của quý vị cũng vậy: không có niệm hay sati, tâm sẽ dao động theo tâm trạng của quý vị. Đôi khi trạng thái tâm của quý vị sẽ là thiện lành và những lúc khác là bất thiện. Nhưng trong hầu hết các trường hợp, nó sẽ là bất thiện, dẫn quý vị đến thất bại, đau khổ và bồn chồn. Quý vị cần rèn luyện bản thân có niệm vững chắc để đưa tâm vào trạng thái định hoàn toàn đến mức nhất tâm và bình thản.

Khi quý vị đạt đến trình độ đó, quý vị có thể áp dụng những lời dạy của Đức Phật cho tâm của chính mình: buông bỏ, thư giãn, thả lỏng và tiết chế, thu thúc. Nếu tâm của quý vị không định — đầu tiên và trước hết tâm không an tĩnh, nó sẽ không thể uốn nắn được. Với định, tâm sẽ phục tùng hoặc nằm trong tầm kiểm soát của quý vị. Nếu không có định, nó sẽ ở ngoài tầm kiểm soát. Quý vị sẽ không thể kiểm soát cơn giận, sự tham lam và tham ái của mình khi chúng xuất hiện.

Với samādhi (định), nhưng không biết rõ ba dấu hiệu của sự hiện hữu — anicca, dukkha và anattā, quý vị sẽ có thể chế ngự tham ái của mình ít nhất là tạm thời bằng cách chuyển tâm vào định. Quý vị sẽ có thể loại bỏ hoàn toàn tham ái nếu quán chiếu sâu hơn về bản chất vô thường, bất toại nguyện và vô ngã của tất cả những thứ mà quý vị khao khát có được và mong muốn trở thành. Do đó, samādhi có ý nghĩa lớn nhất đối với việc giải thoát tâm, như vậy tâm trở nên độc lập. Vào lúc

này, tâm không độc lập mà phải chịu tác động của tham ái và ham muốn. Tất cả những ham muốn này khuấy động tâm quý vị, khiến quý vị cảm thấy không thể chịu đựng được và bồn chồn chùng nào nó mang đến cho quý vị đủ loại vấn đề.

Do đó, Giáo pháp là quan trọng nhất. Vì chỉ có Giáo pháp mới giúp tâm quý vị thoát khỏi tham ái và ham muốn quá mạnh và những đau khổ theo sau; quý vị sẽ thấy thanh thản ở bất cứ đâu. Giàu hay nghèo chẳng có nghĩa lý gì vì nó không phải là nguyên nhân thực sự của hạnh phúc hay đau khổ trong tâm quý vị. Trên thực tế, nguyên nhân là do Dhamma và kilesas (cấu uế, ô nhiễm của tâm).

Quý vị sẽ thoải mái, thanh thản khi có Dhamma và không có bất kỳ tâm ô nhiễm nào. Ngược lại, quý vị sẽ chỉ đau khổ nếu chỉ có tâm ô nhiễm và không có Dhamma. Điều này không liên quan gì đến sự giàu có, chức tước, lời khen ngợi, lời chỉ trích hoặc thú vui qua các giác quan. Tất cả đều phụ thuộc vào Dhamma và kilesas (cấu uế, ô nhiễm của tâm). Với Dhamma, tâm quý vị sẽ thanh thản và hài lòng mọi lúc do tâm không muốn đạt được, có được hay muốn là bất cứ thứ gì; chỉ đơn giản là nó là điều tốt nhất và tuyệt vời nhất.

Hãy coi việc thực hành của mình một cách nghiêm túc. Hãy nỗ lực hết sức. Thường xuyên nghĩ về sự chết có khả năng xảy ra. Cuộc sống của quý vị ngày càng ngắn lại. Tất cả những thú vui trên thế gian này chỉ là tạm bợ: quý vị chỉ trải nghiệm nó khi tiếp xúc với nó. Nhưng ngay sau khi các thú vui trôi qua, nó như thể quý vị chưa bao giờ trải nghiệm nó. Quý vị luôn phải tìm kiếm thêm — một cái ly luôn vơi mất một nửa. Nó luôn thiếu hụt, khiến quý vị bị tổn thất và cô đơn với cảm giác thèm muốn không thể thỏa mãn được.

Quý vị sẽ không ở trong trạng thái tinh thần như vậy khi có Pháp trong tâm mình. Quý vị sẽ thanh thản và hài lòng. Đó là lợi ích của Pháp. Sau khi trải nghiệm sự an tĩnh trong tâm, quý vị sẽ có thể buông bỏ mọi thứ. Quý vị nên cố gắng hết sức để đạt đến trạng thái đó, vào trạng thái an tĩnh trong tâm.

Đức Phật có thể từ bỏ tất cả của cải của mình bởi vì Ngài đã trải qua sự tĩnh lặng trong tâm khi Ngài còn trẻ và lúc ở một mình, không có thần dân nào. Ngay khi xung quanh yên tĩnh, tâm Ngài cũng tĩnh lặng. Do đã từng trải qua điều đó trong quá khứ và trước đây Ngài đã đạt đến đó, tâm của Ngài dễ dàng an tĩnh lại khi môi trường xung quanh thuận lợi.

Đó không phải là một tình thế cho tất cả mọi người. Một số người sợ hãi thay vì cảm thấy an tĩnh khi ở một mình. Điều này cho thấy rằng trước đây, họ chưa bao giờ trải qua trạng thái an tĩnh trong tâm như vậy. Nhưng nếu đã trải qua, họ sẽ cảm thấy thoải mái khi ở một nơi yên tĩnh và riêng tư. Hãy cố gắng biến nó thành hiện thực, trải nghiệm điều đó để nó gắn bó với quý vị. Quý vị sẽ không bị mất ở bất kỳ cảnh giới và sự hiện hữu nào mà quý vị có thể ở trong kiếp sau, ngay cả khi không có Phật giáo. Quý vị sẽ biết rằng hạnh phúc thực sự xuất phát từ tâm của quý vị, không phải từ tài sản, thanh thế và lời khen ngợi.

Quý vị nên chú ý đến tầm quan trọng của việc hành thiền và vun bồi tâm. Quý vị nên coi việc vun bồi niệm là ưu tiên hàng đầu — là một việc phải được thực hiện liên tục từ lúc thức dậy cho đến khi chìm vào giấc ngủ. Khi không còn việc gì phải làm, quý vị nên tìm một chỗ yên tĩnh để ngồi và nhắm mắt lại để tĩnh tâm. Khi tâm xuất ra khỏi sự tĩnh lặng, lúc đó quý vị có thể rèn luyện tâm của mình để nhận biết về bản chất vô

thường, bất toại nguyện và vô ngã của mọi sự hiện hữu.

Hãy tiếp tục quán chiếu. Quý vị sẽ ngày càng thấy rõ hơn đến mức quý vị nhận ra rằng không có gì trên thế gian này đáng để có và gìn giữ. Quý vị sẽ nhận ra rằng mọi thứ chỉ mang lại đau khổ và nó vốn có những đặc tính vô thường, bất toại nguyện và vô ngã. Vì mọi thứ đều vô thường và không chắc chắn, quý vị nhất định sẽ đau khổ nếu bám víu vào nó. Nó không phải là quý vị hay thuộc về quý vị, do đó nằm ngoài tầm kiểm soát của quý vị. Đây là kết quả có được từ việc hành thiền.

Cùng với việc thực hành, kết quả chắc chắn sẽ theo sau. Sự thật này là vượt thời gian: nó đã xảy ra vào thời Đức Phật và vẫn xảy ra ngày nay. Nó chỉ đơn giản là vấn đề nhân quả. Trong quá khứ, cái cây có thể mọc lên từ đất và nước như ngày nay nó có thể mọc vậy. Mối quan hệ nhân quả này không thay đổi. Điều quan trọng nhất là do quý vị. Quý vị cần thực hành cho chính mình; không ai khác có thể làm điều đó cho quý vị.

Điều thiếu sót lớn nhất đối với quý vị là rèn luyện bản thân để buông bỏ và giảm bớt lối sống thế tục — ít bị ảnh hưởng bởi những tâm cấu uế của quý vị. Quý vị cần xoay chuyển cuộc sống của mình và làm cho cuộc đời mình phù hợp hơn với Dhamma. Nếu không, quý vị sẽ không thể gạt hái và đạt được bất cứ điều gì đáng giá. Hãy làm điều đó cho chính mình; không ai khác có thể làm điều đó cho quý vị. Hãy tiếp tục thực hành. Đừng bỏ cuộc!



