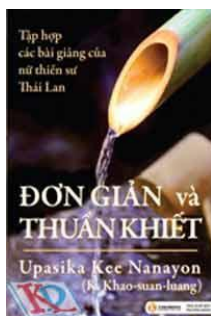


# Đơn Giản Và Thuần Khiết



**Tác giả: Upasika Kee Nanayon**  
**Diệu Liên Lý Thu Linh Dịch**

---o0o---

*Nguồn*

<http://www.tuvienquangduc.com.au/>

*Chuyển sang ebook 30-11-2015*

*Người thực hiện :*

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

*Tuyết Nhung - tuyetnhungbc1617@yahoo.com.vn*

*Dũng Trần - dungxtr2004@gmail.com*

*Nam Thiên - namthien@gmail.com*

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

## Mục Lục

**Lời Giới Thiệu**

**Lời Người Dịch**

**Lời Dẫn Nhập**

**Chương 1: Quán Sát Nội Tâm**

Tóm Tắt Pháp Hành

Một Giờ Hành Thiền

Nếp Sống Cơ Bản

Tiếp Tục Hành Thiền

Mỗi Hơi Thở Vào-Ra

Chọn Một Vị Thế

Cạn Kẽ Của Niềm Đau

Biết Đúng Bằng Trí Tuệ

Hiện Tại Thanh Tịnh  
Những Ngụy Tạo Của Cái Biết  
Tất cả Pháp Đều Vô Ngã  
Không Còn Tác Dụng  
Thấu Rõ Nội Tâm

## **Chương 2: Pháp Môn Thiền Quán Hơi Thở**

### **Chương 3: Đi Ngược Dòng**

Ngã Và Vị Kỳ  
Chánh Niệm Như Trụ Cột Của Đập Nước  
Cuộc Nội Chiến  
Dừng Lại, Quán Sát và Buông Xả  
Không Có Gì Đáng Để Bám Vít  
Dừng Ngay Nơi Đây

## **Chương 4: Pháp Dược: Dành Cho Thiền Giả Đang Lâm Bệnh**

Phần I

Phần II

## **Chương 5: Biết Tâm**

Thực Tánh Pháp Và Ảo Tưởng  
Sự Khác Biệt Trong Hiểu Biết  
Phương Cách Quân Bình  
Ứng Dụng Tâm Xả  
Dầu Hắc  
Khi Các Pháp Chế Định Bị Sụp Đổ  
Mạng Nhện Vô Minh  
Trống Rỗng Và Trống Trãi  
Khai Mở Đạo Tâm

## **Chương 6: Đơn Giản Và Thuần Khiết**

---o0o---



### **Lời Giới Thiệu**

Upasika Kee Nanayon, còn được biết đến qua bút danh, K. Khao-suan-luang, là một vị nữ Pháp sư nổi tiếng nhất trong thế kỷ 20 ở Thái Lan. Sinh năm 1901, trong một gia đình thương nhân Trung Hoa ở Rajburi (một thành phố ở phía Tây Bangkok), bà là con cả trong gia đình năm chị em – hay tám chị em, nếu tính luôn cả

những đứa con của mẹ kế. Mẹ bà là một Phật tử thuần thành, đã dạy cho bà những kiến thức cơ bản về các nghi lễ Phật giáo, như là tụng niệm hằng đêm và giữ gìn giới luật từ khi bà còn rất nhỏ. Lúc cuối đời bà đã kể lại, từ lúc sáu tuổi, bà đã cảm thấy đầy sợ hãi và ghê sợ như thế nào đối với những khốn khổ mà mẹ bà đã phải trải qua trong lúc mang thai và sinh ra một trong những người em của bà, đến nỗi khi nhìn thấy đứa trẻ mới sinh lần đầu tiên – “đang nằm yên ngủ, một sinh vật nhỏ tí, đỏ hồng, với tóc đen, thật đen” - bà đã chạy trốn khỏi nhà suốt ba ngày. Kinh nghiệm này, cộng với những bức xúc mà bà hẳn đã cảm nhận khi cha mẹ bà chia tay nhau, có lẽ là lý do tiềm ẩn khiến bà, dầu còn rất trẻ, đã quyết định rằng bà sẽ không bao giờ chịu cúi đầu tuân theo những gì mà bà coi như là sự nô lệ trong hôn nhân.

Ở tuổi vị thành niên, bà dốc hết thời gian rảnh rỗi vào việc tìm hiểu Phật Pháp và hành thiền, chỉ làm việc đủ để kiếm tiền nuôi dưỡng cha già, bằng cách trông coi một cửa hàng nhỏ. Sự hành thiền của bà tiến bộ tốt, đến nỗi bà có thể dạy cha hành thiền với kết quả khả quan trong năm cuối đời ông. Sau khi cha mất, bà tiếp tục làm việc với suy nghĩ rằng bà sẽ để dành đủ tiền để giúp bà có thể sống quãng đời còn lại ở một nơi thanh vắng, và dốc hết tâm sức vào việc tu tập. Cô chú của bà, những người cũng rất ham thích việc hành thiền, có một ngôi nhà nhỏ gần một ngọn đồi có rừng, Khao Suan Luang -, ở ngoại thành của Rajburi, nơi bà thường đến tu tập – (Núi Công Viên Hoàng Gia, nơi đã tạo ra hứng khởi để bà chọn làm bút danh). Vào năm 1945, khi cuộc sống xáo trộn do Thế chiến thứ II gây ra đã bắt đầu trở lại bình thường, bà giao cửa hàng lại cho người em gái, để theo cô chú dọn về vùng núi, nơi mà cả ba người bắt đầu một cuộc sống hoàn toàn hướng về thiền tập, như những Ưu-bà-tắc (upasaka) và Ưu-bà-di (upasika) – những đệ tử nam, nữ tại gia của Đức Phật. Từ một nhóm tu nhỏ, do họ tự lập với nhau trong một tu viện đã bị bỏ hoang, dần dần nó đã phát triển để trở thành một trung tâm tu tập của phụ nữ, và vẫn còn hoạt động cho đến ngày nay.

Cuộc sống ở nơi tịnh tu này rất khó khăn, vì thực tế là trong những năm đầu tiên, ít có được sự hỗ trợ từ bên ngoài. Tuy nhiên, ngày nay dầu trung tâm đã được nhiều người biết đến, cơ ngơi đã được xây dựng khang trang, thì sự cần kiệm giống như xưa vẫn được duy trì vì những lợi ích của nó – làm giảm thiểu lòng tham, tự ái và những uế nhiễm tâm linh khác- cũng như vì sự an lạc mà nó mang đến khi làm giảm bớt bao lo âu trong tâm. Tất cả các phụ nữ tu tập ở trung tâm đều ăn chay và không sử dụng những chất kích thích như thuốc lá, trà, cà-phê và trà cau. Hằng ngày, họ tụ họp lại để đọc kinh, hành thiền theo nhóm và trao đổi về các kinh nghiệm tu tập. Trong

những năm khi sức khỏe của Upasika Kee vẫn còn tốt, bà tổ chức những buổi họp mặt đặc biệt, qua đó các thành viên sẽ báo cáo về sự thực hành của họ, sau đó bà sẽ nói một bài pháp về những vấn đề quan trọng mà họ đã nêu lên trong báo cáo. Phần lớn các bài pháp được ghi lại trong sách này có xuất xứ từ những buổi họp mặt như thế.

Trong những năm đầu của trung tâm, các nhóm nhỏ như bạn bè, thân quyến khi có dịp sẽ thăm viếng để hỗ trợ và để được lắng nghe các bài Pháp của Upasika Kee. Dần dần khi các bài Pháp cũng như sự tu tập của bà được đánh giá cao, được nhiều người biết đến, thì nhiều đoàn Phật tử khác đã đến viếng thăm và có nhiều phụ nữ gia nhập cộng đồng đó hơn. Mặc dầu rất nhiều các đệ tử của bà được làm tu nữ thọ tám giới, trang phục trong y trắng, chính bản thân bà vẫn duy trì địa vị của một người nữ cư sĩ thực hành giữ tám giới suốt cuộc đời.

Khi máy ghi âm (tape-recording) xuất hiện ở Thái Lan vào giữa những năm 1950, bạn bè bắt đầu ghi âm lại những bài giảng Pháp của bà, và vào năm 1956, một số bài giảng của bà được đem in ấn tống. Đến giữa 1960, luồng văn hóa Phật giáo miễn phí từ Khao Suan Luang –gồm các bài thơ cũng như bài Pháp của bà- đã tuôn tràn như thác lũ. Điều này càng lôi cuốn thêm nhiều người đến với trung tâm của bà và bà được đánh giá là một trong những vị giảng sư lỗi lạc nhất ở Thái Lan, không kể là nam hay nữ.

Upasika Kee là người tự học. Mặc dầu bà đã tiếp nhận được các phương thức hành thiền căn bản trong những lần thường xuyên đến viếng các tu viện khi còn trẻ, nhưng bà thực hành phần lớn là tự bản thân chứ không học chính thức với một vị thiền sư nào. Hầu hết những lời giảng của bà trích ra từ các kinh điển như -Tam tạng kinh, các tác phẩm của các vị thầy đương thời- và từ các trải nghiệm cam go, không ngừng nghỉ của bà.

Trong những năm cuối đời, bà bị cườm mắt, dần đưa đến việc bị mất thị giác, nhưng bà vẫn duy trì một thời khóa biểu hành thiền miên mật và vẫn tiếp đón những vị khách nào muốn đến để tìm hiểu Phật Pháp. Bà đã ra đi một cách lặng lẽ vào năm 1978, sau khi đã giao trung tâm lại cho một Hội đồng mà bà đã chọn lựa trong các thành viên. Em gái của bà, Upasika Wan, người cho đến thời điểm đó, đã giữ một vai trò quan trọng trong việc hộ Pháp, và cũng là người điều hành trung tâm, đã gia nhập Hội đồng này chỉ vài tháng sau khi Upasika Kee viên tịch. Upasika Wan không lâu sau đó đã trở thành là người lãnh đạo của trung tâm, một vị trí mà bà đã giữ cho đến khi bản thân bà cũng ra đi vào năm 1993. Giờ thì một lần nữa, trung tâm lại

được điều hành bởi một Hội đồng và đã phát triển để có thể thu nhận đến sáu mươi thành viên.

Tỳ Kheo Thanissaro

Metta Forest Monastery

Valley Center, California

---o0o---

### Lời Người Dịch

Chúng con kính xin đánh lễ Đức Thế Tôn, người luôn là ánh sáng cho chúng sanh soi rọi. Đánh lễ nữ thiền sư Kee Nanayon, người đã để lại những bài Pháp rất giản dị mà cao siêu, hướng dẫn chúng con đi đúng theo Chánh Pháp của Đức Phật.

Chúng tôi xin hoan hỷ giới thiệu một tác phẩm của nữ thiền sư người Thái Lan: Kee Nanayon. Tác phẩm này là tổng hợp của nhiều bài Pháp được giảng từ những năm 1954 đến 1977 của Bà. Sách nguyên gốc không chia thành chương, chỉ có sáu tựa lớn, dưới một số tựa lớn có những tiểu tựa. (Trong dịch phẩm này, chúng tôi đánh số chương để độc giả dễ theo dõi). Mỗi tiểu tựa có thể là một bài giảng ở một thời điểm khác nhau, vì thế khi tập hợp lại, điều này tạo cho chúng ta cảm tưởng của sự lộn xộn nhiều ý tưởng. Điều này có thể khiến cho một số độc giả thiếu kiên nhẫn khi theo dõi, riêng đối với chúng tôi, những người sơ cơ thì điều đó lại là một ân huệ. Ngoài ra văn phong của Upasika Kee Nanayon rất giản dị, chân tình. Đôi khi chúng tôi có cảm giác như đang nghe những lời nhắc nhở, dạy dỗ của một người thầy, người mẹ, dẫu hơi nghiêm khắc, nhưng luôn tràn đầy tâm từ bi, muốn cho người nghe, người đọc phải tinh tấn thêm lên, gấp rút thêm lên trên con đường tu học của mình. Những lời dạy khiến cho bản thân người dịch chúng tôi cũng thâm xấu hổ cho sự dễ dãi của bản thân mình.

Mỗi lần hoàn thành một dịch phẩm, chúng tôi đều cảm thấy hàm ân rất nhiều. Trước tiên là do duyên lành chúng tôi có được những phương tiện như sức khỏe, thời gian, sự kiên trì để hoàn thành dịch phẩm. Xin chân thành sám hối với giác linh của Upasika Kee Nanayon, vì sự hiểu biết hạn hẹp của chúng tôi về Pháp hành cũng như Pháp học, nên chắc chắn sẽ khiến dịch phẩm này còn rất nhiều thiếu sót và sai lầm. Rất mong nhận được sự chỉ giáo, hướng dẫn của các bậc tôn sư, quý học giả cùng quý đạo hữu gần xa.

Lần này ngoài Mỹ Thanh, người vẫn thường xuyên góp sức trong việc dịch thuật với chúng tôi, còn có thêm đạo hữu Giác Nghiêm Nguyễn Tấn Nam, một đạo hữu mà chúng tôi chưa từng được gặp mặt, nhưng qua duyên lành được quen biết, đã hoan hỷ góp sức với chúng tôi. Xin chân thành cảm ơn Mỹ Thanh và đạo hữu Giác Nghiêm Nguyễn Tấn Nam.

Cầu mong phước báu này hãy là một trợ duyên cho sự tu tập của chúng tôi. Cầu mong tất cả chúng sanh được an vui hạnh phúc. Cầu mong Chánh Pháp được trường tồn.

**Diệu Liên Lý Thu Linh**

**Tháng 5, 2010**

---o0o---

### **Lời Dẫn Nhập**

Vào năm 1965, không lâu sau khi chú của bà mất, Upasika Kee viết một bài thơ dài về 20 năm đầu tiên ở Khao Suan Luang. Dưới đây là một phần của bài thơ được viết lại dưới dạng văn xuôi.

Vào ngày 26 tháng 6 năm 1945 ba người chúng tôi –cô, chú và tôi- đầu tiên đến ở trong một giảng đường cũ kỹ trên Khao Suan Luang, chú Plien Raksae lo việc sửa chữa nơi này. Chú từng là một nông dân sống ở phía bên kia đồi, nhưng chú đã bỏ lại mọi lo toan chuyện gia đình để lo tu hành.

Nơi này là một tu viện cũ do vài vị tăng lập nên, nhưng sau đó đã bỏ hoang nhiều năm nay. Kế bên giảng đường có một hồ nước hình bán nguyệt bằng xi măng dùng để hứng nước mưa từ mái nhà chảy xuống –đủ để dùng cả năm. Những thien thất cũ ở xa xa chạy dọc theo sườn đồi dẫn lên giảng đường. Các cư sĩ trong vùng đã đào một cái hồ dưới chân đồi để chứa nước mưa, nhưng vào mùa khô, hồ không có nước. Một đường ray xe bò cũ từ ở mép hồ đánh vòng lên khu đồi, khoanh vùng một diện tích khoảng 12 mẫu, nơi chúng tôi quyết định sẽ làm nơi tu tập.

Khi chúng tôi mới đến, nơi này phủ đầy bụi rậm và cỏ dại, vì thế chúng tôi phải dọn sạch những con đường xuyên qua rừng, chạy lên đồi đến một cái hang dưới mỏm núi -một cái hang mà chúng tôi gọi là Uttama Santi - Hang Hòa Bình Tột Đỉnh. Dọn dẹp khu rừng ngày này qua ngày khác, thật là vui, và không lâu sau đó có thêm một phụ nữ nữa đến nhập bọn với chúng

tôi. Trong những ngày đó không có khách vãng lai, vì thế nơi này rất yên tĩnh.

Khi mới đến, tôi rất sợ ma và sợ người, nhưng tôi rất quyết tâm, và niềm tin của tôi dựa vào nghiệp quả (kamma) dần dần xua tan những lo âu và sợ hãi của tôi. Trước đó tôi chưa từng sống trong rừng. Tôi không có mục đích gì để sống ở đó, hơn nữa tôi nghĩ sống ở phố thị vẫn tốt hơn. Tôi có thể mở một cửa hàng và kiếm đủ tiền để sống suốt đời. Tuy nhiên khi đến khu rừng này, nơi cuộc sống rất giản đơn, tôi dần cảm thấy nhẹ nhàng và tự do. Được nhìn thấy thiên nhiên chung quanh khiến tôi muốn khám phá nội tâm mình.

Không xung đột, không suy tư,

tâm tĩnh lặng,

sẽ nhìn thấy nhân quả

tan đi vào Không.

Không bám víu, buông xả:

Biết rằng đó là con đường

để giải tỏa mọi ưu tư.

Về thực phẩm, chúng tôi sống nhờ vào những buổi măng tươi ngon mọc trong khóm tre trên đỉnh đồi. Các loại trái đắng và dâu sum suê trong mùa mưa là được thực của chúng tôi. Về chén đĩa, chúng tôi sử dụng bất cứ thứ gì mà chúng tôi có thể tìm được trong rừng. Thí dụ vỏ dừa sẽ được làm thành những chiếc tô tuyệt vời, vì bạn không phải lo việc chúng bị vỡ. Chúng tôi vá chằng vá chịt mấy bộ quần áo mang theo, và ngủ trên những tấm đệm và gối gỗ cũ tìm thấy trong giảng đường. Tôi cũng có một gối gỗ khác để nghỉ ngơi trong hang riêng của mình. Thiên sinh rất thích các gối gỗ này, vì nếu dùng các gối mềm, ta phải lo cất giữ chúng thật kỹ càng.

Đủ loại thú vật sống quanh đồi: mèo, chồn hoang, thỏ, các kè, thằn lằn, rắn.... Bọn khỉ thỉnh thoảng cũng đến phá phách chúng tôi, bẻ trái trong vườn. Tiếng kêu của những con chim cú và quạ trùm phủ không gian. Từng đàn dơi sống trong hang, ban đêm bay ra và chỉ trở về trước khi hừng đông. Kiến và sâu bọ không bay được, nên bò đầy mặt đất, với vẻ chăm chỉ, cần

mẫn –nhưng đi về đâu? Và chúng mang chở thứ gì mà phối hợp với nhau quá nhịp nhàng?

Dọn đến nơi này, chúng tôi đã cắt bỏ tất cả những ký ức về quá khứ, và chỉ nghĩ đến việc làm thế nào để tiến bộ hơn trong việc giải thoát khỏi khổ đau. Khách vãng lai đến rồi đi. Nhưng cũng có nhiều người đến ở với chúng tôi, với ý định là muốn học các phương cách để rèn luyện tâm, và làm giảm bớt những nỗi khổ đau của họ. Chưa bao giờ được rèn luyện để làm vị giáo thọ, nhưng giờ tôi lại thường bắt gặp mình thảo luận về việc tu tập và các phương tiện thiện xảo để quán sát ngũ uẩn. Tất cả những người đến đây tu tập đều đã có chút ít kinh nghiệm nơi chốn thiền môn, vì thế họ biết khá nhiều Pháp, và chấp nhận tu tập, thực hành với một thái độ sáng suốt, cởi mở. Chúng tôi thường tụ họp lại để thảo luận về nhiều phương cách có thể được sử dụng trong việc huấn luyện tâm để khám phá ra thân và tâm (danh sắc) một cách hữu hiệu.

Giờ, sau 20 năm, cánh rừng này không còn hoang dã nữa, và nơi chốn này đã được tu sửa về nhiều mặt để thích hợp với việc tu tập hầu thoát khỏi vòng khổ đau và phiền não. Nếu chúng ta tiếp tục tiến bước trên đạo lộ, theo gương của các vị thánh đệ tử –với tâm chân chánh, và kham nhẫn trong nỗ lực của mình để khám phá ra ngũ uẩn một cách trí tuệ –chúng ta có thể chắc chắn rằng mình sẽ tìm được kết quả mong muốn.

Hãy trân quý mùi hương rừng

Cho đến khi đất trời tịch diệt,

Khu rừng của Công Viên Núi Hoàng gia,

vẫn mãi là khu vườn của tĩnh lặng,

nơi Pháp màu vang dội:

Niết Bàn –nơi không còn giới hạn-

là thiên nhiên trống vắng

mọi ưu phiền.

Upasika Kee Nanayon



---o0o---

## **Chương 1: Quán Sát Nội Tâm**

### **Tóm Tắt Pháp Hành**

Phương pháp thực hành này rất dễ học, có ngay kết quả, và thích hợp ở mọi lúc, mọi nơi, và cho mọi lứa tuổi, cả nam lẫn nữ. Đó là sự thực hành ngay nơi thân này –cái thân cao dài hơn một sải– do tâm làm chủ. Thân này sở hữu rất nhiều thứ, từ thô đến tế, rất đáng cho chúng ta tìm hiểu.

Những ai muốn thực hành Pháp này cần tự tu tập để biết các tiến trình sau đây:

Thứ nhất, phải biết rằng thân được cấu tạo bởi nhiều thành phần, các phần chính là đất, nước, gió, và lửa; các phần phụ là các dáng vẻ bên ngoài dính chặt vào các phần chính như: màu sắc, hình dáng, mùi vị.

Tất cả các thành phần này không bền vững, ô uế và gây phiền não. Nếu quán sát chúng một cách sâu xa hơn, ta sẽ thấy rằng thực chất của chúng không hiện hữu. Chúng chỉ là những duyên hợp, và không có gì đáng để được xem là “tôi” hay “của tôi”. Khi tanhận thức rõ ràng thân này chẳng có “cái tôi” hay “của tôi”, thì khi ấy ta mới có thể buông bỏ những sự bám víu hoặc tham đắm vào thân như một thực thể, như cái ngã của ta, của người, hay cái này, cái kia.

Thứ hai, xem xét các danh pháp (thọ, tướng, hành và thức). Chú tâm theo dõi một sự thật là các pháp này đều có đặc tính sinh, trụ, diệt. Nói cách khác, bản chất của chúng là sinh, diệt, sinh diệt không dừng. Khi đã nhận thức được sự thật này, ta có thể buông bỏ sự bám víu vào các danh pháp như những thực thể –như là cái ngã của ta, của người, hay thứ này, thứ kia.

Thứ ba, sự tu tập ở mức độ thực hành không chỉ là học, nghe hay đọc. Chúng ta còn phải thực hành để nhận thấy rõ ràng với chính tâm thức của mình trong các bước sau đây:

Bắt đầu bằng cách bỏ qua một bên tất cả những mối quan tâm ở bên ngoài, và quay vào quán sát nội tâm cho đến khi ta biết tâm trong sáng hay ô nhiễm, yên tĩnh hay tán loạn như thế nào. Muốn được như thế, hãy đề chánh niệm, tỉnh giác làm chủ trong khi chúng ta quán niệm về thân và tâm cho đến khi tâm trụ vững chắc trong trạng thái an tịnh hoặc trung tính.

Một khi tâm có thể trụ trong trạng thái bình lặng, ta sẽ thấy các hoạt động của tâm trong trạng thái tự nhiên của chúng là sinh và diệt. Tâm sẽ trở nên trống rỗng, xả và tĩnh lặng –không ưa không ghét– và tâm sẽ nhận biết các hiện tượng tâm sinh lý khi chúng sinh diệt một cách tự nhiên, theo nhịp độ riêng của chúng.

Khi sự hiểu biết rằng, tất cả mọi thứ đều không có bản ngã riêng biệt trở nên thật rõ ràng, ta sẽ nắm bắt được một điều sâu xa hơn, vượt lên trên tất cả khổ đau, phiền não, thoát khỏi các vòng luân hồi –bất tử- thoát khỏi sinh tử, bởi vì tất cả những gì được sinh ra thì tự nhiên phải già, bệnh và chết.

Khi nhận thấy rõ sự thật này, tâm ta sẽ trở nên rỗng không, không còn bám víu vào bất cứ gì. Nó cũng không cho rằng bản thân nó là tâm thức hoặc thứ gì khác. Nói cách khác, tâm sẽ không bám víu vào việc tự cho mình là cái gì cả. Còn lại tất cả chỉ là trạng thái thuần khiết của Pháp.

Những ai nhận thấy rõ ràng trạng thái thuần khiết của Pháp chắc chắn sẽ trở nên nhàm chán đối với những khổ đau không dừng dứt trong cuộc đời. Khi họ biết một cách thấu đáo về chân lý cuộc đời và Pháp, họ sẽ thấy rõ ràng, ngay trong hiện tại, rằng có một cái gì đó vượt trội lên tất cả mọi khổ đau. Họ sẽ biết điều này mà không cần hỏi hay tin theo ai, vì Pháp là paccattam –điều mà bản thân mỗi người tự biết. Những người đã tự mình chứng nghiệm được chân lý này đều luôn chứng nhận điều đó.

---o0o---

### **Một Giờ Hành Thiền**

Đối với những ai chưa từng ngồi thiền, thì đây là phương cách: Xếp bằng hai chân, chân này đặt lên chân kia, nhưng đừng chặn các dây thần kinh hay mạch máu, nếu không năng lượng chuyển động trong đôi chân sẽ bị ứ đọng, khiến ta đau. Ngồi thẳng và hai tay xếp chồng lên nhau, để trên đùi. Giữ đầu cao và lưng phải thật thẳng –như là có một cây thước dựng đứng ngay sau sống lưng. Chúng ta phải cố giữ thân thật thẳng. Đừng phí thì giờ để lưng khòm xuống rồi sửa thẳng trở lại, vì làm như thế tâm sẽ không thể nào lắng đọng và trở nên yên tĩnh được.

Giữ thân thật thẳng và chánh niệm vững chắc –vững chắc với từng hơi thở. Dầu hơi thở chúng ta có thô hay tế, cứ thở tự nhiên. Không cần phải cố gắng hít thở hoặc làm cho thân thể bị căng thẳng. Chỉ cần hít vào và thở ra

một cách thoải mái. Chỉ có như vậy, tâm mới bắt đầu lắng đọng. Khi hơi thở trở nên vi tế một cách tự nhiên, tâm bắt đầu lắng đọng, thì hãy trụ nơi tâm. Nếu nó đi lang thang, hoặc vọng tưởng phát khởi, thì hãy giữ chánh niệm nơi tâm. Niệm tâm trên tâm trong từng hơi thở vào-ra trong suốt giờ hành thiền.

Khi sử dụng hơi thở như sợi dây cột tâm vào một chỗ, để nó không đi lang thang nữa, thì chúng ta cần nhiều nhẫn nại. Nghĩa là, chúng ta phải chịu đựng đau đớn. Thí dụ, khi ngồi lâu tất nhiên ta sẽ thấy đau, vì trước đây ta chưa từng ngồi lâu như vậy. Vì thế trước tiên phải giữ tâm bình lặng, an nhiên. Khi cái đau phát khởi, đừng quan tâm tới nó. Hãy cố gắng buông bỏ nó càng nhiều càng tốt. Buông bỏ cái đau và trụ vào tâm. Đối với những ai chưa từng hành thiền, muốn làm được điều này cần nhiều thời gian. Bất cứ khi nào cái đau hay điều gì đó phát khởi, nếu tâm bị tham ái hay uế nhiễm chế ngự, thì nó sẽ phản kháng vì nó không thích bị đau. Nó chỉ muốn hưởng dục lạc mà thôi.

Đó là lúc chúng ta phải thật kiên nhẫn, chịu đựng sự đau đớn vì đau là điều bắt buộc phải xảy ra. Nếu cảm giác dễ chịu, xin đừng mê đắm nó. Nếu cảm giác đau đớn, xin đừng xua đuổi nó. Hãy bắt đầu bằng cách giữ cho tâm được an nhiên. Đó là điều cơ bản. Rồi thì bất cứ khi nào cảm giác lạc hay khổ phát sinh, xin đừng thích thú hay bực dọc. Hãy giữ cho tâm luôn an nhiên và tìm cách buông xả. Nếu cảm thấy rất đau, trước tiên bạn phải cố gắng chịu đựng, rồi buông bỏ tâm chấp thủ. Đừng nghĩ cái đau đó là của bạn. Hãy xem đó là cái đau của thân, cái đau tự nhiên.

Nếu tâm bám chặt vào bất cứ điều gì, chần chẫn nó sẽ khổ. Nó sẽ phản kháng. Vì thế ở đây, chúng ta cần chịu đựng một cách kiên nhẫn và rồi buông xả. Chúng ta cần phải thực tập để có thể thực sự đối phó với cái đau. Nếu ta có thể buông bỏ cái đau của thân, thì ta cũng sẽ có thể buông bỏ được các loại khổ đau khác. Hãy quan sát cái đau, nhận biết nó, rồi buông bỏ nó. Một khi ta đã có thể buông bỏ nó, ta không cần phải chịu đựng nhiều. Dĩ nhiên, lúc đầu chúng ta cần nhiều chịu đựng. Khi cái đau xuất hiện, hãy tách tâm khỏi cái đau. Hãy xem đó là cái đau của thân. Đừng để tâm cũng bị đau đớn theo.

Đây là lúc mà ta cần đến tâm xả. Nếu chúng ta có thể giữ được sự bình thản khi vui cũng như lúc khổ, thì nó sẽ giúp cho tâm bình lặng –dầu cái đau vẫn còn đó. Tâm luôn nhận biết, chịu đựng cơn đau để rồi buông bỏ nó.

Sau khi tu tập như vậy một thời gian, ta sẽ nhận thức được rằng các trạng thái của tâm quan trọng đến dường nào. Việc luyện tâm có thể rất khó, nhưng hãy cố gắng. Nếu có thời gian, chúng ta có thể hành thiền ở nhà, vào buổi tối hay sáng sớm. Hãy luôn quán sát tâm, ta sẽ đạt được tri kiến từ chánh niệm tỉnh giác. Những ai không tu tập như thế sẽ trải qua –sinh, lão, bệnh, tử- mà không hiểu biết chút gì về tâm.

Nếu ta biết rõ tâm mình, thì khi có bất cứ căn bệnh ngặt nghèo nào xảy đến, tâm chánh niệm sẽ giúp làm giảm sự đau đớn. Nhưng đó là điều ta phải thực hành. Không dễ, nhưng một khi tâm đã được rèn luyện tốt, thì không có gì thắng nổi nó. Tâm sẽ giúp ta thoát khỏi những đau đớn, khổ sở, và nó không còn lảng xảng, bứt rứt. Nó sẽ yên tịnh và mát mẻ -tươi mát và rạng rỡ ngay bên trong nó. Vì thế, hãy cố gắng trải nghiệm tâm yên tịnh, lắng đọng này.

Đây là một khả năng quan trọng cần được phát triển, vì nó sẽ làm yếu đi các ham muốn, ô nhiễm và mê đắm. Tất cả chúng ta đều bị nhiễm ô. Tham ái, sân hận và si mê luôn che mờ tâm trí ta. Nếu không hành thiền tâm ta sẽ luôn bị nung đốt bởi khổ đau, phiền não. Các dục lạc từ vật chất bên ngoài cũng chỉ là niềm vui nửa vời, vì vẫn có khổ đau, phiền não trong sự si mê khi cho rằng các thứ này có thể mang đến niềm vui. Còn niềm vui trong thiền định, là niềm vui nhẹ nhàng, buông thư mọi thứ, thật sự thoát khỏi bất cứ khái niệm gì về tôi hoặc của tôi. Mong rằng chúng ta đạt được Pháp, đó mới là điều cốt lõi của tâm tỉnh thức không bị ứ nhiễm, khổ đau hay bất cứ thứ gì quấy nhiễu.

Dầu thân có đau, chúng ta cũng phải tìm cách buông bỏ. Thân chỉ là tập hợp của bốn yếu tố -đất, nước, gió và lửa. Nó luôn biểu hiện sự vô thường và khổ, vì thế hãy giữ tâm chánh niệm an nhiên, buông xả. Hãy để tâm vượt lên trên mọi cảm thọ –vượt trên lạc, trên khổ, trên tất cả mọi thứ.

Tất cả chỉ cần sự nhẫn nại –chịu đựng và buông xả mọi thứ, biết rằng chúng không phải là ta, không phải của ta. Đây là điều mà chúng ta cần phải thực tập bền bỉ. Khi nói rằng chúng ta phải chịu đựng, có nghĩa là chúng ta phải thật sự chịu đựng. Đừng tự ý bỏ cuộc. Tâm tham ái sẽ luôn có mặt để thì thầm – bảo ta phải thay đổi mọi thứ, phải chạy theo thú vui này, thú vui kia- nhưng đừng nghe theo nó. Mà hãy lắng nghe lời Đức Phật khuyên ta phải buông bỏ tâm tham ái. Nếu không, tham ái sẽ tự trau chuốt, tô vẽ mọi thứ; khiến tâm phản ứng, và không thể nào lắng đọng. Vì thế, chúng ta phải cố hết sức mình. Hãy xem một giờ hành thiền này là một tiếng đồng hồ đặc

biệt – đặc biệt vì ta phải sử dụng sự chịu đựng đặc biệt để quan sát tâm trí mình.

---o0o---

## **Nếp Sống Cơ Bản**

Điều quan trọng nhất trong cuộc sống hằng ngày của người thực hành Pháp (Dhamma) là gìn giữ giới luật và quan tâm đến chúng còn hơn cả mạng sống của mình –gìn giữ chúng để các vị Thánh Thiện ngợi khen. Nếu ta không có sự kính trọng như vậy đối với giới luật, thì các thói hư tật xấu đối nghịch với các giới luật, sẽ trở thành những thói quen hằng ngày của ta.

Những thiên sinh nào coi sự phạm giới là việc nhỏ, không đáng kể, sẽ hoàn toàn làm hỏng sự tu tập của mình. Nếu ta không thể thực hành những điều căn bản này trong bước đầu thực hành Pháp, thì nó sẽ làm hư hoại tất cả những phẩm chất mà ta đang cố gắng phát triển trong các bước kế tiếp. Đó là lý do tại sao ta phải gìn giữ giới luật như một nền tảng căn bản và luôn tự kiểm soát bản thân xem có hành động nào phạm giới. Chỉ có như vậy, thì ta mới được lợi ích từ việc tu tập, nhằm loại trừ khổ đau ngày càng chính xác hơn.

Nếu ta chỉ hành động theo sự ham muốn và tham đắm của bản ngã mà không sợ lửa ứể nhiễm, thì chúng ta sẽ phải chịu đau khổ không chỉ ở kiếp sống này mà cả ở những kiếp sống tương lai. Nếu chúng ta không có lương tâm – cảm giác xấu hổ khi nghĩ tới việc thực hiện các hành động xấu và sợ hãi các hậu quả- thì sự tu tập của ta sẽ ngày càng thối lui.

Khi người ta sống không lẽ lối -không có cả những đạo đức cơ bản do giới luật đề ra- thì không có cách gì họ có thể đạt được thanh tịnh. Chúng ta cần phải quán sát bản thân: Hiện tại chúng ta đang phạm giới trong tư tưởng, lời nói và hành động bằng cách nào? Nếu ta chỉ để mọi thứ trôi qua, mà không hề có ý định quán sát bản thân để xem xét các tai hại đến từ việc vi phạm giới, chạy theo ứể nhiễm, thì công phu tu tập của ta ngày càng thoái hóa. Thay vì hủy diệt nhiễm ô, đau khổ, nó lại cúi đầu trước uy lực của chúng. Nếu đó là sự thật, thì tai hại sẽ như thế nào? Tâm đã bị lệ thuộc đến mức độ nào? Đây là những điều mà chúng ta phải tự khám phá. Làm được như thế, thì công phu tu hành tự quán chiếu đối với những vấn đề phức tạp hơn sẽ có kết quả mỹ mãn, và chúng ta sẽ không bị lạc đường, sai lối. Vì lý do này, bất cứ khi nào tham ái hay nhiễm ô xuất hiện trong hành động của

mình, chúng ta phải chặn bắt được nó và quán sát xem điều gì đang diễn ra trong tâm.

Khi chúng ta có thể nhận thức với tâm thực sự chánh niệm tỉnh giác, ta sẽ thấy được nọc độc và sức mạnh của uế nhiễm. Ta sẽ cảm thấy chán ngán chúng, muốn hủy diệt chúng càng nhiều càng tốt. Nhưng nếu ta dùng tâm uế nhiễm để quán sát sự vật, thì chúng cho là mọi việc đều tốt đẹp. Cũng như khi chúng ta có định kiến ưa thích một ai đó. Dầu người đó làm điều sai quấy, ta vẫn cho là họ đúng. Đó là tính cách của các uế nhiễm. Chúng cho rằng mọi việc ta làm đều đúng và đổ tất cả lỗi lầm lên người khác hoặc vật khác. Vì vậy chúng ta không thể tin tưởng nó – cảm giác của một cái “ngã” đầy ham muốn và uế nhiễm đang làm chủ trái tim. Chúng ta hoàn toàn không thể tin cậy nó.

Tính hung hãn của nhiễm ô, hay cái “ngã” này, giống như ngọn lửa bạo cuồng đang đốt cháy một khu rừng hay một căn nhà. Nó sẽ chẳng nghe ai hết, mà chỉ tiếp tục cháy, tiếp tục thiêu hủy nội tâm ta. Và không chỉ có thế. Nó còn luôn tìm cách thiêu đốt người khác nữa.

Lửa của khổ đau, của uế nhiễm, thiêu hủy tất cả những ai không biết quán chiếu bản thân hoặc không biết cách dập tắt lửa. Những người như thế sẽ không chống đỡ nổi uy lực của uế nhiễm, không thể làm gì khác ngoài trừ việc đi theo sự dẫn dắt của tâm tham ái. Ngay khi bị kích hoạt, họ liền đi theo sự sai khiến của ham muốn. Vì thế, những cảm xúc nơi tâm do các uế nhiễm kích hoạt được xem là rất quan trọng, vì chúng có thể dẫn dắt ta làm những điều xằng bậy mà không biết xấu hổ, không biết sợ hậu quả –nghĩa là chắc chắn ta sẽ phạm giới luật.

Một khi chúng ta chạy theo uế nhiễm, chúng sẽ rất hài lòng – giống như những kẻ phóng hỏa cảm thấy vui sướng khi nhà cửa người khác bị đốt sạch. Ngay khi ta thóa mạ người khác, hoặc rỉ tai những chuyện tầm phào với ác tâm, thì các uế nhiễm rất thích thú việc đó. Cái “ngã” của ta rất thích điều đó, vì khi ta làm theo sự sai khiến của nhiễm ô như thế, nó rất hài lòng. Kết quả là nó sẽ tiếp tục vun bồi các thói hư tật xấu đối nghịch lại với các giới luật, nó đang sa vào địa ngục ngay trong cuộc sống này mà không ý thức được điều đó. Vì vậy, hãy nhìn cho tường tận những tai hại mà uế nhiễm có thể mang đến cho ta, để xem ta có nên tiếp cận với chúng, nên xem chúng là bạn hay thù.

Ngay khi một quan điểm hay ý nghĩ sai lầm nào phát khởi trong tâm, chúng ta cần phân tích chúng và quay vào bên trong để nhận biết các yếu tố ấy nơi nội tâm ta. Dầu các uế nhiễm liên quan đến vấn đề gì, chúng luôn chú tâm tìm lỗi của người, vì thế ta phải quay lại, quán sát nội tâm của mình. Khi chúng ta nhận ra lỗi của mình, và tỉnh thức –đó chính là nơi mà việc học Pháp (Dhamma), việc hành Pháp của chúng ta đã hiển lộ những phần thưởng thực sự của nó.

---o0o---

### **Tiếp Tục Hành Thiền**

Đoạn kinh đề quán về tứ vật dụng (y phục, thức ăn, chỗ ở, và thuốc men) là một đề mục thiền quán hữu ích, nhưng chúng ta chưa bao giờ thực sự mang nó ra áp dụng. Chúng ta học thuộc lòng kinh này, không phải để giết thời gian hoặc để thỉnh thoảng chúng ta có thể nói về nó, mà là để ta quán tưởng về các vật dụng này, thật sự hiểu chúng với tâm chánh niệm tỉnh giác. Nếu ta thật sự ngồi xuống để quán chiếu dựa theo đoạn kinh này, tâm chúng ta sẽ ít bị các tư tưởng bất thiện khuynh đảo. Nhưng rất hiếm người chịu đem điều này ra thực hành liên tục. Đa phần là do chúng ta không quan tâm. Chúng ta không thích quán tưởng về những điều như thế. Nhưng lại thích nghĩ xem món này ăn ngon hay không. Nếu không ngon, thì làm sao sửa lại cho ngon. Đó là những thứ ta thích nghĩ đến.

Hãy cố gắng quán về sự ô nhiễm trong thực phẩm và về vật chất nói chung, để thấy rằng chúng thật sự không có một thực thể hay bản ngã nào. Thân vật chất này không có thực thể nào, tất cả sẽ thối rữa, tan rã. Thân này giống như một nhà vệ sinh trên hòm chứa phân. Chúng ta có thể trang hoàng cho nhà vệ sinh thật đẹp, thật thơm tho, nhưng bên trong đầy ắp những thứ dơ bẩn, đáng kinh tởm nhất. Bất cứ khi nào chúng ta thải ra thứ gì, chúng ta cũng tự thấy gớm ghiếc; nhưng ta có gớm ghiếc, nó cũng ở bên trong ta, trong ruột ta –phân hủy, đầy đầy giun sán và hôi thối. Chỉ có một lớp da mỏng che đậy nó, vậy mà ta cũng lụy vì nó, bám chặt vào nó. Chúng ta không nhìn thấy sự phân hủy không dừng của thân này, dầu nó thải ra bao chất bẩn, bao mùi hôi thối.

Lý do chúng ta được khuyên phải học thuộc lòng đoạn kinh về các vật dụng, và dùng nó để quán tưởng là để ta có thể nhận thức được sự vô thường của thân. Để ta thấy rằng không có “ngã” trong bất cứ danh pháp hay sắc pháp nào.

Chúng ta quán tưởng về các danh pháp để nhận thấy rõ ràng rằng nó không có cái “ngã”, để thấy được điều này trong từng phút giây. Các sát-na tâm – sanh, trụ, diệt của các cảm thọ nơi tâm – rất tinh tế và biến chuyển rất nhanh. Để nhận ra chúng, tâm phải thật yên tịnh. Nếu tâm bận rộn với nghĩ suy, với các vọng tưởng thì chúng ta sẽ không thể thấu rõ được chúng. Chúng ta sẽ không thấy các đặc tính của tâm khi nó tiếp xúc với các đối tượng, hoặc không nhận biết cái gì đang sinh, đang diệt trong tâm như thế nào.

Đây là lý do tại sao chúng ta phải hành thiền: để tâm lắng đọng, để thiết lập nền tảng cho thiền định. Thí dụ, chúng ta có thể chú tâm vào hơi thở, hoặc ý thức đến cái tâm đang chú tâm vào hơi thở. Thật ra, khi ta chú tâm vào hơi thở, ta cũng đang ý thức đến tâm. Và như vậy, tâm là cái đang biết đến hơi thở. Vì thế tâm chỉ nên trụ trên hơi thở. Đừng nghĩ về bất cứ điều gì khác, rồi thì tâm sẽ lắng đọng và yên tịnh. Một khi tâm đạt được mức độ yên tĩnh này, đó là thời điểm ta thực sự hành thiền.

Lắng đọng tâm để chúng ta có thể thiền quán là việc mà ta phải thực hành liên tục ở giai đoạn khởi đầu. Tương tự, ta cũng phải rèn luyện để luôn chánh niệm, tỉnh thức trong mọi hoạt động của mình. Chúng ta phải thực sự luyện tập điều này không ngừng nghỉ, lúc nào cũng thế. Đồng thời, chúng ta phải sắp xếp những điều kiện sống để không bị bất cứ môi quan tâm nào làm ta xao lãng.

Hiện tại, dĩ nhiên là ta có thể thực tập bất cứ lúc nào –thí dụ, khi đi làm về, ta có thể ngồi xuống hành thiền một lúc– nhưng khi chúng ta nghiêm chỉnh thực hành liên tục, để biến nó trở thành một thói quen thì khó hơn nhiều. “Biến thành thói quen” nghĩa là chúng ta hoàn toàn chánh niệm, tỉnh thức với từng hơi thở ra vào, bất cứ chúng ta đang ở đâu, làm gì, dầu mạnh khỏe hay bệnh hoạn, bất chấp việc gì đang xảy ra bên trong hay bên ngoài. Tâm phải ở trong trạng thái tỉnh thức hoàn toàn trong khi vẫn theo dõi sự sinh, diệt không ngừng nghỉ của các danh pháp- cho đến khi ta có thể ngăn không cho tâm tạo tác vọng tưởng theo sự điều khiển của tham và uế nhiễm giống như nó vẫn làm trước khi chúng ta bắt đầu tu tập.

---o0o---

### **Mỗi Hơi Thở Vào-Ra**

Cố gắng giữ chánh niệm trong từng hơi thở để nhận ra tâm lắng đọng giống như thế nào? Rất đơn giản, tất cả các quy luật đều được chỉ bày nhưng



khi chúng ta thực sự thực hành, thì như có cái gì đó ngăn trở. Rất khó khăn. Khi chúng ta để cho tâm nghĩ đến 108 hay 1.009 thứ về bất cứ vấn đề gì, chúng ta thấy việc đó vô cùng dễ dàng, chẳng khó chút nào. Hãy thử xem nếu chúng ta có thể khiến tâm đối đãi với hơi thở giống như nó đã làm với nhiệm ô. Cố gắng đem tâm tiếp xúc với hơi thở rồi bạn sẽ thấy điều gì sẽ xảy ra. Thử xem bạn có thể phá tan được nhiệm ô với mỗi hơi thở ra vào không. Tại sao tâm có thể tiếp xúc với uest nhiệm cả ngày nhưng lại chẳng để ý gì xem suốt ngày đó hơi thở của mình thô hay tế?

Vậy chúng ta hãy thử và quán sát. Ý thức rõ ràng, sáng suốt có thể bắt nguồn từ việc chú tâm liên tục nơi tâm: Tuy nhiên đôi lúc nó cũng bị lu mờ khi có sự xúc chạm giác quan mạnh mẽ. Nhưng nếu ta có thể trụ trên hơi thở như một điểm tựa, thì trạng thái tâm đó trở nên vững vàng, chắc chắn và an toàn hơn. Vì tâm có hai rào chắn bao quanh: chánh niệm cùng với hơi thở. Nếu chỉ có một rào chắn, nó có thể bị bẻ gãy dễ dàng.

---o0o---

### **Chọn Một Vị Thế**

Bình thường tâm không tự ý dừng lại để quán sát, để tìm hiểu bản thân, chính vì vậy chúng ta phải không ngừng rèn luyện tâm để nó lắng đọng, trở nên yên tĩnh, không còn lảng xãng, tán loạn. Hãy để cho tham ái và các tiền trình suy tưởng lắng xuống. Hãy để tâm chọn một vị thế trong trạng thái an nhiên, không ưa, không ghét bất cứ điều gì. Để đạt được mức độ căn bản của rỗng không và giải thoát, trước hết chúng ta cần chọn một vị thế. Nếu ta không có một vị thế để từ đó đo lường mọi thứ, thì ta sẽ khó có tiến bộ. Nếu sự tu tập, hành thiền của chúng ta khi có, khi không – một chút này, một chút kia – thì chúng ta sẽ không đạt được kết quả gì. Vì thế, trước hết tâm phải chọn lấy một vị thế.

Khi chúng ta tạo được vị thế nơi tâm có thể duy trì trạng thái an nhiên, không sa vào tương lai hay quá khứ. Hãy để tâm tự nhận biết bản thân trong vị thế hiện tại: “Ngay bây giờ, đó là trạng thái an nhiên. Cái ưa, cái ghét chưa phát khởi. Tâm chưa có vấn đề gì. Nó chưa bị tham ái khuấy nhiễu”.

Kế đến hãy quan sát trạng thái cơ bản của tâm để xem nó có an nhiên, vắng lặng. Nếu chúng ta thực sự nhìn vào bên trong, thực sự ý thức bên trong, thì cái đang quan sát và đang biết là tâm chánh niệm tỉnh giác trong và của chính nó. Chúng ta không cần tìm kiếm bất cứ thứ gì, ở bất cứ đâu để đến thực hiện việc quan sát cho chúng ta. Ngay khi ta vừa dừng lại để xem

tâm có ở trong trạng thái an nhiên, thì nếu tâm an nhiên, ta lập tức biết tâm an nhiên. Nếu nó không an nhiên, ta cũng biết như thế ngay lập tức.

Hãy cố gắng giữ sự chú tâm này. Nếu chúng ta có thể duy trì cái biết này liên tục, thì tâm cũng sẽ có thể duy trì vị thế của nó liên tục. Ngay khi chúng ta vừa chợt nghĩ là cần quán sát điều gì đó, thì ta lập tức dừng lại và quán sát mà không cần phải đi tìm kiếm cái biết ở nơi nào khác. Ta quán sát, ta biết ngay nơi tâm, biết rằng nó có trống vắng, yên tịnh hay không. Nếu có, thì ta quán chiếu xem nó trống vắng như thế nào, nó yên tịnh như thế nào. Đây không phải là trường hợp mà một khi tâm trống vắng, yên tịnh là chấm dứt. Không phải là như thế chút nào. Chúng ta phải tiếp tục theo dõi; phải luôn quán sát. Chỉ có như thế chúng ta mới nhận ra được sự chuyển hóa – sinh và diệt– xảy ra ngay nơi cái rỗng không, cái yên tịnh, cái trạng thái an nhiên.

---o0o---

### **CẶN KẼ CỦA NIỀM ĐAU**

Luôn kiểm soát tâm là cách giúp ta hiểu cuộc sống là gì. Là phương cách tu tập giúp ta biết hành xử như thế nào hầu diệt bỏ được khổ đau, phiền não -vì những khổ đau do nhiễm ô, tham ái và bám víu chắc chắn là nằm dưới nhiều dạng. Nếu chúng ta không hiểu rõ về khổ đau, phiền não qua chánh niệm tỉnh giác, chúng ta sẽ sống mất cảnh giác, trôi theo bất cứ nơi nào mà hoàn cảnh đưa đẩy.

Chánh niệm tỉnh giác là dụng cụ giúp chúng ta hiểu rõ bản thân, trui rèn chúng ta để ta không thất niệm hoặc tự mãn, không quên rằng cơ bản cuộc đời là khổ.

Chúng ta phải thật sự hiểu được điều này để không sống một cách buông lung. Sự đau đớn, bứt rứt luôn tràn đầy thân tâm, tất cả cho chúng ta thấy chân lý của vô thường, khổ và vô ngã trong ta. Nếu chúng ta quán chiếu về những gì đang xảy ra nơi nội tâm, đi sâu vào các chi tiết, ta sẽ thấy sự thật hiển hiện ở bên trong và bên ngoài, tựu trung tất cả đều vô thường, khổ và vô ngã. Nhưng bản chất của tâm si mê sẽ nhìn sự việc một cách sai lầm –như là thường hằng, lạc và ngã– vì thế nó khiến chúng ta sống hời hợt, buông lung, dù không có chi bảo đảm là cuộc sống của chúng ta sẽ kéo dài trong bao lâu.

Mơ mộng, ảo tưởng khiến chúng ta quên rằng mình đang sống giữa những nỗi đau thương, phiền não –phiền não của nhiễm ô, nỗi đau của hiện hữu. Sinh, lão, bệnh, tử: Tất cả đều là khổ đau, phiền não trong vô thường, biến đổi. Đây là những thứ mà chúng ta không thể khống chế, vì chúng vận hành theo định luật của nghiệp (kamma) và những nhiễm ô mà chúng ta đã tích lũy từ bao đời. Cuộc sống trôi nổi theo vòng luân hồi như thế thì có gì ngoài phiền não và khổ đau.

Nếu chúng ta có thể tìm được phương cách để phát triển chánh niệm tỉnh giác, thì chúng ta sẽ cắt đứt được vòng luân hồi để không phải tiếp tục trôi lăn trong luân hồi sinh tử. Chánh niệm tỉnh giác sẽ giúp chúng ta hiểu rằng sinh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ, và rằng đây là tất cả những thứ mà nhiễm ô, chấp, và tham ái không ngừng đuổi theo trong vòng luân hồi.

Vì thế khi có cơ hội, chúng ta cần phải nắm bắt chân lý đang hiển hiện nơi thân và tâm. Rồi chúng ta sẽ dần hiểu rằng sự chấm dứt của khổ đau, phiền não, sự chấm dứt của uế nhiễm là chức năng của việc hành Pháp (dhamma). Nếu không tu tập, không hành Pháp, chúng ta sẽ tiếp tục trôi lăn trong vòng luân hồi, tái sinh khủng khiếp – lại sinh, lão, bệnh, tử, do nhiễm ô, chấp thủ và tham ái dẫn lối, khiến ta lại khổ đau, lại phiền não. Chúng sinh, đa phần không biết do đâu mà họ phải khổ đau, phiền não, vì họ chẳng bao giờ quán sát chúng, chẳng bao giờ quán chiếu về chúng, vì thế họ luôn si mê, hoang tưởng, lang thang trôi nổi không bao giờ dừng.

Nếu chúng ta có thể dừng lại và lắng đọng, tâm sẽ có cơ hội được giải thoát, được quán tưởng về khổ, và rồi buông bỏ nó. Điều này mang lại cho tâm một sự an lạc trong chừng mực nào đó, vì nó không còn ham muốn bất cứ thứ gì nằm trong vòng luân hồi sinh tử -vì nó thấy rằng không có gì trường tồn trong đó, ngoài khổ đau, phiền não không dừng. Bám víu vào bất cứ thứ gì cũng là phiền não. Đó là lý do tại sao ta cần phải có chánh niệm tỉnh giác, để ta có thể giám sát tâm, giữ cho nó yên tĩnh, không để cho nó sa vào cảm dỗ.

Phương cách tu tập này vô cùng quan trọng. Những kẻ không học hay hành Pháp đã hoang phí kiếp người của họ: Họ sinh ra trong u mê và sống trong u mê. Nhưng nếu tu hành theo Pháp, chúng ta sẽ trở nên khôn ngoan đối với khổ, biết con đường đạo để tự giải thoát bản thân.

Một khi chúng ta tu tập theo chánh pháp, các nhiễm ô sẽ không thể lôi kéo chúng ta đi loanh quanh và thiêu đốt chúng ta, vì chúng ta bắt đầu thiêu hủy chúng. Chúng ta nhận ra rằng càng có thể thiêu hủy nhiễm ô thì tâm ta càng trở nên mạnh mẽ. Trái lại, nếu ta để cho nhiễm ô thiêu hủy, thì sức mạnh của tâm sẽ dần bị suy sệt. Đó là lý do tại sao chúng ta phải hết sức cẩn thận về điều này. Hãy tiếp tục thiêu hủy các nhiễm ô trong mọi hành động của mình, rồi chánh niệm tỉnh giác sẽ trở nên mạnh mẽ hơn, nó sẽ đứng cảm đương đầu với bất cứ khổ đau, phiền não nào.

Chúng ta phải nhận ra rằng không có gì trong cuộc sống này ngoại trừ phiền não. Không có gì thoải mái cả. Cái biết do chánh niệm tỉnh giác mang đến, khiến chúng ta cảm thấy nhàm chán với cuộc sống, vì nó nhận biết mọi vật như chúng là, ở bên trong cũng như bên ngoài thân ta.

Cả thế gian này chẳng là gì hết, ngoài ảo tưởng, ngoài khổ ách. Những người không biết Pháp, không hành Pháp – dầu có địa vị hay danh phận gì trong xã hội - thì họ cũng sống một cuộc đời đầy ảo vọng, mộng lung. Khi ngã bệnh hoặc sắp từ giã cõi đời, họ sẽ đau khổ rất nhiều vì họ đã không dành thời gian để tìm hiểu về các nhiễm ô đang thiêu đốt tâm thức họ mỗi ngày. Nếu chúng ta kiên trì thực tập, học hỏi và chiêm nghiệm – coi đó như những sinh hoạt hằng ngày – nó sẽ giúp cho ta thoát khỏi mọi khổ đau, phiền não. Biết được như thế thì làm sao chúng ta có thể không muốn tu tập?

Tuy nhiên, chỉ những người có trí mới có thể kiên trì tu tập. Những kẻ u mê thì chẳng muốn để tâm tới. Họ thà chạy theo nhiễm ô hơn là thiêu hủy chúng. Để có thể hành Pháp, chúng ta cần có chút trí tuệ – vừa đủ để nhận biết rằng chính uế nhiễm đem đến cho ta phiền não, khổ đau. Có vậy thì công phu tu tập của ta mới được tiến bộ. Và dầu việc hành Pháp có gian nan, khó khăn đến mấy, chúng ta vẫn tiếp tục tu hành cho đến giờ phút cuối.

Chúng ta cần biết rằng việc tu tập không phải là việc mà chúng ta có thể lâu lâu làm một lần. Chúng ta phải công phu tu tập suốt cuộc đời. Dầu thân tâm ta có bị đốn đau, bị dày vò đến tuôn tràn nước mắt, chúng ta cũng vẫn phải giữ cuộc sống thánh thiện vì ta đã thực sự chọn lựa điều đó. Nếu ta không duy trì cuộc sống thánh thiện, ta sẽ bị chìm trong đau khổ và bị nhiễm ô thiêu đốt. Vì thế, ta phải học từ các nỗi đau của mình. Hãy cố gắng chiêm nghiệm nó cho đến khi chúng ta có thể hiểu được nó, buông bỏ nó, rồi ta sẽ đạt được phần thưởng cao quý nhất trong đời.

Đừng nghĩ rằng chúng ta có mặt ở đời là để hưởng thụ những mức độ tiện nghi vật chất thế này thế kia. Mà chúng ta có mặt là để trải nghiệm khổ đau, truy nguyên khổ đau và để tìm ra cho được các phương pháp thực hành để giải thoát khổ đau. Đó là điều quan trọng nhất. Ngoài ra mọi thứ khác đều tầm thường, không quan trọng. Tất cả những gì quan trọng đều nằm ngay nơi sự hành Pháp.

Đừng nghĩ rằng nhiễm ô sẽ dễ dàng biến mất. Khi nhiễm ô không hiện hiện dưới các dạng thô, chúng sẽ xuất hiện dưới những dạng vi tế - và sự tai hại của các nhiễm ô vi tế này rất khó nhận biết. Nếu muốn loại trừ các nhiễm ô vi tế, thì việc hành thiền của chúng ta cũng phải trở nên vi tế. Chúng ta sẽ nhận ra rằng qua Pháp hành này ta quán chiếu để nhận diện được từng chi tiết bên trong ta, giống như ta mài bén các khí cụ, để khi phiền não, khổ ách xuất hiện, chúng ta có thể làm chúng suy yếu và triệt hạ chúng. Nếu chánh niệm tỉnh giác của chúng ta kiên cường, thì nhiễm ô sẽ phải chịu đầu hàng. Nhưng nếu chúng ta không trui rèn chánh niệm tỉnh giác cho kiên cường, thì nhiễm ô sẽ nghiền nát ta ra từng mảnh vụn.

Chúng ta được sinh ra để chiến đấu với nhiễm ô và để củng cố chánh niệm tỉnh giác. Công phu tu tập của chúng ta sẽ thêm giá trị nếu trong đời sống hằng ngày chúng ta liên tục chiến đấu với phiền não, khổ đau do uế nhiễm, ái dục và căm dỗ tạo ra - và lúc đó các nhiễm ô sẽ yếu đi trong khi chánh niệm tỉnh giác trở nên mạnh mẽ. Chúng ta sẽ cảm nhận được tâm không còn loạn động và lảng xãng như trước nữa. Nó đã trở nên an bình và tĩnh lặng. Phiền não do nhiễm ô, tham đắm và chấp thủ đã yếu dần. Dầu ta chưa hoàn toàn quét sạch được chúng, nhưng chúng dần yếu đi vì ta không nuôi dưỡng chúng nữa. Không cho chúng có nơi nương tựa. Và chúng ta tiếp tục làm những gì có thể để khiến chúng luôn suy yếu đi, mỏng manh đi.

Chúng ta phải can đảm trải nghiệm phiền não và khổ đau, vì khi không cảm thấy khổ, chúng ta thường sinh tự mãn. Nhưng khi sự đau đớn, khổ não dày xéo thân tâm, chúng ta phải sử dụng chánh niệm tỉnh giác để tự chủ. Đừng để tâm yếu mềm. Có vậy, chúng ta mới có thể tiêu diệt được khổ đau và phiền não.

Chúng ta phải học từ trong khổ đau để cuối cùng tâm có thể được giải thoát khỏi khổ, thay vì luôn yếu đuối, chịu thua nó. Chúng ta phải can đảm chiến đấu với nó đến mức cuối cùng - khi chúng ta đạt đến mức có thể buông bỏ nó. Khổ luôn có mặt trong thân tâm này. Nó hiện diện nơi đây để ta nhận nhìn nó trong từng phút như một trạng thái tự nhiên, chứ không phải là cái

đau của ta, đây là khổ của các uẩn [sắc, thọ, tưởng, hành và thức]. Biết được điều này có nghĩa là chúng ta có thể tách biệt các đặc tính của sắc và danh - thấy chúng tương giao như thế nào, biến đổi như thế nào. Thật diệu kỳ! Quán sát cái đau lại giúp ta tích lũy được nhiều chánh niệm và tỉnh giác.

Nhưng nếu chúng ta chỉ lo hưởng thụ dục lạc, tiện nghi, ta cũng sẽ luôn u mê như bao chúng sinh phàm phu khác. Họ trôi lăn theo dục lạc do thấy, do nghe theo những gì họ thích – nhưng khi khổ đau xuất hiện và nước mắt tuôn tràn trên đôi má, thì họ sẽ đau khổ dường nào! Và càng khổ đau hơn khi họ phải xa lìa những người họ yêu mến. Tuy nhiên, với những người biết hành Pháp như chúng ta thì ta sẽ không bị u mê như vậy, vì ta thấy rõ trong từng giây phút là chẳng có gì ngoại trừ phiền não phát sinh, kéo dài, và rồi biến mất. Ngoài phiền não, không có gì phát sinh; không có gì hoại diệt. Phiền não có mặt để ta có thể nhận thấy nó trong từng giây phút. Nếu chúng ta quán chiếu về nó, nhất định chúng ta sẽ nhận diện được nó.

Vì vậy, chúng ta không thể để cho bản thân sống trong sự xao lãng. Chân lý là đó, nên chúng ta phải tu tập để nhận biết nó – nhất là trong khi chúng ta đang hành Pháp. Chúng ta phải luôn chiêm nghiệm về phiền não để nhận ra muôn hình vạn trạng của nó. Các vị A-la-hán sống không xao lãng, vì họ luôn biết được chân lý này, và tâm họ trong sạch, thánh thiện. Còn chúng ta với những uế nhiễm của mình, chúng ta phải luôn cố gắng tu tập, vì khi chúng ta không ngừng giám sát tâm mình với chánh niệm tỉnh giác, chúng ta có thể giữ cho tâm không bị nhiễm ô làm cho mê mờ. Ngay cả khi bằng cách nào đó, nhiễm ô có thể làm cho tâm ta bị mê mờ, thì ta vẫn có thể dẹp tan sự mê mờ đó và làm cho tâm trở nên trống rỗng, giải thoát.

Đây là Pháp hành để làm suy yếu tất cả các nhiễm ô, tham đắm và chấp thủ trong ta. Bằng cách thực hành Pháp, đời sống của chúng ta sẽ trở nên tự do. Vì vậy chúng ta hãy tiếp tục tu tập, đừng tự mãn. Dầu phần đời còn lại của chúng ta dài tới đâu, chúng ta cũng phải kiên trì tu tập với tất cả khả năng của mình, nhờ thế chúng ta sẽ đạt được chánh niệm tỉnh giác để nhìn thấy sự thật ngay nơi bản thân, để có thể buông bỏ - giải thoát khỏi mọi khái niệm về ngã - không ngừng nghỉ.

### **Biết Đúng Bằng Trí Tuệ**

Tâm, nếu được giám sát bằng chánh niệm tỉnh giác, sẽ không gặp bất cứ khổ đau nào do hoạt động của nó mang tới. Nếu khổ đau phát khởi, chúng ta sẽ nhận ra nó ngay, để có thể hủy diệt nó. Đây là điều mà chúng ta

có thể thực hành liên tục. Và chúng ta có thể thử thách bản thân bằng cách nhận xét xem sự tỉnh thức toàn vẹn của ta vi tế, cặn kẽ đến mức nào. Bất cứ khi nào ta phóng tâm, chạy theo sự tiếp xúc với bên ngoài, thì tâm có thể duy trì được vị thế căn bản của chánh niệm tỉnh giác bên trong không? Phương cách thực hành mà chúng ta cần phải rèn luyện trong cuộc sống hằng ngày là phải luôn có chánh niệm, luôn có mặt trong giờ phút hiện tại. Hãy thực hành trong mọi động tác: đi, đứng, nằm, ngồi. Phải chắc chắn rằng chánh niệm luôn có mặt.

Sống trong thế gian này – với các hiện tượng tâm sinh lý của ngũ uẩn - cho chúng ta khá nhiều cơ hội để chiêm nghiệm. Chúng ta phải cố gắng quan sát chúng, quán tưởng về chúng, để có thể hiểu về chúng – vì những sự thật mà chúng ta cần biết nơi thân tâm có mặt ngay đây trong từng phút giây. Chúng ta không cần phải quan tâm đến những vấn đề khác. Tất cả những gì chúng ta cần đã có ngay nơi thân tâm này. Khi chúng ta có thể giữ cho tâm luôn chánh niệm trọn vẹn, chúng ta có thể quán chiếu về chúng.

Nếu chúng ta quán tưởng đến những hiện tượng tâm sinh lý, để xem chúng phát khởi, rồi qua đi như thế nào ngay trước mắt, ngay hiện tại, và không quan tâm đến những chuyện bên ngoài – giống như mắt tiếp xúc với cảnh, tai với âm thanh - thì sẽ không có nhiều vấn đề nữa. Tâm có thể ở trạng thái bình thường, thăng bằng, tĩnh lặng, không bị xáo trộn bởi nhiễm ô hoặc phiền não do sự xúc chạm mang đến. Tâm có thể tự bảo vệ và duy trì sự cân bằng. Chúng ta sẽ cảm nhận được rằng nếu ta chánh niệm được chính sự tỉnh thức, mà không bị cuốn theo những việc bên ngoài như phán đoán, đặt tên, suy tưởng, thì tâm sẽ thấy mọi thứ phát khởi, rồi qua đi liên tục như thế nào – và nó không bị lôi kéo bởi bất cứ cái gì. Tâm không còn bị ràng buộc, nó rộng không và giải thoát. Nhưng nếu tâm chạy theo việc phán đoán cho cái này, cái kia là tốt hay xấu, là “tôi” hoặc “của tôi”, hoặc bám víu vào bất cứ vật gì, thì nó sẽ trở nên loạn động, không yên.

Chúng ta phải biết rằng nếu như tâm thức có thể yên tĩnh, tỉnh thức hoàn toàn, ngay hiện tại, và có thể quán sát mọi hoạt động, thì các hình tướng thô tháo của khổ, của phiền não sẽ tan biến đi. Kể cả khi chúng vừa hình thành, chúng ta cũng có thể nhận biết để hủy diệt chúng ngay. Một khi chúng ta thấy được việc này thật sự đang xảy ra – đầu chỉ trong những giai đoạn khởi đầu - nó cũng có thể giải tỏa rất nhiều phân vân, xáo trộn trong tâm ta. Nói cách khác là chúng ta đừng sống trong quá khứ hoặc bám vào những suy tưởng hướng đến tương lai. Còn đối với những việc phát sinh, rồi qua đi ngay trong hiện tại, đừng quan tâm đến chúng. Bản phận của chúng ta

là gì, hãy đơn giản thực hiện chúng, thì tâm sẽ không bị mệt mỏi. Đến một lúc nào đó, tâm sẽ trở nên trống không và tĩnh lặng.

Đây là điều mà chúng ta cần phải thận trọng. Chúng ta phải tự mình nhận ra rằng nếu chánh niệm tỉnh giác luôn làm chủ, thì chân lý về sự sinh và diệt của các hiện tượng tâm sinh lý luôn có mặt để ta thấy, luôn có mặt để ta biết. Nếu quán thân, chúng ta thấy nó chỉ là tập hợp của những yếu tố vật chất. Nếu quán thọ, ta sẽ thấy chúng luôn thay đổi và bất nhất: như lạc, như khổ, hay không lạc không khổ. Nhận biết được những điều này là nhận biết được chân lý bên trong chúng ta. Đừng vướng mắc với những bồn phận bên ngoài. Chỉ cần ta quán sát. Nếu chúng ta có thể ý thức về bản thân không sai lạc, tâm sẽ duy trì được sự bình yên, thăng bằng, tĩnh lặng không khó khăn gì.

Nếu tâm có thể dừng lại, không chạy theo ngoại cảnh để phán đoán hay bám víu, thì nó có thể duy trì trạng thái tự nhiên của tĩnh lặng. Đây là điều chúng ta cần trải nghiệm trong mọi hoạt động của mình. Hãy giới hạn các cuộc giao tiếp, thì sẽ không gây ra nhiều vấn đề. Hãy quan sát ngay nơi tâm thức. Khi chúng ta quán sát tâm với chánh niệm không dừng dứt thì các căn sẽ được kiểm chế.

Luôn duy trì được chánh niệm như thế là điều chúng ta cần phải luyện tập. Hãy thử để thấy xem chúng ta có giữ được chánh niệm liên tục không? Điều gì vẫn còn xáo trộn tâm? Tâm suy nghĩ, phán đoán những gì về sự tốt, xấu, tôi, và của tôi? Sau cùng là xem những hoạt động này phát sinh, rồi qua đi như thế nào?

Các cảm thọ phát sinh do nội và ngoại cảnh đều có những đặc tính giống nhau. Chúng ta phải tiếp tục quán sát cho đến khi ta nhận ra được điều này. Nếu biết cách quán sát, ta sẽ nhận thấy – và tâm ta sẽ trở nên tĩnh lặng.

Do đó điều mà chúng ta phải thực hành trong giai đoạn tiến bộ hơn này không quan trọng. Chúng ta không cần phải làm gì cả, không cần phán đoán, không suy tư rắc rối. Chỉ cần quán sát cẩn thận và chiêm nghiệm, thì ngay trong đời sống này, chúng ta cũng sẽ có cơ hội được an lạc, tĩnh lặng, được biết về bản thân một cách sâu sắc. Chúng ta sẽ nhận thấy Pháp (dhamma) diệu kỳ hiện diện ngay nơi tâm ta. Đừng tìm kiếm Pháp ở bên ngoài, vì nó nằm ngay bên trong. Sự an định cũng nằm bên trong, nhưng chúng ta phải quán niệm để được tỉnh thức trọn vẹn – một cách tinh tế, sâu lắng. Nếu chỉ nhìn bên ngoài thì ta không hiểu được gì cả. Ngay cả khi tâm ở trạng thái tự



nhiên, ở mức độ bình thường hằng ngày, chúng ta cũng sẽ không hiểu nhiều về bất cứ điều gì cả.

Chúng ta phải quán niệm để có thể tỉnh thức trọn vẹn một cách khéo léo. Từ ngữ “khéo léo” khó thể giải thích bằng ngôn từ, nhưng chúng ta có thể tự biết khi thấy cái cách mà sự tỉnh thức trong tâm trở nên đặc biệt, khi ta thấy được sự tỉnh thức đặc biệt này là gì. Đây là điều mà ta phải tự tìm hiểu.

Mà thực sự cũng chẳng có chi nhiều: chỉ là sinh, trụ và diệt. Hãy tiếp tục quán sát cho đến khi điều này trở nên rõ rệt – thật là rõ rệt – và rồi tất cả qua đi. Tất cả mọi giả thuyết, mọi quy ước, tất cả các uẩn, các yếu tố đều bị quét sạch, chẳng còn lại gì, ngoại trừ sự tỉnh thức đơn giản và thuần khiết, không dính dáng đến bất cứ thứ gì – và chúng ta không cần phải làm gì cả. Chỉ cần lắng đọng và quán sát, ý thức và buông bỏ trong từng giây phút.

Chỉ quán sát điều này cũng đủ để hủy diệt tất cả mọi nhiễm ô, mọi khổ đau, phiền não. Nếu chúng ta không biết cách quán sát tâm thì chắc chắn là nó sẽ bị loạn động. Chắc chắn là nó sẽ phán đoán mọi thứ và tạo tác bao vọng tưởng. Một khi có sự xúc chạm giác quan, tâm sẽ tìm kiếm các đối tượng để bám víu, thích hay không thích đối tượng mà nó đang tiếp xúc, rồi lại dính vào quá khứ với tương lai, tạo ra một mạng nhện để tự quán mình vào.

Nếu thực sự quán sát từng giây phút hiện tại, ta sẽ thấy thực ra chẳng có gì hết. Chúng ta sẽ thấy với mỗi sát na tâm, mọi vật đều hoại diệt, hoại diệt và hoại diệt - thật sự chẳng có gì cả. Điều quan trọng là chúng ta đừng tạo dựng thành vấn đề trên cái trống không đó. Các yếu tố vật chất hoàn thành nhiệm vụ của chúng theo tính chất vật lý cơ bản của chúng. Các yếu tố tâm linh cũng vận hành đúng theo vai trò của chúng. Nhưng tâm si mê của chúng ta lại đi tạo dựng nên những vấn đề để phán đoán, suy tư. Tâm đi tìm đối tượng để bám víu vào, để rồi trở nên loạn động. Đây là điều chúng ta cần phải thực sự thấy được, là vấn đề duy nhất ta cần giải quyết. Nếu ta để cho vạn vật ở trong trạng thái đơn giản và thuần khiết của chúng, thì không có “chúng ta”, không có “chúng nó”. Đây là sự thật duy nhất sẽ phát khởi để cho chúng ta thấy và biết. Không có gì có thể so sánh với cái thấy và biết này. Một khi chúng ta đã thấy và biết sự thật này, thì mọi khổ đau, phiền não sẽ bị hủy diệt. Tâm thức sẽ trở nên trống rỗng và giải thoát, không còn bám víu vào thứ gì, không còn cho thứ gì là có ý nghĩa nữa.

Chính vì vậy việc quán chiếu nội tâm thật vô cùng đặc biệt. Bất cứ điều gì phát khởi, chỉ cần dừng lại và quan sát nó. Đừng để bị kích động. Nếu chúng ta trở nên kích động khi bất cứ cảm giác đặc biệt nào khởi lên, chúng ta sẽ khiến cho tâm trở nên loạn động. Nếu chúng ta sợ điều này, điều kia sẽ xảy ra, thì chúng ta cũng bị bắn loạn. Vì vậy chúng ta phải dừng lại và quan sát, dừng lại để biết. Việc đầu tiên chỉ đơn giản là quan sát và nhận biết. Nhưng cũng đừng bám vào cái biết của ta -vì bất cứ đó là gì, nó chỉ đơn thuần là hiện tượng sinh rồi diệt, sinh diệt, biến đổi theo bản tính tự nhiên của nó.

Vì vậy sự tỉnh thức của chúng ta cần phải có một vị thế vững chắc ngay chính nơi tâm thức. Trong các giai đoạn đầu, chúng ta phải biết rằng khi nào chánh niệm vững chãi, thì tâm ta sẽ không bị ảnh hưởng bởi đối tượng của các cảm xúc. Hãy tiếp tục thực hành để duy trì trạng thái này. Nếu bản thân chúng ta cảm nhận được điều này, thật sự thấy và biết điều này, thì chánh niệm của ta sẽ trở nên vững chãi hơn. Dầu có bất cứ điều gì phát khởi, chúng ta vẫn có thể buông bỏ – và rời tất cả những vấn đề, những phiền não của tâm sẽ tan biến đi.

Nếu chúng ta thất niệm, tâm sẽ phóng dật, chấp thủ và loạn động sẽ phát sinh. Vì thế chúng ta phải kiểm soát tâm trong từng giây phút. Không có gì đáng cho ta quan sát hơn là tâm thức. Ta phải luôn soi rọi, quán chiếu nội tâm rất ráo. Hoặc quán sát thân, thọ, hay hiện tượng sinh diệt – các Pháp – bên trong và ngay nơi các Pháp. Tất cả các Pháp này là những đề mục mà ta có thể hoàn toàn quán sát bên trong ta. Tuy nhiên, việc theo dõi quá nhiều đề mục, chỉ làm cho ta thêm bắn loạn, thiếu tập trung. Bởi vì ban đầu ta thực hành với đề mục này, rồi nhảy sang đề mục khác, rồi so sánh các đề mục. Tất cả các hoạt động này sẽ khiến tâm không thể nào yên.

Nếu chúng ta có thể duy trì chánh niệm, nếu chúng ta khéo léo trong việc quán sát, thì tâm sẽ được bình an. Ta sẽ biết các pháp sinh diệt như thế nào. Đầu tiên hãy tập gìn giữ sự tỉnh thức trong tâm, để chánh niệm của chúng ta được vững chãi, không bị các xúc chạm giác quan ảnh hưởng, không phán đoán tốt, xấu, thích hay không thích. Chúng ta phải luôn quán sát để thấy rằng khi tâm ở trạng thái tự nhiên, tập trung, và trung tính như trạng thái nguyên sơ của nó, thì – bất cứ nó thấy và biết điều gì - nó đều có thể quán chiếu và buông bỏ.

Những biến động trong tâm mà chúng ta đã nhọc công giải thích đều ở mức độ ngôn từ. Chỉ khi nào có sự ý thức ngay nơi tỉnh thức, lúc ấy chúng ta

mới thực sự biết rằng cái tâm ý thức được sự tỉnh thức không phát tán cái biết của nó ra khỏi sự tỉnh thức này. Không có vấn đề. Không có gì có thể được tạo tác trong tâm khi nó được biết như thế đó. Có nghĩa là,

Từ bên trong

Là cái biết không rời rắm

Tất cả mọi cái biết ở bên ngoài đều đáng vất bỏ đi.

Điều duy nhất mà chúng ta phải duy trì là trạng thái tâm bình thường – thấy, biết, và có mặt ngay trong hiện tại. Nếu không được như thế, nếu chúng ta không cố gắng kiểm soát tâm, thì khi có sự xúc chạm giác quan tâm thức sẽ bị chi phối. Tâm sẽ phóng ra bên ngoài với các phán đoán tốt, xấu, ưa, ghét. Vì thế phải chắc chắn rằng ta duy trì được sự tỉnh thức cơ bản, ý thức ngay nơi tâm. Và đừng để sự phán đoán chen vào. Bất cứ sự xúc chạm giác quan nào xảy ra, chúng ta phải ý thức về nó ngay.

Nếu chúng ta có thể rèn luyện bản thân đúng theo phương pháp này, tất cả sẽ dừng lại. Chúng ta sẽ không lạc đường do các căn của mắt, tai, vân vân. Tâm sẽ dừng lại và quan sát, dừng lại và nhận biết ngay nơi sự tỉnh thức, để biết sự thật là vạn pháp đều sinh diệt. Không có gì thực sự có. Chỉ có tâm si mê của chúng ta bám víu, vẽ vời ra mọi thứ, để rồi đau khổ – đau khổ vì vô minh, đau khổ vì không nhận biết ngũ uẩn – sắc, thọ, tưởng, hành và thức – tất cả đều vô thường, khổ và vô ngã.

Hãy sử dụng chánh niệm để quán mọi vật, và tâm sẽ thôi không dao động, không chạy theo mọi trần cảnh. Nó sẽ có thể dừng lại và lắng đọng. Lúc đó hãy khiến tâm biết theo cách đó, thấy theo cách đó một cách liên tục – trong từng giây phút, với mỗi hành động. Thực tập quán sát và biết tâm ngay nơi bản thể của nó: Điều này sẽ cắt đứt mọi phiền não. Chúng ta không cần phải lo lắng vì chúng nữa.

Nếu thân bị đau, chỉ cần tiếp tục quan sát nó. Chỉ cần quan sát các cảm thọ nơi thân, vì tâm tỉnh thức có thể quán sát bất cứ điều gì bên trong hay bên ngoài nó. Hoặc nó có thể chỉ cần tự ý thức đến một mức độ mà nó có thể buông bỏ mọi thứ bên ngoài, buông bỏ các xúc chạm giác quan và duy trì sự quán sát không dừng trong tâm và chính tâm. Đó là lúc chúng ta biết tâm sẽ như thế nào khi nó bình an: Không có gì có ý nghĩa với nó. Đó là tâm rộng không, không bám víu, không vướng mắc, không lo lắng vì bất cứ điều gì.

Chúng ta cần phải cẩn thận với những chữ –“không bám víu”, “không vướng mắc”, “không lo lắng” – vì chúng ám chỉ những điều rất vi tế và sâu sắc. “Không vướng mắc” có nghĩa là không quan tâm đến các xúc chạm giác quan, không bị chi phối bởi thân hay thọ. “Không lo lắng” có nghĩa là không lo đến quá khứ, tương lai hay hiện tại. Chúng ta phải quán chiếu những điều này, dầu chúng có tinh tế, cho đến khi ta hiểu chúng thấu đáo. Đừng quan tâm đến những việc bên ngoài, vì chúng khiến ta dao động, khiến ta lãng xãng, khiến ta bị lôi cuốn vào việc phán đoán, suy tư về tốt, xấu và đủ mọi thứ chuyện. Chúng ta cần phải chặn chúng lại. Nếu không, công phu tu tập của chúng ta sẽ uổng phí, vì những thứ này luôn lừa phỉnh ta. Khi ta bị điều gì đó lôi cuốn, nó sẽ khiến ta sinh tâm phán đoán đúng, sai, tốt, xấu, vân vân.

Dần dần chúng ta cũng nhận thức được rằng vạn pháp đều sinh, trụ và hoại diệt. Hãy tập trung vào sự hoại diệt. Nếu chỉ quán sát sự sinh, chúng ta có thể bị đi lệch hướng, nhưng nếu chú tâm vào sự hoại diệt, chúng ta có thể thấy sự rỗng không. Mọi thứ đều hoại diệt trong từng sát na. Dầu ta quán sát điều gì, dầu ta thấy vật gì, pháp đó chỉ có mặt trong thoáng chốc rồi hoại diệt. Rồi nó lại phát sinh. Rồi nó lại hoại diệt. Chỉ có sinh, trụ và hoại diệt.

Vì thế hãy quan sát quy trình này xảy ra như thế nào - sự sinh diệt của các hiện tượng qua tiếp xúc với các giác quan, tự động xảy ra. Chúng ta không ngăn cản hay thúc ép được. Nếu chúng ta thấy và biết mà không bám víu, tâm sẽ không bị ảnh hưởng bởi niềm vui hay nỗi buồn. Tâm sẽ ở trạng thái tương đối bình thường và trung tính. Nhưng nếu chúng ta thất niệm để bắt đầu chấp, bắt đầu phán đoán sự vật theo cái nhìn nhị nguyên – tốt, xấu, khổ, lạc, ưa, ghét – thì tâm sẽ trở nên dao động: không còn trống không, không còn tĩnh lặng. Khi điều đó xảy ra, chúng ta phải quán chiếu, tìm hiểu tại sao.

Tất cả những vấn đề không quan trọng phát khởi trong tâm cần được dẹp bỏ. Rồi chúng ta sẽ thấy ngày càng có ít điều để nói, ít thứ để bàn cãi, ít việc để suy tư. Những điều này tự động giảm dần đi. Rồi có ngày chúng sẽ tự động ngưng bật. Nhưng nếu chúng ta vướng mắc vào nhiều vấn đề, tâm sẽ không thể nào yên. Vì thế chúng ta phải tập quán sát mọi thứ, những thứ hoàn toàn vô ích, không có thực chất, để thấy rằng chúng vô ngã. Hãy tiếp tục quán sát như thế, vì ý thức của chúng ta, kết hợp với chánh niệm tỉnh giác, phải thấy rằng “Đây không phải là tôi. Không có bản chất hay giá trị nào ở đây cả. Nó chỉ sinh và diệt ngay tại đây. Nó chỉ có mặt ở đây trong thoáng chốc, rồi hoại diệt”.

Tất cả những gì chúng ta cần làm là dừng lại và quán sát kỹ càng, có như thế chúng ta mới có thể hủy diệt được bao khổ đau, phiền não. Phiền não do các uẩn tạo ra vẫn còn có mặt – chúng ta không thể ngăn ngừa việc này – nhưng chúng ta biết đó là tính chất phiền não tự nhiên, và chúng ta không bám vào nó, không xem nó là của ta.

Vì vậy chúng ta phải quán sát mọi sự như tự chúng xảy ra. Nếu biết cách quán sát, chúng ta cứ tiếp tục làm như thế. Đừng bám víu vào sự vật, coi đó là “ta” hay “của ta”. Hãy giữ chánh niệm này vững chắc trong khả năng của mình, thì ta sẽ không phải quan tâm, lo lắng đến nhiều điều khác.

Khi tiếp tục quán sát, tiếp tục biết như thế, chúng ta sẽ nhận thấy rằng chẳng có vấn đề gì to tát đang xảy ra. Chỉ là vấn đề của sinh, trụ, và diệt. Chúng ta không cần phải phán đoán tốt, xấu. Nếu chúng ta chỉ quán sát theo cách đó thì tâm ta sẽ thật nhẹ nhàng. Nhưng nếu ta vướng vào những vấn đề tốt, xấu, ngã và những điều như thế, thì muôn vàn khổ đau sẽ xuất hiện. Bao uế nhiễm sẽ phát sinh khiến tâm ta trĩu nặng, xáo trộn, bực tức. Vì vậy, chúng ta phải dừng lại và quán sát, dừng lại và đào sâu vào nội tâm. Nó giống như nước bị đám bèo che phủ. Khi gạt đám bèo sang một bên, chúng ta nhìn thấy nước ở dưới thật trong trẻo.

Khi quán sát tâm, chúng ta cần phải gạt nó sang một bên, dừng nó lại: dừng nghĩ suy, dừng phán đoán tốt hay xấu, dừng tất cả lại. Chúng ta không thể phán đoán tất cả. Chỉ cần tiếp tục quán sát, tiếp tục biết. Khi tâm trở nên yên tĩnh, ta sẽ thấy rằng không có gì ở đó cả. Mọi thứ đều lắng đọng. Mọi thứ đều dừng bật từ bên trong. Nhưng khi ta bắt đầu phán đoán – ngay trong tĩnh lặng – tâm sẽ bắt đầu vận hành. Khi điều đó xảy ra, nếu chúng ta không biết buông ngay, thì sóng gió sẽ nổi lên. Chúng sẽ tấn công tâm, khiến tâm loạn động, không thể kiềm chế nổi. Tâm loạn động bao gồm tham ái cũng như nhiễm ô, vì *avijjà*(vô minh) là gốc rễ của nó.

Chướng ngại lớn của tâm là tưởng uẩn hay sự phán đoán, đặt tên. Nếu ta không nhận biết sự sanh, diệt của tướng thì tâm phán đoán sẽ phát sinh. Tưởng là kẻ chủ mưu trong việc phán đoán sự việc, vì thế ta phải nhận biết sự sanh, diệt của nó. Khi ta biết được điều này, tưởng sẽ không còn gây ra khổ đau cho ta nữa. Có nghĩa là, nó sẽ không làm nảy sinh thêm các vọng tưởng. Tâm sẽ tỉnh thức và hủy diệt chúng.

Bởi vậy ta phải dừng sự việc lại ở mức độ tưởng. Nếu không, các tâm hành sẽ tô vẽ, tạo dựng chúng thành ra vấn đề, khiến tâm thức dao động,

ngiên ngã tứ phía. Nhưng đây là những điều mà ta có thể dừng lại và quán sát, những điều mà ta có thể nhận biết trong từng sát na.

Nếu chúng ta chưa thật sự hiểu về các hiện tượng sinh diệt trong tâm, thì chúng ta khó thể buông bỏ. Chúng ta có thể bàn về đề tài này, nhưng không thực hành được, vì chúng ta chưa thật sự hiểu về nó. Bất cứ điều gì khởi lên trong tâm, ta nắm bắt ngay - kể cả khi nó đã hoại diệt, nhưng vì chúng ta không thật sự thấy, chúng ta không nhận biết.

Cho nên chúng ta phải thấu đáo nguyên lý cơ bản này. Đừng chạy đuổi theo thứ này, thứ kia, nếu không ta sẽ tự làm cho tâm mình bất ổn. Chủ đề chính là ở nội tâm: Tiếp tục quán sát nội tâm, tiếp tục nhận biết nội tâm cho đến khi chúng ta thấu suốt tất cả. Lúc đó tâm sẽ được giải thoát. Trống không. Lắng đọng. Tỉnh thức. Vậy hãy quán sát tâm không dừng dứt, rồi đến một lúc ta sẽ không còn gì để nói. Mọi thứ sẽ tự động dừng lại, tự trở nên tĩnh lặng, vì duyên sự cơ bản (underlying condition) - *đã dừngbặt* - và tĩnh lặng đã có mặt ở đó. Chỉ là chúng ta chưa nhận biết mà thôi.

---o0o---

### **Hiện Tại Thanh Tịnh**

Chúng ta phải nhận biết cái cảm giác khi tâm tiếp xúc với điều gì đó nhưng không ý thức đến bản tâm. Lúc đó ta sẽ thấy tâm bám víu như thế nào vào các uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Bản thân chúng ta phải thăm dò, quán sát. Chúng ta không thể sử dụng các bài học đã thuộc lòng để nhận biết chúng. Làm thế không ích lợi gì. Chúng ta có thể nói “thân này vô thường”, nhưng dầu nói thế, chúng ta không thấy được điều ấy.

Chúng ta phải thấy chính xác thân vô thường là *như thế nào*, nó biến đổi ra sao. Chúng ta phải chú tâm vào các cảm thọ – khổ, lạc, xả – để thấy chúng thay đổi ra sao. Đối với tưởng, hành, và thức cũng thế. Chúng ta phải chú tâm đến chúng, quán sát chúng, chiêm nghiệm chúng để nhận thấy các tính chất của chúng như chúng thực sự là. Nếu chúng ta có thể thấy được những điều này dù chỉ trong phút giây, ta cũng được bao lợi ích. Nó sẽ giúp ích cho chúng ta rất nhiều. Chúng ta sẽ có thể khám phá bản thân. Những gì ta nghĩ rằng mình đã biết, ta thật sự chẳng biết gì. Đó là lý do tại sao sự hiểu biết mà ta có được qua công phu tu tập luôn thay đổi qua nhiều, rất nhiều mức độ. Nó không ở mãi một chỗ.

Có thể ta biết được sự sinh diệt của các pháp ngay trong hiện tại, nhưng nếu ta không tiếp tục quán chiếu thì sự hiểu biết của ta rất mơ hồ. Ta phải biết làm thế nào để quán tưởng các cảm giác đơn thuần của sự sinh, diệt, chỉ là sinh và diệt, mà không phán đoán “tốt” hay “xấu”. Chỉ tiếp tục với các cảm giác đơn thuần của sinh và diệt. Khi ta thực hành điều này, các thứ khác sẽ xen vào – nhưng đầu chúng xen vào như thế nào, đó cũng chỉ là vấn đề của sinh và diệt, vì vậy ta cứ tiếp tục quán tưởng sự sinh, diệt như thế đó.

Nếu ta bắt đầu phán đoán, đặt tên cho các đối tượng, thì tâm sẽ loạn động. Việc mà ta cần làm chỉ là sự quán sát đúng: các cảm giác đơn thuần của sinh diệt. Chỉ cần chắc chắn rằng ta không ngừng quan sát nó. Đầu đó là cái biết về sắc, thanh, hương, vị hay xúc, hãy trụ nơi cảm giác của sinh diệt. Đừng phán đoán cái thấy, cái nghe, ngửi, nếm hay xúc chạm của ta. Nếu có thể tiếp tục quán sát theo cách đó, là chúng ta đang ở trong hiện tại thuần khiết - và không có bất cứ vấn đề gì.

Khi tiếp tục quan sát như vậy, là chúng ta đang quan sát về sự vô thường, sự biến đổi, như nó đang xảy ra – vì kể cả sự sinh diệt cũng biến đổi. Không phải lúc nào cũng là sinh diệt của cùng một đối tượng. Đầu tiên là một cảm thọ phát sinh, rồi hoại diệt; tiếp đến là một cảm thọ khác phát sinh và hoại diệt. Nếu cứ tiếp tục quan sát sự sinh diệt đơn thuần như thế, chắc chắn là chúng ta sẽ đạt được trí tuệ. Nhưng nếu chúng ta tiếp tục quan sát với những suy nghĩ như –“Đó là tiếng kêu của con bò”, “Đây là tiếng chó sủa” – thì không phải là chúng ta quán sát cảm giác đơn thuần của cái nghe, cảm giác đơn thuần của sinh diệt. Một khi có sự phán đoán, thì tâm hành (thought-fabrications) cũng theo liền sau. Các cảm giác của xúc chạm, thấy, nghe... sẽ tiếp tục sinh diệt - một cách đơn thuần, nhưng ta không hay biết điều này. Thay vào đó, chúng ta phán đoán, suy tư về mọi thứ - cảnh sắc, âm thanh, vân vân - rồi bắt đầu bám víu, thọ khổ, thọ lạc, mà chẳng bao giờ biết đến sự thật.

Chân lý tiếp tục đi theo con đường của nó. Các cảm thọ tiếp tục sinh diệt. Nếu chúng ta chú tâm vào ngay đó – ngay nơi ý thức về cái cảm giác đơn thuần của cái thấy, cái nghe, ngửi, nếm, và xúc chạm – thì chúng ta có thể nhanh chóng đạt được trí tuệ.

Nếu chúng ta biết làm thế nào để quán sát các pháp theo cách này, thì rất dễ để nhận ra khi nào tâm bị đam mê hay tham ái kích động, và càng dễ thấy hơn nữa khi sân hận kích động tâm. Riêng với si thì nó tinh tế hơn, chúng ta phải mất nhiều thời gian để tìm hiểu và xem xét cẩn thận. Chúng ta

dần sẽ nhận biết đủ các loại pháp ẩn tàng – nhận biết rằng tâm bị che phủ bởi nhiều, rất nhiều lớp màng mỏng. Điều đó thật diệu kỳ. Nhưng đó là chính là nhiệm vụ của thiên minh sát - mở mắt cho ta để ta có thể thấy, để ta có thể hủy diệt si và vô minh.

---o0o---

### **Những Ngụy Tạo Của Cái Biết**

Chúng ta phải có phương cách xem xét, quán chiếu, để khi tuệ phát khởi, nó làm hiển lộ thực tánh Pháp, giúp ta hiểu biết sự vật như thế nào. Hãy cẩn thận để nhận biết cả hai trường hợp khi cái biết của nó là đúng hay sai. Đừng lầm lẫn, coi cái biết sai là đúng, hoặc cho cái biết đúng là sai. Việc đánh giá về sự sai hay đúng của cái biết rất quan trọng trong tu tập, vì những thứ này có thể gạt gẫm ta.

Xin đừng quá phấn khích khi đạt được chút hiểu biết mới mẻ nào. Vì chính sự hiểu biết đó cũng nhanh chóng biến đổi – biến đổi ngay trước mắt ta. Nó không đợi đến lúc nào khác hay ở nơi khác. Nó thay đổi ngay trong hiện tại. Chúng ta phải biết cách quán sát, biết làm sao để quen thuộc với sự lọc lừa của cái biết. Dầu đó là cái biết đúng ta cũng không thể chấp vào đó.

Trong quá trình tu tập, có thể chúng ta cũng có những chuẩn mực để đánh giá loại hiểu biết nào là đúng, nhưng xin đừng vội bám víu vào cái biết đúng đó - vì cái biết đúng cũng vô thường. Nó biến đổi. Nó có thể trở thành cái biết sai hay cái biết đúng hơn nữa. Chúng ta phải quán chiếu sự vật một cách thận trọng –rất, rất thận trọng. Được thế, ta sẽ không sập bẫy vì chính cái biết của mình khi nghĩ, “Tôi đã đạt được trí tuệ sâu sắc; Tôi biết nhiều hơn người khác”. Đừng vội cho rằng ta đặc biệt hơn người. Ngay giây phút ta tự cho mình là thế nào đó, thì cái biết của ta tức khắc trở nên sai lệch. Dầu ta không biểu lộ điều đó ra ngoài, thì việc tâm tự đánh giá cũng là một dạng của cái biết sai lệch, âm thầm che phủ tâm.

Đó là lý do tại sao những thiên sinh không thường quán chiếu, không thấy được sự giả dối dưới mọi dạng hiểu biết – đúng và sai, tốt và xấu – thường bị sa lầy. Sự hiểu biết đã lừa dối họ khiến họ nghĩ rằng, “Những gì tôi biết là đúng”, làm trĩu dậy lòng tự hào, ngã mạn mà ngay chính họ cũng không ý thức được điều đó.

Các ứ nhiệm luôn hoạt động mà chúng ta không hay biết. Chúng rất quý quýet, do đó chúng xâm nhập vào các hoạt động của ta, vì tâm ô nhiễm



và các lậu hoặc luôn có mặt trong cá tính của ta. Công phu tu tập của chúng ta căn bản là dựa trên sự quán sát sâu lắng, từ những lớp vỏ bên ngoài cho đến những lớp bên trong của tâm. Đây là một phương cách đòi hỏi rất nhiều tinh tế và chính xác. Tâm cần sử dụng sự chánh niệm tỉnh giác của nó để bứng tất cả mọi thứ ra khỏi bản thể của nó, chỉ còn lại bản tâm và bản thân, sau đó tiếp tục quán sát chúng.

Sự thử thách cơ bản trong tu tập là điều này, không có gì khác hơn: làm thế nào quán sát nội tâm để ta nhìn thấy rõ ràng xuyên suốt. Nếu tâm không được rèn luyện để nhìn vào bên trong, nó sẽ nhìn ra bên ngoài, chỉ chờ đợi để tiếp nhận các đối tượng từ bên ngoài – và kết quả là tâm trở nên tán loạn vì những cảm xúc vào ra, vào ra. Và dấu sự loạn động đó là một đặc tính của sự biến đổi và vô thường, chúng ta không thấy được như vậy. Thay vào đó, chúng ta thấy nó là những vấn đề, tốt-xấu, liên quan đến bản ngã. Nếu là vậy, thì chúng ta đã thụt lùi trở lại điểm khởi hành, khi ta không biết điều gì cả. Chính vì vậy các cảm xúc của tâm, dường như rất kỳ bí, khó nhận biết, khi tâm chưa tự biết bản chất của nó. Nếu chúng ta cố gắng tìm hiểu chúng qua sách vở, kết quả là ta chất chứa thêm nhiễm ô vào tâm, khiến nó càng bị che phủ dày hơn trước.

Vì vậy khi quay vào quán sát nội tâm, chúng ta không nên sử dụng các khái niệm, sự phán đoán, đặt tên làm phương tiện giúp ta tìm hiểu. Nếu làm thế, chúng ta sẽ chẳng đạt được gì ngoài trừ sự sinh, trụ và hoại diệt của các khái niệm. Tất cả được chế tác thành suy tư, vọng tưởng – vậy thì làm thế nào ta có thể quán sát trong tột cùng thanh lặng? Ta càng mang những kiến thức học được từ sách vở vào bên trong để quán sát nội tâm, thì ta càng thấy ít hơn.

Vì vậy khi nói đến tu tập, chúng ta phải bỏ sang một bên tất cả những khái niệm, những phán đoán, đánh giá mà chúng ta đã học được. Chúng ta phải bắt đầu trở lại với tâm trong sáng, vô tư. Có như thế ta mới có thể đào sâu đến chân lý bên trong ta. Nếu chúng ta kéo theo bao thứ linh kinh của các khái niệm, các nguyên tắc mà ta đã biết, thì ta có thể tìm kiếm cho đến chết cũng không tìm được bất cứ chân lý nào. Chính vì vậy ta chỉ theo dõi một đề mục khi tu tập. Nếu tâm để ý đến quá nhiều đề mục, nó sẽ trở nên lằng xằng đầu này, đầu nọ – phóng dật mà không biết điều đó, cũng như không thật sự biết bản chất của mình. Đó là lý do tại sao những người học nhiều thích chỉ dạy người khác, để khoe khoang trình độ hiểu biết của mình. Và đây chính là khi ước muốn được nổi bật lại khiến tâm trở nên mê mờ.

Trong tất cả các loại dối trá, *không có gì tệ hơn là tự lừa dối bản thân*. Khi chúng ta chưa thực sự nhận biết chân lý, làm sao ta có thể tự nhận mình như thế, rằng mình đã đạt được cái biết này hay cái biết kia, hay ta đã đủ kiến thức để dạy lại người khác cho đúng? Đức Phật từng phê phán những vị thầy kiểu này. Ngài gọi họ là “những người sống một cách phù phiếm”. Dầu ta có thể dạy một số đông người trở thành các bậc A-la-hán, nhưng chính bản thân ta chưa tự nắm được vị của Pháp, thì theo Đức Phật, chúng ta vẫn là những người sống một cách phù phiếm. Vì vậy chúng ta phải luôn tự quán chiếu. Nếu ta chưa thể rèn luyện bản thân làm những điều ta dạy người khác, thì làm sao ta có thể dập tắt khổ đau của chính mình?

Hãy suy nghĩ một chút về điều này. Diệt khổ, chứng ngộ giải thoát: Phải chăng những điều này rất tinh tế? Phải chăng những điều này hoàn toàn nằm nơi ta? Nếu ta tự hỏi như thế là ta bắt đầu đi đúng đường. Dầu vậy, ta vẫn phải cẩn thận. Nếu ta bắt đầu có thái độ chọn lựa bên trong, tâm sẽ bị che mờ bởi các tà kiến, tà niệm. Nếu không quán sát kỹ, ta có thể bị lôi kéo khi có sự tiếp xúc với các đối tượng – vì sự ý thức mà tâm dùng để tự quán sát, tự soi rọi mình, nó rất đặc biệt, rất đáng phát huy – và nó thực sự loại trừ khổ đau, uế nhiễm. Đây là sự thật, là chân lý tốt cùng, không phải tuyên truyền hay dối trá. Đó là điều chúng ta phải thực sự thực hành, và rồi ta phải thực sự nhìn thấy rõ ràng như vậy. Nếu là như thế, thì làm sao chúng ta lại *không* muốn thực hành?

Nếu quán sát bản thân, chúng ta sẽ biết cái gì là thật. Nhưng ta phải quán sát bản thân thật kỹ. Nếu ta bắt đầu chấp vào bất cứ cảm giác gì thuộc về ngã, nghĩ rằng ta giỏi hơn người, thì coi như ta đã thất bại trong việc quán sát rồi. Dầu chúng ta có hiểu đúng đi nữa, điều quan trọng hơn cả là ta phải có thái độ khiêm cung. Chúng ta không thể để cho bất cứ sự kiêu hãnh, hay tự mãn nào xuất hiện, nếu không nó sẽ hủy diệt tất cả mọi thứ.

Đây là lý do tại sao sự tỉnh thức, chánh niệm để loại trừ cảm giác về ngã tùy thuộc vào khả năng quán sát của ta nhiều hơn bất cứ thứ gì khác – để xét xem có còn chút gì trong kiến thức hay quan điểm của ta bắt nguồn từ ảnh hưởng của ngã mạn. Ta phải sử dụng tất cả sức mạnh của chánh niệm tỉnh giác để loại trừ những thứ này. Ta không thể ơ hờ được. Nếu ta có đạt được chút ít hiểu biết hay có thể buông xả đôi điều, đừng vội nghĩ rằng ta là người đặc biệt. Nhiệm ô không khoan nhượng một ai. Chúng tiếp tục xông tới nếu chúng muốn. Vì thế chúng ta phải thận trọng, xem xét mọi việc dưới nhiều khía cạnh. Chỉ có như vậy thì ta mới có thể đạt được lợi ích bằng cách làm cho các uế nhiễm, khổ đau của ta ngày càng vơi nhẹ.

Khi chúng ta truy nguyên tìm ra kẻ chủ mưu – tâm hay thức - là lúc ta đi đúng hướng, và sự tìm kiếm của ta đang có kết quả, đang làm yếu đi những con vi trùng của tham ái để hủy diệt chúng. Khi tham ái ảnh hưởng đến ‘sinh’ (being) hay ‘hữu’ (having) dưới bất cứ hình thức nào, ta cũng có thể nhận diện được nó. Nhưng nắm bắt được điều này đòi hỏi sự tinh tế. Nếu không thực sự có chánh niệm tinh giác, thì chúng ta không thể nào nhận thức được những điều này, vì tâm lúc nào cũng muốn có mặt, muốn sở hữu. Vi khuẩn của nhiễm ô nằm sâu trong hạt giống của tâm, của tiềm thức. Chỉ ý thức đến chúng một cách thiện xảo cũng không phải là điều dễ dàng gì -vì vậy đừng nghĩ rằng ta có thể hủy diệt được chúng chỉ bằng ý nghĩ. Chúng ta phải tiếp tục quán chiếu, quan sát cho đến khi mọi thứ khớp lại với nhau, trong một sát na, thì lúc đó giống như ta đã đạt được mức độ cơ bản của cái biết nguyên thủy, không do ước muốn hay chủ ý nào cả.

Điều này đòi hỏi sự quan sát cẩn thận: quán sát sự khác biệt giữa cái biết có chủ đích và cái biết không chủ đích. Đôi lúc ta có chủ đích muốn nhìn vào bên trong với chánh niệm, nhưng cũng có lúc ta không chủ đích làm thế, nhưng cái biết vẫn tự phát khởi. Hãy thử xét chủ đích muốn nhìn vào bên trong: Nó như thế nào? Nó đang tìm kiếm gì? Nó thấy gì? Đây là mức độ mà ta cần đạt tới và ở đó ta cần sử dụng sự chủ đích - ý muốn nhìn vào nội tâm bằng cách này. Nhưng một khi ta đạt đến mức độ cơ bản của cái biết, thì ngay khi ta vừa tập trung để nhìn vào bên trong, thì cái biết tự động phát khởi.

---o0o---

### **Tất cả Pháp Điều Vô Ngã**

Một đêm tôi đang ngồi thiền ngoài sân – lưng thẳng như một mũi tên – cương quyết định tâm, nhưng sau một lúc lâu tâm vẫn không ngừng dao động. Vì vậy, tôi nghĩ, “Mình đã ngồi thiền như thế này mấy ngày rồi, vậy mà tâm vẫn không trụ chút nào. Thôi thì bây giờ mình tạm ngưng sự quyết tâm đó mà chỉ tập niệm tâm.” Tôi bắt đầu buông tay, duỗi chân ra khỏi tư thế kiết già, nhưng ngay lúc tôi chỉ duỗi một chân và chân kia vẫn còn xếp lại, tôi chợt thấy tâm mình như cái quả lắc đồng hồ đưa qua đưa lại càng lúc càng chậm, càng lúc càng chậm dần – cho đến khi nó dừng hẳn.

Và rồi lúc ấy có một tuệ giác tự nó nảy sinh và an trụ. Từ từ tôi xếp chân tay trở lại tư thế ngồi kiết già. Lúc đó, tâm tôi ở trong một trạng thái hoàn toàn tỉnh thức, chánh niệm vững chắc, và tôi nhìn thấy rõ ràng về các

hiện tượng cơ bản của mọi hiện hữu lúc chúng sinh, diệt, hay biến đổi theo bản chất tự nhiên của chúng – đồng thời tôi cũng thấy một trạng thái nội tại tách biệt, không sinh, không diệt hay biến đổi, một trạng thái vượt trên sinh và tử: một điều gì đó rất khó diễn tả bằng lời, vì nó là một sự thực chứng của hiện tượng cơ bản của thiên nhiên, hoàn toàn có tính cách cá nhân và nội tại.

Sau một lúc, tôi từ từ đứng lên và đi nằm nghỉ. Trạng thái tâm này vẫn tồn tại như là một sự tĩnh lặng kéo dài sâu lắng bên trong. Cuối cùng tâm rời khỏi trạng thái đó và dần dần trở về trạng thái bình thường.

Từ buổi ấy, tôi có thể kết luận rằng nếu ta tu tập không ngoài lòng ham muốn mãnh liệt, thì điều đó chỉ làm cho tâm lằng xằng, dao động. Nhưng khi ta có chánh niệm vừa phải, tuệ giác tự nó sẽ sinh khởi theo cách riêng của nó. Nhờ tuệ giác rõ ràng này, từ đó tôi có thể tiếp tục nhận biết những sự kiện nào là thật giả, đúng sai. Tuệ giác đó cũng giúp tôi biết giây phút khi tâm xả bỏ tất cả, là giây phút của sự tỉnh thức rõ ràng về các hiện tượng cơ bản của thiên nhiên, vì đó là một tuệ giác đã biết và đã thấy nội tại theo quy trình của nó – không phải là điều mà ta có thể biết hoặc thấy qua sự mong muốn.

Vì lý do này, Đức Phật dạy “sabbe dhamma anatta – tất cả pháp vô ngã” - để khuyên chúng ta đừng chấp thủ vào bất cứ hiện tượng tự nhiên nào, dù chúng là pháp hữu vi hay vô vi. Từ lúc ấy tôi có thể nhận thức được bản chất thật sự của các pháp và xả bỏ mọi chấp thủ từng bước một.

---o0o---

### **Không Còn Tác Dụng**

Điều quan trọng là ta phải biết chú tâm vào các pháp như thế nào để đạt được lợi ích đặc biệt trong việc tu tập. Ta phải chú tâm để quán sát và quán tưởng, chớ không chỉ là làm cho tâm yên tịnh. Chú tâm để biết các pháp sinh, diệt như thế nào. Hãy làm cho sự chú tâm của ta trở nên sâu lắng và tinh tế.

Khi ta đã biết đặc tính của các cảm thọ – nếu đây là một cảm thọ ở thân – hãy quán chiếu cảm thọ nơi thân. Sẽ có cảm giác căng thẳng. Khi có cảm giác căng thẳng hay đau, ta có thể coi đó đơn giản chỉ là một cảm thọ, để nó không dẫn dắt ta đi xa hơn hay không? Nếu được như thế, tâm sẽ dừng ngay tại đó mà không tạo ra bất cứ ham muốn nào về bất cứ thứ gì. Tâm sẽ buông xả ngay nơi đó – ngay nơi cảm thọ. Nhưng nếu ta không chú tâm theo cách

đó, tham ái sẽ phát khởi trên cảm thọ ấy –ta sẽ muốn được thọ lạc và muốn thoát khỏi phiền não, đốn đau. Nếu ngay từ đầu ta không chú tâm vào cảm thọ ấy đúng cách, tham ái sẽ xuất hiện trước khi ta nhận diện ra nó, và chắc chắn là ta sẽ rất mệt mỏi khi cố gắng buông bỏ nó sau này.

Đối với tiến trình sinh khởi các suy tư, các cảm thọ nơi tâm trong từng giây phút, tiến trình sinh diệt của chúng – ta phải chú tâm vào tất cả những điều này để nhận biết chúng rõ ràng. Đây là lý do tại sao ta phải luyện tâm xả bỏ. Nhưng ta không xả bỏ theo cách khiến tâm lơ lơ, không biết gì. Ta không muốn làm theo cách đó. Tâm càng xả bỏ đúng cách, nó càng nhận thấy rõ ràng các đặc tính sinh, diệt nơi nó. Tóm lại, ta nên quán sát các pháp một cách thận trọng, ta cần có sự tỉnh thức vẹn toàn. Hãy rèn luyện theo phương cách này trong khả năng của mình. Nếu ta có thể duy trì được sự tỉnh thức này, ta sẽ thấy rằng tâm hay thức dưới sự dẫn dắt của chánh niệm tỉnh giác rất khác biệt với – cái đối nghịch - tâm thiếu chánh niệm tỉnh giác. Nó luôn đối kháng lại với các pháp.

Nếu ta kiểm soát tốt tâm, nó sẽ mang lại bao lợi ích. Nếu không ta khó mong tâm đạt được điều gì?

Khi nói rằng chúng ta đạt được nhiều lợi ích trong pháp tu này là ta đang nói về sự thành công trong việc buông xả. Giải thoát. Rõ ràng không. Trước khi bắt đầu tu tập, tâm ta luôn sục sôi. Uế nhiễm và tham ái tấn công, cướp bóc tâm khiến nó hoàn toàn rối rắm. Giờ thì tâm được giải thoát khỏi vướng mắc vào các nhiễm ô đã từng tấn công, thiêu đốt nó. Những ham muốn này nọ, sự tạo tác các vọng tưởng, tất cả đều đã rã tan. Giờ tâm trở nên rõ ràng không, buông xả. Nó có thể rõ ràng không như thế ngay trước mắt ta. Hãy cố gắng nhận diện nó ngay bây giờ, trước mắt ta, ngay lúc này khi chúng ta đang có mặt đây. Hãy tiếp tục quán sát cho đến khi ta nhận diện được nó.

Nếu chúng ta có thể luôn tỉnh thức như thế, là chúng ta đang đi theo bước chân của Đức Phật, chứa đựng trong ta phẩm chất được gọi là “buddho,” có nghĩa là người hiểu biết, người tỉnh thức, người đã trở hoa Pháp. Dầu ta chưa hoàn toàn trở hoa kết quả – nếu ta chỉ trở hoa tới chừng mực nào đó về sự buông xả, khỏi các cấp bậc thấp của nhiễm ô và tham ái – ta vẫn được lợi ích rất nhiều, vì khi tâm thật sự biết nhiễm ô và có thể buông bỏ chúng, tâm sẽ cảm thấy sáng khoái, tươi mát. Sự mát mẻ này là cái đối kháng với các uế nhiễm, vì khi các uế nhiễm xuất hiện, chúng thiêu đốt, nung nấu tâm ta. Nhưng ngay khi chánh niệm tỉnh giác có mặt, lửa uế nhiễm sẽ bị dập tắt – chúng sẽ không còn tác dụng.

Hãy quán sát xem các nhiễm ô sinh, trụ và diệt một cách nhanh chóng như thế nào. Nhưng khi chúng tự phát khởi, và tự hoại diệt như thế, chúng rất mạnh mẽ. Nhưng nếu ta có thể kiểm soát chúng với chánh niệm tỉnh giác, thì chúng sẽ không còn tác dụng. Nếu quán sát, ta sẽ thấy cái biết rốt ráo là như thế nào, chánh niệm tỉnh giác là như thế nào. Khi cái biết rốt ráo qua đi, nó qua đi một cách lặng lẽ. Trong khi các uế nhiễm, dù chúng có sinh diệt theo quy trình tự nhiên, chúng vẫn qua đi một cách dữ dội – dữ dội vì ta bám víu vào chúng, mãnh liệt do sự bám víu đó. Nhưng khi chúng qua đi một cách lặng lẽ, hãy quán sát – đó là vì không có sự bám víu. Chúng bị buông bỏ, dập tắt.

Điều này rất đáng để xem xét: một cái gì đó rất đặc biệt ở trong tâm – đặc biệt vì khi thực sự biết chân lý, nó không còn bám víu. Nó không còn vướng mắc, mà trống không và giải thoát. Nó đặc biệt như thế đó. Từng bước, từng bước, nó trở nên vô tham, vô sân và vô si. Nó có thể không còn tham ái, và ngừng bật các tâm hành. Quan trọng là ta phải thực sự tự mình thấy rằng bản chất tự nhiên của tâm là nó có thể trở nên rỗng không. Chính vì vậy tôi nói rằng *nibbana* (niết-bàn) không nằm nơi nào khác. Nó nằm ngay đây, tại nơi mọi vật xuất hiện và tươi mát, xuất hiện và tươi mát. Nó đang giương mắt nhìn vào mặt ta.

---o0o---

### **Thấu Rõ Nội Tâm**

Đức Phật dạy rằng chúng ta phải biết với tâm và trí của mình. Dầu đã có rất nhiều tài liệu được lưu giữ để giải thích Pháp, chúng ta chỉ cần tập trung vào các pháp mà ta có thể biết và thấy, có thể dập tắt và buông xả, ngay trong từng sát-na của hiện tại. Điều này còn tốt hơn là ôm đồm bao nhiêu thứ. Một khi chúng ta có thể quán và hiểu được sự tỉnh thức trong tâm, chúng ta sẽ hiểu tận đáy lòng rằng Đức Phật đã Giác Ngộ từ chân lý ngay nơi tâm. Chân lý của Ngài thật sự là ngôn ngữ của trái tim.

Khi Pháp được diễn giải bằng nhiều cách, nó trở nên cái gì đó rất tầm thường. Nhưng khi ta duy trì được sự quán sát cẩn thận và gần gũi ngay nơi thân tâm, ta sẽ có thể thấy rõ ràng, có thể buông xả, và đặt xuống các gánh nặng. Nếu không biết ngay tại tâm, thì cái biết của chúng ta sẽ phát tán tứ phía, tạo tác các tâm hành với đủ thứ ý nghĩa theo sự phán đoán thông thường – và tất cả đều sai lạc.

Nếu chúng ta biết ngay nơi sự tỉnh thức nội tâm và duy trì được trạng thái này, thì không có gì cả: không cần nắm giữ điều gì, không cần phán đoán điều chi, không cần đặt tên cho điều gì. Ngay nơi tham ái phát khởi, nó hoại diệt ngay đó, đây là nơi mà ta sẽ biết *nibbana*(niết-bàn) là gì. “*Nibbana*(niết-bàn) đơn giản chỉ là sự hoại diệt của tham ái”. Đó là điều mà Đức Phật đã nhắc nhở chúng ta nhiều lần.

---o0o---

## **Chương 2: Pháp Môn Thiên Quán Hơi Thở**

Nhiều người e ngại khi phải nói về các tật xấu của mình nhưng không ngần ngại gì khi nói về những thói xấu của người khác. Những người có thiện chí nói về các căn bệnh của mình – các ứ nhiễm của chính họ - một cách thẳng thắn thì không nhiều và không thường xuyên. Kết quả là các thói hư tật xấu được giữ kín, không được đả động đến, vì thế chúng ta không nhận thức là chúng tai hại và có thể phát tán rộng rãi đến thế nào. Tất cả chúng ta đều bị khốn khổ vì nó, tuy nhiên không có ai hé môi nói điều đó. Không ai có hứng thú để chữa bệnh cho những thói xấu của mình.

Chúng ta phải tìm một phương cách khéo léo nếu ta hy vọng dứt được căn bệnh này, và ta phải thành khẩn, nhìn nhận các căn bệnh của mình từ thứ thô thiển nhất đến cái vi tế nhất, mổ xẻ chúng đến từng chi tiết nhỏ nhất. Chỉ có như thế thì sự tu tập của chúng ta mới có kết quả. Nếu chúng ta chỉ tự quán sát mình một cách hời hợt, ta có thể nghĩ rằng mình đang rất bình thường, rất tốt đẹp, và rằng mình đã biết tất cả những gì cần biết. Để rồi khi các ứ nhiễm bộc phát mãnh liệt như sân hận hay si mê, thì chúng ta tảng lờ như không có gì sai – chính vì thế mà các thói xấu trở thành một căn bệnh kín, khó khám phá, khó chẩn đoán.

Chúng ta cần phải mạnh mẽ trong việc chống lại với ứ nhiễm, tham ái và mọi loại vọng tưởng. Ta phải thử sức cùng chúng và chế ngự chúng bằng sức mạnh của mình. Nếu làm được như thế, chúng ta sẽ cười trên lưng chúng. Bằng không, chúng sẽ cười lên lưng chúng ta, khiến ta phải tuân theo lệnh của chúng; lỗi ta đi, khiến ta muôn thứ này, thứ kia, làm chúng ta mệt mỏi bằng đủ thứ cách.

Vậy ta có còn muốn làm thân trâu ngựa không? Có để ứ nhiễm, tham ái cười trên lưng ta không? Chúng có sỏ mũi được ta không? Khi chúng ta đã bị hành hạ quá đủ, ta phải dừng lại – dừng và quán sát các ứ nhiễm để xem chúng đã tượng hình như thế nào, chúng muốn gì, ăn gì, thích thú

những gì. Hãy xem ứế nhiễm là môn thể thao ta phải luyện tập, và bỏ đói chúng, giống như người ta bỏ tính nghiện ngập. Hãy xem làm thế nào có thể được các ứế nhiễm không? Chúng có đói khát rõ ràng không? Sau đó đừng cho chúng ăn. Dầu có thể nào cũng đừng cho chúng ăn lại những thứ chúng thích. Vì còn có bao nhiêu thứ khác để ăn. Chúng ta phải cứng rắn với chúng - cứng rắn với cái ngã của mình - giống như thế này. “Đói phải không? Cứ chịu đói đi! Sắp chết phải không? Tốt! Cứ chết đi!”. Nếu chúng ta có được thái độ đó, chúng ta sẽ có thể thắng được tất cả mọi thói quen, mọi bám víu, mọi ứế nhiễm – vì chúng ta không bám víu vào tham ái, chúng ta không nuôi dưỡng các loại ái dục đã khiến chúng ta sống chỉ để tận hưởng mọi thú vui vật chất. Đã đến lúc chúng ta phải dừng lại, dừng việc nuôi dưỡng các ứế nhiễm. Nếu chúng trở nên kiệt quệ, và chết, hãy để chúng chết. Suy cho cùng, tại sao chúng ta cứ phải khéo nuôi cho chúng mập.

Dầu là gì, chúng ta cần phải kiềm chế ái dục và ứế nhiễm của mình cho đến khi chúng suy yếu và tàn rụi. Đừng để chúng trỗi dậy. Hãy đè bẹp chúng. Đây là phương pháp tu tập ngắn gọn mà chúng ta phải theo. Nếu chúng ta có đủ sức chịu đựng để kiên trì tranh đấu cho đến khi chúng bị thiêu cháy đi, thì không có chiến thắng nào có thể so sánh với chiến thắng của chúng ta đối với tham ái và ứế nhiễm trong nội tâm của mình.

Đó là lý do tại sao Đức Phật dạy chúng ta phải kiềm chế ứế nhiễm trong mọi hoạt động của mình - ngồi, đứng, đi, và nằm. Nếu chúng ta không làm thế, chúng sẽ thiêu đốt chúng ta trong tất cả mọi sinh hoạt.

Nếu chúng ta suy nghĩ về những điều này thấu đáo, chúng ta sẽ thấy giáo lý của Đức Phật rất chính xác trong việc chỉ bày cho chúng ta cách làm thế nào để quán sát các ứế nhiễm và trừ diệt chúng. Tất cả các bước đều ở đây, vì thế chúng ta không cần phải đi bất cứ nơi nào khác mới tu tập được. Giáo lý của Đức Phật đã vạch cho chúng ta con đường đi. Chúng ta phải làm thế nào để quán sát và chữa lành căn bệnh này sẽ là một điều bí mật, nếu như chúng ta học giáo lý của Đức Phật mà không dựa vào đó để diệt bỏ ứế nhiễm của mình. Những người không thích nói về các thói xấu của mình, cuối cùng trở nên hoàn toàn vô minh. Họ sẽ trở nên già nua và chết đi mà không biết chút gì về các ứế nhiễm của mình.

Khi tu tập, chúng ta bắt đầu hiểu các ứế nhiễm thiêu đốt tâm ta như thế nào, đó là khi chúng ta dần dần hiểu chính bản thân mình. Hiểu được khổ, các ứế nhiễm và phương cách làm thế nào để hủy diệt ứế nhiễm mở ra không gian cho ta thở.



Khi chúng ta biết dập tắt ngọn lửa ứ nhiễm, biết làm thế nào để hủy diệt chúng, có nghĩa là ta đã có được các dụng cụ cần thiết. Chúng ta có thể trở nên tự tin hơn – không còn nghi hoặc, không còn đi lạc vào những con đường tu tập khác. Chúng ta biết rằng thực hành theo pháp này, luôn quán chiếu về vô thường, khổ và vô ngã, thực sự sẽ giúp ta diệt bỏ được các ứ nhiễm của mình.

Đối với giới, định và tuệ cũng thế. Chúng cũng là dụng cụ của chúng ta – và chúng ta cần cả bộ dụng cụ đó. Nhờ có chánh kiến, ta phát sinh tuệ; và nhờ sự tự kiểm chế, có kỷ luật, ta giữ được giới. Giới rất quan trọng. Giới và tuệ giống như tay trái và tay phải của ta. Nếu một trong hai bàn tay bị dơ, thì bàn tay còn lại không thể tự kỳ cọ, lau rửa. Chúng ta cần cả hai bàn tay để rửa sạch chất bẩn. Do đó ở đâu có giới, ở đó có tuệ. Ở đâu có tuệ, ở đó có giới. Tuệ giúp chúng ta hiểu biết, còn giới giúp ta buông xả, biết đủ, hủy diệt sự bám víu, nghiện ngập của mình. Giới không chỉ giới hạn trong năm hay tám giới mà chúng ta đã biết. Nó còn bao trùm cả những điều chi li nhất. Khi tuệ nhận ra điều gì đó là nhân của khổ đau, chúng ta phải dừng lại, chúng ta phải xả bỏ.

Giới có thể rất chính xác và vi tế. Buông, xả bỏ, từ chối, cắt giảm và hủy diệt; tất cả các hoạt động này là của giới. Đó là lý do tại sao giới và tuệ đi với nhau như tay phải và tay trái. Chúng giúp nhau rửa sạch ứ nhiễm, để tâm chúng ta có thể trở nên trong sáng, sạch sẽ và an định. Những lợi ích của giới và tuệ trở nên rất rõ ràng ngay trong tâm. Nếu ta không có những dụng cụ này, cũng giống như ta thiếu tay hay chân. Chúng ta sẽ không thể đi đến đâu. Chúng ta phải sử dụng dụng cụ của mình – giới và tuệ để hủy diệt ứ nhiễm. Lúc đó tâm ta mới được lợi ích.

Đó là lý do tại sao Đức Phật dạy chúng ta phải luôn rèn luyện giới, định và tuệ. Qua sự luyện tập này, tâm ta sẽ tráng kiện. Nếu chúng ta không rèn luyện, dụng cụ để diệt trừ khổ và ứ nhiễm sẽ không được sắc bén, sẽ không ích lợi nhiều. Chúng sẽ không thể chống chọi lại các ứ nhiễm. Các ứ nhiễm có sức mạnh quý quái có thể thiêu đốt tâm ta trong chớp mắt. Thí dụ, khi tâm đang yên tĩnh, bình lặng thì chỉ một xúc chạm giác quan nhỏ cũng có thể làm bùng cháy ngay trong ta sự khó chịu hay dễ chịu. Tại sao?

Sự xúc chạm giác quan là thước đo để xem chánh niệm của ta mạnh hay yếu đến đâu. Đa phần là nó làm ta xao động. Ngay khi có sự xúc chạm ở tay hay ở mắt, ứ nhiễm phát khởi ngay. Như thế làm sao chúng ta có thể chế ngự chúng? Làm sao ta kiểm chế được mắt? Kiểm chế được tai, mũi,

lưỡi, thân và ý? Làm sao để chánh niệm tỉnh giác có thể làm chủ chúng? Việc đó tùy thuộc vào sự tu tập, đơn giản và thuần khiết. Tùy thuộc vào chúng ta. Chúng ta phải tự quán chiếu, xét xem tại sao ứ nhiễm, ô trược có thể khởi lên quá nhanh chóng khi các căn vừa tiếp xúc với các trần.

Thí dụ, chúng ta nghe ai đó phê bình một người nào khác. Ta có thể lắng nghe mà không phản ứng. Nhưng nếu điều đó xảy ra cho chúng ta, “Cô ấy thực sự đang chỉ trích tôi”. Ngay khi chúng ta vừa nghĩ đến ‘cái tôi’, lập tức chúng ta thấy khó chịu và nổi giận. Nếu chúng ta chứa chất nhiều ‘cái tôi’ này, chúng ta sẽ nhiều phen nổi giận. Điều này cho ta thấy cái gì liên quan đến ‘ngã’ là khổ. Sự thật là như thế. Nếu không liên quan đến ngã, chúng ta vẫn có thể duy trì được sự bình tĩnh. Khi người khác bị phê bình, chúng ta có thể phớt tỉnh, nhưng ngay khi ta nghĩ rằng bản thân mình bị chỉ trích, cái ngã lập tức hiện ra và phản ứng – chúng ta lập tức bị ứ nhiễm thiêu đốt. Tại sao?

Chúng ta phải để ý đến điều này. Ngay khi cái ngã có mặt thì lập tức có khổ. Ngay cả khi chúng ta tư duy, điều này cũng đúng. Cái ngã mà chúng ta nghĩ đến phát tán ra bao nhiêu vấn đề. Tâm vương vãi khắp nơi với ứ nhiễm, tham ái và chấp. Khi đó tâm làm gì có chánh niệm tỉnh giác, nên cứ để ứ nhiễm và tham ái lôi kéo nó đi khắp nơi.

Vậy mà chúng ta không nhận thức được điều đó. Ta nghĩ rằng mình bình thường. Có ai trong chúng ta biết điều gì đang xảy ra không? Chúng ta chìm sâu, quá sâu trong ảo tưởng. Dầu tâm có bị ứ nhiễm của vọng tưởng che mờ đến đâu, chúng ta cũng không ý thức được điều đó, vì nó đã khiến cho ta mù lòa, điếc lác.

Không có dụng cụ vật chất nào chúng ta có thể sử dụng để khám phá hay chữa trị căn bệnh này của ứ nhiễm, vì nó chỉ xuất hiện khi có sự tiếp xúc với bên ngoài. Nó không có bản thể. Giống như que diêm trong hộp diêm. Nó sẽ không bật lửa, nếu ta không đánh que diêm vào thành hộp diêm. Ngược lại, nó sẽ lập tức bật lửa. Nếu nó tắt ngay sau đó, thì chỉ đầu que diêm bị cháy. Nếu không, cả thân que diêm sẽ cháy. Rồi nếu nó không được dập tắt ngay đó, nó sẽ bắt qua bất cứ thứ gì dễ cháy ở gần bên, nó có thể trở thành một đám cháy dữ dội.

Khi ứ nhiễm phát khởi trong tâm, nó bắt đầu bằng sự tiếp xúc nhỏ nhất. Nếu chúng ta không nhanh chóng dập tắt ngay đó, nó sẽ giống như que diêm đã được đánh lửa bật cháy – một lúc rồi tắt ở đầu que diêm. Ứ nhiễm

có thể được dập tắt ngay đó. Nhưng nếu chúng ta không dập tắt ngay khi nó vừa chớm khởi mà để nó dồn thêm nhiều vấn đề, thì chẳng khác nào ta châm thêm dầu vào lửa.

Chúng ta phải quán sát các căn bệnh của uế nhiễm trong tâm để xem các triệu chứng của chúng là gì, tại sao chúng nhanh chóng bùng cháy. Chúng không thể chịu đựng bị phiền nhiễu. Ngay khi chúng ta đụng chạm đến chúng là chúng cháy bùng. Nếu là như thế, chúng ta cần phải làm gì để tự bảo vệ mình? Làm sao ta tích lũy chánh niệm trước khi có sự xúc chạm?

Phương cách giúp ta tích lũy chánh niệm là hành thiền, như khi ta giữ hơi thở trong tâm. Như thế chánh niệm sẽ được tích lũy sẵn, ta sẽ ở tay trên đối với uế nhiễm. Chúng ta có thể kiềm chế không cho nó phát khởi khi chúng ta có đề mục thiền quán làm chỗ nương trú bên trong cho tâm.

Chỗ nương trú bên ngoài của tâm là thân, gồm có các yếu tố vật chất, nhưng chỗ nương trú bên trong của nó là đề mục thiền quán mà ta sử dụng để rèn luyện chánh niệm tập trung và tỉnh thức. Bất cứ chúng ta sử dụng đề mục nào, đó cũng là chỗ nương trú bên trong của tâm, giúp nó không lang thang, lượm lặt suy nghĩ này, vọng tưởng nọ. Đó là lý do tại sao chúng ta cần một đề mục thiền quán. Đừng để tâm chạy theo những mối ưu tư của nó giống như những người bình thường chưa biết hành thiền. Một khi ta đã có đề mục thiền quán để giữ con khi tâm, để cho nó ngày càng bớt ngang ngạnh, thì nó sẽ lắng dịu, dần dần lắng dịu cho đến khi nó có thể đứng yên trong một khoảng thời gian ngắn hay dài, tùy thuộc vào việc chúng ta đã rèn luyện, đã quán sát mình được ít hay nhiều.

Bây giờ là phương cách chúng ta thực hành thiền quán hơi thở: các kinh sách dạy rằng thở vào dài, thở ra dài – nặng nề hay nhẹ nhàng - rồi thở vào ngắn, thở ra ngắn, lần nữa nặng nề hay nhẹ nhàng. Đó là những bước khởi đầu trong việc thực hành. Sau này ta không còn phải chú tâm đến độ dài ngắn của hơi thở. Thay vào đó, chúng ta sẽ tập trung ý thức của mình vào một điểm nào đó của hơi thở và tiếp tục làm như thế cho đến khi tâm lắng dịu và bình ổn. Khi tâm đã yên, chúng ta sẽ tập trung vào sự tĩnh lặng của tâm, đồng thời ý thức đến hơi thở.

Vào thời điểm này chúng ta không chú tâm ngay nơi hơi thở. Chúng ta tập trung vào cái tâm đang yên tĩnh, bình lặng. Chúng ta không ngừng tập trung nơi sự bình lặng của tâm, đồng thời cũng ý thức đến hơi thở vào ra, nhưng không thực sự tập trung vào hơi thở. Đơn giản là chúng ta trụ nơi

tâm, nhưng chúng ta quán sát nó với mỗi hơi thở vào ra. Thông thường khi chúng ta tham gia hoạt động cơ thể và tâm đang trong trạng thái bình thường, thì chúng ta có thể biết mình đang làm gì, vậy tại sao chúng ta không thể ý thức đến hơi thở? Suy cho cùng, nó cũng thuộc về thân.

Có thể một số hành giả còn xa lạ với phương cách này, đó là lý do tại sao chúng ta không biết làm cách nào để có thể tập trung vào tâm bình lặng với mỗi hơi thở vào ra mà không thực sự tập trung ngay nơi hơi thở. Cái chúng ta đang thực hành ở đây là làm sao để ý thức đến thân và tâm, đơn giản và thuần khiết, từ nơi thân tâm và trong thân tâm.

Hãy bắt đầu bằng các tập trung nơi hơi thở khoảng năm, mười hay hai mươi phút. Thở vào dài, thở ra dài, hay thở vào ngắn, thở ra ngắn. Đồng thời để ý đến việc tâm cảm thấy thế nào ở từng giai đoạn, và tâm bắt đầu lắng dịu như thế nào khi chúng ta có chánh niệm trên hơi thở. Chúng ta phải quyết tâm theo dõi việc này, vì thường khi thở, ta chỉ làm theo thói quen, chứ không thực sự ý thức đến nó. Điều này khiến chúng ta nghĩ rằng khó có thể tập trung vào đó, trong khi thực sự ra đó là điều dễ làm. Suy cho cùng, hơi thở tự nó vào ra, theo chức năng của nó. Không có gì khó khăn về việc thở. Không giống như các đề mục thiền quán khác. Thí dụ, nếu chúng ta thực hành đề mục quán tưởng về Đức Phật, hay buddho, chúng ta phải liên tục niệm buddo, buddho, buddho.

Thực ra, nếu muốn chúng ta có thể niệm *buddho* trong tâm với hơi thở vào-ra, nhưng chỉ ở những giai đoạn khởi đầu. Chúng ta niệm *buddho* để giữ tâm không suy tưởng về những vấn đề khác. Chỉ niệm đi niệm lại như thế có thể làm suy giảm khuynh hướng rẽ sang hướng khác, vì ở mỗi lúc tâm chỉ có thể hướng đến một thứ. Đây là điều chúng ta phải nhận ra. Hành động niệm là để ngăn cản tâm không tác ý và chạy đuổi theo chúng.

Sau khi chúng ta đã niệm thuần thực – chúng ta không cần phải đếm bao nhiêu lần- tâm sẽ lắng đọng để ý thức đến hơi thở vào-ra. Tâm sẽ trở nên yên tĩnh, xả, tự tại.

Đó là khi chúng ta tập trung vào tâm thay vì vào hơi thở. Hãy buông xả hơi thở và tập trung nơi tâm – nhưng vẫn ý thức được hoạt động của hơi thở. Chúng ta không cần để ý đến sự dài ngắn của hơi thở nữa. Nhưng nên để ý đến tâm đang ở trạng thái tự tại với mỗi hơi thở vào-ra. Hãy nhớ kỹ điều này để chúng ta có thể mang ra thực hành.

Tư thế: Để có thể tập trung vào hơi thở, tư thế ngồi tốt hơn là đứng, đi hay nằm, vì cảm xúc đi theo với các tư thế khác có thể chế ngự các cảm xúc của hơi thở. Đi làm cơ thể động đậy nhiều quá, đứng một thời gian làm chúng ta mệt, và nếu tâm lắng đọng khi chúng ta nằm, thì chúng ta dễ rơi vào giấc ngủ. Với việc ngồi, chúng ta có thể ngồi lâu trong một tư thế và giữ cho tâm lắng đọng, vững chãi một thời gian dài. Chúng ta cũng có thể quán sát sự vi tế của hơi thở và tâm một cách tự nhiên và tự động.

Ở đây chúng ta có thể tóm tắt những bước trong thiền quán hơi thở để cho chúng ta thấy tất cả bốn chi phần<sup>1</sup> đã được nói đến trong các bản kinh có thể thực hành ngay lập tức như thế nào. Nói cách khác, liệu ta có thể quán thân, thọ, tâm và pháp, tất cả trong cùng một thời tọa thiền? Đây là một câu hỏi quan trọng đối với tất cả chúng ta. Nếu muốn, chúng ta có thể theo sát các bước trong các kinh điển để phát triển uy lực mạnh mẽ của thiền định (jhana), nhưng điều đó cần rất nhiều thời gian nên không thích hợp cho những người lớn tuổi, không còn nhiều thời gian.

Cái chúng ta cần là một phương cách tập trung ý thức vào hơi thở đủ lâu để cho tâm trở nên vững chãi, rồi sau đó đi thẳng vào việc quán chiếu xem làm sao mà tất cả các pháp đều vô thường, khổ và vô ngã, để chúng ta có thể nhận ra chân lý của tất cả các pháp với mỗi hơi thở vào-ra. Nếu chúng ta có thể kiên trì thực hành như thế, không dừng dứt, thì chánh niệm của chúng ta sẽ trở nên vững chắc, và đầy tự tại, giúp chúng ta phát khởi tuệ giác, giúp chúng ta có được sự hiểu biết và cái thấy rõ ràng.

Vì thế những gì tiếp theo đây chỉ là phần dẫn đến các bước thực hành một hình thức quán niệm hơi thở cô đọng. Hãy trải nghiệm cho đến khi chúng giúp ta có được trí tuệ nội tâm, trí tuệ của chính bản thân chúng ta.

Khi chúng ta bắt đầu hành thiền quán hơi thở, việc đầu tiên chúng ta cần nhớ là phải ngồi giữ lưng cho thẳng, và giữ chánh niệm vững chãi. Thở vào. Thở ra. Hãy giữ hơi thở nhẹ nhàng, thông thoáng. Đừng gồng tay chân hay bất cứ cơ khớp nào. Giữ thân ở tư thế phù hợp với hơi thở. Lúc bắt đầu, thở vào, thở ra dài hơi, khá mạnh, dần dần hơi thở sẽ trở nên ngắn –đôi khi hơi thở mạnh, đôi khi nhẹ nhàng. Sau đó thở vào, thở ra ngắn trong khoảng mười hay mười lăm phút, rồi hãy thay đổi hơi thở.

Sau một lúc, khi chúng ta đã chú tâm chánh niệm vào đó, hơi thở sẽ tự điều chỉnh. Hãy quán sát khi hơi thở thay đổi càng lâu càng tốt, sau đó ý thức đến hơi thở vào-ra trọn vẹn, tất cả mọi cảm xúc vi tế. Đây là bước thứ

ba của chi phần đầu tiên: *sabba-kaya-patisamvedi*– tập trung vào việc hơi thở ảnh hưởng đến toàn thân như thế nào bằng cách quán sát tất cả những cảm nhận về hơi thở ở các bộ phận của thân, đặc biệt những cảm nhận liên quan đến hơi thở vào-ra.

Từ đó chúng ta tập trung vào sự cảm nhận hơi thở ở bất cứ điểm nào. Khi chúng ta thực hành đúng như thế trong một thời gian khá dài, thì thân – hơi thở - sẽ dần trở nên tĩnh lặng. Tâm sẽ trở nên an tĩnh. Nói cách khác, khi phẩm chất của hơi thở trở nên nhẹ nhàng, đồng thời sự chú tâm không xao lãng của chúng ta cũng lắng dịu, hơi thở sẽ trở nên càng nhẹ. Tất cả mọi cảm giác nơi thân dần trở nên càng lúc càng vi tế và yên tĩnh hơn. Đây là bước thứ tư, sự tĩnh lặng của thân hành.

Ngay khi điều đó xảy ra, chúng ta bắt đầu ý thức đến các cảm thọ phát khởi cùng với sự tĩnh lặng của thân và tâm. Đầu đó là cảm giác dễ chịu, khinh an hay bất cứ gì, chúng hiện ra khá rõ ràng để chúng ta có thể quán chiếu chúng.

Những giai đoạn mà chúng ta đã trải qua –theo dõi hơi thở vào-ra, ngắn hay dài – khá đủ để chúng ta nhận thức rằng hơi thở là vô thường – đầu có thể là chúng ta chưa tập trung vào ý tưởng đó. Hơi thở luôn thay đổi, từ vào dài và ra dài, đến vào ngắn và ra ngắn, từ mạnh đến nhẹ, vân vân. Điều này sẽ giúp chúng ta có thể giải mã được hơi thở, hiểu được rằng không có gì vững bền ở đó cả. Nó tự biến đổi từ giây phút này sang giây phút khác.

Một khi chúng ta đã nhận thức được tính vô thường của thân –hay nói cách khác, của hơi thở- chúng ta sẽ có thể cảm nhận các cảm giác vi tế của lạc và khổ trong sở hữu thọ (realm of feeling). Vì thế giờ chúng ta phải quán sát thọ, ngay cùng một nơi mà chúng ta đã quán sát hơi thở. Đầu chúng có thể là những cảm thọ phát khởi từ sự yên tĩnh của thân hay tâm, chúng cũng vẫn là vô thường trong cái tĩnh lặng đó. Chúng có thể thay đổi. Vì thế các cảm giác luôn chuyển biến này trong sở hữu thọ thể hiện tính chất vô thường trong và từ chính chúng, giống như hơi thở.

Khi chúng ta đã nhìn thấy sự biến đổi ở thân, biến đổi nơi thọ và cả trong tâm, điều này được gọi là thấy Pháp – nói cách khác, thấy được vô thường. Chúng ta phải hiểu điều này cho thật đúng. Thực tập chi phần đầu tiên của thiền quán hơi thở cũng bao gồm cả bốn chi phần của thiền quán hơi thở. Nói cách khác, chúng ta nhìn thấy sự vô thường của thân, rồi quán chiếu đến thọ. Chúng ta thấy được sự vô thường của thọ, sau đó quán tâm. Tâm

cũng vô thường. Sự vô thường của tâm là Pháp. Thấy được Pháp là thấy được tính vô thường này.

Khi chúng ta đã nhìn thấy được tính chất thật của tất cả mọi vật là vô thường, thì hãy luôn nhớ đến tính vô thường đó, với từng hơi thở vào-ra. Hãy thực hành như thế với tất cả mọi hoạt động của chúng ta để xem việc gì sẽ xảy ra tiếp theo.

Điều sẽ xảy ra kế tiếp là xả ly. Buông bỏ. Đây là điều mà chúng ta phải tự khám phá cho mình.

Phương pháp thiền quán hơi thở cô đọng là như thế đó. Tôi cho là nó cô đọng, súc tích vì nó bao gồm tất cả mọi bước ở một nơi. Chúng ta không cần phải thực hành từng bước. Chỉ tập trung vào một điểm, thân, và chúng ta sẽ thấy tính vô thường của thân. Khi chúng ta nhìn thấy được vô thường ở thân, chúng ta sẽ phải quán thọ. Thọ cũng phải bộc lộ tính vô thường của nó. Sự nhạy cảm của tâm đối với thọ, hay tư duy, vọng tưởng của nó, cũng vô thường. Tất cả mọi thứ đều luôn biến đổi. Đó là cách để chúng ta biết về vô thường.

Nếu chúng ta có thể trở nên thiện xảo trong việc quán sát và biết bằng cách đó chúng ta sẽ nhận diện được tính vô thường, khổ và vô ngã của ‘tự ngã’ và chúng ta sẽ thấy được Pháp chân đế. Pháp luôn biến đổi, giống như ngọn lửa đang cháy – cháy với vô thường, khổ và vô ngã- là Pháp vô thường của tất cả mọi duyên hợp. Nhưng sâu hơn nữa, trong tâm hay trong sở hữu tâm, là điều gì đó rất đặc biệt, vượt thoát khỏi tầm của mọi ngọn lửa. Ở đó không có bất cứ khổ ưu nào. Chúng ta có thể nói rằng ‘điều đặc biệt’ này nằm trong tâm, nhưng nó không thực sự ở trong tâm. Đơn giản là nó có sự tiếp xúc nơi tâm. Không có cách gì chúng ta có thể thực sự diễn tả điều đó. Chỉ có sự hủy diệt của tất cả mọi ứ nhiễm mới dẫn dắt chúng ta đến sự khám phá này.

“Điều đặc biệt” này có mặt bởi chức năng của nó, nhưng ứ nhiễm bao vây nó tất cả mọi phía. Tất cả những thứ giả tạo này – các ứ nhiễm - cứ cản trở và chiếm hữu tất cả mọi thứ, nên tính chất đặc biệt này bị chôn giấu bên trong. Thực ra, không có gì trong giới hạn của thời gian có thể so sánh với nó. Không có gì chúng ta có thể sử dụng để đặt tên cho nó, nhưng đó là điều chúng ta có thể xé tan ra để thấy – bằng cách xé tan ứ nhiễm, tham ái và bám víu để đi vào trạng thái tâm trong sáng, thuần khiết, và tĩnh lặng. Đó là điều quan trọng duy nhất.

Nhưng nó không chỉ có một cấp độ mà có rất nhiều cấp độ. Chúng ta phải đi từ vòng ngoài đến vòng trong, xuyên qua phần gỗ, mới vào được lõi cây. Pháp chân đế cũng giống như lõi cây, nhưng có rất nhiều thứ trong tâm không phải là lõi cây. Gốc rễ, cành lá có rất, rất nhiều, nhưng chỉ có một ít lõi cây. Những phần không phải là lõi cây sẽ dần dần hoại diệt, rã tan, nhưng lõi cây thì không hoại diệt. Khi cây chết, lá khô, cành gãy, vỏ và gỗ mục đi và dần dần sẽ không còn gì ngoài lõi cây. Đó là một so sánh mà ta có thể dùng để ám chỉ sự bất tử, tính chất không sinh, không diệt, không biến đổi. Chúng ta cũng có thể gọi đó là *nibbanahay* pháp vô vi. Cũng giống nhau thôi.

Như thế có đáng để cho chúng ta trải nghiệm không?

---o0o---

### **Chương 3: Đi Ngược Dòng**

#### **Ngã Và Vị Kỳ**

Chúng ta phải tự quán sát bản thân và kiểm kê những cái được và mất trong quá trình tu tập của mình ở từng giai đoạn. Sau đó chúng ta có thể sửa đổi trong khả năng của mình, bất cứ lầm lỡ, thiếu sót nào trong cuộc sống hằng ngày của mình. Nếu sự quán sát của chúng ta không chính xác, tâm sẽ bắt đầu tụt hậu, rồi rơi vào vị kỳ. Chỉ khi nào ta biết rõ từng chi tiết như thế, lúc đó ta mới có thể giữ cho căn bệnh ích kỷ này không phát tán vi trùng của nó đi khắp nơi.

Đó là lý do tại sao chúng ta phải luôn quán sát nội tâm. Nếu chúng ta lơ là, để cho cảm giác của ngã khởi lên, thì ta phải nhanh chóng dập tắt nó, nhất là khi nó khởi lên mạnh mẽ. Nhưng dầu nó có khởi lên một cách yếu ớt, chúng ta cũng phải cố gắng nắm bắt cho được nó, vì nếu căn bệnh nội tâm này không được chữa trị rốt ráo, thì sự tu tập của chúng ta không đúng theo giáo Pháp của Phật.

Vì thế chúng ta cần phải quán sát bản thân thấu đáo, bắt đầu với năm và tám giới. Thông thường, giới luật có thể giúp ta giảm bớt tâm ích kỷ ở giai đoạn sơ khởi, và thúc đẩy định ở giai đoạn cao hơn. Điều này tất cả chúng ta ai cũng biết. Tuy nhiên, rốt ráo hơn là chúng ta phải sử dụng tâm chánh niệm tỉnh giác để xóa sạch ‘cái ngã’ phát sinh từ sự không thấy được chân lý của vô thường, khổ và vô ngã. Đây là những đề mục thiền quán mà chúng ta cần quán chiếu đi, quán chiếu lại trong tâm.



Khi chúng ta ngày càng quan tâm đến vấn đề này, chúng ta có thể bắt đầu hủy diệt ứ nhiễm, tham ái và chấp thủ, cùng với cảm giác về ngã dưới nhiều hình thức – trước tiên cũng do vô minh mà ta khởi tâm bám víu vào những thứ không thường hằng và không thể tin cậy.

*Căn bệnh này khó chữa chỉ vì chúng ta thích quán sát người khác hơn là quán sát bản thân chúng ta!* Hành động hướng vào bên trong, tự quán sát, để bắt gặp cái bóng của ‘ngã’ ẩn náu sâu kín bên trong, đòi hỏi tâm chánh niệm tỉnh giác mạnh mẽ, vững chãi. Ngay như thế, điều này cũng không dễ dàng, vì chúng ta có khuynh hướng chỉ nhìn thấy những ảo tưởng của ngã. Vì thế chúng ta phải quán sát kỹ nhiều ngụy trang khác nhau mà ngã tưởng có thể tạo ra. Ngược lại, nếu chúng ta không quán chiếu thấu đáo, thì tâm ta sẽ lang thang, lạc lối và cuối cùng lại làm mạnh thêm cái ngã thay vì làm cho nó yếu đi.

Để bắt đầu – để không dung dưỡng thêm cái ngã - chúng ta phải biết bằng lòng với cái mình có. Chúng ta không nên để mình cảm thấy tham muốn điều này, điều kia, dầu là thô hay vi tế, dầu ta cảm thấy bị chúng quyến rũ đến đâu. Đây là điều mà mỗi chúng ta phải nhìn thấy và phải tự hiểu – và nó không dễ dàng, vì tham ái có thể rất vi tế, rất khó nhận diện. Đã thế công việc này càng thêm khó khăn khi cái ngã luôn tìm cách khiến chúng ta xao lãng. Nếu ta hỏi nó muốn điều gì, chạy theo thứ chi, nó sẽ tảng lờ như thể không nghe ta nói. Nó chỉ chăm chú vào việc muốn thêm, muốn thêm nữa không dừng dứt.

Tìm mọi cách khéo léo để tích lũy thêm vật chất là đặc tính căn bản của con người. Các ứ nhiễm chỉ hướng chúng ta đến việc lấy thêm vào, chứ không cho ra hay hy sinh thứ gì. *Giá mà điều này có thể là ngược lại để chúng ta luôn sẵn sàng cho đi!* Được vậy thì quá tốt, vì chúng ta sẽ không còn bám víu vào vật chất và dần dần, với sự hỗ trợ của thiên định - dẹp bỏ được tâm tham đắm của mình. Nếu, bằng cách không cung cấp thực phẩm cho chúng nữa, thì ứ nhiễm không thể tăng trưởng, là chúng ta đang bước theo dấu chân của các vị A-la-hán. Nhưng con đường kia, bằng sự lừa mị và dung dưỡng ‘cái ngã’ sẽ đưa ta theo chân của Ma vương – là hiện thân của các ứ nhiễm - và thay vì cho đi, ta sẽ đắm chìm trong việc thu tóm, và tiêu thụ vật chất không dừng dứt.

Như thế thì chỉ có hai con đường, và chúng ta phải tự hỏi mình, “Thực sự là tôi đang đi theo con đường của bậc Giác Ngộ hay con đường của Ma vương? Tôi thuần thực con đường nào hơn?” Đó là câu hỏi mà chúng ta luôn

phải tự vấn. Nếu không có đủ trí tuệ, chúng ta sẽ bị ảo tưởng về ‘ngã’ lừa dối, bị những lời thâm thì của Ma Vương quyến rũ, “Càng có nhiều, tôi càng hạnh phúc”. Vì thế chúng ta phải tự quán xét mình để xem căn bệnh vị kỷ sâu xa này – khuynh hướng *thâu tóm*- có lây nhiễm đến chúng ta, đến từng mỗi người chúng ta.

Với của cải, tài sản của cộng đồng, chúng ta cần cẩn trọng không bao giờ tự ý lấy thứ gì. Phải hỏi trước. Nếu chúng ta cứ thoải mái lấy thứ này, thứ kia từ của chung, dầu chúng ta không cố ý, cũng là một hình thức ăn cắp. Vì thế đừng lấy những sở hữu của cộng đồng khi không được phép. Đúng ra, chúng ta cần thỉnh thoảng mang đến chia sẻ với mọi người những thứ thuộc sở hữu của cá nhân chúng ta. Như thế chúng ta tránh được tâm bám víu và không còn lúc nào cũng nghĩ cho sự ích lợi của riêng mình. Nếu không, bản ngã thích chiếm hữu sẽ trở nên quá thuần thực đến độ chúng ta sẽ không còn nhìn thấy được sự nguy hiểm của nó.

Nếu chúng ta đã lầm lạc trong việc chấp nhận nguyên tắc “Càng có nhiều, tôi càng hạnh phúc”, là chúng ta đặt mình dưới sự sai khiến của Ma Vương. Nhưng giờ chúng ta đã là đệ tử của Phật, làm sao lại có thể để mình rơi vào hoàn cảnh đó? Nếu ta bắt gặp bất cứ tâm tham ái mạnh mẽ nào khởi lên trong ta, thì chỉ có cách thoát ra là hãy buông bỏ nó. Hãy buông bỏ đối tượng! Trong bất cứ hoàn cảnh nào chúng ta cũng không được chiếm hữu vật gì một cách gian dối. Chúng ta cần khẳng định rõ là: Bất cứ ai sống trong một cộng đồng tôn giáo mà hành xử như thế thì sẽ ngày càng lún sâu trong tội lỗi, vì người đó không biết xấu hổ hay sợ quả xấu của mình. Nếu không có hai nguyên tắc căn bản này làm nền tảng, thì làm sao chúng ta có thể xây dựng tăng đoàn trong cộng đồng tu học của mình? Dầu có giỏi đọc tụng kinh điển, nhưng nếu chúng ta không thể sửa những lỗi cơ bản này, thì tâm sẽ không biết đâu là giới hạn của tham ái. Tâm sẽ trở nên tha hóa – hay ít nhất, căn bệnh của nó sẽ càng trở nặng. Vậy chúng ta có thể làm gì để tẩy uế nó? Giao hữu với những người rất ích kỷ chỉ làm cho căn bệnh trở nặng và phát tán nọc độc của nó vào sâu hơn trong tâm.

Tâm tham này người ta thường giấu kín và không thích bàn tới. Đó thực sự không phải là đề tài dễ nói, vì nó hàm chứa bao lắt léo, gian manh. Chỉ khi nào chúng ta sử dụng chánh niệm tỉnh giác trong việc tự quán chiếu thì ta mới có thể biết được những lọc lừa của tham và uế nhiễm. Làm sao có thể hủy diệt chúng? Chắc chắn là không phải với tâm nửa vời. Chúng ta phải hy sinh rất nhiều thứ. Nếu bất cứ thứ gì làm nẩy sinh tâm ích kỷ, hãy buông xả. Mọi người không nên cố gắng lấy vào càng nhiều càng tốt, thay vào đó

hãy khuyến khích nhau cho ra càng nhiều càng tốt. Nếu không, tâm sẽ bị nhiễm bệnh vì chúng ta tự trầy vào mình bụi bần và căn bệnh của ích kỷ. Vậy thì ai có thể đến để cứu chữa cho chúng ta?

Hãy nhớ điều này khi chúng ta quyết định quán sát căn bệnh chết người này trong tâm, vì sẽ không có ai muốn nói với chúng ta những điều này. Dầu cho kẻ khác cũng đầy rẫy loại vi trùng này, họ thích nói đến những chuyện khác hơn. Thỉnh thoảng ta có bố thí của cải vật chất thì điều này cũng khá dễ làm, nhưng để từ bỏ ‘cái tôi’ thì vừa nghiêm trọng vừa rất khó làm. Dầu vậy, nó cũng đáng công của chúng ta, vì ngã tướng là nguồn gốc duy nhất của tất cả mọi khổ đau. Nếu gốc rễ của nó không bị hủy diệt, thì nó sẽ đâm chồi và nở rộ. Vì thế chúng ta phải quay nhìn vào nội tâm để nắm bắt nó.

Đức Bổn Sư đã đề ra bốn nhu cầu cho các tu sĩ đó là: y áo, đồ ăn khát thực, trú xứ và thuốc men. Ngài dạy rằng nếu những thứ này không được coi chỉ như là những hỗ trợ vật chất, những yếu tố vật lý hoàn toàn vô ngã, thì chúng là lửa nóng. Chúng ta dầu không phải là tu sĩ, mà có thể chỉ là những kẻ sơ cơ trên con đường đạo, nhưng nếu chúng ta đã thực sự quyết tâm hủy diệt các uế nhiễm và ngã tướng, thì cũng chẳng hại gì để thực hành những điều này. Nếu không, hãy nghĩ xem uế nhiễm, tham ái, chấp thủ, ngã tướng sẽ phát triển tràn lan như thế nào.

Vì thế chúng ta phải chọn lựa: hoặc cứ theo con đường cũ của mình hay cố gắng hướng đến việc diệt tận ngã tướng. Điều này tùy thuộc nhiều vào sự quan tâm của cá nhân chúng ta. Hướng vào nội tâm để tự quán chiếu là đi ngược dòng, nhưng nếu chúng ta cố gắng, dầu chỉ một ít, thì ích lợi cũng sẽ rất lớn lao. Khi chúng ta có thể thực sự nhận ra được mảnh lõi của cái ngã trong việc kéo chúng ta sâu xuống trong khổ đau, và có thể diệt nó từng lúc, thì phần thưởng chúng ta nhận được sẽ là vô giá.

Nếu thất bại trong việc diệt tận cái ngã, thì hạt giống khổ đau triền miên đã được gieo trồng và sẽ tăng trưởng. Và nếu chúng ta không hướng vào bên trong để quán sát cái ngã, thì khổ đau sẽ tăng trưởng theo cấp số nhân. Dầu chúng ta có thể đọc tụng kinh điển lâu lâu, hay khéo dạy người khác như thế, tâm chúng ta vẫn hoang mang, ô uế. Nhưng khi chúng ta có thể nhìn thấy tất cả các uế nhiễm một cách rất rõ ràng, chúng ta sẽ cảm thấy ghê tởm lòng tham ái của mình. Chúng ta sẽ bắt đầu buông bỏ vật chất và tập hy sinh – dầu có khó khăn đến mấy - chứ không để khổ đau xảy ra. Bằng cách này, mỗi hành động hy sinh nhỏ sẽ tạo ra phần khích cho tâm, cho đến khi nó đạt được toàn thắng.

Những người có tính bòn xén - một ứề nhiễm - không thể buông bỏ thứ gì. Họ ngại phải tự quán sát và công nhận rằng họ mắc phải căn bệnh nặng đã được kê khai trong Mười Sáu Điều Bất Thiện (*Upakkilesa*) và một số các giới luật khác. Nếu chúng ta thường xuyên quán sát bản thân một cách thấu đáo, thì các ứề nhiễm đó sẽ không dám lộ mặt; nhưng nếu chúng ta bất cần, các ứề nhiễm sẽ trở nên mạnh mẽ và có khả năng tạo ra những hành động ích kỷ nhất và đáng ghê tởm nhất. Lúc đó hẳn là ta sẽ cảm thấy dễ dàng để biện minh cho việc sử dụng các tài sản chung cho mục đích cá nhân của mình. Khi ta quay vào bên trong, luôn cố gắng quán sát tâm, buông bỏ những bám víu nhỏ mọn, thì đầu ta làm gì, đó cũng là Pháp – người bạn sẽ theo ta trong sinh, già, bệnh và chết. Một khi ta đã búng được gốc rễ của tâm ích kỷ, ta có thể giúp đỡ người khác mà không ngại khó. *Khi thoát khỏi được ngã tướng, chúng ta thực sự đang đi trên con đường cao thượng.*

Việc hành Pháp đòi hỏi một kỷ luật cơ bản trong cuộc sống thường ngày. Không có sự ổn định đó ta khó mà tu tập. Hành vi thô tháo sẽ giúp cho các ứề nhiễm phát sinh dễ dàng hơn. Kỷ luật giúp cho chánh niệm được khởi lên, hầu ngăn chặn các ứề nhiễm. Nếu ta coi thường các giới luật và quy tắc, thì chúng không ích lợi gì; nhưng nếu ta tuân theo chúng một cách chánh niệm, thì chúng rất lợi ích. Chúng giúp ta biết cách ứng xử khéo léo trong mọi hoàn cảnh – là điều ta cần vì chúng ta chưa thật sự hiểu bản thân. Đức Bổn Sư hiểu biết tất cả hoàn cảnh, dưới mọi góc nhìn, trong khi chúng ta thì bị che phủ trong bóng tối của vô minh từ mọi phía. Chúng ta không thể chắc chắn về bản thân đối với những vấn đề ở bên trong hay bên ngoài, vì thế chúng ta phải dựa vào Pháp như người dẫn đường. Nhưng chúng ta có đi theo Pháp hay lang thang lạc lối là điều mà mỗi chúng ta phải tự quyết định cho mình.

Nếu chúng ta không tự mãn, nếu chúng ta muốn hủy diệt các ứề nhiễm, khổ ưu, thì chúng ta phải quyết tâm hành Pháp, không buông lung. Dầu chúng ta đã đi con đường nào, chúng ta đã chỉ gặp toàn những ngọn lửa khổ đau, nên giờ là lúc chúng ta cần dừng lại, quay vào bên trong và dốc toàn lực tranh đấu để được giải thoát. Nếu ta không có một sự hiểu biết rõ ràng, thấu đáo về tâm của mình, thì ứề nhiễm sẽ bung ra, phát tán vi trùng khắp nơi, đem lại cho ta ngày càng nhiều khổ đau. Vì thế chúng ta phải củng cố chánh niệm tinh giác, vì không có công cụ nào khác có thể đối đầu và hủy diệt được ứề nhiễm.

Muốn được như thế đòi hỏi một sự nỗ lực để rèn luyện tâm không mệt mỏi, với sự dẫn dắt của chánh niệm và tinh giác. Hành động nửa vời chỉ làm

phí thời gian, mà chúng ta vẫn vô minh như trước đó. Khi nhận thức được điều này thì những ích lợi từ sự nỗ lực của chúng ta sẽ phát triển cho đến khi chúng ta có thể hủy diệt được các ứ nhiễm, buông bỏ được các bám víu và giải thoát được khổ đau. Nhưng nếu chúng ta không tu tập theo hướng đó, chúng ta sẽ bị cuốn trôi theo uy lực của tham ái, của ứ nhiễm. Nếu ta tự mãn, buông lung, thì các ứ nhiễm sẽ lôi chúng ta đi khắp nơi, đó là lý do tại sao Đức Phật dạy rằng sự buông xả, kham nhẫn và cởi mở là những công cụ giúp ta trừ khử các căn bệnh nhiễm trùng trong tâm.

Các căn bệnh này rất khó chẩn đoán. Đôi khi chúng cũng biểu lộ chút ít bản chất thật của chúng, nhưng ít khi đủ để khiến ta quan tâm đến chúng. Đó là lý do tại sao dần dần chúng sẽ chế ngự ta. Vậy mà đôi khi ta còn vui vẻ tuân theo chúng! Vì thế sự quán sát của ta cần phải rất cẩn trọng, rất thấu đáo. Nếu không thì cũng giống như việc ta vừa bít một lỗ trống trên thuyền thì đã thấy một lỗ khác hiện ra. Có tất cả sáu lỗ hỏng – các căn mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý - và nếu ta không gìn giữ chúng, thì chúng là những cửa ngõ để tâm ta chạy theo các đối tượng khiến tâm thêm đau khổ.

Vì thế chúng ta phải sử dụng chánh niệm tỉnh giác để xét xem điều gì đang thực sự xảy ra bên trong chúng ta. Đây phải là công việc quan trọng hàng đầu trong ngày của ta. Chúng ta sống là để diệt tận ứ nhiễm, chứ không để làm gì khác. Vậy mà ứ nhiễm, khổ đau vẫn phải xếp hàng chờ và chúng sẽ thiêu đốt ta nếu ta không cân bằng sức lực với chúng. Chúng ta phải xoay ngược lại và tự hỏi làm sao để thoát ra hoàn cảnh này. Chỉ có như thế mới cho ta kết quả mỹ mãn. Khi chúng ta vẫn còn hơi thở, thân ta chưa thối rữa trong quan tài, chúng ta phải đi tìm giáo pháp, tìm ra con đường để xóa sạch các căn nguyên của những chứng bệnh khủng khiếp này: vi trùng của ứ nhiễm và tham ái. Các căn bệnh này ăn sâu vào trong tâm ta và chỉ có thể được chữa trị bằng Phật Pháp. Từ nhiều loại Pháp dược mà Đức Phật đã kê toa, mỗi chúng ta phải lựa chọn cẩn thận loại thuốc phù hợp với căn bệnh của mình, và rồi sử dụng chúng – với sự thận trọng - để tận diệt các căn bệnh từ gốc rễ.

Nếu sự quán chiếu tự ngã không vì mục đích hủy diệt các ứ nhiễm, thì chúng sẽ trở nên mạnh mẽ hơn và cháy âm ỉ bên trong ta. Sự tự quán chiếu là dụng cụ dập lửa mà ta sử dụng để dập tắt tham ái. Sau khi sử dụng nó, chúng ta phải xét lại tâm mình: Nó có được giải thoát chưa hay nó lại bùng phát mạnh thêm? Nếu ta không theo dõi, thì cuối cùng có thể ta sẽ bị ngọn lửa thiêu rụi. Dầu ta nghĩ là mình thông minh tới đâu, ta vẫn để tham ái làm chủ và không cố gắng để bưng rế nó. Chúng ta còn mở rộng vòng tay để đón

nó nữa chứ! Vì vậy mà tâm ta trở thành nô lệ cho tham ái. Chúng ta rơi vào ảo tưởng, chạy đuổi theo thứ này, thứ kia, để rồi cuối cùng bị sập bẫy, không biết làm sao để thoát ra khỏi sự trói buộc của nó.

Lúng túng vì thiếu cách giải quyết thấu đáo, và vô phương kế, ta trở thành nô lệ của các ứ nhiễm. Ta càng thường đầu hàng chúng, thì chúng càng trở nên mạnh mẽ hơn. Cách duy nhất có thể giúp ta thực sự chế ngự được chúng là khơi dậy tâm chánh niệm tỉnh giác để đối phó và quán sát – từ mọi khía cạnh - cái khổ mà các ứ nhiễm mang đến cho ta, cho đến khi tâm từ chối, không chấp nhận làm nô lệ nữa. Không ích lợi gì để làm huyên não bên ngoài, vì càng làm thế, thì các ứ nhiễm càng trở nên khó gỡ hơn. Vì thế chúng ta không thể nửa vời. Chúng ta cần một phản ứng *phù hợp* với bất cứ hoàn cảnh nào. Chỉ có thiện ý thôi chưa đủ. Cái ta cần làm là phải chú tâm và tăng cường chánh niệm tỉnh giác của ta với tất cả sự cẩn trọng. Điều này rất quan trọng, hãy nhớ rõ như thế.

Để tâm có thể đạt được sự hiểu biết chân thực, nó cần phải liên tục quán sát mọi hành động của chúng ta trong từng hơi thở. Nhờ thế nó mới có đủ sức để dừng lại những mối bận tâm và khuynh hướng luôn tạo dựng những suy tưởng vô bổ theo sự dẫn dắt của ảo tưởng. Khi chúng ta không thực sự quyết tâm, thì sự tu tập của chúng ta chỉ nửa vời, kết cục là chúng ta hoang mang, lúng túng – làm lãng phí thời gian quý báu. Vì thế hãy nhìn vào bên trong và tiếp tục quán sát cho đến khi chúng ta có thể nhìn thấy rõ ràng.

Thực ra, một khi chúng ta đã làm được việc này thuần thục, thì việc quán sát nội tâm còn hứng thú hơn là nhìn ra bên ngoài. Ở bên ngoài, không có gì hơn là những sự vật lướt qua, lướt qua. Có gì hứng thú trong đó? Nhưng con mắt nội tâm có thể đi sâu vào ánh sáng chói lọi ở bên trong, và dần tiến đến chân Pháp. Một khi ta đã nhận ra được bản chất vô thường của tất cả mọi duyên hợp, chúng ta sẽ có được sự hiểu biết mới mẻ về bản chất thường hằng: bản chất không biến đổi mà chỉ đơn giản có mặt.

Khi nào chúng ta còn chưa có đủ chánh niệm tỉnh giác, và toàn tâm toàn trí, thì các ứ nhiễm sẽ làm chủ ta. Nhưng nếu ta kiên trì trong việc củng cố sức mạnh của chánh niệm tỉnh giác, các ứ nhiễm dần dần sẽ yếu đi và phai nhạt. Lúc đó ta sẽ bắt đầu ý thức rằng cái tâm thường hoang mang, lừng khừng như thế nào thì bây giờ trở nên tự tin và trong sáng. Giờ nó nhìn thấy được tính vô thường của sự vật một cách chính xác hơn. Nó có thể buông bỏ chúng. Tri giác về tính vô thường giúp chánh niệm tỉnh giác của

chúng ta có thể tiến sâu, tiến sâu hơn nữa vào tuệ. Nhưng sự đào sâu, mở xẻ này phải thực sự tập trung và liên tục, vì chỉ cần một chút lơ là, không chú tâm là hỏng ngay. Chỉ khi nó không lơ là hay lang thang rời khỏi đề mục thiền quán, dầu chỉ trong chốc lát, thì nó mới có thể chế ngự các ứ nhiễm. Nếu nó vô tâm, lơ là thì nó chẳng bao giờ có thể ảnh hưởng đến chúng, và chúng sẽ tụ hợp lại mạnh mẽ hơn trước đó nữa.

Vì thế hãy phát triển chánh niệm tỉnh giác trong mọi hoạt động của chúng ta, trong từng hơi thở. Hãy cố gắng giữ tâm tỉnh thức để nó không trôi lăn theo vọng tưởng hay bị ảo giác lừa phỉnh. Và *hãy cẩn thận với thói quen hay nghĩ rằng “Tôi biết” khi chúng ta thực sự không biết*. Khi tâm còn chưa đạt được đến tuệ giác chân chính, thì tâm nghi hoặc, phóng dật luôn có mặt, nhưng khi chúng ta bắt đầu thực sự thấy, thì nghi biến mất và chúng ta không còn suy đoán về sự vật nữa. Chúng ta thực sự biết.

Tuy nhiên, ngay bây giờ, làm sao chúng ta có thể chắc rằng tuệ giác của mình là chân chính? Khi tâm thực sự thấy, thì ứ nhiễm, khổ ưu thực sự được hủy diệt; nhưng nếu chúng ta chỉ nghĩ rằng chúng ta thấy mà không thực sự có tuệ giác trong tâm, thì ứ nhiễm, khổ không thể nào bị hủy diệt.

Khi cái biết chân thật tiến sâu vào tâm, nơi tham ái luôn phát khởi và là nơi các chướng ngại cản trở Pháp lưu trú. Chỉ khi nào chúng ta có thể ngăn những thứ này tạo hình thì lúc đó chúng ta mới có thể thấy được bản chất của tâm không còn bị thiêu đốt, bị khổ não bởi tham ái. Điều này chúng ta có thể thấy được bất cứ lúc nào – khi chúng ta tập trung cao độ và với tất cả sự kiên trì. Chúng ta có thể nhìn thấy nhiều thứ khác, thì tại sao chúng ta không thể thấy điều này chứ? Hãy nhìn cho kỹ, chắc chắn là chúng ta sẽ thấy! Nhưng nếu chúng ta muốn hiểu biết thêm sâu sắc, chúng ta phải biết cách nhìn cho đúng. Nếu không, chúng ta sẽ không thấy gì cả. Nếu chúng ta bám víu vào sự vật – bấp chập những nguyên tắc căn bản của cái biết chân chánh – và cố gắng đi thẳng đến chân lý, thì mọi sự sẽ treo ngoe, và yếu tố của lòng tự mãn hay một thứ gì đó đại loại như thế sẽ len lỏi vào.

Con đường an toàn duy nhất là quán sát sự sinh diệt của sự vật – chỉ quán sát và biết mà không chấp vào. Vì thế hãy quán sát! Đó là con đường đi đến giải thoát khỏi sự bám víu. Đức Phật đã dạy, “Hãy coi thế giới này như trống không”. Đó là cách chúng ta phải làm để xem xét những suy tư của ta khi chúng phát khởi rồi qua đi: đó là sự trống không. Khi tâm thực sự hiểu được tính vô thường của sự vật – các ảo tưởng trong cuộc đời và những mối bận tâm của ta - nó không còn bám vào chúng nữa. Đây là tâm trống không.

Tâm giải thoát. Có nhiều mức độ của sự trống không này, nhưng đầu chỉ một chút hương vị của chúng cũng rất ích lợi. Chỉ cần ta không chạy bám theo bất cứ thứ gì.

Tâm trống không, tâm giải thoát này, được gọi là vimokkha – sự giải thoát chân thật và cuối cùng. Nó đã được diễn tả trong một trong những bài kinh chúng ta hằng đọc tụng, *Solasa Panhà* (Kinh Tập: *Sutta Nipàta V*): “*Vimokkha* không biến đổi”. Các mức độ của tâm trống không mà biến đổi, không phải là *vimokkha* thực, vì thế ta phải luôn quán sát ở mỗi mức độ và cố gắng đạt kết quả, là giải thoát khỏi bám víu, bắt chấp là ta còn phải trải qua bao mức độ trước khi đạt được tâm hoàn toàn không biến đổi, không còn sự phán đoán hay bám víu vào bất cứ thứ gì cả. Đó là con đường chân chánh để đi đến tuệ giác thâm sâu.

Mong rằng tất cả những ai hành Pháp cố gắng không mệt mỏi cho đến khi tự bản thân chúng ta thấy và nhận biết chân lý.

---o0o---

### **Mối Quan Tâm Hàng Đầu**

Tất cả chúng ta đều đã nếm trải phiền não, khổ đau, nên nhiệm vụ quan trọng nhất trong đời chúng ta là phải diệt trừ chúng. Nếu tâm ta thiếu hiểu biết Pháp, chúng ta phải đối mặt với các ứ nhiễm đem đến khổ đau một cách đầy tuyệt vọng. Trừ khi ta hướng về Phật Pháp, nếu không ta lãng phí cuộc đời mình từ kiếp này sang kiếp khác. Chỉ có thực hành Pháp – và không có gì khác hơn - là có thể hủy diệt ứ nhiễm và giải thoát ta khỏi khổ đau.

Cơ bản mà nói, thực hành Pháp có nghĩa là luôn quán sát thân và tâm, vì thân và tâm là nền tảng của hiện hữu. Cách chúng biến đổi chính bản chất của mình là cái mà ta phải quán xét cho thật đúng, nếu không chúng ta sẽ hành xử theo cung cách *thường tình*, không suy nghĩ, thiếu hiểu biết và bám víu vào những thứ chỉ có thể làm cho khổ đau của ta tăng thêm. Nguồn gốc khổ đau khó có thể được nhận biết, nếu không có sự chú tâm toàn diện của chúng ta. Khi chúng ta quán sát sự lăng xăng, lo lắng của tâm, có thể thấy rằng đó là do các căn bệnh của tham, sân và si. Ham muốn thứ này, thứ kia không ích lợi gì mà chỉ đem đến bản loạn cho tâm, giống như lây nhiễm tâm với vi trùng bệnh.



Thông thường, chúng ta rất sợ bệnh ở thân, nhưng các chứng bệnh của uế nhiễm, vậy bản tâm thì ta lại không quan tâm chút nào. Chúng ta không muốn chấp nhận rằng các căn bệnh đó rất nghiêm trọng; mà đôi khi, do vô minh, ta còn làm cho chúng nặng thêm. Vì lý do đó, thực sự đi vào từng chi tiết, cặn kẽ việc diệt bỏ các uế nhiễm, vừa khó, vừa không phù hợp, nhất là bên cạnh đó còn có nhiều, rất nhiều những quyến rũ ở bên ngoài để khơi dậy lòng ái dục của ta. Người phàm phu hay lãng quên, cứ quay cuồng theo những ham muốn của mình, nên luôn choáng váng, mất thăng bằng trong cuộc sống. Điều đó dĩ nhiên là khổ ưu, vậy mà ta không quan tâm đến tai họa này, không hề cố gắng chế ngự khuynh hướng chạy đuổi theo dục lạc, thì làm sao ta tránh được việc phải đầu hàng nó. Sự thiếu hiểu biết của chúng ta về một thực tế là việc các uế nhiễm đã chế ngự, đã lây nhiễm tâm, là cái khiến cho các căn bệnh này càng khó chẩn đoán.

Vì thế chúng ta phải chuyển hướng tâm từ những sự vật bên ngoài, đến chú tâm vào thân và tâm của ta. Thân và tâm, sắc và danh, bất cứ chúng ta gọi chúng là gì, tất cả đều vô thường và biến hoại, nhưng kẻ phàm phu khó nhận ra điều này. Chúng ta nghĩ đến điều này như sự phát triển của con người. Từ những ngày đầu tiên còn trong bụng mẹ trở về sau luôn có sự biến đổi, chuyển hóa. Sự phát triển đồng nghĩa với sự thay đổi. Không có thứ gì trên trái đất này không bị biến đổi.

Sự hoại diệt của thân và vật chất quanh ta không phải khó nhận biết, vậy mà ta vẫn không để tâm đến. Các trạng thái tâm cũng luôn biến đổi, vậy mà thay vì nhìn thấy điều này mỗi khi tiếp xúc với cảnh, với âm thanh, chúng ta chỉ bám theo đối tượng, khiến ta càng lún sâu trong khổ đau, phiền não.

Nếu chúng ta có thể mở xẻ, quán chiếu sâu thêm về những trải nghiệm của cảnh sắc, của âm thanh, mùi, vị, xúc chạm và suy tưởng, ta sẽ nhận thấy tính chất luôn biến đổi, luôn sinh và diệt. Một định kiến cũ đã qua đi như thế nào? Một quan điểm mới đã phát khởi, thay vào đó ra làm sao? Những uế nhiễm đã áp lực tâm như thế nào để nó phát khởi tư duy, vọng tưởng tràn lan không kiểm soát được? Nhưng chúng ta không quan tâm đến những vấn đề này, vì thế ta lại thấy mình ngập tràn khổ đau, căng thẳng khiến ta có lời nói, hành động đầy tham, sân và si mê.

Sự dày vò do uế nhiễm tạo ra – nóng hơn tất cả mọi thứ lửa nóng nào - và chỉ có thể được dập tắt bằng sự tu tập, thực hành Phật Pháp. Nhưng những kẻ phàm phu, tầm thường, dẫu họ có bị thiêu sống cũng hành động

như thể họ mình đồng, da sắt, nên họ không hề để tâm. Họ còn sung sướng, hài lòng với việc đuôi bám theo những thứ không nắm bắt được như “tôi” và “của tôi”. Họ không nhận thức được rằng những thứ họ yêu chuộng, bám víu luôn vượt khỏi tầm tay, luôn tàn hoại đi.

Chúng ta cần phải nhìn vào bên trong càng sâu thẳm càng tốt, để cho chúng ta có thể nhìn thấy sự thật và không bị rơi vào ảo tưởng hay chấp thủ. Chúng ta đọc trong các kinh tạng về những căn bệnh như là các kiết sử hay sự tham đắm, nhưng chúng ta không quán sát bản thân để xem xét những thứ này. Chúng ta có thể dịch và hiểu các thuật ngữ, nhưng chúng ta không nhìn thấy rằng *sakya* (những quan điểm về sự xác định cá nhân) là gốc rễ chính của tất cả những khổ đau, dày vò của chúng ta. Chúng ta không chỉ giải mã sai lầm những sự thật rõ ràng, mà chúng ta còn muôn giữ chặt lấy những quan điểm sai lầm của mình mà không cần phải quán sát chúng. Đó là lý do tại sao tâm dày đặc vô minh.

Thông thường người ta biết rất, rất nhiều thứ, đôi khi đến chỗ mà họ không thể ngồi yên và luôn phải tìm tòi những đề tài mới. Họ biết điều gì tốt, điều gì đúng, họ biết tất cả mọi thứ! Bất cứ đề tài gì, họ cũng có thể tìm ra một câu trả lời cho đến khi suy tư của họ chảy tràn khắp nơi. *Đơn giản là họ biết quá nhiều.* Loại hiểu biết này là tri thức đến từ uế nhiễm và tham ái. Cách chữa trị cho nó là cái biết đến từ chánh niệm tỉnh giác, nằm sâu trong chân lý của tâm. Nếu chúng ta để cho sự bám víu vào vọng tưởng lan man được tự do tràn lan trong tâm thì tâm chúng ta sẽ bị bào mòn và dần dần chúng ta sẽ bị khủng hoảng tinh thần. Rồi cuối cùng chúng ta sẽ trở nên điên loạn, có thể là vẫn vọng tưởng cho tới chết và đi tái sinh cũng lại trở về với sự vô minh cũ. Đó là vì chúng ta không sử dụng Pháp để quán sát và mổ xẻ những suy nghĩ đó. Các dược phẩm hay các loại thuốc ổn định tinh thần chỉ giải quyết được những biểu hiện ở bên ngoài mà không đi sâu vào đến nguồn gốc cội rễ. Để đến được gốc rễ, chúng ta cần phải sử dụng chánh niệm tỉnh giác để kiểm soát tâm, để nó có thể được giải thoát khỏi những ảo tưởng của mình. Đó là cách mà Pháp có thể ảnh hưởng đến sự chữa lành nó hoàn toàn.

Việc hành Pháp có thể chữa trị tất cả mọi thứ bệnh của tâm là điều đáng để ta suy nghĩ. Ở mỗi giai đoạn tu tập, sự hiểu biết về Pháp của chúng ta tùy thuộc vào mức độ chánh niệm tỉnh giác của ta. Nếu chúng ta không quan tâm gì đến Pháp thì không cần biết là kiến thức về những vấn đề thế gian của ta rộng thế nào, chúng ta vẫn rơi vào vòng kiểm tỏa của uế nhiễm, chịu sự sinh, già, bệnh và chết. Một khi chúng ta hiểu được Pháp đúng như Phật dạy,

tâm chúng ta sẽ trở nên sáng suốt, tự tại và thuần khiết. Cái biết này thì quý báu hơn tất cả những khả năng mà chúng ta đã đạt được để kiếm sống hay để giải khuây.

Khi chúng ta tập luôn quán sát tâm mình, không ngừng nghỉ, chúng ta sẽ thấy rằng khi tâm trở nên xao động, nó đánh mất sự tự tại và không chấp nhận lời Đức Phật dạy rằng chúng ta có thể “tìm thấy được sự bình ổn trong việc buông xả các dục lạc”. Bị thiêu đốt do cố gắng tìm sự thỏa mãn trong các trần cảnh – sắc, thanh, hương, vị và xúc - thì chắc chắn không phải là “tìm thấy được sự bình ổn trong việc buông xả các dục lạc”. Nhưng nếu chúng ta nhìn thấy đúng rằng quả của việc thỏa mãn dục lạc là khổ đau và phiền não, thì chúng ta sẽ không còn tự thỏa mãn với nó và tâm được giải thoát. Lúc đó, khi tâm không bám víu vào các đối tượng giác quan và giải thoát khỏi tham ái, chúng ta có thể tiến lên những mức độ thâm sâu hơn và tự vấn rằng thực sự có bất cứ thứ hạnh phúc nào trong dục lạc không? Tâm giải thoát sẽ biết rằng hạnh phúc không nằm trong việc bị chìm đắm trong khổ đau hay kích thích đam mê. Tâm không bị mê đắm sẽ ngay lập tức chỉ hướng đến việc giải thoát, đó có phải là điều chúng ta muốn hay chúng ta bằng lòng với những ham muốn không được thỏa mãn của mình? Hãy suy nghĩ cẩn thận về điều này và tự chọn lựa. Hướng tâm đến sự giải thoát khỏi việc vướng mắc trong dục lạc sẽ mang lại một trạng thái tự nhiên của thuần khiết và tĩnh lặng. So sánh với sự tự do và tự tại, ý nghĩ của việc bị nung đốt trong dục lạc có vẻ không hấp dẫn lắm. Nếu chúng ta không quán tưởng về điều này thì chúng ta sẽ đánh mất mình trong ham muốn và đam mê không dừng dứt. Tự giam hãm mình trong tham đắm, chúng ta đã bị kiềm chế, gò bó quá lâu bởi căn bệnh này đến nỗi thật khó chữa trị. Như thế đây không phải là thời điểm mà chúng ta cần phải quyết định để triệt hạ nó tận gốc rễ sao?

Khi tâm phán đoán và bám chặt vào đối tượng mà nó ưa thích, chúng ta cần phải quán chiếu để nhìn thấy sự tai hại và phiền não sẽ phát khởi như là kết quả của lòng ham muốn đó. Sau đó so sánh sự bất ổn này với tâm tự tại giải thoát khỏi mê lầm. Chúng ta cần phải tiếp tục quán chiếu về hai trạng thái này: khổ đau và giải thoát khỏi khổ đau trong tâm mình, để ý đến chúng trong từng hơi thở vào-ra. Nguyên tắc này đã được đề ra trong các kinh, qua đó nhiều phương cách để quán sát và quán chiếu đã được đề cập đến. Nhưng nếu chúng ta không thực sự áp dụng chúng trong Pháp hành thì chúng không ích lợi gì cho chúng ta cả, không cần biết là chúng ta đã đọc bản kinh đó bao nhiêu lần. Chúng ta sẽ vẫn chỉ ngập lặn trong bóng tối, không hiểu biết gì hết.

Để khám phá được căn bệnh này, chúng ta cần phải vun đắp chánh niệm tỉnh giác, áp dụng chúng cho đến khi chúng trở thành một thói quen vững chắc. Nếu chúng ta chỉ sử dụng chúng nửa vời và không thường xuyên, chúng ta sẽ bị dính vào tự mãn và sẽ không bao giờ tiến bộ trong quá trình tu tập. Chính sự tiến bộ này mới dẫn đến việc giảm thiểu được tham ái, khổ và phiền não. Chúng ta phải tự khám phá điều này cho mình: phương cách được biết đến nhiều nhất để thực hành là quán chiếu và quán sát sự vật không dừng dứt. Hãy để ý xem chúng ta phải làm thế nào để có thể áp dụng sự thực hành quán chiếu trong đời sống hằng ngày một cách tốt nhất.

Những người hiến trọn đời mình cho Phật Pháp bằng cách sống thánh thiện chắc chắn phải thấu đáo điểm này. Việc hành Pháp đòi hỏi chúng ta phải sử dụng chánh niệm tỉnh giác một cách thiết thực, giữ chặt nó cho đến khi sự hiểu biết chân thật phát sinh. Chúng ta bắt đầu bằng cách thực tập làm thế nào để quán sát, để những sự hiểu biết mới mẻ sẽ phát sinh và thay thế cho vô minh. Khi nào tâm còn bị vô minh chế ngự thì chúng ta không thể thư giãn hay tự tại. Chúng ta cần phải không ngừng quan tâm đến việc thoát khỏi bất cứ điều gì mang đến khổ đau, phiền não, và ý thức đến điều gì mang đến sự sáng sủa và rõ ràng cho tâm.

Nếu chúng ta không làm thế, tâm sẽ có khuynh hướng bị lôi kéo bởi những đối tượng giác quan quanh nó và sự tu tập của chúng ta cuối cùng cũng chỉ là trên lý thuyết và ngôn từ. Sự thật là tâm không thực sự biết cái gì với cái gì. Bất cứ sự tỉnh giác chân thật nào thực sự phát khởi chúng ta không theo dõi. Chúng ta chỉ ngồi đó để mình bị cuốn trôi theo những thứ ở bên ngoài và xao lãng thực hành, vì thế chúng ta cần phải tìm sự tự tại, thực tập chánh niệm tỉnh giác để chúng ta có thể phát triển một cách vững chắc. Khi chúng ta đào sâu vào các chân lý về vô thường, khổ và vô ngã, dù chỉ trong chốc lát, chúng ta thấy rằng đây thực sự là một phương cách tuyệt hảo để giải tỏa tất cả mọi khổ đau, phiền não. Nếu có điều gì đó mà chúng ta chưa giải tỏa, chúng ta cần phải thực sự quán sát nó một cách thấu đáo và so sánh nó với những gì chúng ta đã biết. Điều này sẽ đưa đến việc thoát khỏi sự ràng buộc của “ngã”, “cái tôi” và “người khác”, của “cái của tôi” và “cái của họ”. Chỉ một giây phút Giác Ngộ cũng đem đến giá trị cho cuộc đời của chúng ta. Không có nó, chúng ta tiếp tục ở trong bóng tối triền miên của vô minh và những hoang tưởng không dừng dứt, khiến tâm bị trói buộc trong sự tán loạn không cùng tận - một tình trạng tồi tệ nhất.

Vì thế thay vì chỉ quan tâm đến việc ăn, ngủ và những hoạt động bình thường khác, chúng ta phải phát triển sự hành thiền của mình một cách vững

chãi. Hãy chắc chắn rằng tâm luôn được kiểm soát bởi chánh niệm tỉnh giác, luôn ở trong vòng kiểm tỏa. Đừng bao giờ để tâm chạy đuổi theo những vấn đề khác chỉ làm mất thời gian. Bước đầu tiên trong việc tu tập là giữ giới. Chúng ta cần phải thực hiện việc giữ giới, vì nếu không mọi thứ sẽ không rõ ràng. Khi biết giữ giới, chúng ta sẽ thấy rằng chúng đem lại những phần thưởng lớn. Lúc đó chúng ta sẽ nhận ra rằng mục đích của đời sống chỉ là để rèn luyện bản thân, để hủy diệt uế nhiễm và khổ đau trước khi thân này nằm xuống. Nếu ta không quan tâm đến việc tìm ra một nơi yên tĩnh thích hợp để tu tập, thì tâm sẽ có khuynh hướng là đi tứ tán với những suy tư, vọng tưởng của mình, vì thế mỗi chúng ta phải tự giải quyết cho riêng mình, giữ tâm lại khi nó lang thang chạy theo các đối tượng giác quan, các định kiến và đem nó trở về để quán sát nó ở bên trong, để có thể phát triển sự bình yên và tĩnh lặng vững chãi.

Đức Phật đã đề ra những phương pháp tu tập đúng như là chánh niệm về hơi thở, rất thích hợp cho việc phát triển tâm bình lặng. Nếu chúng ta không sử dụng một trong những phương pháp này để làm căn bản cho sự thực hành thì bất cứ kết quả nào cũng sẽ không bền vững và mau chóng qua đi. Nhưng nếu chúng ta biết sử dụng chúng, tâm chúng ta có thể được chánh niệm và tỉnh giác kiên chế mà không sa vào xao lãng.

Mỗi chúng ta phải làm gì để đạt được những kết quả mà chúng ta muốn? Chúng ta sẽ làm thế nào để cải thiện sự thực hành của mình trong đời sống hằng ngày? Chúng ta phải suy nghĩ cẩn thận đối với tất cả những câu hỏi này. Đừng coi thường và quên lãng. Tất cả những gì chúng ta làm trong khi thực hành – kể cả việc kiểm chế các căn môn- chúng ta phải hết sức cương quyết mà không xao lãng hay lạc lối, nếu không thời gian sẽ qua đi, cuộc sống sẽ ngán dần mà chúng ta không đạt được điều gì cả. Nếu chúng ta thờ ơ và nửa vời thì làm sao chúng ta có thể hy vọng thoát khỏi khổ đau? Thật là một sự uổng phí!

Vì thế hãy tỉnh táo! Nếu thực sự hết lòng, chúng ta sẽ có thể tu tập đúng và dần dần phá bỏ đi khuynh hướng bị xao lãng. Hãy đặt trọng tâm của sự quán sát trên vô thường, khổ ảm tiềm trong tính vô thường đó và vô ngã. Rồi chú tâm tỉnh thức trở lại và quán chiếu sâu xa hơn để có thể hiểu rõ ràng những đề tài này khi chúng được đem áp dụng nơi tâm cũng như thân. Khi chúng ta đã thành công trong việc nhận thức rõ ràng điều này, chúng ta có thể thực sự được coi là thông thái, tỉnh thức, và hạnh phúc trong Pháp. Nếu tuệ giác của chúng ta là chân chánh, chúng ta sẽ được giải thoát khỏi cảm

giác “tôi” và “của tôi”, mà không có sự bám víu hay liên quan đến bất cứ vấn đề gì.

Điều này nghe có hấp dẫn không? Tôi không nói về những vấn đề bình thường mà chúng ta đã biết phải không? Tôi nói rõ ràng về những vấn đề quan trọng và chúng ta cần phải quan tâm nghiêm túc. Lắng nghe một cách lơ đãng sẽ không có ích lợi gì. Chúng ta phải cố gắng để đạt được tuệ giác bên trong. Điều này sẽ mang đến những kết quả to lớn mà chúng ta sẽ coi đó là mối quan tâm hàng đầu của mình. Hãy chú trọng vào những điều này trên tất cả mọi thứ khác.

Mong rằng Pháp sẽ trở thành ngọn đèn dẫn đường trong cuộc đời chúng ta.

---o0o---

### **Chánh Niệm Như Trụ Cột Của Đập Nước**

Bàn luận về việc tu tập đem lại cho ta nhiều lợi ích hơn là bàn luận về bất cứ chuyện gì khác, vì nó giúp ta phát triển trí tuệ. Nếu hành theo phương pháp tu tập này từng bước một chúng ta có thể biết được bản thân, biết được nội tâm mình. Khi ta biết được bản thân qua sự quán sát, truy nguyên những tai hại và khổ đau do phiền não, ái dục, và chấp thủ gây ra, thì sẽ có lúc ta đạt được sự hiểu biết chân chính, giúp ta ngày càng ly tham và ngày càng buông bỏ. Rồi tâm ta sẽ tức khắc tĩnh lặng, không còn có những tâm hành thường thao túng tâm do thiếu sự quán chiếu bản thân.

Các nguyên tắc để tìm hiểu bản thân là những công cụ quan trọng nhất của chúng ta. Chúng ta phải có những nỗ lực với chủ đích để có thể làm chủ chúng, nhất là việc sử dụng chánh niệm để tập trung tâm và đưa nó đến an định. Nếu chúng ta không tập trung duy trì tâm an trụ hay xả làm vị thế căn bản của tâm, nó sẽ lang thang đuổi theo vọng tưởng hay các xúc chạm giác quan khiến tâm tán loạn và bất an. Nhưng khi chúng ta tập chế ngự các căn bằng cách duy trì chánh niệm liên tục trong tâm, thì giống như đóng các cột trụ cho một con đê. Nếu có dịp quan sát các trụ đê, ta sẽ biết rằng các trụ này được đóng sâu, rất sâu vào trong đất để chúng hoàn toàn vững chắc, không di động. Nhưng nếu ta đóng chúng xuống bùn, chúng sẽ dễ dàng bị lay chuyển dù đung chạm nhẹ. Điều này có nghĩa là chánh niệm của ta phải vững chắc như thế nào để giúp tâm kiểm soát được sự yêu hay ghét khi tiếp xúc với các đối tượng bên ngoài.

Tâm phải luôn duy trì được chánh niệm vững chắc trong mọi hoạt động, với từng hơi thở ra vào, để tâm không còn chạy tán loạn theo đuổi các vọng tưởng. Nếu ta không chế ngự được điều này, tâm sẽ bị kích động khi có sự tiếp xúc với các căn, giống như con thuyền không lái trôi dạt đến bất cứ nơi nào mà gió và sóng đưa đẩy đi. Đây là lý do tại sao ta cần chánh niệm để canh giữ tâm trong mọi lúc. Nếu ta có thể duy trì chánh niệm liên tục trong mọi hoạt động, tâm của ta sẽ liên tục bình ổn, sẵn sàng để quán chiếu, truy nguyên nhằm đạt được tuệ.

Bước đầu tiên trong việc đóng cột trụ cho cái đê của chúng ta nói cách khác, để làm cho chánh niệm vững chắc là chúng ta phải tập trung vào sự bình ổn tâm như một vị thế cơ bản của tâm. Không có gì phải nghĩ ngợi. Chỉ cần làm cho tâm vững chắc trong sự bình ổn của nó. Nếu ta có thể liên tục làm được điều này, đó chính là lúc ta sẽ có được một mẫu mực chân chính cho sự quán niệm của ta, vì tâm sẽ tập trung vào định. Nhưng tâm định này là cái mà ta phải kiểm soát chặt chẽ để chắc chắn nó không phải là tâm thờ ơ, mù mờ. Hãy làm cho tâm vững chắc và tập trung để tâm không phóng dật hay xao lãng khi ta ngồi thiền. Ngồi thẳng lưng, duy trì chánh niệm vững chắc và ta không cần phải làm điều gì khác. Giữ tâm định tĩnh, bình ổn, không suy nghĩ đến điều gì hết. Phải chắc chắn rằng sự ổn định này được duy trì liên tục. Khi có bất cứ điều gì khởi lên, bất cứ bằng cách nào, hãy giữ tâm bình thản. Chẳng hạn nếu có cảm thọ lạc hay khổ, đừng chú tâm đến cảm thọ ấy. Chỉ chú tâm đến sự ổn định của tâm và ta sẽ có cảm giác buông xả trong sự ổn định đó.

Nếu ta thận trọng không để cho tâm phóng dật hay xao lãng, định tâm sẽ trở nên liên tục. Ví dụ, nếu ta sẽ hành thiền trong một giờ, hãy chú tâm bình ổn tâm như thế trong nửa giờ đầu, rồi chắc chắn rằng tâm không đi lang thang cho đến khi hết giờ. Nếu ta thay đổi vị thế, chỉ là một sự đổi thay bên ngoài của thân, trong khi tâm vẫn duy trì ổn định vững chắc, buông xả trong từng lúc, đầu ta đang đứng, ngồi, nằm hay làm bất cứ gì.

Chánh niệm là yếu tố chính trên tất cả, nó kiềm chế tâm không phóng dật hay phán đoán sự việc. Tất cả mọi việc phải dừng lại. Hãy giữ cho nền móng này vững chắc với từng hơi thở vào, ra. Rồi ta có thể giảm bớt sự tập trung vào hơi thở, trong lúc vẫn giữ tâm trong trạng thái bình ổn. Nếu sự tập trung của ta quá căng, hãy điều chỉnh để nó cân đối với hơi thở. Tâm sẽ có thể duy trì được trạng thái này trong suốt giờ hành thiền, không có ý nghĩ nào có thể đi chệch đường. Sau đó kiểm giữ tâm để đầu ta làm hay nói gì, tâm vẫn ổn định trong trạng thái hiểu biết nội tâm bình thường của nó.

Nếu tâm vững vàng tự bên trong, ta sẽ được hoàn toàn bảo vệ. Khi có sự tiếp xúc với các căn xảy ra, ta vẫn duy trì ý thức về trạng thái tâm bình ổn của ta. Dầu có đôi lúc chánh niệm bị lơ là, ta vẫn có thể trở lại trạng thái tâm vững chắc ngay. Ngoài ra ta chẳng cần phải làm gì cả. Tâm sẽ buông xả mà ta không cần làm gì khác. Cái cách mà ta thường thích cái này, ghét cái kia, quay trái ở đây, quay phải ở đó, giờ đây sẽ không xảy ra. Tâm sẽ tiếp tục duy trì trạng thái bình ổn, buông xả, quân bình. Nếu lơ là chánh niệm, ta dễ dàng chú tâm trở lại, nhận biết lúc nào tâm tập trung và bình ổn đối với các đối tượng của nó, rồi duy trì tình trạng đó như thế.

Các cột trụ cho cái đê chánh niệm phải được đóng sâu xuống để chúng vững chắc và an toàn đối với mọi hoạt động của ta. Hãy tiếp tục cố gắng làm điều này bất kể ta làm việc gì. Nếu ta có thể rèn luyện để tâm được có nền tảng vững chắc, tâm sẽ không làm những việc nguy hại. Tâm sẽ không gây phiền não cho ta. Nó không phóng dật. Nó sẽ lặng lẽ. Một khi tâm lặng lẽ, tập trung, nó trở nên tinh tế hơn, thâm nhập sâu hơn vào bên trong và nhận biết được chính trạng thái định của nó từ bên trong.

Còn các xúc chạm giác quan, những thứ bên ngoài luôn sinh diệt, nên không ảnh hưởng đến tâm định tĩnh. Điều này có thể khiến cho ái dục tan biến. Ngay cả những lúc chúng ta thay đổi oai nghi vì đau đớn khởi lên trong thân, tâm lúc đó vẫn vững bền, vẫn tập trung, không phải vào cái đau, mà vào chính sự vững chãi của nó. Khi ta thay đổi oai nghi, sẽ có phản ứng của thân và tâm vì khí huyết lưu thông tốt hơn và cảm giác dễ chịu xảy ra thế chỗ cho những đau đớn, nhưng tâm sẽ không vương mắc vào lạc hay khổ. Nó sẽ vẫn ổn định, tập trung và vững chãi trong sự bình ổn của nó. Trạng thái vững chãi này có thể dễ dàng giúp ta buông bỏ những khát vọng tiềm tàng trong các cảm thọ. Nhưng nếu ta không giữ tâm tập trung trước như vậy, tham ái sẽ tạo ra tán loạn, khiến tâm bắt đầu muốn thay đổi, đảo lộn sự việc để có thứ hạnh phúc này, hạnh phúc nọ.

Nếu ta liên tục tu tập theo cách này, cố sức bền bỉ làm mãi thì cũng giống như đóng cột trụ vào trong đất. Chúng ta đóng càng sâu vào thì cột càng không thể lay động. Chính đó là lúc ta sẽ có thể đối phó với các xúc chạm giác quan. Nếu không, tâm sẽ bắt đầu sôi sục vọng tưởng đuổi theo sắc, thanh, hương, vị và xúc. Đôi khi nó cứ dựng lên những những điều vô nghĩa sáo mòn mãi. Đây là do các cột trụ chánh niệm của ta chưa vững chắc. Chúng ta vấp ngã trong đời sống là do chưa rèn luyện chánh niệm đủ liên tục để tâm tập trung, buông xả một cách vững chãi. Vì thế, chúng ta phải làm cho con đê chánh niệm của ta vững chắc, an toàn.



Sự định tâm này là điều chúng ta nên phát triển trong mọi hoạt động, với từng hơi thở vào, ra. Như thế, chúng ta sẽ có thể nhìn thấu suốt những mê lầm của mình, để thấy chân lý về vô thường và vô ngã. Nếu không, tâm sẽ đi lạc đó đây, giống như một chú khỉ tinh ranh. Nhưng khỉ cũng có thể bị bắt và được huấn luyện để làm trò. Cũng vậy, tâm là cái cũng có thể được rèn luyện, nhưng nếu ta không buộc nó vào cây cột chánh niệm và cho nó hưởng mùi vị của cái gậy, nó sẽ rất khó dạy.

Khi rèn luyện tâm ta không nên ép nó quá, mà cũng không nên để mặc cho nó hành xử theo thói quen cũ. Ta phải thử thách bản thân để xem cách nào đem lại hiệu quả. Nếu ta không giữ tâm chánh niệm tập trung, tâm sẽ nhanh chóng chạy đuổi theo vọng tưởng hay dao động khi tiếp xúc với các trần cảnh. Khi ta để tâm trôi dạt theo trần cảnh, chính là vì ta chưa thiết lập chánh niệm làm nền tảng vững bền. Trong trường hợp đó ta không thể dừng lại. Ta không thể trở nên tĩnh lặng. Ta không thể được giải thoát. Đây là lý do tại sao chúng ta phải đóng cọc trụ cho con dê của ta được tốt đẹp, vững chắc, để tâm được vững chãi, tập trung, dẫu chúng ta ngồi, đứng, đi hay nằm xuống. Sự vững chãi này rồi sẽ giúp ta đối phó với tất cả mọi thứ. Chánh niệm của ta sẽ trụ trên nền tảng của nó, giống như chú khỉ bị buộc vào cột. Nó không thể chạy thoát hay quậy phá. Nó chỉ có thể chạy loanh quanh cái cột mà dây buộc vào.

Tiếp tục huấn luyện tâm cho đến khi nó đủ thuần thục để lắng đọng và quán sát sự vật, vì nếu tâm còn tán loạn, thì nó chẳng có ích lợi gì cả. Ta phải rèn luyện tâm cho đến khi nó biết sự vững chãi nội tâm là gì. Nếu ta lừng khờng, thiếu quyết tâm tu tập, tâm sẽ vướng mắc vào vọng tưởng, vào những việc sinh diệt. Ta phải làm tâm dừng lại. Tại sao nó tác hại như vậy? Tại sao nó vương vãi tứ tán như vậy? Tại sao nó cứ lang thang mãi? Hãy đưa nó vào vòng kiểm soát! Bắt nó dừng lại, ổn định và tập trung trở lại.

Ở giai đoạn này tất cả chúng ta đã tu tập đủ để đạt ít nhất chút hương vị của thiền định. Bước kế tiếp là dùng chánh niệm để duy trì định tâm trong tất cả mọi hoạt động, để dẫu có lúc xao lãng, chúng chỉ kéo dài trong chốc lát, chứ không biến thành những vấn đề lâu dài. Cứ tiếp tục đóng trụ cọc cho đến khi chúng đủ vững chắc để đối đầu với chấn động của các đối tượng bên ngoài, và cho đến khi các tâm tạo tác từ bên trong lệch lối ra ngoài được bắt dừng lại.

Việc tu tập này thật sự không khó đến thế. Điểm quan trọng là, bất kể ta lựa chọn đối tượng thiền quán nào, ta phải duy trì chánh niệm tỉnh giác về

trạng thái tâm định và xả. Khi tâm đi lạc ra ngoài đối tượng, ta hãy cứ tiếp tục đưa tâm trở lại trung tâm. Dần dần tâm sẽ trụ vững trong vị thế của nó. Chánh niệm sẽ trở nên liên tục, sẵn sàng để quán sát, truy nguyên, *vì khi tâm đã thật sự ổn định, nó có sức mạnh để biết sự việc bên trong nó rõ ràng*. Nếu tâm thiếu tập trung, nó có thể đảo lộn mọi thứ hầu lừa dối ta, nhảy từ vấn đề này sang vấn đề khác, từ vai trò này đến vai trò khác. Nhưng nếu nó an định, nó có thể tiêu trừ mọi thứ tất cả phiền não, tham ái và chấp thủ ở khắp nơi.

Như vậy, tựu trung lại là Pháp hành này đòi hỏi sự nỗ lực và kiên trì để tập trung tâm. Một khi tâm đã vững chắc, nó có thể chịu đựng được khổ đau, uế nhiễm mà không bị vấy bẩn, kích động, cũng giống như các trụ đê có thể đương đầu với bão tố mà không lay chuyển. Ta phải biết rõ ràng trạng thái tâm này để ta không chạy theo việc thích cái này, ghét cái kia. Trạng thái này rồi sẽ trở thành khởi điểm để ta quán chiếu, truy nguyên vấn đề hầu đạt được tuệ giác sâu xa để thấy rõ ràng thấu suốt, nhưng ta phải chắc rằng sự tập trung của ta vẫn được duy trì. Sau đó, ta sẽ không phải suy nghĩ gì hết. Chỉ cần nhìn ngay vào bên trong, sâu xa và tinh tế.

Điểm quan trọng là ta đừng phóng tâm và tránh những xao lãng. Chính điều này loại đi được nhiều mê lầm, vô minh và không chừa chỗ cho ái dục khuấy động tâm, khiến nó lạc lối. Đây là do chúng ta đã thiết lập tư thế của mình trước rồi. Nếu như chúng ta có mất đi sự thăng bằng bình thường một chút, chúng ta sẽ tập trung trở lại ngay vào an định. Nếu chúng ta làm được điều này nhiều lần, sự vững chắc của tâm với chánh niệm liên tục sẽ giúp chúng ta có thể tiến sâu vào trong các chân lý của vô thường, khổ và vô ngã.

Tuy nhiên lúc đầu ta không cần phải quán niệm. Tốt hơn chỉ nên chú tâm vào sự vững chắc của vị thế của ta, vì nếu ta bắt đầu quán niệm trong khi tâm chưa thật sự tập trung, ổn định, thì rốt cục ta chỉ khiến tâm sinh tán loạn. Vì thế hãy chú tâm để sự tập trung trở thành nền tảng căn bản của tâm và rồi bắt đầu quán chiếu, truy nguyên càng sâu hơn. Điều này sẽ đưa đến các tuệ càng lúc càng nhạy bén, sâu sắc hơn, đưa tâm đến trạng thái tự do, giải thoát nơi nó không còn bị các uế nhiễm khuấy rầy nữa.

Chính điều này sẽ giúp ta thật sự chế ngự các căn môn. Lúc mới bắt đầu, ta chưa có thể thật sự kiềm chế mắt và tai, nhưng một khi tâm đã an trụ vững chãi, thì mắt, tai, mũi, lưỡi, và thân sẽ tự động được kiểm soát. Nếu không có chánh niệm và định, ta không thể kiểm soát mắt vì tâm muốn dùng mắt để nhìn quanh quất, nó muốn dùng tai để nghe tất cả mọi chuyện. Như thế, thay vì tu tập kiềm chế bên ngoài, nơi các giác quan, chúng ta kiềm chế

ở bên trong, ngay tại tâm, khiến tâm luôn luôn an trụ vững chắc và bình thản. Bất kể ta đang nói năng hay làm gì đó, sự tập trung của tâm vẫn nguyên vẹn. Khi đã làm được điều này, các đối tượng giác quan không còn ý nghĩa gì với ta nữa. Ta không có vấn đề với sự vật như "Cái này tốt, tôi thích. Cái kia xấu, tôi không thích. Cái này đẹp; cái kia đáng ghê tởm". Đối với âm thanh ta nghe cũng thế. Ta không có vấn đề với chúng. Thay vào đó, ta chú ý vào tâm an định, bình thản và không vương mắc. Đây là nền tảng căn bản cho tâm xả.

Khi ta có thể làm điều này, các pháp sẽ trở nên trung tính. Khi mắt thấy sắc, cái thấy là xả. Khi tai nghe âm thanh, cái nghe là xả -tâm xả, âm thanh xả, các *pháp* là xả -vì chúng ta đã đóng năm trong sáu căn môn và tự ổn định ngay tại tâm. Điều này bao trùm mọi thứ. Bất cứ điều gì mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi, lưỡi nếm, hay thân xúc chạm, tâm sẽ không có vấn đề với bất cứ điều gì. Tâm vẫn tập trung, bình thản và vô tư. Chừng ấy cũng đã đủ, giờ thì hãy trải nghiệm đi.

Đây là vào cuối mùa mưa, thời điểm khi sen và súng trở hoa sau cuối mùa mưa ẩn cư. Vào thời Đức Phật, Ngài thường yêu cầu các vị tăng cao hạ giáo huấn các tân tăng trong suốt mùa mưa ẩn cư, rồi họ sẽ đến gặp Phật khi sen nở hoa. Nếu tâm luôn vững chãi, thì tâm cũng sẽ nở hoa. Nó nở hoa vì các uế nhiễm không thể thiêu đốt, quấy rầy hay kích động tâm nữa. Vì vậy hãy hết sức cố gắng trong thời gian tới để quán sát, tìm hiểu các trạng thái tâm định và xả một cách liên tục. Dĩ nhiên, nếu ta thiếp ngủ, cứ ngủ; nhưng khi nằm xuống ngủ, cố gắng tâm an trụ, bình ổn cho đến lúc thiếp đi. Khi thức dậy, các hoạt động của tâm vẫn ở trong trạng thái an định, bình ổn đó. Hãy thực hành, để tâm có thể trở nên yên tĩnh, thanh thản và hủy diệt các uế nhiễm, tham ái, khổ. Rồi để ý xem nó bắt đầu trở hoa chưa.

Cảm giác tươi mát, tâm thanh tịnh không bị phiền não quấy nhiễu sẽ tự phát sinh. Ta không cần phải làm gì cả ngoài việc giữ tâm vững chắc và an định. Một điều chắc chắn là: Nếu tâm an trụ trong định, phiền não không thể đốt cháy hay khuấy động nó. Ái dục không thể kích động nó. Khi tâm định vững chãi, những ngọn lửa tham, sân, và si sẽ không thể đốt cháy nó được. Hãy tự chiêm nghiệm xem tâm an định sẽ đối mặt với vọng tưởng, hủy diệt phiền não, và dập tắt các ngọn lửa như thế nào. Nhưng ta phải nghiêm chỉnh tu tập, cố gắng giữ chánh niệm liên tục. Đây không phải là chuyện đùa, ta không thể yếu hèn, vì nếu yếu hèn ta sẽ không thể chống cự lại với điều gì hết, ta sẽ chỉ đi theo sự kích động của phiền não và ái dục.

*Cốt lõi của việc tu tập chỉ là biết dừng lại để tâm có thể lắng đọng và vững chãi. Đó là việc không để rơi vào bất thiện, không lạc lối và vướng mắc trong phiền não. Cố gắng giữ tâm vững chãi. Trong tất cả mọi hoạt động của ta: ăn uống, tiêu hóa, hay bất cứ việc gì, giữ tâm an trụ bên trong. Nếu ta biết trạng thái tâm lúc an trụ, bất động, không còn lung lay, không còn yếu hèn thì lúc đó mức độ cơ bản của tâm sẽ tự do và rộng không vì không còn những gì sẽ thiêu đốt nó, rộng không vì không còn chấp thủ. Đây là điều khiến ta có thể khám phá ra sự vững chắc của tâm trong mọi thời điểm. Nó bảo vệ ta khỏi mọi phiền não. Tất cả mọi chấp thủ vào ngã, "tôi", "chúng nó" hoàn toàn bị tẩy sạch, cắt bỏ đi. Tâm hoàn toàn an định. Nếu ta có thể duy trì tình trạng vững bền này trong bảy ngày, nó sẽ giúp ta tự mình đạt đến tuệ.*

Vì vậy tôi yêu cầu mỗi người trong chúng ta xem thử mình có thể đi suốt con đường không. Kiểm soát những tiến bộ hằng ngày. Và hãy chắc rằng ta kiểm soát mọi thứ hết sức cẩn trọng. Đừng buông lơ, khi thì vững chãi, khi thì không. Làm sao cho tâm tuyệt đối vững chắc. Đừng để ta trở nên yếu hèn, Ta phải chân thành trong tất cả những điều mình làm nếu ta thật sự muốn dập tắt khổ ưu, bất an. Nếu không thật lòng, ta sẽ trở nên yếu đuối trước sự kích động của lòng ham muốn thứ này, thứ kia, làm điều này, việc nọ, hay bất cứ gì khác, như ta đã từng làm nô lệ cho ái dục bấy lâu nay.

Cuộc sống hằng ngày là nơi để ta có thể thử thách mình, hãy quay về trận chiến! Duy trì một vị thế quân bình vững chắc. Rồi tất cả các đối tượng của tâm sẽ trở nên quân bình chính tâm sẽ cảm thấy an trụ trong sự quân bình. Không còn vấn đề tốt xấu. Tất cả sẽ dừng lại trong trạng thái quân bình, vì các pháp tự chúng chẳng tốt, xấu, có ngã hay bất cứ gì. Tất cả chỉ vì tâm đã chạy ra bên ngoài và biến chúng thành vấn đề .

Vì thế xin hãy quay vào bên trong cho đến khi ta thấy được sự quân bình của tâm và sự giải thoát liên tục khỏi "cái ngã", rồi lúc đó ta sẽ thấy đóa tâm sen trở hoa như thế nào. Nếu nó chưa nở hoa, chính vì nó bị khô héo trong sức nóng của phiền não, ái dục, và chấp thủ đang ngấm cháy bên trong tâm. Nhưng dần dần chúng ta sẽ tu tập để truy tầm chúng ra và tiêu hủy chúng. Nếu không, đóa hoa sen sẽ héo dần đi. Cánh hoa sẽ rơi rụng và thối rữa. Vì thế hãy nỗ lực giữ cho hoa vững chãi cho đến khi hoa nở. Đừng lo lắng điều gì sẽ xảy ra khi hoa nở. Chỉ cần giữ cho hoa tâm vững chãi và đảm bảo rằng nó không bị phiền não thiêu đốt.

## Cuộc Nội Chiến

Khi phát triển chánh niệm như một nền tảng để quán sát sâu vào chân lý bên trong ta, ta phải có một mức độ tinh tấn, kiên trì tương xứng với pháp hành. Như tất cả chúng ta đều biết, đây là vì tâm bị bao phủ trong phiền não và bất an. Nếu ta không rèn luyện, kiềm chế tâm, nó sẽ trở nên yếu đuối, phóng túng. Nó sẽ không còn sức mạnh. Ta phải luôn kiên trì nếu việc quán sát, truy nguyên của ta là để tiến đến tuệ giác.

Tuệ giác không xuất phát từ tư duy và suy đoán. Mà do sự quán chiếu tâm khi tâm đã an trụ ở một mức độ yên tĩnh và vững chắc đầy đủ. Lúc đó ta quán sát sâu xa mọi khía cạnh của tâm khi tâm an định, quân bình, không còn các tâm hành hay những chuyện ưa ghét. Ta phải tìm cách duy trì tình trạng này đồng thời quán sát sâu thêm, vì sự hiểu biết phiến diện không phải là sự hiểu biết đích thực. Chừng nào ta còn chưa quán chiếu sâu xa vào trong tâm, ta còn chưa thật sự biết gì cả. Tâm có thể yên tĩnh trên bề mặt, nhưng cái biết của ta về các tâm vọng tưởng còn trong vòng kiềm tỏa của ứ nhiễm, tham ái và chấp thủ, thì chưa được rõ ràng.

Vì vậy ta phải nhìn kỹ vào bên trong cho đến khi ta đạt đến một mức độ tinh thức (mà nó) có thể duy trì sự quân bình và cho phép ta quán chiếu xuyên suốt đến sự hiểu biết sắc bén hơn. Nếu ta không quán chiếu để phát triển sự hiểu biết chân chính, thì chánh niệm của ta sẽ chỉ ở trên bề mặt mà thôi.

Khi quán thân cũng thế. Ta phải quán niệm sâu vào các phản ứng của thân và những yếu tố vật chất kết hợp như thế nào. Đây chính là nghĩa của chữ "đọc" thân, hiểu thân. Bằng cách tự khám phá mình trong tất cả mọi hoạt động, ta ngăn không cho tâm lạc lối. Ta tập trung vào việc khám phá chánh niệm hủy diệt các ứ nhiễm như thế nào khi chúng phát khởi là một việc rất tinh tế.

Với sự cẩn trọng và không để sự việc bên ngoài làm ta xao lãng là điều sẽ giúp cho việc tu tập của ta được trôi chảy. Nó giúp ta quan sát những mầm bệnh trong tâm một cách khéo léo, để giúp ta loại đi những mầm bệnh tinh tế nhất: vô minh và si. Thường chúng ta còn không biết đến cả những mầm bệnh trước mắt, nhưng giờ chúng đã bị vô hiệu hoá vì sự tập trung cao độ của tâm, nên chúng ta có thể nhìn sâu hơn để thấy được những sự gian dối của ái dục và ứ nhiễm trong các hoạt động của chúng. Nếu ta quan sát chúng, trở nên thông thuộc chúng là ta ở trong một vị thế thuận lợi để buông

bỏ chúng ngay khi chúng đang lang thang đi tìm những sắc, thanh, hương và vị hấp dẫn. Dầu chúng đang đi tìm những hương vị vật chất hấp dẫn -sắc dục- hay hương vị tâm linh tuyệt diệu, ta phải quán sát chúng dưới mọi góc độ, dầu không dễ biết chúng vì lòng tham muốn sắc dục của chúng ta. Khát vọng hạnh phúc và tất cả những tưởng, hành, và thức uẩn ngập tràn lạc thọ không là chi cả ngoại trừ là lòng ham muốn đuổi theo ảo tưởng, đuổi theo những thứ làm ta say đắm và cuồng loạn. Do đó, không dễ để ta hiểu được nhiều điều.

Đây là những điều tế nhị và tất cả được xếp vào "ái dục": ham muốn, khát khao, lòng yêu thích, kích động tâm khiến tâm đi lang thang tìm kiếm sự hưởng thụ mà nó còn nhớ từ những sắc, thanh, hương, vị, và xúc chạm trong quá khứ. Dầu những thứ này có thể đã xảy ra lâu lắm rồi, tưởng uẩn cũng mang chúng trở lại để đánh lừa chúng ta với ý nghĩ là chúng tốt hay xấu. Một khi chúng ta bám vào chúng, chúng sẽ khiến tâm bất ổn và nhiễm ô.

Như vậy không dễ gì quan sát và hiểu tất cả những mầm bệnh trong tâm. Những thứ bên ngoài mà chúng ta có thể biết và buông xả chỉ là những nhân vật phụ. Những nhân vật quan trọng đã tập hợp lại để nắm quyền kiểm soát trong tâm và không chịu nhúc nhích dầu ta cố gắng cách nào đi nữa để xua đuổi chúng. Chúng ngoan cố và quyết tâm ở lại nắm quyền kiểm soát. Nếu ta đối đầu với chúng khi chánh niệm tỉnh giác của ta chưa cân sức, thì rốt cuộc ta sẽ đánh mất sự yên tĩnh nội tâm.

Vì vậy ta phải chắc rằng sự tu tập của ta không quá dồn ép, mà cũng không chệnh mảng. Hãy tìm con đường Trung Đạo phù hợp. Khi ta tu tập theo cách đó, ta sẽ có thể quan sát thấy tâm như thế nào khi chánh niệm tỉnh giác ngự trị trong tâm, sau đó ta cố gắng *duy trì* trạng thái đó một cách liên tục. Đây là lúc tâm sẽ có cơ hội để dừng lại, lắng đọng, vững chãi và an trụ trong thời gian dài cho đến khi nó đã quen thuộc với cách này.

Có vài phạm vi chúng ta cần bó buộc tâm và nghiêm khắc với nó. Nếu chúng ta yếu đuối và lỏng lẻo, thường đầu hàng trước những ham muốn, thì không có cách gì chúng ta có thể thành công. Nếu ta cứ nhượng bộ điều đó sẽ trở thành là một thói quen. Vì lẽ đó ta phải dùng sức mạnh của ý chí và sức mạnh của chánh niệm tỉnh giác. Ngay cả khi ta bị dồn vào thế nguy hiểm đến tính mạng ta cũng phải vui lòng. Khi cần nghiêm túc ta phải chống chọi cho đến khi chiến thắng. Nếu không thắng, ta cũng đừng bỏ cuộc. Đôi khi ta

cần phát nguyện như một cách để buộc ta phải chiến thắng những ham muốn sắc dục khó trị đang quyến rũ và đưa ta đi lạc lối.

Nếu ta yếu hèn và chấp nhận bất cứ khoái lạc nào xảy ra ngay trong hiện tại, rồi khi dục vọng nổi lên, ta sẽ bị nó cám dỗ. Nếu ta thường khuất phục trước những ham muốn của mình, nó sẽ trở thành thói quen, vì uesthiệm luôn tìm cơ hội để dụ dỗ, kích thích ta. Như khi chúng ta cố gắng bỏ tính nghiện cà phê, thuốc, hay thịt - rất khó bỏ vì ái dục luôn quyến rũ ta. "Dùng một chút thôi mà", nó bảo. "Ném thử thôi. Không hệ gì". Ái dục biết cách lừa gạt chúng ta, giống như cách con cá bị lừa gạt mắc vào lưỡi câu vì miếng mồi bao quanh lưỡi câu, lấy hết cam đảm để chỉ ăn một chút ít, rồi một chút nữa, rồi một chút nữa cho đến khi bị mắc câu. Những cám dỗ của uesthiệm bao vây chúng ta từ mọi phía. Một khi ta khuất phục trước những hương vị tuyệt vời của chúng thì chắc chắn là ta bị mắc câu. Lúc ấy đầu chúng ta vùng vẫy, oằn oại đến đâu, chúng ta cũng không thoát được.

Ta phải ý thức rằng thắng được kẻ thù của ta -ái dục và uesthiệm trong tâm - không phải là chuyện nhỏ, không phải là việc tình cờ. Điều đó đòi hỏi ta không những phải mạnh mẽ, không chểnh mảng, mà còn phải biết lượng sức mình. Vì uesthiệm và ái dục có sức mạnh của ác ma, nên ta phải làm thế nào để có thể sử dụng nỗ lực của mình một cách tốt nhất để không chế và hủy diệt chúng. Không cần phải chiến đấu sinh tử trong mọi trường hợp. Đối với một số vấn đề như từ bỏ nghiện ngập ta phải vận dụng một chiến dịch toàn diện và đạt chiến thắng mà không hại đến thân mạng trong tiến trình đó. Nhưng với một số vấn đề khác, sâu xa và vi tế hơn, ta phải bén nhạy hơn. Ta phải tìm phương cách chế ngự chúng về lâu về dài, bằng cách búng gót rễ chúng để chúng yếu dần đến độ chánh niệm tỉnh giác của ta có thể trấn áp chúng. Nếu còn chưa thành công ở lĩnh vực nào đó, ta phải quán xét lại bản thân với sự nhạy cảm và tìm ra lý do. Nếu không, ta sẽ tiếp tục thất bại, vì khi uesthiệm thật sự muốn điều gì, chúng sẽ giẫm đạp lên cả chánh niệm tỉnh giác của ta với quyết tâm lấy cho bằng được điều chúng muốn. "Đó là điều tôi muốn. Tôi không kể ai nói gì". Chúng thật sự bướng bỉnh đến độ đó! Vì thế tìm phương cách để chế ngự chúng không phải là chuyện nhỏ. Nó giống như đâm đầu vào kẻ thù hay đối mặt với một con dã thú đang chạy đến để nuốt chửng ta. Ta sẽ làm gì đây?

Khi uesthiệm khởi lên ngay trước mắt ta, ta phải cảnh giác. Giả sử ta đang hoàn toàn tỉnh táo, đột nhiên chúng xuất hiện và đe dọa ta: Ta sẽ dùng loại chánh niệm tỉnh giác nào để hủy diệt chúng? "Đây là bè lũ của Ma vương đến để đốt ta, ăn ta. Ta sẽ tổng khởi chúng bằng cách nào đây?" Ta có

thể tự nhủ mình như thế không? Nói cách khác, ta có thể tìm phương cách khéo léo để quán về chúng hầu tiêu diệt chúng ngay lúc đó không?

Chúng ta phải tìm phương cách như thế đó, dầu ta đối mặt với cái đau hay sự dễ chịu nơi thân tâm. Thật ra, sự dễ chịu còn khó trị hơn cái đau đớn vì ta khó thấu hiểu nó, nhưng lại dễ sa bẫy của nó. Còn về cái đau, không ai muốn vì nó rất khó chịu. Vậy chúng ta phải quán niệm như thế nào để buông bỏ cả khoái lạc lẫn đau đớn? Đây là vấn đề chúng ta đối diện từng giây phút. Chứ không phải khi tu tập là chúng ta chỉ chấp nhận sự dễ chịu và dừng lại khi gặp đớn đau. Không phải như thế chút nào. Chúng ta phải học làm sao để đọc cả hai mặt, để thấy rằng đau đớn là vô thường và khổ, mà khoái lạc cũng vô thường và khổ. Chúng ta phải thấu suốt rõ ràng những điều này. Nếu không, chúng ta sẽ bị ái dục gian ngoan lừa dối. Tất cả mọi hoạt động của chúng ta -ngồi, đứng, đi, nằm xuống- thật sự chỉ để được thoải mái, dễ chịu, có phải thế không?

Đây là lý do tại sao có nhiều, quá nhiều cách qua đó chúng ta bị khoái lạc lừa gạt. Bất cứ chúng ta làm việc gì, chúng ta làm vì khoái lạc mà không ý thức rằng chúng ta đang bị sa lầy trong đau khổ và phiền muộn sâu đến chừng nào. Khi quán niệm về vô thường, khổ, và vô ngã, chúng ta chưa đạt được kết quả gì, vì chúng ta chưa nhìn thấu suốt khoái lạc. Chúng ta vẫn còn nghĩ đó là chuyện tốt. Chúng ta phải quán chiếu sâu vào sự kiện là khoái lạc vật chất hay tinh thần đều không mang lại thoải mái thật sự. Tất cả đều là khổ. Khi ta thấy được khoái lạc dưới khía cạnh này, chính là lúc ta sẽ có thể hiểu vô thường.

Rồi một khi tâm không còn tập trung vào việc hướng đến dục lạc, tâm sẽ bớt khổ và bất an. Ta sẽ có thể thấy những bất như ý (khổ) là chuyện bình thường. Thấy rằng dầu ta cố gắng đến bao nhiêu để hoán chuyển cái đau bằng sự thoải mái, ta cũng không tìm được sự thoải mái. Do vậy, ta sẽ không quá bận tâm cố gắng thay đổi các khổ thọ, vì ta thấy rằng không thể có sự thích thú hay dễ chịu đối với các uẩn, rằng chúng chỉ mang lại cho ta khổ và bất an. Như trong lời dạy của Đức Phật mà chúng ta đọc tụng hằng ngày: "Sắc là khổ, thọ, tưởng, hành, thức cũng đều là khổ". *Vấn đề là chúng ta chưa quán sát sâu xa vào chân lý của sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Sự hiểu biết của chúng ta chưa sâu sắc vì chúng ta không nhìn ở góc độ của sự hiểu biết chân chính. Và vì thế chúng ta bị lừa dối và mãi mê lang thang tìm kiếm khoái lạc, để rồi chẳng thấy gì ngoài khổ mà lại tưởng lầm là khoái lạc. Điều này chứng tỏ chúng ta vẫn còn chưa thật sự mở tai, mắt của mình; chúng ta vẫn còn chưa biết chân lý. Tuy nhiên, khi chúng ta thật sự biết chân lý, tâm*



sẽ có khuynh hướng trở nên yên tĩnh, tự tại nhiều hơn là lang thang đi tìm khoái lạc. Một khi tâm ý thức được rằng không thể tìm được khoái lạc thật sự bằng cách đó, tâm sẽ trở nên lắng đọng và yên tĩnh.

Tất cả những ái dục kích thích và khuấy động tâm chung qui chỉ là lòng ham muốn khoái lạc. Vì vậy chúng ta phải quán niệm để thấy rằng các uẩn chẳng thể mang lại khoái lạc, vì bản chất của chúng là khổ. Chúng không phải là ta hay của ta. Hãy phân tích và quán sát chúng kỹ lưỡng, bắt đầu với thân. Phân tích thân đến tận các phân tử để tâm không còn bám vào nó như là "ta" hay "của ta". Chúng ta phải thực hành như thế mãi cho đến khi ta thực sự hiểu.

Mỗi ngày chúng ta tụng về *Quán tưởng trong khi thọ dụng tứ vật dụng* - thực phẩm, y phục, trú xứ, và thuốc men - để đạt được sự hiểu biết thật sự. Nếu không tu tập như thế mỗi ngày, chúng ta sẽ quên và rơi vào vọng tưởng sinh ra yêu quý, lo lắng cho thân, tin rằng nó là "thân ta", "ngã của ta". Dầu chúng ta đã bám víu vào thân bấy lâu nay, chúng ta khó ý thức được việc mình làm, dầu rằng chúng ta có sẵn những lời dạy của Đức Phật giải thích cặn kẽ tất cả mọi thứ. Hoặc là chúng ta có thể đã quán niệm đến một mức độ nào đó, nhưng vẫn chưa thấy sự vật rõ ràng. Chúng ta chỉ thấy một cách mơ hồ, nhòa nhạt, để rồi quay lưng lãng quên không quán chiếu đủ sâu sắc để thấy xuyên suốt. Chúng ta hành động như thế đó là vì tâm chưa an trụ vững chắc. Nó không yên tĩnh. Nó vẫn còn lang thang đi tìm điều này, điều nọ để suy tư, rồi tự khiến mình rối lên. Vì thế nó không thể hiểu được gì cả. Những điều nó biết chỉ là một vài tư duy. Tâm đã như thế không biết bao năm rồi, cũng giống như thị giác của chúng ta bị vết nơ che mờ nhưng ta chưa rửa sạch nó ra khỏi mắt.

Những người không quan tâm đến việc tìm hiểu, khám phá, không cố gắng để đạt kết quả, không thắc mắc về bất cứ chuyện gì. Họ không nghi ngờ và cho rằng tất cả đều tốt đẹp, nhưng đó là vì hồ nghi của họ bị mê lầm che phủ. Nếu chúng ta bắt đầu thám xét và suy ngẫm, chúng ta sẽ phải thắc mắc về những điều chúng ta chưa biết: "Đây là cái gì? Cái này nghĩa là sao? Làm sao giải quyết vấn đề?" Đây là những câu hỏi đưa chúng ta đến chỗ quán xét tỉ mỉ. Nếu chúng ta không tìm tòi quán xét, đây là vì chúng ta không có chút thông minh nào. Hoặc có thể chúng ta đạt được đôi chút hiểu biết, nhưng rồi chúng ta để chúng qua đi mà không bao giờ quán xét sâu xa vào các nguyên tắc căn bản của pháp hành này. Những sự hiểu biết nhỏ nhoi đó không đưa chúng ta đến đâu cả, không giúp ta tiến sâu đến các Diệu Đế (Noble Truths), vì chánh niệm tinh giác của chúng ta không còn sức mạnh.

Quyết tâm của chúng ta không đủ bền bỉ, không đủ can đảm. Chúng ta không dám nhìn sâu vào nội tâm mình.

*Dựa theo sự ước lượng của chúng ta trong việc tu tập đến đâu là đủ là tự dối mình.* Nó ngăn chúng ta không thể đạt được giải thoát khỏi khổ đau, phiền não. Nếu tình cờ khám phá được vài hiểu biết sâu sắc, đừng đi khoe khoang về chúng, nếu không, rốt cục ta sẽ tự lừa dối mình bằng trăm ngàn cách khác nhau. Những người thật sự có trí tuệ, ngay cả khi họ đã đạt đến nhiều tầng tuệ khác nhau, cũng tiếp tục khám phá một cách thận trọng. Họ không bị kẹt vào mức độ này hay mức độ khác. Dầu tuệ giác của họ chân chánh, họ cũng không dừng lại ở đây và bắt đầu khoe khoang, vì đây là cách hành xử của người ngu.

Người khôn ngoan, dầu họ thấy sự vật rõ ràng, cũng luôn đề cao cảnh giác kẻ thù đang nằm chờ họ phía trước, ở những mức độ sâu xa hơn, tinh tế hơn. Họ phải tiếp tục quán chiếu sâu hơn. Họ không có nghĩ mức độ này hay mức độ nọ là quá đủ - vì làm sao có thể đủ được? Uế nhiễm vẫn còn thiêu đốt chúng ta, sao ta có thể huênh hoang? Dầu sự hiểu biết của ta có đúng, làm sao ta có thể tự mãn được khi tâm ta còn chưa tự thiết lập được một nền tảng?

Khi ta quán sát với tâm chánh niệm tinh giác, ta sẽ thấy sự tự mãn là vấn đề chính. Ta phải cẩn trọng trong việc tu hành nếu ta muốn nắm bắt được chân lý là đời sống đang ngắn dần đi, ngắn dần trong từng giây phút. Và ta nên sống như thế nào để người ta có thể bảo là ta cẩn trọng? Đây là một câu hỏi vô cùng quan trọng, vì nếu ta không hiểu rõ, thì dầu ta có hành thiền hay chế ngự các căn trong bao nhiêu năm tháng đi nữa, thì đó cũng chỉ là sự tu tập nhất thời. Khi xong việc, ta lại trở về với sự loạn động trước kia.

Và hãy giữ miệng. Không dễ tránh sự khoe khoang, vì uế nhiễm sẽ kích động ta làm điều đó. Chúng muốn nói, chúng muốn khoe khoang, chúng không để cho ta im lặng.

Vì thế, việc hành Pháp không phải là chuyện ta có thể nhắm mắt làm bừa. Mà là việc ta phải làm với sự cảnh giác đầy trí tuệ. Khi quán chiếu đủ mọi mặt, ta sẽ thấy rằng chẳng có gì đáng để ta đắm say, rằng tất cả mọi sự - cả trong lẫn ngoài - đều chỉ là ảo tưởng. Giống như khi ta đang trôi giạt một mình giữa biển khơi, không thấy bóng dáng hòn đảo hay bãi biển nào. Ta có thể ngồi buông thư, cố gắng trong chốc lát, rồi khoe khoang được chẳng? Dĩ nhiên là không! Khi sự quán sát của ta tiến sâu đến các tầng lớp vi tế hơn

nửa của tâm, ta sẽ càng lúc càng trở nên yên tĩnh và thận trọng hơn, cũng giống như khi trưởng thành, người ta trở nên dè dặt hơn. Chánh niệm và tỉnh giác của ta phải trở nên chín chắn để có thể hiểu những điều đúng, sai, chân thật hay giả dối, trong bất cứ hiện tượng nào khởi lên: Đây chính là điều có thể giúp ta buông bỏ và tìm được giải thoát. Và đây cũng chính là điều sẽ làm cho cuộc đời tu hành theo Phật pháp của ta được trôi chảy êm đẹp. Nếu không, ta sẽ ngốc nghếch khoe khoang rằng mình đã hành thiền trong bao nhiêu năm, nhưng dần dần ta thấy mình còn tệ hơn trước nữa, với bao ứ đọng uế nhiễm bùng phát dữ dội. Nếu đây là con đường ta đi, thì kết cục là ta sẽ té nhào vô lửa - vì khi ta kiêu hãnh ngẩng cao đầu, là lúc ta chạy ùa vào những ngọn lửa đang bùng cháy bên trong.

Tu hành nghĩa là dùng lửa chánh niệm tỉnh giác làm ngọn lửa phản công để dập tắt sự bùng cháy của ứ đọng uế nhiễm, vì tâm trí ta đang hùng cháy những ứ đọng uế nhiễm, nên khi ta dùng ngọn lửa chánh niệm tỉnh giác để dập tắt lửa ứ đọng uế nhiễm, tâm có thể dịu mát lại. Thực hiện điều này bằng cách ngày càng thành thật với bản thân hơn, không chừa chỗ trống nào để ứ đọng uế nhiễm, ái dục có thể len lỏi vào hầu kiểm soát tâm. Ta phải cảnh giác. Thận trọng. Khôn ngoan với chúng. Đừng để chúng lừa gạt! Nếu ta nghe theo bất cứ lý luận nào chúng đưa ra, có nghĩa là chánh niệm tỉnh giác của ta còn yếu kém. Chúng sẽ lôi mũi ta đi, thiêu đốt ta trong lửa ngay trước mắt ta, vậy mà ta còn có thể mở miệng khoe khoang!

Vì vậy, hãy quay vào, kiểm tra lại tất cả mọi thứ bên trong ta. Kiểm tra lại mọi khía cạnh, vì tất cả những đúng sai, chân thật hay giả dối, đều nằm trong ta. Ta không thể tìm chúng ở bên ngoài. Sự phỉ báng của kẻ khác dành cho ta chẳng thể so sánh được với thương tổn do ứ đọng uế nhiễm thiêu đốt từ bên trong, khi cảm giác về "cái tôi" và "cái của tôi" bắt đầu trỗi dậy.

Nếu ta không thật sự biết phải trái, không có cách gì khiến sự tu hành của ta có thể mang lại giải thoát cho ta khỏi khổ đau, phiền não trùng trùng. Tuy ta có thể đạt được chút hiểu biết và buông xả được đôi điều, nhưng gốc rễ vấn đề sẽ vẫn còn nằm chôn tận dưới sâu. Vì vậy ta phải đào chúng lên. Ta không thể thư giãn sau những khoảnh khắc rộng không và buông xả. Sẽ không có thành tựu gì trong đó. Ứ đọng uế nhiễm và các tâm hành ẩn chứa trong cá tính của mỗi người, vì thế ta phải sử dụng chánh niệm tỉnh giác sâu sắc để quan sát chính xác và thấu đáo. Có vậy ta mới gạt được kết quả. Bằng không, nếu chỉ dừng lại ở trên bề mặt, thì ta có thể tu tập cho đến khi thân ta thối rữa trong quan tài nhưng ta vẫn không thể thay đổi bất cứ thói quen nào.

Những người bản tính thận trọng, biết suy ngẫm về những lỗi lầm của mình, sẽ đề cao cảnh giác với bất cứ dấu hiệu tự mãn nào trong họ. Họ sẽ cố gắng kiểm soát và hủy bỏ tính tự phụ về mọi mặt, và không để nó trương phình lên. Những phương cách chúng ta cần sử dụng trong việc tập luyện quan sát và hủy diệt các mầm bệnh trong tâm không dễ gì quán triệt. Đối với những người không tự quán niệm thấu đáo, thì sự tu hành thật sự còn có thể khiến họ tăng thêm ngã mạn, thêm phô trương, thêm ham thích dạy người khác. Nhưng nếu chúng ta quay vào bên trong và nhận rõ được những sự lừa dối, cao ngạo của cái ngã, thì cảm giác sưng sờ, nhàm chán tột cùng khởi lên, khiến ta tự thương hại mình vì đã chất chứa bao si mê, vì từ lâu ta đã tự lừa dối mình đến mức độ nào, vì ta còn cần đến bao nỗ lực trong công phu tu tập của mình.

Vi thế, đầu đau đớn, khổ não đến nhường nào, đầu bao nhiêu nước mắt đã đầm ướt má, hãy kiên trì! Công phu tu tập không đơn giản chỉ là việc đi tìm lạc thú vật chất và tinh thần. "Cứ để cho nước mắt tôi rơi, nhưng ngày nào còn sống, tôi sẽ còn tiếp tục phấn đấu nỗ lực cho một cuộc sống thánh thiện!" Phải như thế đó! Đừng bỏ cuộc chỉ vì một khó khăn nhỏ mọn nào đó, với ý nghĩ, "Chỉ phí thời gian. Tốt hơn tôi cứ sống theo ý thích của mình". Ta không thể suy nghĩ theo cách đó! Ta phải có lập trường trái ngược lại: "Khi chúng quyền rũ tôi vợ cái này, lấy cho nhiều cái khác -tôi sẽ không làm! Dầu cho vật đó tuyệt vời đến đâu đi nữa, tôi sẽ không mắc bẫy". Hãy tuyên bố chắc nịch như thế! Đó là cách duy nhất để thành công. Nếu không, ta sẽ không bao giờ tự giải thoát được, vì ứ nhiệm có đủ tất cả các trò lường gạt ta. Nếu ta biết một mảnh khước, chúng chỉ cần đổi qua cái khác, rồi cái khác nữa.

Nếu chúng ta không tinh mắt để thấy các ứ nhiệm đã lừa gạt chúng ta biết bao lần, bằng đủ mọi cách, chúng ta sẽ không thể biết chân lý bên trong ta. Thịnh thoảng ta có thể bị người khác đánh lừa, nhưng ứ nhiệm luôn gạt lừa được ta. Chúng ta tin chúng, mắc bẫy, làm theo và đắm chìm theo chúng. Chúng ta tin chúng còn hơn tin Phật. Vì chúng ta là đệ tử của bọn quỷ tham ái, để chúng đưa chúng ta đi sâu mãi vào rừng tội lỗi của chúng.

Nếu không tự mình thấy được điều này, chúng ta sẽ bị lạc vào khu rừng tha ma nơi bọn quỷ tiếp tục quay nướng ta khiến ta oằn oại vì dục vọng và đủ mọi loại phiền não. Ngay cả khi ta ở chỗ có ít phiền toái, như trung tâm thiền này, bọn quỷ vẫn có cách quyến rũ ta. Như khi thấy món ngon ta vẫn thèm chảy nước miếng! Như vậy, ta phải quyết định hoặc làm chiến sĩ hay làm kẻ chiến bại. Sự tu hành đòi hỏi ta phải chiến đấu với ứ nhiệm và ái

dục. Hãy giữ mình, dầu bọn quỷ dùng phương thức nào để cám dỗ và đánh lừa ta. Người khác khó thể dẫn dụ ta theo họ, nhưng ma vương của chính các uest nhiệm của ta có thể làm được, vì ta tin chúng, bằng lòng làm nô lệ cho chúng. Chúng ta phải quán niệm cẩn thận để không còn làm nô lệ cho chúng và có thể đạt được giải thoát hoàn toàn. Hãy phát triển tâm chánh niệm tỉnh giác, đạt trí tuệ sáng suốt và rời buông xả cho đến khi khổ đau và ưu phiền bị đập vỡ tan tành!

---o0o---

### **Dừng Lại, Quán Sát và Buông Xả**

Chúng ta nói đến vấn đề tu hành vì cần tự nhắc nhở là phải luôn đạt được kết quả ngày càng tốt hơn. Nếu không thảo luận về những vấn đề này, thì khi đối mặt với các tâm hành, ta thường tỏ ra yếu đuối, như chúng ta vẫn quen làm thế. Rèn luyện tâm tinh lặng cần nhiều thận trọng, vì bản chất của tâm là phóng túng và ngang ngược. Nó không dễ dàng chịu sự giám sát của chánh niệm tỉnh giác. Do đó chúng ta phải phát triển trí tuệ để kiểm soát tâm một cách thích hợp.

Để đặt tâm dưới sự kiểm soát của chánh niệm tỉnh giác, chúng ta cần dừng lại và quán chiếu tâm, dừng lại và biết tâm. Rất khó cho ta biết tâm được tạo tác như thế nào, và nên hiểu tâm như thế nào, vì tâm thích lang thang tùy theo tâm hành dẫn dắt. Nếu ta muốn hiểu tâm rốt ráo, ta phải rèn luyện tâm thật nhiều. Học cách giám sát tâm và đặt tâm dưới sự kiểm soát của chánh niệm tỉnh giác, cần nhiều thời gian.

Ta phải dùng sức mạnh của sự quan sát và khả năng đánh giá. Nếu ta không duy trì sự quan sát và đánh giá như là một phần trong việc tu hành thì tâm sẽ nhanh chóng luồn lách, lang thang đến bất cứ nơi nào vọng tưởng lôi kéo nó. Những sự phóng tâm này chỉ làm ta khổ và bất an. Ta không được lợi ích gì. Tâm chỉ đi tìm kiếm phiền não. Bất chấp ta thích hay không thích việc gì ta vẫn bám lấy chúng rồi biến chúng thành khổ. Mắt, tai cùng các căn môn khác là những cây cầu mà tâm vượt qua ngay giây phút mà ta nghe âm thanh, thấy hình sắc hay ghi nhận các sự xúc chạm giác quan khác. Ta có thể thủ thúc và kiềm chế các căn môn như thế nào để chúng phải khuất phục dưới sức mạnh của tâm chánh niệm? Ta phải quan sát những kết quả phát sinh do thấy và nghe trong *chánh niệm*. Nếu ta không sử dụng khả năng quan sát và đánh giá, thì ta có khuynh hướng bám vào các cảm thọ do những điều tai nghe và mắt thấy mang đến. Sau đó ta phán đoán, đặt tên, suy tưởng

nọ kia, rồi chấp vào những thứ đó với tâm yêu ghét cho tới khi tâm trở nên tán loạn.

Hãy quan sát các cảm thọ phát sinh ở mỗi căn môn để thấy rằng chúng chỉ là những cảm thọ nảy sinh, đơn thuần thể thôi. Không phải là *chúng* *tacảm* thọ những điều này. Mắt thấy sắc. Không phải là chúng ta thấy chúng. Đó chỉ là sự thấy các hình sắc qua phương tiện là nhãn thức, đơn thuần thể thôi. Ngay lúc đó, chưa có việc phán đoán rằng cái thấy đó là tốt hay xấu. Chưa có bất kỳ tâm hành theo sau thọ căn. Ta chỉ quán sát cảm thọ đơn thuần và dừng lại ngay đó, để thấy các đặc tính của thọ khi nó hoại diệt hay được thay bằng một thọ mới. Ta tiếp tục quán sát sự hoại diệt của các thọ, tiếp tục quán sát cho tới khi ta thấy rằng đó chỉ là bản chất của mắt và của tai: ghi nhận các cảm thọ. Bằng cách này ta không bám vào chúng đến độ phải khổ ưu, phiền não như chúng ta vẫn thường làm.

Nếu ta không thận trọng quán sát và thấy được sự sinh diệt tự nhiên này, ta có khuynh hướng đảo lộn mọi thứ lên. Chẳng hạn, khi mắt thấy, ta cho rằng *ta* thấy. Những cái ta thấy có thể làm ta vừa lòng, có thể không, làm ta vui hay khổ, nhưng ta vẫn chấp vào chúng cho tới khi chúng ô nhiễm tâm ta. Nếu ta không thận trọng và quán sát thì mọi thứ xảy ra qua các căn môn sẽ biến thành các tâm hành và ô nhiễm tâm. Điều này làm khổ khởi lên vì bất kỳ khi nào mắt thấy các hình sắc và tai nghe các âm thanh, sức mạnh của sự chấp thủ khiến ta không ý thức đến việc các pháp sinh, trụ, hoại diệt như thế nào.

Làm sao ta có thể bắt đầu tự tháo gỡ khỏi những điều này để ta không còn chấp nữa? Làm sao ta có thể giữ chánh niệm trong lúc ta nhìn và nghe? Ta phải luôn quán sát tâm để thấy rằng, khi chánh niệm có mặt ngay giây phút ta thấy cảnh thì tâm có thể duy trì sự quân bình. Nó không vui hay buồn. Nếu ta có chánh niệm khi nghe âm thanh, thì ta có thể chắc rằng âm thanh đó không khiến tâm ta thoải mái hay phiền hà. Đối với việc ngửi mùi, nếm vị, xúc chạm và ý nghĩ, cũng giống như thế. Ta phải tập trung vào tâm, vì đó là yếu tố đứng đầu, là điểm chính. *Nếu ta tu tập chế ngự tâm, rồi thì, tự chính nó sẽ chế ngự các căn môn.* Mắt sẽ được chế ngự khi thấy sắc: kết quả là cái nhìn sẽ trở nên ngắn hơn. Khi tai nghe âm thanh, tâm có thể duy trì sự quân bình khi nó tập trung cảnh giác vào sự sinh diệt của âm thanh, hay việc cảm thọ âm thanh khi âm thanh liên tục đến và đi. Ngược lại, nếu ta không phát triển phương cách này, mọi thứ trở nên hỗn độn. Tâm sẽ không có gì ngoài sự bám víu và ngã tưởng, tạo tác ra bao khổ đau chỉ vì sự thiếu kiểm chế. Đây là điều mà tất cả chúng ta đều đã trải nghiệm.

Đức tính phòng hộ các căn (*indriya-samvara-sīla*) ở một mức độ rất tinh tế của giới đức – và cũng là một đức tính rất hữu ích. Nếu ta phát triển được mức độ giới hạnh này, các mức độ khác trở nên trong sạch hơn. Nếu ta không tập chế ngự mắt, tai, mũi, vân vân thì ngũ giới, bát giới hay thập giới của ta khó mà vững chắc. Chúng sẽ bị ô nhiễm dễ dàng. Nếu mắt là cây cầu, không được chế ngự, thì nó sẽ hướng tâm ra bên ngoài. Và khi điều đó xảy ra thì việc phạm giới hạnh là điều dễ dàng nhất trên đời. Nếu ta để cho tâm quen chạy theo chuyện bên ngoài, thì mọi việc trở nên hỗn loạn. Sự hỗn loạn khởi đầu trong tâm, rồi tràn sang lời nói và hành động của ta, khiến ta nói và hành động trong sự sai lầm.

Nếu ta giữ giới mà không chế ngự các căn thì giới của ta không thể trong sạch. Đó là vì ta không quan tâm đến việc nhìn và nghe như thế nào, nên ta không thể biết tham, ái dục và uế nhiễm đã khởi lên như thế nào lúc mắt thấy sắc và tai nghe âm thanh. Thiếu sự chế ngự các căn là điều làm cho sự giữ giới không trong sạch. Ta tạo tác các vấn đề ở bên ngoài và điều này làm ô nhiễm thân và khẩu của ta. Do đó sự chế ngự các căn là đức tính giúp che lấp các khe hở trong tâm. Nếu ta phát triển đức hạnh này, lời nói và hành động của ta trở nên thiện hảo, đáng ngưỡng mộ - giống như các tu sĩ phòng hộ các căn rất nghiêm ngặt, không phóng tầm nhìn, không nhìn các đối tượng nguy hại cho tâm, không gắn bó với các hương vị qua sự xúc chạm của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Các ngài quán sát sự hoại diệt của các hiện tượng thân và tâm để tâm của các ngài không bị xáo trộn bởi sự ưa ghét.

Phần đông chúng ta không quan tâm đến việc tu tập chế ngự các căn, vì thế ta trở thành nạn nhân của dục lạc. Ta tự buông thả trong sự thích hay không thích hình sắc, âm thanh, mùi, vị và xúc chạm; vì thế tâm bị uế nhiễm khi, do ảo tưởng, nó sa vào sự hưởng thụ các thứ này. Dầu bị lừa dối như thế nào, ta vẫn không ý thức được việc gì xảy ra vì hương vị của các lạc thọ khiến ta muốn hưởng thụ thêm nữa. Ta chưa đủ tỉnh giác để thấy sự tai hại của chúng. *Muốn buông bỏ điều gì, ta phải thấy sự tai hại của nó.* Nếu ta chỉ tự nhủ mình buông bỏ, buông bỏ, buông bỏ, ta không thể thật sự buông bỏ. Ta phải thấy sự tai hại của những thứ mà ta bám víu vào, rồi thì ta sẽ tự động buông bỏ - cũng như khi ta bốc phải lửa, khi thấy nóng, ta sẽ tự động buông xuống và không bao giờ dám đụng đến nó nữa. Ta chưa ý thức được cái nóng của lửa ái dục, nên ta vẫn còn ưa thích chúng lắm. Dầu mọi sự bám giữ, bản chất của chúng là phiền não, ta vẫn thấy đó là đúng. Dầu chuyện gì xảy ra, ta vẫn cứ bám giữ. Điều này đã trở thành bản tính thứ hai của ta. Ta không ý thức rằng ta đang nắm giữ lửa nên ta còn muốn thêm nữa. Đây là lý do tại sao tâm ta chẳng bao giờ chán sự bám giữ.

*Khi ta không thể thấy khổ của ái dục thì làm sao ta có thể thấy được cái khổ của những điều vi tế hơn nằm yên dưới sâu, như là ngã tướng. Ta vẫn bị quyến rũ bởi những miếng mồi bên ngoài qua các căn mắt và tai, vậy mà ta chưa ý thức được điều gì đang xảy ra. Những điều này giống như viên thuốc độc được bọc đường. Ta thấy viên thuốc ngọt. Ta nuốt độc dược, nuôi dưỡng tham ái, ứ nhiễm gây bao khổ đau, phiền não, vậy mà ta không thấy chúng là khổ. Ta vẫn thương thức vị đường và còn muốn thêm nữa. Đây là vì tâm ta chưa bao giờ nhàm chán các dục lạc, chưa phát triển bất cứ tâm xả, bất cứ ý muốn được giải thoát nào. Tâm vẫn thích dầm mình trong dục lạc. Nếu có được dục lạc thì nó vừa lòng. Nếu không, nó bực tức, sân hận.*

Ngay cả những lạc thú bên ngoài vẫn gạt được ta. Nếu đạt được điều mong muốn, ta vui. Nếu không, ta chìm trong rối loạn. Nếu chưa được nếm đủ các lạc thú này, ta sẽ kêu ca rằng người khác không thương cảm, không quan tâm đến ta. Ta cứ muốn hưởng thụ chúng mà không bao giờ biết đủ - như những con giò bọ thích thú với mùi hôi thối mà không bao giờ biết chán. Hương vị của ái dục kích động tâm của tất cả các chúng sinh vì vậy họ muốn hưởng thụ nhiều hơn nữa. Các bậc Thánh cảm thấy nhàm gớm và không muốn tới gần, nhưng hạng phàm nhân thì lao tới, nuốt chửng chúng. Đức Phật so sánh chúng sinh thích điều này với giò bọ thích thú đồ hôi thối, hay như con rắn lột xuống hàm phân, bị phủ đầy phân mà ta không thể tìm được chỗ nào trên thân nó không dính dơ để lôi nó lên. Đức Phật hay dùng những so sánh như vậy để ta có thể thức tỉnh.

Đức Phật đã liệt kê nhiều sự so sánh như thế về các tai hại của dục lạc. Nếu muốn biết, hành giả có thể tìm coi trong tuyển tập các kinh. Những lời dạy của Đức Phật có khi nhẹ nhàng, lời cuốn, có khi là những lời khiển trách. Quý vị thiền giả nên đọc giáo lý của Ngài và suy gẫm về chúng, để không hiểu sai vắn đề. Những lời dạy chạm đúng vào tật xấu của ta thì không ai trong chúng ta vừa lòng, vì ta không thích bị chỉ trích. Không thích bị khiển trách. Ta chỉ thích được khen, được ngưỡng mộ đến độ ta căng phồng niềm tự phụ. Nhưng các hành giả với chánh niệm tỉnh giác không muốn điều này chút nào. Các vị ấy muốn được nghe những lời chỉ trích, những lời khiển trách đầy xây dựng. *Đây là ý nghĩa của việc có trí và tỉnh giác. Ta biết cách tiếp nhận sự chỉ trích với trí tuệ.*

Khi ta học giáo lý của Đức Phật, ta nên suy gẫm về chúng. Đức Phật thường dạy dỗ, khiển trách các đệ tử của Ngài nhiều hơn là khen ngợi họ. Thái độ của ta có như vậy không? Ta chỉ thích được khen. Nếu bị chỉ trích, ta giận lên, cáo buộc người khác là có tà tâm. Thật là dở và đáng tiếc. Chúng



ta có được giáo lý nhằm giúp đỡ ta, nhưng ta không sử dụng để quán chiếu bản thân. Trái lại, ta phê bình là giáo lý đó quá tiêu cực, quá nghiêm khắc. Kết quả là ta không hưởng được lợi ích từ những lời chỉ trích xây dựng. Nhưng những hành giả với chánh niệm tỉnh giác thì lại thấy khác. Họ thấy được nhiều lợi ích từ những lời dạy dỗ của các bậc thầy hơn bất kỳ thứ gì khác.

Trẻ con không thích các thầy cô nghiêm khắc vì chúng ghét kỷ luật. Nhưng khi lớn khôn, chúng hiểu rằng kỷ luật là cách hay nhất để xây dựng cá tính con người. Cổ ngữ có nói: “Thương cho roi cho vọt, ghét cho ngọt cho bùi”, để nhắc nhở chúng ta không nên chiều theo sự vòi vĩnh của trẻ con, nếu không chúng sẽ trở nên vô tâm và thiếu trách nhiệm. Nếu ta nghiêm khắc và rầy la khi chúng sai, chúng sẽ phát triển tinh thần trách nhiệm cao.

Cho nên những người thông minh, hiểu biết thì thích được nghe lời phê bình xây dựng hơn là lời khen. Còn người ngu thì thích được khen hơn bị chê. Khi vừa bị phê bình là họ rất giận. Họ không hiểu giá trị của sự phê bình. Chẳng hạn có ai phê bình cái sai của ta: sai lầm đó là do ta không khéo, gây ra tai họa. Nếu ta được nhắc nhở để không làm điều sai, thì điều đó rất có ích cho ta. Giống như là người đó đã kéo ta ra khỏi khổ, khỏi lừa, khỏi địa ngục.

Nhưng kẻ ngu thì sẽ chống lại người khéo nhắc nhở họ. Nếu khôn ngoan, họ đã cảm ơn người nhắc nhở họ. Họ sẽ ghi nhớ lời khuyên đó trong lòng, không bao giờ quên. Nếu ta không nghĩ như vậy đối với lời phê bình, thì ta sẽ không bao giờ bỏ được thói quen cũ. Ta sẽ ngoan cố chấp theo cách làm cũ, thích hơn thua với người hơn là khắc phục tính chống đối của mình. Nếu ta không thể khắc phục tính đó, thì càng được khuyên bảo, ta càng thiếu kiểm chế -cuối cùng thì ta càng thiêu đốt mình hơn lên. Ta đem những lời chỉ dạy quý báu ra để làm hại mình. Đó là lý do tại sao ta phải lắng nghe kỹ những lời phê bình, để ta có được nhiều ích lợi từ đó.

Các ứề nhiễm, ái dục và bám víu mới tai hại làm sao! Mà ta luôn đây ngã tưởng. Ta có thể làm gì để nó suy yếu đi? Chúng ta phải quay hướng vào bản tâm như thế nào để có kết quả, để không làm ô nhiễm tâm, không xáo trộn tâm. Ta phải sử dụng chính sự sáng suốt của mình – tâm chánh niệm tỉnh giác - để luôn quay nhìn vào nội tâm. Không ai có thể làm điều này cho ta. Chúng ta phải tự hiểu mình một cách rất ráo.

Hãy nghĩ tới pháp hành để tự giải thoát khỏi các uế nhiễm như là đào một ổ mối lớn để bắt con ác thú -như là con rắn- ẩn náu bên trong. Ta phải dùng cuốc xẻng bén nhọn nhất để bắt rắn. Tương tự, ngã tưởng của ta ẩn sâu bên trong. Ta phải dùng chánh niệm tỉnh giác, bén nhọn như cuốc xẻng, để tiến sâu vào. Nơi nào có ngã tưởng, hãy cố đào để bắt nó. Hãy lật nó ra để nhìn tận mặt, để xem cái ngã của ta thực sự ở đâu. Cố gắng quán sát sắc, thọ, tưởng, hành, thức – tất cả những thứ mà ta chấp chặt, không thể buông bỏ. Ta phải quán sát chúng như thế nào để biết được chúng? Chỉ bằng cách nhìn ra được sự vô thường của sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Nếu ta không hiểu điều này, thì không có cách nào ta có thể buông bỏ chúng vì ta sẽ tiếp tục nhận lầm chúng, nghĩ rằng chúng là thường hằng, là lạc, là tự ngã.

Đây là điều quan trọng. Đừng vô tình bỏ qua. Vấn đề vô thường, khổ và vô ngã rất sâu sắc và tinh tế. Khi ta khởi sự từ bên ngoài tiến vào bên trong, sự quán chiếu của ta phải phát triển sâu sắc hơn và tinh tế hơn. Đừng chấp nhận hiểu biết về vô thường, khổ, và vô ngã một cách hời hợt, vì như thế sẽ không tác động gì đến gốc rễ của ảo tưởng và si mê. Hãy xem phương cách thiền quán nào giúp ta đạt được kết quả trong việc hiểu biết về vô thường, khổ và vô ngã với chánh niệm tỉnh giác thật sự. Nếu ta thật sự biết với chánh niệm tỉnh giác thì tâm ta phải phát triển một cảm giác của samvega, của sự nhàm chán đối với vô thường, khổ và vô ngã của các hiện tượng tâm sinh lý, của ngũ uẩn -nói cách khác, của thân và tâm. Sau đó tâm sẽ tháo bỏ sự chấp thủ. Nhưng nếu sự hiểu biết của ta chưa thực sự chân chính, ta sẽ tiếp tục chấp thủ một cách mù quáng, cố biến mọi thứ thành thường hằng, lạc, và có ngã.

Hãy quán chiếu để có thể biết sự vật như chúng là. Lý do duy nhất khiến chúng ta cố gắng giữ tâm yên lặng hoặc hành thiền không gì ngoài điều này: thấy được tính vô thường, khổ và vô ngã của các uẩn, của các yếu tố: đất, nước, lửa, gió, không gian và thức – hoặc các căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Ta không tu hành chỉ để được thoải mái, an lạc khi tâm tịnh. Ta phải quán sát và đánh giá sự vật để thấy chúng rõ ràng đến độ *ta có thể buông bỏ chúng*. Lúc đó tâm sẽ không còn bất cứ cảm giác gì về tự ngã. Dầu ta có trải nghiệm sự trống không này chỉ trong chốc lát, thì cũng đáng công. Hãy duy trì ý thức của ta về kinh nghiệm đó trong tâm làm vốn cho sức mạnh liên tục trong việc tu tập - còn tốt hơn là để tâm lang thang nghĩ về việc khác.

Khi ta tiếp tục rèn luyện tâm ngày này qua ngày khác, như ta đang làm nơi đây, ta thấy rằng khi ta ngủ và thức dậy vào buổi sáng, sự tỉnh thức của

ta trở nên liên tục - ngày càng liên tục, tới độ tâm không còn lang thang như trước đó. Tâm ngày càng trụ nơi thân trong giây phút hiện tại. Bất cứ điều gì khởi lên, ta có thể quán chiếu để xem có phần nào của nó là vững chắc hay thường hằng. Dù đó là hiện tượng tâm hay sinh lý (thân) thì có phần nào là vững bền hay thường hằng không? Khi thấy rằng không có gì là vững chắc hay thường hằng trong chúng, rằng chúng không ngừng chuyển đổi, thì ta sẽ nhận thức được rằng tính chất của vô thường là khổ - và rằng trong tính vô thường là khổ này, không có bất kỳ cái ngã nào trong đó.

Chúng ta cần quán sát rõ ràng các pháp theo cách này. *Không phải vô thường là một việc, phiền não là khác và vô ngã là khác nữa. Ta cần quán niệm để thấy rõ ràng cả ba tính chất này đều cùng có mặt trong mọi thứ.* Nếu ta không thấy điều này rõ ràng với chánh niệm tỉnh giác thì ta chưa thực sự có trí tuệ. Dầu ta có thể giải thích sự việc đúng, nhưng tâm ta vẫn không thấu hiểu. Con mắt tâm ta nhắm lại và ở trong tăm tối. Khi có trí tuệ thật sự, thì phải có tâm ly tham và buông xả. Tâm sẽ có thể buông mọi chấp thủ.

*Rồi quán sát tâm vào lúc đó. Ta sẽ thấy tâm rỗng không.*

Hãy quán sát tâm ngay bây giờ. Khi tâm ở trạng thái quân bình, không bị rối loạn, nó rỗng không ở một mức độ. Khi ta quán sát tâm ở trạng thái bình thường, khi nó không bám vào bất cứ điều gì, thì nó không có bất cứ cảm giác gì về ngã. Chỉ có sự tỉnh giác, đơn thuần, không có bất kỳ sự phán đoán, đặt tên nào như là “ta” hay “của ta”. Hãy ghi nhận ngay bây giờ tâm rỗng không như thế nào vì nó không có sự chấp thủ vào “cái ta” hay “của ta”.

Nếu không hiểu được điều này, ta sẽ không thể khám phá được các mức độ sâu xa hơn của sự rỗng không - hoặc ta đi và tìm tâm rỗng không bằng những cách khác, mà tất cả đều không đúng. Sự rỗng không mà ta tìm kiếm đến từ sự buông bỏ qua việc thấy được tính vô thường, khổ và vô ngã của chúng. Ở mức độ này, ta phải nỗ lực lặp đi lặp lại như thế. Ta không cần phải để tâm đến bất cứ vấn đề gì khác, vì càng chú ý đến nhiều vấn đề, ta sẽ càng tán loạn. Chú tâm vào một vấn đề, một sự việc, và cứ quán sát nó cho đến khi nó trở nên rõ ràng trong tâm. Lúc tâm trở nên rõ ràng là lúc nó sẽ có thể nói lời buông xả. Tâm sẽ có thể buông bỏ. Trở nên rỗng không. Chỉ thế cũng đủ để dập tắt khổ đau, phiền não trong đời sống hàng ngày của ta. Chúng ta không cần phải đọc hay nghiên cứu nhiều điều. Chỉ cần quán sát tâm ở góc cạnh này - sự sinh, trụ và hoại diệt. Quán sát như thế cho đến khi rõ

ràng và tâm trở nên an trụ vững chắc trong tỉnh giác. Khi tâm tỉnh thức, nó sẽ buông xả. Khi ấy nó sẽ trở nên rỗng không.

Tóm lại: hãy cố gắng quán sát và đánh giá tâm cẩn thận, rồi tâm sẽ trở nên rỗng không một cách dễ dàng nhất. Hy vọng rằng điều đơn giản này sẽ giúp các hành giả thấy đúng sự thật bên trong tâm mình hầu gạt hái nhiều kết quả tốt đẹp trong mọi lúc.

---o0o---

### **Không Có Gì Đáng Để Bám Vít**

Thật hết sức hữu ích khi chúng ta thực hành Pháp bảo bằng cách tự quán chiếu từng bước một và, trong một chừng mực nào đó, đến chỗ biết được chân lý. Đây là vì mỗi cá nhân phải tìm chân lý ở bên trong: khổ đế, tập đế và đạo đế. Nếu không hiểu những điều này, chúng ta cũng rơi vào khổ đau như tất cả mọi người khác trên thế gian. Có thể chúng ta đến sống ở một trung tâm tu học, nhưng nếu chúng ta không biết các chân lý này, thì ta cũng chẳng được ích lợi gì khi sống ở đó. Điều khác biệt duy nhất với việc ta sống tại gia là việc tuân theo giới luật. Nếu không muốn tu tập sai lầm thì chúng ta phải biết các chân lý này. Nếu không, chúng ta sẽ sai lầm khi tìm vui trong những phiền não và khổ đau mà thế gian dành tặng.

Cách chúng ta thực hành là quán chiếu cho đến khi chúng ta hiểu khổ và nguyên nhân của khổ, đó là, các uế nhiễm mạnh mẽ ngự trị trong tâm trí ta. Chỉ nhờ cách tu tập này, mà chúng ta có thể hủy diệt các uế nhiễm và phiền não do uế nhiễm gây ra hằng ngày và trong mọi lúc. Đây quả là một điều kỳ diệu. Những người không tu tập không biết phải làm gì, dầu họ sống ngụp lặn trong phiền não và đau khổ. Họ chỉ biết để bị sở mũi kéo đi sâu hơn vào khổ đau, vậy mà không ai ý thức được chuyện gì đang xảy ra. Nếu chúng ta không được gặp Phật pháp, nếu chúng ta không tu tập, chúng ta trôi lăn trong sinh tử chỉ để tạo *nghiệp* cho nhau và để tiếp tục quay cuồng trong khổ đau, phiền não.

Chúng ta phải quán chiếu cho đến khi chúng ta thật sự *thấy rõ khổ*: Đây chính là lúc chúng ta sẽ buông bỏ lòng tự mãn và cố gắng diệt khổ hay đạt đến sự thoát khổ. Do đó sự tu tập này là một cách tranh đấu để giành thắng lợi trước khổ đau, phiền não, với kết quả ngày càng tốt hơn. Bất cứ sai lầm gì chúng ta đã phạm, dầu bằng cách nào, chúng ta cũng phải cố gắng đừng tái phạm. Và chúng ta phải quán chiếu các tác hại và đau khổ gây ra bởi các uế nhiễm, ái dục và chấp thủ vi tế hơn bên trong chúng ta. Đây là lý do tại

sao chúng ta phải tiến đến những phần sâu thẳm hơn trong tâm vì nếu chúng ta chỉ dừng lại ở những phạm vi phiếm diện của rỗng không trong tâm, chúng ta sẽ không đạt đến sự hiểu biết sâu xa nào cả.

Vì thế chúng ta phải rèn luyện tâm chánh niệm, tập trung vững vàng và chú tâm nhìn vào bên trong, biết bên trong. Đừng để tâm xao lãng ra bên ngoài. Khi tâm an trụ, nó sẽ đi đến chỗ thấy biết chân lý: Khổ đế và Tập đế - uế nhiễm, ái dục, và chấp thủ - khi chúng phát sinh. Tâm sẽ thấy chúng như thế nào và làm sao tiến sâu vào bên trong để diệt chúng.

Nói cho cùng sự tu tập gom vào chỉ một vấn đề, một việc: khổ và nguyên nhân của khổ. Đây là vấn đề trọng tâm trong kiếp người - ngay cả loài vật cũng chung hoàn cảnh khổ - nhưng do si mê chúng ta làm lẫn chấp vào mọi thứ. Đây là do sự không hiểu biết của chúng ta hay tà kiến. Nếu có chánh kiến, chúng ta đã thấy đúng bản chất của sự vật. Bất cứ lúc nào thấy khổ, chúng ta thấy Khổ đế. Khi thấy nguyên nhân của khổ, chúng ta thấy Tập đế. Chúng ta thấy và biết vì chúng ta chú tâm vào đó. *Nếu không chú tâm vào khổ, ta sẽ không biết khổ; nhưng ngay khi ta chú tâm vào khổ, ta sẽ biết.* Chính vì không tập trung vào đây, nên tâm lang thang ra ngoài trở nên xao lãng, chạy theo các vọng tưởng.

Khi chúng ta cố gắng chú tâm, tâm vầy vùng, kháng cự lại vì nó quen lang thang. Nhưng nếu chúng ta thường xuyên khiến nó tập trung, thì chúng ta sẽ biết làm thế nào để đưa nó vào vòng kiểm soát. Rồi công việc này sẽ trở thành dễ dàng hơn. Tâm không còn kháng cự để chạy theo vọng tưởng như nó đã làm trước đây. Khi chúng ta bắt đầu rèn luyện tâm, dần nó phản kháng đến chừng nào, chắc chắn rằng cuối cùng chúng ta cũng đặt nó dưới sự kiểm soát của chúng ta, khiến nó ổn định lại và yên tĩnh. Nếu tâm vẫn không ổn định, ta phải tiếp tục quán tâm. Chúng ta phải chứng tỏ sự quyết tâm của mình. Đây là vì ô nhiễm và ái dục rất mạnh mẽ. Ta không thể yếu đuối khi đối đầu với chúng. Ta phải can đảm, phải có thái độ chiến-đấu-đến-chết, và phải duy trì nỗ lực của mình. Nếu ta chỉ quan tâm đến chuyện tìm kiếm sự thoải mái, dễ chịu, thì chẳng bao giờ ta đạt được giải thoát.

Uy lực của ô nhiễm tràn đầy trong cá tính của chúng ta, khiến ta rất khó nhận sự thật về bản thân mình. Cái chúng ta biết chỉ là chút kiến thức hời hợt, rồi chúng ta trốn học, bỏ rèn luyện, để cuối cùng kết luận rằng việc hành Pháp không thật sự quan trọng. Thay vì thủ thúc thân tâm, chúng ta lại chỏ mũi vào đủ thứ chuyện, vì đó chính là con đường mà uế nhiễm đã luôn chỉ bày cho ta. Chúng ta miễn cưỡng dò dẫm theo con đường đạo, luôn hàng

phục trước các ứ nhiễm và rơi vào bẫy của chúng. Khi chúng phàn nàn về một chút khó chịu, chúng ta vội vàng thỏa mãn chúng ngay và lại mắc bẫy. Đó là vì chúng ta quá nghiện mùi đến nỗi không còn thấy sức mạnh của ái dục - khi nó lang thang chạy tìm hình sắc, âm thanh, mùi, vị, vân vân - hay tai hại nó gây ra khiến chúng ta tán loạn tâm thần, không thể ngồi yên để quán chiếu. Lúc nào ái dục cũng tìm được việc cho chúng ta làm, cho chúng ta suy nghĩ, khiến chúng ta phải khổ đau, vậy mà ta vẫn mù quáng không thấy được sự thật.

Giờ chúng ta đã hành Pháp, chúng ta bắt đầu có chút hiểu biết về những gì đang xảy. Bất cứ ai tu tập mà không tự mãn sẽ thấy rằng ứ nhiễm, và phiền não ngày càng nhẹ bớt đi, từng bước một. Ở những lĩnh vực trước đây ta thường bị đánh bại, giờ chúng ta sẽ chiến thắng. Nơi chúng ta thường bị lửa phiền não thiêu đốt, giờ chúng ta có chánh niệm tỉnh giác để đốt lại chúng. Chỉ khi chúng ta không còn dò dẫm loanh quanh và thật sự thức tỉnh thì chúng ta mới có thể nhận rõ được sự lợi ích của Pháp, sự quan trọng của Pháp hành. Lúc đó không thể nào chúng ta bỏ quên việc tu tập, vì trong ta luôn có điều gì đó thôi thúc ta tiếp tục tu tập. Nếu ta không tu tập để diệt trừ ứ nhiễm, thì phiền não sẽ chông chát thêm lên. Đó là lý do tại sao chúng ta phải tiếp tục tu hành cho đến hơi thở cuối cùng.

Chúng ta phải kiên quyết không để bị đưa lạc đường. Những người chánh niệm tỉnh giác sẽ tự nhiên hành động theo đường này. Những người không có chánh niệm tỉnh giác sẽ tiếp tục đi theo ứ nhiễm của họ, cuối cùng quay lại chỗ cũ nơi họ chưa bắt đầu tu tập để giải thoát khỏi khổ. Họ có thể vẫn tiếp tục tu, nhưng khó thể nói họ tu tập để làm gì - thường là để thêm nhiều phiền não. Điều này chứng tỏ là họ còn dò dẫm loanh quanh - và khi dò dẫm như thế, họ bắt đầu chỉ trích việc hành Pháp là vô dụng và không tốt.

Khi một người sẵn sàng tuân theo ứ nhiễm và ái dục, không có cách gì người đó có thể tu hành. Cũng như khi chèo thuyền ngược dòng sông - ta phải dùng sức mạnh nếu ta muốn tiến lên phía trước. Không dễ gì đi ngược với dòng chảy của ứ nhiễm, vì chúng luôn sẵn sàng kéo ta xuôi theo dòng. Nếu ta không có chánh niệm tỉnh giác, không dùng Phật Pháp để quán xét mình, thì có sức mạnh cũng không giúp ta được. Nếu ta chỉ có chút ít chánh niệm tỉnh giác để đối đầu với bao ứ nhiễm, chúng sẽ khiến ta do dự. Và nếu ta sống với kẻ nịnh hót có lời lẽ ngọt ngào, ta sẽ còn đi xa đường đạo hơn nữa. Ta sẽ dính vào đủ thứ chuyện ngoài lề và quên lãng chuyện tu hành.

Như thế việc hành Pháp là đi *ngược* dòng chảy, ngược lên thượng nguồn chống lại với khổ đau, phiền não. Nếu ta không quán niệm về khổ, thì việc tu hành của ta chẳng đi đến đâu. Khổ chính là nơi ta phải bắt đầu, rồi cố gắng truy tìm nguyên nhân gốc rễ của nó. Ta phải sử dụng trí tuệ để truy nguyên một cách chính xác khổ bắt nguồn từ đâu, vì khổ chỉ là quả. Một khi thấy quả, ta phải truy tìm nhân. Những người có chánh niệm tỉnh giác không bao giờ tự mãn. Bất cứ khi nào phiền não khởi lên, chắc chắn là họ phải tìm ra nguyên nhân để có thể diệt trừ chúng. Việc truy nguyên này có thể tiến hành ở nhiều mức độ, từ thô đến tế và đòi hỏi ta phải có sự hướng dẫn hầu khỏi vấp ngã. Có lẽ ta cũng nghĩ tự mình có thể hiểu ra mọi chuyện trong đầu – nhưng không phải thế chút nào!

Các nguyên tắc hành Pháp căn bản mà Đức Phật tuyên giáo cho chúng ta sử dụng trong việc quán niệm rất nhiều, nhưng ta không cần phải học hết tất cả. Chỉ cần chú tâm đến một số nguyên tắc quan trọng, như ngũ uẩn hay danh và sắc, sẽ rất hữu ích. Nhưng ta cần thực hành sự quán niệm một cách thấu đáo, vẹn toàn, chứ không phải chỉ là việc làm cầm chừng, để cho cảm giác nhàm chán, xả bỏ khởi lên, hầu giúp ta nới lỏng được gọng kiềm của dục vọng. Nếu chúng ta sử dụng chánh niệm để luôn kiểm soát chặt chẽ các căn, tâm chánh niệm sẽ trở nên mạnh mẽ hơn khuynh hướng dễ xao lãng của ta. Dầu ta đang nói năng, hành động hay suy nghĩ điều gì, lúc nào cũng cảnh giác đừng để mất chánh niệm, vì nếu ta kiên trì trong việc duy trì chánh niệm, thì đó là cách để hủy diệt tất cả mọi khổ đau, phiền não.

Vì vậy hãy tiếp tục thực hành. Dầu có thất bại trăm lần, cũng phải đứng lên trăm lần và trở về vị thế của mình. Lý do khiến chánh niệm tỉnh giác chậm phát triển là vì ta không thật sự nhạy cảm với bản thân. Ta càng nhạy cảm, tâm chánh niệm tỉnh giác của ta càng trở nên mạnh mẽ. Như Đức Phật đã dạy, "*Bhavita bahulikata*" - nghĩa là, "Phát triển và phát triển đến tột độ" - nói cách khác, hãy tận dụng tối đa chánh niệm.

Sự thực hành của ta phát triển qua phương cách quán niệm và kiểm soát tâm trong cuộc sống hằng ngày đã mang lại một số thành quả, vì vậy hãy tiếp tục nỗ lực hơn nữa. Đừng để mình trở nên yếu hèn hay xao lãng. Cuối cùng ta đã có được cơ hội này: ta có thể tự mãn không? Đời sống của ta ngày càng ngắn dần, vì thế ta phải bù lại bằng cách phát triển thêm chánh niệm tỉnh giác cho đến khi ta trở nên trưởng thành trong Phật Pháp. Nếu không, ứ đọng của ta vẫn tràn đầy và sự tỉnh giác của ta còn chưa tinh tế. Càng lớn tuổi, ta càng phải cảnh giác hơn - vì chúng ta biết điều gì sẽ xảy ra cho người già ở khắp mọi nơi.

Vì vậy hãy nắm lấy cơ hội để phát triển các căn, tín, tấn, niệm, định và tuệ một cách thăng bằng. Hãy tiếp tục quán niệm, suy gẫm, nó sẽ giúp ta giữ mình không lang thang ra thế giới bên ngoài. Dầu ai có quyến rũ ta đi theo họ, ta vẫn không theo, vì ta không còn tin bất cứ ai hay bị quyến rũ bởi những miếng mồi thế gian - *vì những miếng mồi thế gian là thuốc độc và Pháp phải là nơi nương tựa và là nguồn sáng của đời ta*. Một khi ta có mức độ tự tin này, ta chỉ việc sai bước mà không sợ bị trượt lui; nhưng nếu ta do dự, lơ đãng, không chắc chắn có nên tiếp tục hành Pháp hay không, thì hãy coi chừng: Chắc chắn là ta sẽ bị lôi tuột khỏi vách đá và rơi vào hầm lửa.

Nếu ta không tự giải thoát bên trong, ta sẽ bị lôi kéo khắp bốn phía vì thế gian tràn đầy những thứ có thể lôi kéo ta. Nhưng những người có trí, không dễ tin, tự họ có thể thấy rõ sự tai hại, phiền não của những thứ này. Họ không hướng đến những việc thấp hèn và họ không phải tiếp tục khổ đau trong đời. Họ cảm thấy nhàm chán. Họ không còn ham thích tất cả những miếng mồi và cám dỗ mà thế gian dâng hiến.

Việc hành Pháp giúp chúng ta rũ bỏ những gì mà các miếng mồi trước kia thường dụ dỗ cho ta bám vào. Hãy ý thức rằng không bao lâu nữa chúng ta sẽ chết - chúng ta không còn ở đây lâu lắm đâu! - vì vậy dầu cho có ai hiến tặng cho ta tài sản vô lượng, tại sao ta lại phải nhận chứ? Ai có thể thật sự sở hữu nó? Ai có thể thật sự kiểm soát nó?

Nếu ta có thể biết mình trong vấn đề này, ta sẽ có cảm giác ly tham. Nhàm chán. Ta đánh mất sự ham thích đối với tất cả những quyến rũ của thế gian. Ta không còn coi trọng chúng nữa. Nếu ta có sử dụng chúng, thì cũng chỉ vì những lợi ích chung mang lại cho Pháp, nhưng ta vẫn giữ thái độ yếm ly. Ngay cả cái tên và hình dáng mà ta vẫn xem là "tôi" và "của tôi" cũng đang yếu dần và tan rã liên tục. Còn các ứ nhiễm, chúng vẫn còn nằm chờ đợi để thiêu đốt ta. Như thế làm sao ta có thể lãng quên được? Trước hết là khổ ưu, phiền não của ngũ uẩn và thêm vào đó là cái khổ và phiền não do ứ nhiễm, ái dục và chấp thủ đang tấn công, hành hạ ta.

Càng tu hành và quán niệm, ta càng trở nên tinh tế sâu xa hơn đối với điều này. Sự quan tâm của ta đối với những việc phù phiếm bên ngoài –như người tốt, xấu, điều hay, dở - được quét sạch. Ta không còn phải quan tâm đến chúng nữa, vì ta chỉ quan tâm duy nhất đến việc tiến sâu vào nội tâm, diệt trừ ngã mạn, lòng tự cao tự đại của ta. Những việc bên ngoài không quan trọng. Điều quan trọng là làm sao ta có thể thấy rõ chân lý bên trong cho đến khi nó rực sáng.



Ánh sáng rực rỡ phát xuất từ cái thấy chân lý không giống chút nào với ánh sáng chúng ta nhìn thấy bên ngoài. Một khi thật sự biết được điều này, ta sẽ thấy nó khó có thể được diễn tả, vì nó là một điều gì đó hoàn toàn có tính cách cá nhân. Nó rửa sạch mọi thứ ra khỏi tâm trí ta, tương xứng với sức mạnh của chánh niệm tỉnh giác của ta. Nó là cái để quét đi, tẩy sạch, dọn dẹp, vứt bỏ và diệt trừ những thứ bên trong. Nhưng nếu chúng ta không có chánh niệm tỉnh giác làm phương tiện để biết, quán niệm và buông xả, thì mọi thứ bên trong đều hoàn toàn đen tối. Và không những đen tối mà còn đầy những lửa với nhiên liệu độc hại cứ triền miên cháy. Có gì khủng khiếp hơn là thứ nhiên liệu cháy trong ta? Dầu nó vô hình, nó bùng lên mỗi khi có tiếp xúc với các căn.

Những quả bom thả xuống để tiêu diệt con người thật sự cũng không nguy hiểm đến thế, vì ta chỉ chết có một lần trong đời. Nhưng ba quả bom của tham, sân và si cứ tiếp tục xé toạc tâm trí chúng ta trong vô lượng thời gian. Bình thường chúng ta không ý thức rõ sự nguy hại này trầm trọng đến thế nào, nhưng khi biết hành Pháp, chúng ta có thể lường định được sự việc này, thấy được điều gì sẽ xảy ra khi có tiếp xúc với các căn, biết vào lúc nào sức nóng thiêu đốt của uế nhiễm, ái dục khởi lên và tại sao tất cả xảy ra nhanh vậy.

Khi quán niệm để làm thế nào tiêu trừ uế nhiễm, phiền não, chúng ta cần dụng cụ phù hợp và phải nỗ lực chứ không được tự mãn. Việc chúng ta đến tu tập tại đây, bỏ lại phía sau những ràng buộc, những bồn phận ở thế gian, giúp tăng tốc việc tu hành của chúng ta. Điều đó hết sức thuận lợi trong việc giúp chúng ta quán sát tỉ mỉ các căn bệnh bên trong chúng ta và tiêu trừ khổ đau, phiền não không dừng dứt. Các gánh nặng của chúng ta vơi dần đi và chúng ta ý thức được mức tiến bộ trong việc thực hành Pháp của chúng ta về phương diện diệt khổ.

Những người không có thì giờ để đến đây thôi, khoan nói đến việc họ thực sự dừng lại, bị biết bao nhiêu chuyện làm xao lãng. Họ có thể bảo rằng, "tôi có thể tu tập ở bất cứ đâu", nhưng đấy chỉ là lời nói. Sự thật là họ tu tập để đi theo uế nhiễm cho đến khi đầu óc quay cuồng, vậy mà họ còn khoe khoang là có thể tu ở bất cứ nơi nào! Miệng của họ không giống như tâm của họ và tâm họ, -bị uế nhiễm, ái dục và chấp thủ hành hạ, thiêu đốt- không ý thức được hoàn cảnh của họ. Họ giống như các con giòi bọ sống trong nhơ nhớp mà hạnh phúc được sống và chết ngay trong chỗ dơ bẩn đó.

Người có chút chánh niệm tỉnh giác nào sẽ cảm thấy ghê tởm đối với sự nhơ nhuốc của các uế nhiễm trong tâm. Càng tu tập họ càng trở nên tinh tế hơn và cảm giác ghê tởm của họ càng tăng thêm. Trước kia, khi chánh niệm tỉnh giác của chúng ta còn thô thiển, chúng ta không cảm nhận được điều này. Chúng ta sung sướng nô đùa trong chỗ nhơ nhuốc bên trong ta. Nhưng bây giờ chúng ta đã tu tập, đã biết quán niệm từ mức độ thô đến tế hơn, chúng ta càng cảm thấy ghê tởm sự nhơ nhuốc này thêm lên. Không có gì đáng để ta sa ngã, vì tất cả chỉ là vô thường, khổ và vô ngã.

Vậy thì ta còn ham muốn gì nữa ở đời? Những kẻ si mê cho rằng chúng ta sinh ra là để hưởng sự giàu sang, làm triệu phú, nhưng cuộc sống đó giống như rơi vào hỏa ngục! Nếu ta biết hành Pháp theo lời Đức Phật (theo dấu chân Phật), ta sẽ ý thức rằng không có gì đáng để có, không có gì đáng dính vào, phải nên buông xả tất cả.

Những kẻ còn bám vào sắc, thọ, tưởng, hành và thức như là ngã cần phải quán niệm cho đến khi thấy rằng sắc là khổ, thọ là khổ, tưởng là khổ, hành là khổ, thức là khổ - tóm lại, danh là khổ và sắc cũng vậy, hay nói theo danh từ dễ hiểu hơn, thân là khổ và tâm cũng thế. Ta phải niệm về khổ. Một khi ta có thể thấy khổ một cách thông suốt, từ mức độ thô đến tế, ta sẽ có thể vượt lên trên khoái lạc và đau đớn bởi vì ta đã buông bỏ chúng. Nhưng nếu ta còn chưa hoàn toàn hiểu được khổ, ta vẫn còn ao ước khoái lạc và càng ao ước, ta càng khổ.

Điều này cũng đúng đối với sự an lạc do tâm yên tĩnh mang lại. Nếu ta để cho tâm bám vào đó, ta cũng giống như người nghiện ma túy: mỗi khi thèm muốn nổi lên, ta dùng thuốc và nghĩ là ta sung sướng. Nhưng còn về chuyện sự thèm muốn liên tục tạo ra bao nhiêu đau khổ, ta không có đủ thông minh để thấy. Ta chỉ thấy được một điều là nếu ta có thể sử dụng thuốc bất cứ lúc nào ta muốn, là ta hài lòng.

Đây là lý do tại sao người ta không thể từ bỏ sự nghiện ngập của mình. Họ sa lầy vào cảm giác khoái lạc khi sử dụng thuốc. Họ đang hấp thụ dục lạc và cứ muốn thêm mãi, vì chỉ khi nào họ hấp thụ thêm vào, thì thèm khát của họ mới giảm bớt. Nhưng chẳng bao lâu cơn đói khát quay trở lại, nên họ vẫn còn muốn thêm. Họ tiếp tục hấp thụ dục lạc, kích động tâm, nhưng họ không thấy bất cứ sự tai hại hay đau khổ nào trong đó. Trái lại, họ còn bảo họ sung sướng. Họ cảm thấy hết sức khoái lạc khi thỏa mãn được sự khát khao mãnh liệt. Đây chính là điều họ nói. Những kẻ còn đầy uế nhiễm, mà trí tuệ thì nông cạn, không thấy được dục vọng, khát khao là đau khổ, vì vậy

họ không biết làm thế nào để tránh xa chúng. Ngay khi họ có được điều mong muốn, thì khát khao qua đi. Nhưng rồi nó trở lại, nên họ lại muốn thêm. Nó trở lại nữa, họ lại muốn thêm nữa và cứ lặp đi lặp lại như thế mãi một cách mù quáng đến nỗi họ không còn ý thức được gì nữa.

Tuy nhiên, người có trí lại nghĩ: "Tại sao dục vọng khởi lên. Tại sao ta phải thỏa mãn nó? Khi nó trở lại, tại sao ta cứ phải thỏa mãn nó mãi?" *Rồi khi họ ý thức được rằng chính ái dục là cái mà họ phải đối phó và rằng nếu diệt trừ được điều duy nhất này, họ sẽ không còn cảm thấy bị khuấy nhiễu bởi điều gì và sẽ không còn phải đau khổ vì ái dục nữa; đây là lúc họ có thể thật sự đạt được giải thoát khỏi đau khổ và phiền não.* Nhưng thường chúng ta không nhìn sự việc dưới khía cạnh này vì chúng ta vẫn còn cảm thấy thích thú hưởng thụ vật chất. Đó là lý do tại sao ta khó từ bỏ ái dục. Chúng ta chỉ biết làm sao để ăn miếng mồi, vì thế chúng ta không dám thử nhả nó ra - giống như người thích ăn thịt không dám trở thành người ăn chay. Tại sao? Bởi vì họ còn chấp vào hương vị, còn nô lệ cho ái dục.

Nếu chúng ta không thể bỏ những điều thô thiển này, làm sao ta có thể buông được những khao khát sôi sục, thâm kín bên trong ta? Ta vẫn còn mắc vào những miếng mồi tầm thường nhất; thì khi dục vọng thì thâm, nài nỉ, ta sẽ chạy ngay đến - thỏa mãn nó ngay lập tức. Ta không hề biết lòng ham muốn đã làm ta mệt mỏi đến chừng nào, và nó là nguồn gốc của bao nỗi thống khổ nhất như thế nào. Dầu Đức Phật đã dạy chúng ta sử dụng trí tuệ của mình để quán chiếu về nhân quả trong lĩnh vực này, chúng ta vẫn không cố gắng, trái lại còn tiếp tục nuốt mồi. Chúng ta được khoái lạc và chúng ta chỉ muốn chừng đó, để trôi theo dòng của uế nhiễm và ái dục.

Việc tu tập của chúng ta ở đây là đi *ngược* lại với dòng chảy của ái dục và vọng tưởng. Điều đó có nghĩa là sự tự chế ngự mình và rèn luyện trong nhiều, rất nhiều lãnh vực. Thí dụ, khi sắc, thanh, hương, vị, xúc khởi lên, chúng ta tự lừa mị mình bằng cách ưa thích nó, rồi chốc lát sau, chán ngấy nó và lại ao ước thứ gì khác. Chúng ta hoàn toàn bị lừa mị đến nỗi cuối cùng chúng ta chạy điên cuồng khắp chốn.

Trong tâm ta có biết bao bệnh hiểm độc. Nếu không biết cách đương đầu với chúng thì ta sẽ mãi nằm dưới quyền lực của Ma vương. Những người thật sự thấy khổ và phiền não sẵn sàng liều mạng sống cố gắng tìm giải thoát, cùng một cách như Đức Phật đã sẵn sàng hy sinh tính mạng để được giải thoát khỏi khổ và gông cùm thế gian. Ngài không đi tìm an nhàn cho bản thân. Mỗi vị Phật-vị-lai phải chịu đựng đau khổ vì lợi ích cho mình

và cho người. Mỗi vị phải từ bỏ tất cả của cải kêch sù của mình, thay vì dùng chúng để hưởng an nhàn. Như thế, sự tu tập là để rèn luyện sự đấu tranh và chịu đựng. Những ai biết đấu tranh và chịu đựng sẽ đạt chiến thắng - và không có sự chiến thắng nào có thể so sánh bằng được. *Chế ngự được uest nhiệm là chiến thắng tối thượng*. Bất cứ ta quán niệm điều gì, ta đều có thể buông xả: Đây là chiến thắng tối thượng.

Vì vậy xin tiếp tục cố gắng. Đừng dễ duôi sau mỗi chiến thắng nhỏ. Ta càng thắng lợi thì chánh niệm tỉnh giác của ta càng trở nên mạnh mẽ, dũng cảm và kiên cường hơn trong việc quán sát tất cả các pháp đầu chúng xuất phát từ mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, hay tâm

Ta càng quán sát bản thân, chánh niệm tỉnh giác của ta càng trở nên sắc bén. Ngay khi có chấp thủ, ta liền thấy khổ và phiền não - cũng như khi chạm vào lửa, ta cảm thấy nóng và lập tức buông tay. Đó là lý do tại sao sự thực hành Pháp có giá trị tối thượng. Nó không phải là trò đùa - vì các uest nhiệm có nhiều uy lực rất khó khắc phục. Nhưng nếu ta cố gắng khắc phục chúng, chúng sẽ yếu dần khi chánh niệm tỉnh giác của ta trở nên mạnh mẽ hơn. Đây là lúc ta có thể nói rằng ta đang tiến bộ trong việc hành Pháp: khi ta có thể diệt trừ khổ đau và phiền não của mình.

Vì vậy hãy cố gắng đi trọn đường trong khi ta còn chút hơi thở. Đức Phật dạy, "Hãy cố gắng đạt cho được cái-chưa-đạt-được, đến cho được nơi-chưa-đến-được, thực hiện cho được cái-chưa-thực-hiện-được". Ngài không muốn chúng ta yếu đuối và do dự, luôn tìm cách bào chữa cho mình, vì giờ chúng ta đã quy y hay đã xuất gia, chúng ta đã thể hiện một sự hy sinh trọng đại. Vào thời Đức Phật, bất kể quý tăng ni thuộc tầng lớp xã hội nào quý tộc, trưởng giả hay giai cấp thường dân một khi đã rời khỏi nhà là họ đã cắt đứt mối liên hệ gia đình và nhập vào dòng dõi Thích Ca mà không bao giờ quay trở về gia đình. Đức Phật bảo, từ bỏ xuất gia để trở lại với đời sống thế tục là trở thành một người không còn giá trị. Mọi quan tâm duy nhất của Đức Phật là cứu người, kéo họ ra khỏi khổ đau, phiền não. Nếu muốn thoát khổ, chúng ta cũng phải noi theo gương Đức Phật, cắt đứt mọi lo lắng, quan tâm cho gia đình, người thân và nhập vào dòng dõi Thích Ca. Sống và tu tập theo giới luật của Đức Phật quả thật là nơi nương trú tối thượng, là con đường tối thượng.

Những người sống theo giới luật Phật pháp (*Dhamma-Vinaya*) - dầu họ chỉ thi thoảng mới đạt được chút hương vị an lạc của Pháp mà chưa đạt được đạo quả - nguyện dâng đời mình cho Phật, Pháp và Tăng. Họ ý thức rằng

dầu họ đạt được bất cứ thành quả nào cũng không giúp họ được giải thoát khỏi khổ, nhưng nếu họ được nương trú vào Tam Bảo, họ sẽ được giải thoát trọn vẹn. Người có chánh niệm tinh giác sâu sắc, biết nhìn xa và tỉ mỉ sẽ vượt qua bờ bên kia. Họ đã sống khá lâu trên bờ này và đã chịu nhiều đau khổ quá sức chịu đựng. Họ đã quanh quẩn trong vòng sinh tử vô cùng vô tận. Ý thức được rằng họ phải đi qua bờ bên kia, vì thế họ nỗ lực không ngừng để xả bỏ cảm giác về ngã.

Bờ bên kia không quá xa xôi, nhưng để đến đây trước tiên ta phải từ bỏ cảm giác về tự ngã bằng cách quán sát ngũ uẩn để thấy tất cả chỉ là khổ, chứ không phải là "tôi" hay "của tôi". Chú tâm vào một đề mục duy nhất của sự không bám víu. Đức Phật có lần nói quá khứ như là ở phía dưới, tương lai ở trên và hiện tại là ở chính giữa. Ngài cũng dạy tính bất thiện là ở phía dưới, đức tính thiện ở trên và tính không thiện, không ác nằm ở giữa. Đối với tất cả các đức tính này, Đức Phật dạy ta, "Đừng chấp chúng". Ngay cả *Niết Bàn*, bờ bên kia, cũng không nên bám vào. Hãy xem chúng ta sẽ được giải thoát đến mức độ nào nhờ xả bỏ! Bất cứ ai trong chúng ta còn chưa hiểu rằng ngay cả Niết bàn cũng không được bám víu, nên xem xét lại lời dạy căn bản bảo chúng ta không nên bám víu, phải xả bỏ: "Tất cả đều không đáng chấp". Đây là tóm tắt cơ bản của tất cả những điều Đức Phật dạy.

Tất cả hiện tượng, dầu hữu vi hay vô vi, đều nằm trong câu "*Sabbe dhamma anatta* - các pháp vô ngã". Chúng không đáng để ta bám víu. Điều này bao gồm tất cả, kể cả sự quán sát của chúng ta để tìm chân lý của thế gian và của Pháp, để có thể thấy sự vật rõ ràng với chánh niệm tinh giác của chúng ta, thấu suốt các hiện tượng từ hữu vi đến vô vi, hay từ thế gian đến xuất thế gian, tất cả đều phải thực hiện bằng cách xoay nhìn vào bên trong, không phải bên ngoài.

Nếu muốn thấy cái tinh túy thật sự của Pháp, chúng ta phải quán chiếu một cách sâu sắc, thâm thúy. Sau đó chỉ là vấn đề xả bỏ mà thôi. Chúng ta thấy toàn bộ và xả bỏ mọi thứ. Đề mục không chấp thủ bao trùm tất cả từ đầu đến cuối. Nếu sự tu tập của chúng ta đúng, đó là nhờ chúng ta quán sát mọi thứ với chánh niệm tinh giác, không mảy may chấp vào sắc, thọ, tưởng, hành và thức.

Đức Phật dạy về lý do tại sao si không biết sắc, ảo tưởng về sắc đưa đến ái, tức ý nghiệp khởi lên trong tâm và làm tâm dao động, dẫn đến nghiệp và vì nghiệp mà chúng ta cố gắng lấy cho được cái ta thèm muốn. Khi hiểu được điều này, ta mới có thể tu đúng, vì ta biết mình phải đoạn trừ ái dục. Lý

do chúng ta phải luôn quán niệm thân và tâm là để chúng ta không cảm thấy ham muốn, không đắm say bất cứ điều gì ở bên ngoài. Ta càng quán niệm, thì các thứ ở bên ngoài càng thiếu hấp dẫn, không đáng để ta say đắm chút nào. Lý do khiến ta say đắm, hứng thú là vì ta si. Vì thế ta mê người, mê vật, bấn loạn cả lên, huênh hoang về những vấn đề thế gian: "Cái này tốt, cái kia xấu, cô nọ hay anh kia dờ". Tâm tán loạn theo những chuyện thế gian - như thế làm sao ta có thể quán sát những căn bệnh trong tâm ta được?

Đức Phật đã trả lời câu hỏi của Mogharaja –“Người ta phải nhìn thế gian cách nào để thoát tay tử thần”. Bằng cách thấy thế giới này là vô ngã. Chúng ta phải tước bỏ những quy ước như "người" và "chúng sinh", và tất cả những danh xưng như các phân tử, các uẩn, và các căn. Một khi chúng ta đã biết cách tước bỏ các quy ước và danh xưng, thì chúng ta không còn cần phải bám vào điều gì nữa. Cái còn lại là bất tử, siêu việt, là Niết bàn. Có nhiều tên để gọi, nhưng tất cả chỉ là một và cùng thứ. Khi ta tước bỏ mọi thứ trần tục, cái còn lại là cái siêu việt. Khi ta tước bỏ hết tất cả những cái hữu vi, thì cái còn lại là vô vi, là chân Pháp.

Vì thế, hãy tự mình suy xét cái này có đáng đạt đến không? Nếu chúng ta còn lưu lại thế gian, chúng ta còn phải đi qua sinh tử mãi mãi trong tam giới: dục giới, sắc giới, và vô sắc giới. Ngược lại, ở bờ bên kia không còn sanh, không còn tử. Nó nằm ngoài tầm với của Tử thần. Nhưng vì không biết bờ bên kia, chúng ta phải tiếp tục tái sinh bên bờ này với vô vàn khổ đau bất tận.

Tuy nhiên, một khi ta hiểu về khổ đau, phiền não, thì không có chỗ nào khác để ta muốn hướng đến: ta hướng thẳng đến bờ bên kia, bờ không có sinh hay tử, bờ mà ở đây nhiễm ô và ái dục đã bị tiêu diệt vĩnh viễn. Như vậy, sự tu tập của ta tiến thẳng đến chỗ chấm dứt đau khổ và nhiễm ô, đến sự thông suốt rõ ràng các đặc tính chung của vô thường, khổ và vô ngã trong các uẩn. Những người có chánh niệm tỉnh giác chú tâm quán niệm để hướng đến chỗ tận diệt rốt ráo, vì nếu sự trừ diệt của họ không tuyệt đối, họ còn sẽ phải tái sinh vào trong khổ đau, phiền não. Vì vậy, hãy tiếp tục tiêu diệt chấp thủ, tiếp tục xả bỏ, tiếp tục quán về vô thường, khổ và vô ngã và buông bỏ tất cả. Đó chắc chắn là chính đạo.

Đây không phải là điều đáng biết và đáng tu tập sao? Ta cũng biết, điều đó không có gì là bí mật hay xa vời. Mà là điều mọi người nam hay nữ đều có thể thực hiện được, điều mà tất cả chúng ta đều có thể luyện thành. Chúng ta có thể phát triển giới hạnh, có thể làm tâm yên tĩnh và có thể dùng

chánh niệm tỉnh giác để quán niệm. Như vậy, điều này không đáng tu tập sao?

Người ngu bảo không. Họ nói họ không thể làm được: không thể giữ giới, không thể làm tâm yên tĩnh. Điều tuyệt trần nhất trên đời - sự tu tập để thoát khỏi khổ đau, phiền não - vậy mà họ lại từ chối. Trái lại, họ chạy quanh quẩn trong tán loạn, cạnh tranh lẫn nhau, tự đề cao bản thân và rớt cuộc mục rữa trong quan tài. Vậy thì có gì thật sự hấp dẫn đâu?

Chúng ta đi lạc đường đã lâu lắm rồi, cuộc đời chúng ta sắp kết thúc sau bao nhiêu thập niên. Giờ chúng ta đến đây để thay đổi hoàn toàn. Dầu bao nhiêu tuổi, chúng ta sống không phải để hưởng tiện nghi, thoải mái mà là để ta tư duy về phiền não. Nhờ đó ta sẽ có thể tiêu diệt được nó. Đừng tưởng rằng ta không thể sống thiếu gia đình và người thân. Ta chỉ một mình. Ta đến cõi đời này một mình và ta sẽ ra đi một mình. Chỉ khi nào không còn ngã nữa: Đây chính là lúc ta thâm nhuần Pháp. Nếu còn ngã để tái sinh, ta lại kẹt vào vòng khổ đau, phiền não. Vậy không đáng để ta cố gắng đạt giải thoát sao? Đó là điều mà mỗi chúng ta phải tự khám phá ra cho mình.

Tất cả những ai tin tưởng vào Đức Phật đều phải đi theo con đường này. Tin vào nhiệm ô là tự nhảy vào đầm lầy - và ở đây sẽ có ai để cho ta có thể khoe khoang, ngoài nỗi khổ đau của bản thân? Cái trí đưa đến sự yếm ly và ly tham được coi là trí tuệ chân chính. Nhưng cái biết đưa ta đến chấp thủ, thì ta là đệ tử của Ma vương. Ta vẫn còn thấy sự vật quanh mình hấp dẫn. Ta có thể bảo rằng mình đã yếm ly, nhưng tâm ta chưa yếm ly chút nào. Nó vẫn còn muốn lấy cái này, chộp cái kia, bám trụ nơi đây.

Những ai có thể tiếp tục biết được chân tâm của mình, ngày càng sâu sắc hơn, sẽ có thể đi suốt con đường, tẩy sạch ngu dốt và si mê từng bước một trên đường đi. Trước kia ta mê lầm; giờ ta đã thức tỉnh. Trước kia ta huênh hoang; giờ ta ý thức được mình đã u mê biết chừng nào - và ta biết rằng mình sẽ phải tiếp tục tu chỉnh sự u mê của mình.

Chúng ta sẽ thấy nhiều góc cạnh mới mẻ, đạt được sự hiểu biết về bản thân chính xác hơn trong từng bước trên đường đạo, khi có thể đọc được tâm, biết tự quán chiếu về bản thân. Đây không phải là việc biết thật nhiều thứ ở bên ngoài, mà là ta thấy những gì ở bên trong thật sự vô thường, khổ và vô ngã như thế nào. Ta thường mê lầm trước sự vật, bám vào chúng là vì sự mù quáng, sự thiếu hiểu biết của ta. Vậy ta có thể trách ai đây? Chỉ có thể

trách sự ngu dốt – vì ngu dốt nên mới muốn khoe khoang mình hiểu biết tới đâu.

Giờ thì ta biết ta còn nhiều mê muội và ta phải loại bỏ chúng trước khi chết. Ngày nào còn hơi thở, ta phải sử dụng nó để tẩy sạch sự mê muội của mình hơn là chiếm cái này, tỏ ra là ai đó hay nhảy nhót tứ tung. Những kẻ nhảy nhót tứ tung là bị ma quỷ ám. Ma quỷ của nhiễm ô khiến họ điên cuồng, mê muội, muốn cái này, là cái kia và nhảy nhót khắp chốn. Nhưng nếu ta chú tâm vào bản thân, thì lòng tự ái, sự kiêu căng, tâm ham muốn được nổi bật sẽ teo mất dạng, không bao giờ còn dám lộ mặt trong cuộc đời ta nữa vì ta ý thức được rằng càng khoe khoang, ta càng đau khổ hơn.

Vì thế, tinh túy của việc tu tập là quay trở lại và chú tâm vào bên trong. Ta càng tẩy sạch những nhiễm ô thì tâm ta sẽ càng trống hơn và tự do hơn: Đây là phần thưởng của nó. Nếu ta đồng thuận theo tính tự mãn, kiêu căng, ta sẽ phá hủy tất cả đức hạnh của mình, nhưng nếu ta có thể đuổi các con quỷ này đi, thì các đức hạnh sẽ đến và lưu lại với ta. Nhưng nếu các con ác quỷ vẫn còn đây thì đức hạnh sẽ không thể có mặt. Chúng không thể ở chung với nhau được. Nếu ta để bản thân vướng vào trong tán loạn, thì đó là tác phẩm của ác quỷ. Nếu ta trống không và tự do, đó là kết quả của việc tẩy trần và an lạc - do các đức hạnh mang lại.

Vì vậy hãy xét xem ta đã có thể quét sạch bao nhiêu trong số các con ác quỷ này. Chúng có thừa dần đi không? Khi chúng xuất hiện, hãy điếm mặt chúng và gọi đúng tên chúng: quỷ sứ và ma vương đến để ăn tim và uống máu của ta. Ta đã để chúng ăn thịt ta trước đây, nhưng giờ ta đã tỉnh thức, nên có thể đuổi cổ chúng đi. Vậy là chấm dứt mọi phiền não của ta, hay ít nhất cũng phần nào giúp ta vơi đi đau khổ. Cảm giác về ngã của ta sẽ bắt đầu giảm dần. Trước đây, nó to bự, béo phì và mạnh mẽ, nhưng bây giờ sức mạnh của nó không còn nữa. Lòng hãnh diện và kiêu căng của ta đã trở nên mỏng và yếu hơn. Cũng giống như khi một người bị chó dại cắn: Người ta truyền cho người đó huyết thanh lấy từ những con chó bị bệnh dại để đuổi bệnh ra. Cũng cùng một nguyên tắc đó áp dụng ở đây: Nếu chúng ta nhận diện được những điều này, chúng sẽ tàn rụi. Lúc đó tâm trở nên trống không và an lạc, vì điều duy nhất này – đề mục của sự không chấp thủ - có thể tiêu diệt khổ đau, phiền não trong từng phút giây.

---o0o---

**Dừng Ngay Nơi Đây**



Nhờ quán niệm ta biết rằng sự phát khởi chánh niệm tỉnh giác là kết quả của một tiến trình diệt trừ nhiễm ô, phiền não. Bất cứ khi nào ta lơ là chánh niệm, chấp vào điều gì hay vật gì đó, thì quá trình tu tập để dần biết tâm sẽ giúp ta có thể nhận ra vấn đề này một cách dễ dàng. Nhờ đó ta kiểm chế được tâm, và khiến cuộc sống của mình được bao điều tốt đẹp khác nữa. Tuy nhiên, thế vẫn chưa đủ, vì nhiễm ô, phiền não là những vấn đề quan trọng bậc nhất được chôn sâu trong tâm tánh của ta. Vì thế chúng ta phải quán chiếu, xem xét mọi thứ bên trong ta.

Hướng tâm ra ngoài là điều chúng ta đã quen làm: Bất cứ lúc nào ta hóng chuyện bên ngoài, tâm sẽ tán loạn thay vì trống vắng, an lạc. Tất cả chúng ta ai cũng biết điều này. Và đó là lý do tại sao chúng ta cần giữ tâm ở trạng thái bình thản hay an trụ. Sau đó chúng ta quán niệm về kinh nghiệm tu tập của mình: Tâm ta được duy trì trong trạng thái nào? Ta có giữ được chánh niệm xuyên suốt trong tất cả mọi hoạt động không? Chúng ta cần quán sát những điều này. Khi tâm đi chệch ra khỏi nền móng của nó do các tâm hành tác động, khiến tâm tán loạn như lệ thường, thì ta có thể làm gì để tâm được ổn định và yên tĩnh trở lại? Nếu tâm không yên tĩnh, thì nó không được gì ngoài phiền não: lang thang nghĩ suy, vọng tưởng, chấp vào đủ mọi thứ chuyện. *Đây là phiền não.* Ta phải tiếp tục quán sát những điều này, thấy rõ ràng chúng vô thường, khổ và vô ngã dưới nhiều hình thức.

Nếu quán sát sự sinh và diệt bên trong ta, ta sẽ thấy rằng điều đó chẳng tốt chẳng xấu. Mà nó chỉ là một tiến trình tự nhiên của sinh, trụ và hoại diệt. Cố gắng quán sát sâu sắc điều này. Khi làm được điều này, ta sẽ quét tâm sạch sẽ, cũng như khi ta quét nhà thường xuyên: Nếu có rác rến gì, ta sẽ khám phá ra ngay. Vì thế, hãy quét sạch bất cứ điều gì sinh, trụ và hoại diệt trong từng giây phút. Hãy để mọi thứ qua đi, không dính mắc, không chấp vào thứ gì. Cố gắng làm cho tâm biết rõ ràng tình chất không chấp thủ này trong chính nó. Nếu tâm không dính mắc, không chấp vào bất cứ điều gì, thì không có chấn động trong tâm. Tâm rỗng không và an lạc.

Trạng thái tỉnh thức này rất đáng biết, vì nó không đòi hỏi ta phải biết nhiều thứ khác. Ta chỉ cần quán niệm về tính chất vô thường của sắc, thọ, tưởng, hành, và thức. Hay ta có thể quán tưởng đến bất cứ điều gì đang ở trong tâm, lúc điều đó liên tục thay đổi -sinh và diệt- từng giây phút. Đây là điều ta phải suy ngẫm cho đến khi thật sự *biết rõ*. Nếu không, ta sẽ bị kéo theo những mối bận tâm tùy theo cách ta đặt tên cho các xúc giác. Nếu ta không bị vướng vào các xúc giác phát khởi trong hiện tại, thì ta lại rơi vào ký ức của quá khứ hay vọng tưởng về tương lai. Đây là lý do tại sao ta phải

rèn luyện tâm an trụ vững chắc trong trung tính, không dính mắc vào bất cứ chuyện gì hết. *Nếu ta có thể duy trì vị thế này liên tục, ta sẽ quét sạch được mọi thứ ra khỏi tâm*, hủy diệt được khổ đau, phiền não ngay trong hiện tại trong từng và mỗi lúc.

Tất cả mọi thứ sinh rồi diệt, sinh rồi diệt - tất cả. Đừng bám giữ bất cứ gì, nghĩ rằng nó tốt hay xấu hay xem nó như là cái ngã của ta. Hãy dừng tất cả mọi nghĩ suy tán loạn và các tâm hành. Khi ta có thể duy trì trạng thái tinh thức này, tâm tự nó sẽ lắng đọng, và sẽ tự nhiên trở nên trống rỗng và tự do. Nếu có ý nghĩ nào khởi lên thì phải chắc rằng chúng chỉ đến rồi đi, đừng bám víu vào chúng. Khi ta có thể hiểu được các khía cạnh của tâm sinh diệt, thì không còn phải làm gì nhiều nữa. Chỉ cần tiếp tục quan sát và buông bỏ, rồi ta sẽ không còn những dòng suy tưởng miên man về quá khứ hay tương lai. Tất cả đều dừng ngay vào lúc sinh và diệt.

Khi ta thật sự thấy hiện tại với những sự sinh và diệt của nó, thì không còn vấn đề gì lớn nữa. Khi ta suy nghĩ về chuyện gì, tất cả đều qua đi, *nhưng nếu ta không nhìn thấy nó qua đi, ta sẽ bám vào bất cứ điều gì xảy ra kế tiếp*, và rồi tất cả mọi sự trở nên tán loạn với những sự tưởng tượng không ngừng. Vì vậy ta phải chặt đứt các tâm hành liên kết đang tiếp tục trôi chảy như một dòng nước. Xác lập chánh niệm và một khi chánh niệm đã được xác lập, chỉ cần chú tâm trọn vẹn vào tâm. Rồi ta sẽ có thể dừng được dòng tâm hành đã khiến ta xao lãng. Hãy thực hiện điều này bất cứ lúc nào có thể, và tâm sẽ trở nên yên tĩnh, trống không, không vương mắc, không chấp thủ. Sau đó tu tập quán sát đi, quán sát lại trạng thái tâm bình thường bất cứ khi nào nó bị chìm đắm và bắt đầu dật ra những dòng tư tưởng lê thê. Ngay khi ý thức được điều này, hãy dừng chúng lại. Khi ta dừng chúng ngay đó, mọi thứ đều bị hủy diệt. Bất cứ vấn đề gì, diệt trừ nó ngay. Thực hành như thế này cho đến khi ta trở nên thành thạo, và tâm sẽ không còn bị xao lãng.

Giống như lái xe hơi: khi muốn dừng lại, ta chỉ cần đạp mạnh thắng và ta dừng lại ngay. Tâm cũng giống như thế. Khi nào ta có chánh niệm, tâm dừng lại ngay và trở nên yên tĩnh. Nói cách khác, khi chánh niệm vững chắc, thì bất cứ việc gì xảy ra, ngay khi ta ý thức về nó với chánh niệm, tâm dừng lại, không vương mắc và tự do. Đây là một phương pháp đơn giản: dùng chánh niệm để dừng tâm lại. Các phương thức khác thì quá chậm để phản ứng. Phương thức tự quan sát bản thân, tự biết mình, rất đáng biết vì ai cũng có thể áp dụng nó vào bất cứ lúc nào. Như ngay lúc này khi tôi đang nói và các hành giả đang lắng nghe, chỉ cần tập trung chú ý ngay nơi tâm khi nó

đang bình thường ngay giây phút hiện tại. Đây là một phương cách tuyệt vời để biết tâm.

Trước khi chúng ta biết chút gì về phương cách này, ta để tâm chạy đuổi theo bất cứ ý nghĩ nào phát khởi trong tâm, và khi nó vừa chấm dứt thì bắt ngay lấy ý nghĩ mới vừa phát sinh, rồi dặt ra bao mạng lưới để bẫy chúng ta vào đủ thứ rắc rối phiền toái. Dầu chúng ta có thực hành bất cứ phương pháp thiền nào cũng không thể thật sự dừng sự xao lãng của chúng ta. Vì vậy đừng xem thường phương pháp này là quá đơn giản. Hãy rèn luyện để có thể kiểm soát bất cứ đối tượng nào mà ta tiếp xúc hay bất cứ ý kiến nào xâm phạm sự tỉnh thức của ta. Khi tự ái và ý kiến nổi lên, hãy gào, "Dừng lại! Hãy để tôi nói trước đã!" Phương pháp ngưng chiến này thật sự có thể khiến nhiệm ô ngưng ngay tức khắc, ngay cả khi chúng giống như hai người đang ngắt lời lẫn nhau để giành nói, sự tự ái hay ngã mạn của một bên tức khắc phản đối trước khi phía bên kia nói xong. Hay ta có thể bảo nó giống như thành linh chạy đâm vào một con thú nguy hiểm -cọp hay rắn độc- mà không có cách gì để thoát được. Ta chỉ còn có một cách để làm là dừng lại, hoàn toàn đứng yên, và rải tâm từ .

Ở đây cũng thế. Ta chỉ cần dừng lại, và điều đó chặt đứt sức mạnh của nhiệm ô hay bất cứ cảm giác về ngã nào đột nhiên xuất hiện. Chúng ta phải chặn uế nhiệm ngay tại chỗ, nếu không, chúng sẽ trở nên mạnh mẽ và tiếp tục tăng trưởng. Như thế, chúng ta phải chặn chúng lại ngay từ đầu. Chống cự lại chúng ngay từ đầu. Bằng cách này chánh niệm của ta sẽ trở nên quen thuộc đầu với chúng. Ngay khi ta bảo, "Dừng lại!" mọi thứ dừng lại ngay. Nhiệm ô sẽ trở nên phục tùng và không còn dám đẩy ta đi quanh quẩn dưới bất cứ hình thức nào.

Nếu ta sẽ ngồi thiền trong một giờ, phải chắc chắn rằng ta giữ chánh niệm ngay tâm suốt thời gian đó. Không nên chỉ nhắm đến thụ hưởng sự yên tĩnh. Hãy ngồi và quán sát những cảm giác trong tâm để xem tâm tập trung như thế nào. Đừng bận tâm đến bất cứ ái dục hay cảm xúc nào trỗi dậy. Dầu cho đau nhức xảy ra, dưới bất cứ hình thức nào, đừng để ý đến. Tiếp tục lưu ý đến tình trạng an định bình thường của tâm. Tâm sẽ không đi lạc chạy theo khoái lạc hay đau đớn, nhưng sẽ buông bỏ hết, xem đau đớn như là vấn đề của các uẩn, vì chúng vô thường. Thọ là vô thường. Thân là vô thường. Chúng phải là như vậy.

Khi một lạc thọ khởi lên, tâm tham ái muốn thọ lạc ấy và muốn duy trì cảm giác đó càng lâu càng tốt. Nhưng khi cái đau phát sinh, tâm lại phản

ứng hoàn toàn trái ngược, vì cái đau làm tổn thương. Khi thân đau xảy ra vì chúng ta ngồi lâu, tâm bị kích động vì tham dục thúc đẩy đòi thay đổi. Nó muốn chúng ta điều chỉnh, thay đổi hoàn cảnh khổ bằng cách này hay cách khác. *Tuy nhiên, chúng ta phải tu tập để diệt trừ tham ái đó.* Nếu cái đau nơi thân trở nên dữ dội, chúng ta phải tu tập để giữ bình thân, để ý thức rằng đây là cái đau của các uẩn -không phải là cái đau của ta- cho đến khi tâm không còn kích động nữa và có thể trở lại trạng thái tâm xả bình thường.

Ngay nếu như xả thọ chưa được trọn vẹn cũng đừng lo ngại. Chỉ cần chắc chắn rằng tâm không giằng co muốn thay đổi hoàn cảnh. Tiếp tục diệt trừ sự giằng co, sự tham ái. Nếu cái đau trở nên quá sức chịu đựng khiến ta phải thay đổi tư thế, đừng thay đổi khi tâm đang còn trong trạng thái bị kích động. Tiếp tục ngồi yên như thế, xem cái đau tiến triển đến mức nào và chỉ thay đổi tư thế ở thời điểm thích hợp. Khi duỗi chân ra, vẫn giữ tâm an trụ, vẫn xả. Giữ tư thế này trong chừng năm phút, thì cái đau dữ dội sẽ qua đi. Nhưng hãy coi chừng. Khi thọ lạc thay thế thọ khổ, tâm sẽ rất thích điều đó. Vì vậy, ta phải chánh niệm để giữ tâm trung tính và xả.

Hãy thực hành điều này trong mọi hoạt động của ta, vì tâm có khuynh hướng chìm đắm vào các lạc thọ. Vì thế, ta phải giữ chánh niệm thiết lập vững chắc, biết rõ tính chất thật sự của các cảm thọ: vô thường và khổ não, không có chút khoái lạc thật sự nào trong đó hết. Quán niệm lạc thọ để thấy chúng chỉ là khổ. Ta phải luôn tu tập như thế. Đừng say đắm các lạc thọ, nếu không, ta sẽ còn đau khổ, phiền não nhiều hơn, vì ái dục không muốn gì ngoài khoái lạc, mà các uẩn chỉ có thể mang đến khổ đau. Tất cả các uẩn, sinh lý hay tâm lý, đều là khổ. Nếu tâm có thể vượt lên trên lạc, lên trên khổ, lên trên thọ, *chính ngay đó nó được giải thoát.* Xin hiểu điều này. Đó là sự giải thoát khỏi thọ. Nếu tâm còn chưa đạt được giải thoát khỏi thọ, nếu nó vẫn còn muốn khoái lạc, vẫn còn chấp vào lạc và khổ, thì hãy cố gắng quán sát trạng thái tâm ở những lúc tâm trung tính đối với thọ. Điều đó sẽ có thể giúp tâm thoát khỏi khổ đau, phiền não.

Vì vậy chúng ta phải thực hành nhiều với các khổ thọ nơi thân, đồng thời cố gắng hiểu cả lạc thọ nữa, vì các lạc thọ liên quan đến các nhiễm ô vi tế của đam mê và tham ái là những điều chúng ta chưa thật sự hiểu được. Ta cứ nghĩ chúng là những lạc thọ chân chánh, nên ta rất muốn được có. Đó là ái dục và Đức Phật đã khuyên ta nên dứt bỏ ái dục và đam mê đối với danh và sắc. "Đam mê" ở đây nghĩa là chỉ muốn có khoái lạc để rồi vướng mắc vào cái yêu, ghét đối với những gì xảy ra tiếp theo đó. Có nghĩa là chúng ta

bị vướng mắc trong những hương vị tuyệt trần của các cảm thọ, dầu đó là các thọ nơi thân hay thọ nơi tâm.

Chúng ta nên ý thức rằng khi một cảm thọ khổ nơi thân trở nên quá mãnh liệt, chúng ta có thể đương đầu với nó bằng cách sử dụng chánh niệm để giữ tâm không tán loạn. Được thế rồi thì dầu thân có đau đớn cùng cực, ta vẫn có thể buông xả. Dầu thân có bị kích động, tâm vẫn không bị kích động theo. Nhưng để làm được điều này, trước hết ta phải rèn luyện để tách rời cảm giác khỏi tâm trong khi ta còn mạnh khỏe.

Đối với những cảm giác đi kèm theo tham ái, nếu chúng ta cứ tích lũy chúng, chúng sẽ khiến ta thêm đau khổ. Đừng xem chúng là dễ chịu hay thoải mái, vì đây là ảo giác. Ta phải quán sát để thấy các thọ -bất kể là loại gì- tất cả đều là vô thường, khổ và vô ngã. Nếu ta có thể buông bỏ được thọ, ta sẽ trở nên nhàm chán với những sắc, thọ, tưởng, hành và thức, chất chứa các lạc thọ. Nhưng nếu ta không quán niệm những điều này, ta sẽ vẫn đắm chìm trong đó.

Vì vậy cố gắng để ý khi tâm ở trong tình trạng say đắm này. Tâm có rỗng không và an lạc không? Nếu tâm chấp thủ, ta sẽ thấy nó dơ bẩn và bị nhiễm ô bởi vì tâm mê đắm trong sự bám víu. Ngay khi bị đau, nó đã bị bực bội. Nếu tâm chấp vào ba cảm thọ -lạc, khổ, hay trung tính (không khổ, không lạc)- nó phải chịu đựng khổ đau, phiền não. Chúng ta phải thấy sự vô thường, khổ, và vô ngã của thân và tâm để không bám víu. Chúng ta không bám víu dầu nhìn ra ngoài hay trở vào bên trong. Chúng ta sẽ rỗng không - rỗng không là vì không còn bám víu. Chúng ta sẽ biết tâm không còn khổ vì phiền não. Càng nhìn sâu vào bên trong, chúng ta càng thấy tâm quả thật không còn chấp thủ.

Đây là phương cách giúp ta thoát được khổ đau, phiền não. Một phương cách đơn giản nhất để được giải thoát, nhưng nếu chúng ta không thật sự hiểu, thì nó lại là cách khó nhất. Do đó điều cực kỳ quan trọng là ta phải thực hành buông bỏ. Ngay giây phút tâm bám vào bất cứ cái gì, ta có thể thực sự khiến tâm buông bỏ. Và rồi lưu ý rằng khi ta bảo tâm buông, nó buông. Khi ta bảo nó dừng, nó dừng. Khi ta bảo nó rỗng không, nó thật sự rỗng không.

Phương pháp quán sát tâm này hết sức hữu ích, nhưng chúng ta rất hiếm khi muốn trở nên thiện xảo, hiểu biết trong việc diệt khổ cho bản thân. Chúng ta tu tập một cách an nhàn, chểnh mảng, không biết cần sửa đổi điểm

nào, cần trừ diệt phiền não ở đâu, phải nên buông bỏ cái gì. Và vì thế chúng ta cứ quanh quẩn trong đau khổ và chấp thủ.

Chúng ta cần tìm cơ hội diệt khổ trong từng giây phút. Chúng ta không thể chỉ sống, ăn ngủ thoải mái. Chúng ta cần phải tìm cách để quán sát và quán niệm tất cả mọi sự, sử dụng tâm chánh niệm tỉnh giác để thấy chúng không có "ngã". Chỉ lúc đó chúng ta mới có thể giảm bớt chấp thủ. Nếu chúng ta không hiểu biết với tâm chánh niệm tỉnh giác thật sự, thì việc tu tập của chúng ta sẽ không thể đưa chúng ta ra khỏi khổ đau, phiền não.

Mọi nhiễm ô được liệt kê trong danh sách mười sáu nhiễm ô khó bỏ cho được. Tuy nhiên, không phải tất cả mười sáu cái đều khởi lên cùng một lúc, mà mỗi lúc chỉ một cái. Nếu ta biết đặc điểm khởi sinh của chúng, ta có thể buông bỏ chúng. Vì thế, bước đầu tiên là phải nhận diện được bộ mặt của chúng cho rõ ràng, vì ta phải biết rằng mỗi khi phát sinh, chúng nóng rực. Nếu chúng khiến ta buồn hay bực bội, thì dễ biết chúng. Nếu chúng khiến ta vui sướng, thì ta khó khám phá ra chúng hơn. Vì thế trước hết ta phải rèn luyện để nhận ra tâm ở trạng thái bình thường, giữ lời nói và hành động của ta cũng ở trạng thái bình thường. "Bình thường" ở đây có nghĩa là không ưa, không ghét. Đó là vấn đề đạo đức trong sạch cũng như khi ta tu tập chế ngự các căn. Trạng thái bình thường là nền tảng cơ bản. Nếu tâm không ở trạng thái bình thường nếu nó thích cái này hay ghét cái kia có nghĩa là sự kiềm chế các căn của ta chưa được thuần khiết. Ví dụ, khi mắt ta thấy một hình sắc hay tai nghe một âm thanh, ta sẽ không cảm thấy bực bội nếu như không có cái đau nào thực sự phát sinh, nhưng nếu ta lơ đãng, không chú tâm thì khi cái đau càng lúc càng tăng, giới hạnh của ta sẽ bị ảnh hưởng, và cuối cùng ta sẽ bị kích động dữ dội.

Vì thế đừng xem thường ngay cả những thứ nhỏ nhặt nhất. Hãy dùng chánh niệm tỉnh giác để phá vỡ, diệt trừ nhiễm ô, và tiếp tục công việc quán sát. Rồi nếu như có biến cố nghiêm trọng nào xảy ra, ta vẫn có thể buông bỏ được. Nếu ta có chấp thủ nặng nề, ta vẫn có thể xả bỏ. Nếu có nhiều phiền não, ta vẫn có thể làm chúng giảm bớt.

Điều này cũng đúng đối với các uế nhiễm ở bậc trung: Năm Triền Cái. Bất cứ sự ham thích nào về sắc, thanh, hương, vị và xúc là dục tham triền cái. Nếu ta không thích cái ta thấy, nghe, vân vân, thì đó là sân triền cái. Các triền cái ưa, ghét này làm tâm bị phiền não, khiến nó xao động và tán loạn, không thể trở nên yên tĩnh được. Hãy cố gắng quán sát tâm khi tâm bị năm

triền cái chế ngự để xem thử tâm có ở trong trạng thái đau khổ hay không. Ta có nhận ra các uế nhiễm bậc trung này không khi chúng xâm lấn tâm ta?

Dục tham triền cái giống như thuốc nhuộm màu làm vẩn đục nước trong, khiến nước đục ngầu và khi tâm mờ đục, nó khổ đau. Sân triền cái là sự cáu kỉnh và không bằng lòng, hôn trầm và thụ miên triền cái là trạng thái buồn ngủ, hôn trầm - một trạng thái không muốn đối phó với bất cứ chuyện gì, chỉ vùi đầu vào trong giấc ngủ với sự quên lãng rã rượi. Tất cả các triền cái, kể cả cặp cuối cùng - trạo hối và hoài nghi - bao phủ tâm trong bóng tối. Đây là lý do tại sao ta phải kiên cường đánh đuổi chúng đi, và truy nguyên chúng để ta có thể làm suy yếu và loại bỏ tất cả mọi uế nhiễm, từ cái thô đến cái vừa vừa, rồi đến cái vi tế.

Việc hành Pháp là một trách vụ rất tinh tế, đòi hỏi ta phải dùng tất cả chánh niệm tỉnh giác của bản thân để quán sát, tìm hiểu thân tâm. Khi quán thân, cố gắng thấy được chân lý vì sao thân vô thường, đau khổ và không gì hơn là các yếu tố vật chất. Nếu ta không quán niệm như thế, thì sự tu tập của ta chỉ là dò dẫm loanh quanh, sẽ không thể giúp ta thoát khổ đau, phiền não - vì những khổ đau do nhiễm ô tạo dựng trong tâm nhiều hơn ta tưởng. Tâm có đủ bao mảnh khóc. Đôi khi ta có thể đạt được đôi chút hiểu biết sâu sắc nhờ chánh niệm tỉnh giác - trở nên sáng suốt, trống không, và an lạc - để rời nhiễm ô len lỏi vào phá hỏng mọi thứ, và một lần nữa lại bao phủ tâm trong bóng tối dày đặc.

Mỗi người chúng ta phải tìm chiến thuật đặc biệt để tự hiểu mình hầu khỏi phải chìm vào trong xao lãng. Tham dục và xao lãng là những kẻ gây lăm rắc rối. Hôn trầm và thụ miên - tất cả các triền cái - đều là những kẻ thù cản bước đường của ta. Việc ta chưa thấy thông suốt được điều gì vì các tên này đang ngăn đường, chặn lối để bao vây ta. Ta phải tìm cách tiêu diệt chúng bằng cách sử dụng *sự chú ý thích đáng* - nói cách khác, đó là một phương cách sử dụng tâm một cách thiện xảo. Ta phải đào sâu, truy nguyên, quán chiếu xem mọi thứ phát sinh ra như thế nào, biến mất như thế nào, và vô thường, khổ, và vô ngã thật sự là gì. Đây là những câu hỏi mà ta cứ phải tiếp tục tự vấn để tâm có thể thật sự *biết*. Khi ta thực sự biết vô thường, chắc chắn là ta sẽ buông bỏ nhiễm ô, tham dục và chấp thủ, hay ít nhất cũng có thể làm chúng suy yếu, giảm bớt. Cũng giống như có một cây chồi trong tay. Bất cứ khi nào chấp thủ phát sinh, ta quét nó ra xa cho đến khi tâm không còn có thể bám vào bất cứ cái gì, vì không còn gì sót lại để nó bám vào. Ta đã thấy mọi thứ đều biến đổi, thì còn có gì để bám vào?

Khi ta kiên trì trong việc quán niệm về vô thường, khổ và vô ngã, tâm sẽ được thoải mái vì ta đã buông lơ việc chấp thủ. Đây chính là sự kỳ diệu của Pháp: thân và tâm thoải mái, hoàn toàn không vướng mắc vào các nhiệm ô. Thật tuyệt vời. Trước đây, do vô minh tâm ta u mê, lang thang khắp nơi, đắm say theo hình sắc, âm thanh, vân vân. Vì thế, ứ nhiễm, tham ái, và chấp thủ khổng chế ta. Nhưng giờ đây, chánh niệm tỉnh giác đã phá tan sự mê mờ nhờ thấy được việc không có ngã trong các sự vật này, chẳng có gì là thật về chúng cả. Chúng chỉ sinh và diệt trong từng phút giây. Chẳng có một chút gì là "tôi" hay "của tôi" trong chúng hết. Một khi chúng ta thật sự biết với chánh niệm tỉnh giác, là chúng ta quét sạch mọi thứ, ngoại trừ chân Pháp hoàn toàn không còn chút cảm giác nào về ngã. Chúng ta chỉ thấy có vô thường, khổ, và vô ngã, không có khoái lạc hay đau đớn.

Đức Phật dạy, "*Sabbe dhamma anatta – Các pháp đều vô ngã*". Cả hai pháp hữu vi và vô vi -như Niết bàn siêu việt - đều vô ngã. Chỉ có Pháp. Điều này rất quan trọng. Không có cảm giác của ngã ở đó, nhưng ở đó có Pháp. Đây không phải là sự tiêu diệt mà tà kiến của chủ thuyết tận diệt đã thuyết; trái lại, đây chỉ là sự hủy diệt mọi chấp thủ vào "cái tôi" và "cái của tôi". Tất cả những gì còn lại là sự bất tử -Pháp bất diệt, tính chất bất tử -không còn sinh, già, bệnh, và chết. Mọi thứ vẫn còn như trước đó, nó vẫn chưa bị mất đi đâu hết; những thứ duy nhất tiêu diệt đi là các ứ nhiễm cùng với bao khổ đau, phiền não. Đó được gọi là –sự rỗng không (sunno) vì nó không còn mang cái nhãn ngã. *Sự bất tử này là điều kỳ diệu thật sự đã được Đức Phật khám phá ra và truyền dạy để thức tỉnh chúng ta.*

Đây là lý do tại sao việc quán niệm sâu xa vào tính chất vô thường, khổ, và vô ngã của ngũ uẩn không uổng phí chút nào, vì cái còn lại là Pháp tự nhiên không sanh, già, bệnh, và chết. Nó được gọi là cái không bị trôi buộc, cái rỗng không, cái vô vi: Những tên gọi này chỉ cùng một thứ. Chúng chỉ là những tên gọi theo thông lệ mà ta rời cũng phải tập xả bỏ đi để ta có thể trụ vào khía cạnh tâm trống vắng các cảm giác về ngã.

Như thế những đạo, quả và Niết bàn không phải là điều ta có thể trông mong trong một đời sống tương lai bằng cách phát triển vô số thiện nghiệp. Một số người thường thích nêu lên rằng Đức Phật đã phải tích lũy biết bao nhiêu phẩm hạnh -nhưng còn ta thì sao? Thử xét xem bao nhiêu kiếp đã trôi qua mà ta vẫn còn chưa đạt được mục tiêu, tất cả chỉ vì sự u mê của ta trong việc tiếp tục tìm cách bào chữa cho mình.



Những nguyên tắc căn bản mà Đức Phật đã dạy -như Tứ Niệm Xứ, Tứ Diệu Đế, ba đặc tính của vô thường, khổ và vô ngã - nằm ngay tại đây bên trong ta, vì thế hãy tiếp tục quán chiếu cho đến khi ta biết rõ chúng. Uế nhiễm, tham ái và chấp thủ cũng là ngay tại đây bên trong ta, vì vậy hãy quán niệm chúng cho đến khi ta đạt được sự hiểu biết chân chính. Rồi ta có thể buông chúng, không còn bám vào chúng như là "tôi" hay "của tôi". Bằng cách này ta sẽ được giải thoát khỏi đau khổ và ưu phiền bên trong ta.

Đừng tiếp tục tự bào chữa bằng cách dựa vào, ví dụ như, những sức mạnh siêu phàm của một đối tượng nào đó hay bằng cách chờ đợi sự tích lũy các thiện nghiệp. Đừng nghĩ theo cách đó. Trái lại nên quán các uế nhiễm là như thế nào ngay tại đây và bây giờ: Tiêu trừ chúng hay chạy theo chúng, cái nào tốt hơn? Nếu chạy theo chúng, ta có bị khổ đau, phiền não không? Ta phải tìm ra chân lý bên trong ta để loại bỏ sự vô minh và mê lầm trong việc nghĩ rằng cái thân xác khổ đau này là chân hạnh phúc.

Chúng ta ai cũng mắc vào sự mê lầm này vì chúng ta không chịu mở mắt ra. Đó là lý do tại sao chúng ta cứ phải tiếp tục thảo luận những vấn đề này, rồi khuyên nhủ, tìm kiếm chân lý để ta có thể nảy sanh chánh niệm tỉnh giác, hầu có thể giúp ta biết mình. Việc chúng ta đã bắt đầu nhận biết sự vật, thừa nhận có nhiễm ô và phiền não bên trong ta, trong một mức độ nào đó, là điều rất tốt. Nhưng tốt hơn nữa là chúng ta thảo luận về những điều này, về làm sao để quán thân, thọ, tâm và pháp để diệt trừ khổ đau, phiền não. Nhờ thế chúng ta có thể làm vơi bớt khổ đau bằng cách buông bỏ các nhiễm ô khiến tâm tán loạn, khô héo. Chánh niệm tỉnh giác của chúng ta sẽ có thể dần dần loại bỏ đi các uế nhiễm và tham dục ra khỏi tâm.

Sự tu tập của chúng ta, nếu chúng ta thật sự cố gắng sẽ giúp giảm bớt nhiều khổ đau cho chúng ta. Việc này sẽ kéo người khác theo gương ta. Chúng ta không cần quảng cáo, vì họ sẽ phải nhận biết. Chúng ta không cần khoe khoang về giai đoạn tu đã đạt đến hay đã tu chứng đến đâu. Ở đây chúng ta không có những điều như thế, mà chúng ta chỉ luận về khổ đau, phiền não, các uế nhiễm và vô ngã. Nếu chúng ta biết với chánh niệm tỉnh giác chân chánh, chúng ta sẽ trừ diệt được các uế nhiễm, tham ái và chấp thủ, và kết quả tốt sẽ có mặt ngay bên trong ta.

Vì thế, giờ chúng ta có cơ hội này, chúng ta nên nỗ lực một cách có tính toán để được tiến bộ. Đừng để đời ta trôi qua dưới sự chi phối của các nhiễm ô, tham ái, và chấp thủ. Hãy cố gắng tu sửa mình trong lãnh vực này hằng ngày, hằng phút giây, và chắc chắn là ta sẽ tiến bộ trong việc tu tập diệt

trừ các uế nhiễm, và khổ đau, phiền não. Việc trừ bỏ các uế nhiễm hay buông bỏ cảm giác về ngã rất quan trọng vì nó mang lại cho ta những phần thưởng - an lạc, tự tại trong từng giây phút - ngay tại đây trong tim ta. Việc tu tập, do đó là điều rất đáng quan tâm. Nếu ta không quan tâm đến việc tu tập để tìm ra và diệt trừ các căn bệnh của uế nhiễm, của những khổ đau, phiền não của chính bản thân, thì ta sẽ mãi vướng vào khổ đau triền miên giống như tất cả những kẻ ngu khác.

Khi Ma vương -sự cám dỗ- cố gắng ngăn chặn những nỗ lực của Đức Phật bằng cách bảo rằng trong vòng bảy ngày nữa Đức Phật sẽ trở thành vị chúa tể của toàn cầu, Đức Phật trả lời, "Ta biết rồi! Đừng cố gắng dối gạt hay cám dỗ ta". Vì Đức Phật có khả năng tự biết những chuyện như thế ngay, nên Ma Vương liên tục bị đánh bại. Nhưng còn ta thì sao? Chúng ta là đệ tử Phật hay đồ đệ của Ma vương? Bất cứ khi nào cám dỗ khởi lên –ta lập tức nghe theo nó không chút mảy may, không chút chần chừ. Nếu chúng ta thực sự là đệ tử Phật, chúng ta phải đi ngược lại với dòng chảy của các uế nhiễm, tham dục, và chấp thủ, cũng có những đức tính tốt -bắt đầu với giới hạnh là nguyên tắc lý tưởng để bảo vệ chúng ta. Rồi chúng ta có thể đạt đến giải thoát khỏi đau khổ nhờ tu tập đi từ phạm vi giới luật, phát triển định tâm và rồi sử dụng trí tuệ để thấy vô thường, khổ, và vô ngã. Đây là mức cao của trí tuệ: trí tuệ sâu sắc về vô ngã.

Nói chung, điều quan trọng là ta đừng tin theo các nhiễm ô. Dầu ta vẫn còn cái gốc của vô minh hay tham dục trong tâm, nhưng hãy luôn sử dụng chánh niệm tỉnh giác làm phương tiện để biết, để buông xả, và tẩy sạch mọi thứ. Khi các gốc rễ này đến cám dỗ, ta chỉ cần dừng lại. Buông bỏ. Từ khước đi theo chúng. Nếu ta tin theo khi chúng bảo ta bám víu vào sự vật, ta sẽ tiếp tục bị kích động và bị thiêu đốt vì ái dục. Nhưng nếu ta không đi theo chúng, các dục vọng trong tâm sẽ dần dà rơi rụng, giảm dần, và cuối cùng chấm dứt.

Vì thế, khi rèn luyện tâm ta phải xem tham dục như là một chiến trường, cũng giống như khi ta đối phó với một sự nghiện ngập: Nếu ta không kiên quyết đánh bại nó, thì không cách gì ta thoát khỏi làm nô lệ cho nó nữa. Chúng ta phải dùng chánh niệm như một cái khiên bảo vệ và tỉnh giác như ngọn dao để chặt đứt và tiêu diệt tham dục. Làm được vậy, thì sự tu tập của chúng ta sẽ tiến triển vững chắc, giúp ta đối mặt với uế nhiễm, tham dục và chấp thủ ngày càng vững mạnh hơn.

Nếu, trong việc tu tập, ta có thể biết và giải mã được tâm, thì ta sẽ tìm ra con đường giải thoát, theo bước chân của các bậc Thánh. Nhưng chừng nào ta còn không biết, ta sẽ nghĩ rằng chẳng có đạo, chẳng có quả, chẳng có Niết bàn. *Chỉ khi nào ta có thể diệt trừ các nhiễm ô ta mới biết.* Ta phải thực sự có khả năng diệt trừ chúng để tự mình biết được đạo, quả, và Niết bàn thực sự hiện hữu và thực sự có thể tiêu diệt đau khổ, phiền não. Không giới hạn thời gian. Bất cứ thời gian hay mùa nào, một khi ta có chánh niệm để dừng lại và buông bỏ, thì không còn đau khổ. Khi chúng ta lặp đi lặp lại điều này, ngày càng thường xuyên hơn, thì ứ nhiễm ngày càng yếu đi. Đây là lý do tại sao nó là *ehipassiko*-một điều gì đó mà ta có thể mời người khác “đến để thấy” -vì tất cả những ai thực hành như thế đều có thể tiêu trừ ứ nhiễm và khổ. Nếu họ quán niệm cho đến khi họ thấy vô thường, khổ và vô ngã, họ sẽ không còn chấp thủ nữa và tâm họ sẽ trở thành Pháp, trở thành giải thoát.

Không cần phải phấn khích lên vì bất cứ ai đó ở bên ngoài – dầu là thần linh hay bất cứ gì - vì sự thành công của việc tu tập nằm ngay đây trong tim ta. Hãy nhìn vào trong cho đến khi ta thấu suốt rõ ràng, hãy quét sạch tất cả mọi chấp thủ, và rồi ta sẽ đạt được *ehipassiko* này trong ta. "Hãy đến để thấy! Hãy đến để thấy!" Nhưng nếu còn có phiền não, thì nó là "Hãy đến để thấy! Hãy đến để thấy phiền não thiêu đốt tôi!" Ta biết câu này áp dụng cho cả hai trường hợp. Nếu ta tiêu trừ các ứ nhiễm, buông bỏ và dừng lại được, thì nó là "Hãy đến để các ứ nhiễm đã biến mất như thế nào, thấy tâm trống rỗng như thế nào ngay đây và ngay bây giờ!" Đây là điều ai cũng có thể biết được, là điều ta có thể tự mình biết rõ tường tận không chút khó khăn.

Quay nhìn vào trong tâm không đến nỗi quá khó. Ta không cần đi đâu xa để thực hiện điều này. Ta có thể quan sát tâm mọi lúc, trong bất cứ tư thế nào. Những điều chân thật và nguy tạo, tất cả đều nằm bên trong ta, nhưng nếu ta không tự quán chiếu nội tâm, thì ta sẽ không hiểu chúng –vì ta mãi mãi thì giờ tìm hiểu thế giới bên ngoài, những chuyện thế gian mà người thế gian thường quan tâm đến. Nếu ta muốn học Pháp, ta phải quay trở vào bên trong, quán sát ngay nơi thân, thọ, tâm, và pháp, cho đến khi ta hiểu chân lý là thân không phải là ta hay của ta: nó vô thường, khổ, và vô ngã. Thọ cũng là vô thường, khổ, và vô ngã. Tâm cũng là vô thường, khổ, và vô ngã. Rồi nhìn vào Pháp: chúng cũng vô thường và đau khổ. Chúng sinh, trụ, và rồi hoại diệt. Nếu ta không bám víu và không còn bất cứ cảm giác nào về ngã ngay tại các tâm hành, tâm ta sẽ được giải thoát.

Nếu ta hiểu đúng, tâm thật sự rất dễ đối phó. Nếu ta không hiểu đúng, thì hoàn toàn trái ngược lại. Giống như bám công tắc đèn: nếu ta bám vào

nút Mở, đèn tức khắc sáng lên. Với nút Tắt, nó tức khắc tối lại. Đối với tâm cũng thế. Nếu cái biết của ta sai lầm, tâm đen tối. Nếu nó đúng, tâm sáng rõ. Sau đó thử nhìn xem có gì đáng để ta bám víu không. Nếu ta quán sát kỹ, ta sẽ thấy là không có gì đáng để bám víu, vì tất cả những gì ta có thể bám vào đều khổ đau, phiền não - những vấn đề của vô minh, của ước đoán, mơ mộng, quan điểm, ta, người, chuyện phiếm, những thông tin vô tận. Nhưng nếu ta chú tâm quán sát bên trong tâm, không có gì cả, không có gì ngoại trừ buông xả để được trống rỗng, giải thoát. Đây là nơi Pháp có thể dễ dàng sanh khởi, cũng dễ dàng như uest nhiệm đã xảy ra ở bờ bên kia, đơn giản chỉ vì là ta bây giờ đang nhìn mọi sự dưới một góc cạnh khác và ta có sự chọn lựa: Ta muốn ở trong tâm tối hay trong ánh sáng? Ta nên dừng lại hay cứ tiếp tục chạy rong? Ta nên giải tỏa hay dính mắc? Tất cả tùy ta quyết định.

Pháp rất huyền diệu và lạ kỳ. Nếu ta khởi đầu với chánh kiến, ta có thể hiểu biết mọi sự thông suốt. Nếu vướng mắc ở một điểm nào đó, ta có thể quán sát và quán niệm để tìm ra nguồn gốc là ở đâu. Hãy cứ quán niệm mãi, rồi mọi sự sẽ sáng tỏ.

Chúng ta đã thành thạo trong việc chạy theo cái biết của uest nhiệm và tham ái, ngược lại, giờ ta phải theo cái biết của chánh niệm tỉnh giác. Hãy tiếp tục truy nguyên các uest nhiệm. Đừng phục tùng chúng một cách dễ dàng. Ta phải chống lại quyền lực của chúng và từ chối chạy theo chúng. Đây chính là lúc ta thật sự đi đến chỗ hiểu biết. Khi ta thật sự biết, mọi sự sẽ dừng lại. Tham dục không còn, vọng tưởng cũng hết. Những thương, những ghét – cái trí này quét sạch mọi thứ. Nhưng nếu ta không có trí, ta tiếp tục chất chứa mọi thứ cho đến khi ta hoàn toàn bị lôi cuốn, sắp đặt cái này, chỉnh sửa cái kia, muốn điều này, ghét điều nọ, để cho ngã tưởng ngóc cái đầu xấu xí của nó dậy.

Hãy suy nghĩ như thế này: Ta là một rạp hát lớn đang trình diễn một vở kịch như ngoài đời mà nhân vật anh hùng, nữ nhân, và gian tặc -những giả định thông thường- tất cả đều nằm bên trong ta. Nếu ta tước bỏ đi mọi giả định và danh xưng thông thường, ta chỉ còn lại có Pháp: tự do, trống rỗng. Chỉ việc trống rỗng và không còn bất cứ ngã tưởng nào nữa cũng đủ kết thúc cả vở kịch.

---o0o---

## **Chương 4: Pháp Dược: Dành Cho Thiên Giả Đang Lâm Bệnh**

### **Phần I**

Thông thường, tất cả chúng ta đều phải chịu cảnh bệnh hoạn, nhưng với loại bệnh không cản trở chúng ta tiếp tục làm việc thì không được coi là bệnh. Nó được coi là trạng thái bình thường của con người trên thế gian này. Tuy nhiên, thực ra khi cơ thể ở trong trạng thái bình thường, bản chất nó vẫn là có bệnh – chỉ là đa số chúng ta không nhận ra sự thật là thân và tâm ta đang hoại diệt, không dừng dứt, trong từng phút giây.

Khi còn đủ sức khỏe để làm việc nọ, việc kia, ta thường bị các mối quan tâm, vọng tưởng dẫn dắt: Rồi khiến ta sinh tự mãn. Nhưng ta không thể so sánh với những người bệnh nằm trên giường. Người bệnh nằm liệt giường thật ra là may mắn, vì họ có cơ hội để không phải làm gì cả ngoài việc quán chiếu về những cơn đau và phiền não. Tâm họ không nghĩ gì khác, không đi nơi nào cả. Lúc nào họ cũng có thể quán tưởng về cái đau và cũng có thể buông bỏ cái đau bất cứ lúc nào.

Chúng ta không nhận thấy sự khác biệt sao? “Sự rỗng không” của tâm khi chúng ta tham dự vào các hoạt động là cái rỗng không “giả tạo”. Cái rỗng không nhái. Nó không thực. Nhưng quán chiếu về vô thường, khổ và vô ngã khi chúng xuất hiện ngay bên trong ta, khi ta đang nằm bệnh thì việc làm đó rất ích lợi. Chỉ cần đừng nghĩ rằng *ta* đang đau. Chỉ cần coi đó là những hiện tượng tâm sinh lý tự nhiên đang đến, rồi qua đi. Chúng không phải là ta. Chúng cũng không phải của ta. Chúng ta thực sự không có quyền hạn gì đối với chúng.

Hãy quán sát kỹ đi! Chúng ta có quyền hạn đích thực gì đối với chúng? Bệnh hoạn không trừ một ai trên thế gian này. Vì vậy dầu ta đang mang bệnh gì trong thân cũng không quan trọng. Cái quan trọng là căn bệnh nơi tâm. Thông thường chúng ta không quan tâm đến vấn đề là ta có rất nhiều tâm bệnh. Thí dụ, căn bệnh của nhiễm ô, tham ái và chấp thủ. Ta chỉ quan tâm đến thân bệnh, lo sợ những điều hiểm nghèo có thể xảy đến cho thân. Nhưng dầu ta có cố gắng ngăn ngừa những điều này với bao nỗi lo sợ, đến khi thân đổ bệnh thì dầu ta có chữa trị cho thân bằng thuốc gì, thì cũng chỉ có thể tạm thời trì hoãn căn bệnh mà thôi. Những người quá lớn tuổi dầu không bị bệnh hiểm nghèo cũng phải ra đi. Cuối cùng thì ai cũng phải rời bỏ thân này.

Khi chúng ta không ngừng quán chiếu theo cách đó, ta sẽ nhận ra chân lý của vô thường, khổ và vô ngã trong ta. Dần dần ta sẽ trở nên nhàm chán đối với tất cả mọi thứ.

Khi ta cố gắng tu tập buông bỏ, thì ai đang ở đó? Có phải *ta* là người đang đau, hay đơn giản đó chỉ là một hiện tượng của Pháp (Dhamma)? Chúng ta phải chiêm nghiệm điều này một cách cẩn thận để thấy rằng không phải là *ta* đang đau. *Căn bệnh không phải là của ta. Đó là bệnh của thân, bệnh của sắc pháp.* Cuối cùng, các hiện tượng tâm sinh lý đều phải biến đổi, khổ trong sự biến đổi đó, vô ngã trong sự biến đổi và trong khổ. Nhưng ta cần phải chú tâm, quán sát và chiêm nghiệm chúng để chúng trở nên rõ ràng. Hãy làm cho sự hiểu biết này thật sáng tỏ, và ngay đó ta được giải thoát khỏi những khổ đau, phiền não. Ngay đó ta tận diệt mọi khổ đau, phiền não. Riêng với các uẩn, chúng sẽ tiếp tục sinh, trụ, hoại, diệt theo tiến trình tự nhiên của chúng. Khi các nhân duyên đã hết, chúng cũng sẽ chui vào hòm.

Một số người, khi đang còn mạnh khỏe và tự mãn, bỗng phải chết một cách bất ngờ, không biết chuyện gì đã xảy ra cho họ. Tâm họ hoàn toàn mù mờ đối với những gì đang xảy ra. Điều này còn tệ hơn là một người bị bệnh liệt giường nằm quán chiếu về cái đau như một cách để phát triển tâm yếm ly. Vì thế chúng ta không cần phải sợ đau. Nếu nó đến, hãy để nó có mặt nhưng chớ để cho tâm bị đau theo. Hãy quán sát – ngay đó - xem tâm có thoát ra khỏi được “cái tôi” và “cái của tôi” không?

Hãy tiếp tục quan sát. Hãy quán sát cho đến khi tất cả mọi thứ trở nên thật rõ ràng, và thế là đủ. Chúng ta không cần khám phá bất cứ điều gì ở bất cứ nơi đâu nữa. Khi bệnh của ta được chữa lành, hoặc cơn đau giảm đi, thì điều này bình thường thôi. Ngược lại, nếu bệnh đau không thuyên giảm, thì điều đó cũng bình thường. Nhưng nếu tâm ta không chắt chứa “cái tôi” hay “cái của tôi”, thì nơi đó không có khổ đau. Còn cái đau ở thân, đừng quan tâm đến nó.

Hãy xem như ta may mắn. Nằm ở đây, chống chọi với căn bệnh, ta có cơ hội thực tập thiền tuệ trong từng phút giây. Dầu ở bệnh viện hay tại gia, điều đó không quan trọng. Đừng để nó trở thành vấn đề cho tâm. *Hãy để tâm được trống rỗng*, không vướng mắc chuyện phán đoán, suy tư. Còn chúng ta có mặt ở đâu không quan trọng.

Đó là vì các uẩn không ở cùng nơi với ta. Không có ai bên trong chúng. Chúng không chứa “cái tôi” hay “cái của tôi” nào. Khi tâm ở trong trạng thái đó, nó không cần bất cứ điều gì. Nó không cần ở đây, tới kia, hoặc bất cứ nơi nào cả. Đây là sự chấm dứt hoàn toàn của khổ đau, phiền não.

Khi tâm không còn chìm đắm trong hương vị của dục lạc hoặc khổ đau, nó được tự do đúng theo bản chất của nó. Nhưng chúng ta phải quán sát tâm thật kỹ lưỡng khi nó trống rỗng, khi nó không tạo tác bất cứ ham muốn gì, không mong mỏi sự dễ chịu hay xua đuổi cái đau.

Khi tâm trống không như bản chất tự nhiên của nó, thì nó không có cảm giác của bản thể; không có tên gọi. Dầu các vọng tưởng có phát khởi, tâm xem chúng như không thật, không có thực thể. Chỉ đơn thuần là một cảm giác, rồi nó sẽ qua đi. Một cảm giác sẽ qua đi, chỉ có thể.

Do đó, chúng ta phải quán sát hiện tượng sinh diệt. Chúng ta phải liên tục quan sát các hiện tượng trong hiện tại – rồi tâm sẽ rỗng không, bằng cách không suy tư, hay đặt tên cho hiện tượng sinh diệt này. Còn việc sinh diệt, đó là đặc tính của các uẩn theo đúng bản chất tự nhiên của chúng – tâm trống rỗng không tham dự, không bám víu vào đó. Đây là điều chúng ta có thể áp dụng được.

Chúng ta không ngăn ngừa được khổ hay lạc, không kiềm chế được tâm khi nó phán đoán sự việc tạo tác vọng tưởng, *nhưng ta có thể sử dụng chúng cho mục đích khác*. Nếu tâm đặt tên cảm giác đau rằng, “Tôi đau”, thì chúng ta phải xem xét phán đoán đó một cách cẩn thận, quán chiếu nó cho đến khi ta thấy rằng nó sai. Nếu sự phán đoán đó đúng, thì nó phải nói rằng cái đau này không phải là tôi, nó rỗng không. Hoặc giả nếu có ý nghĩa rằng “Tôi đang trong cơn đau”, thì tư duy này cũng sai lệch. Chúng ta phải thay đổi cái nhìn đối với các suy tư của mình để thấy rằng sự suy nghĩ của ta là vô thường, khổ và vô ngã, và không thuộc về ta.

Vì vậy, bất cứ điều gì phát khởi, hãy quán sát, rồi buông ngay đó. Quan trọng là đừng bám vào đó, thì tâm sẽ duy trì được trạng thái rỗng không theo như bản chất tự nhiên của nó. Có thể tâm đang không vướng bận, mà thay vào đó thân đang đau hoặc đang phải chịu một trạng thái bất thường gì đó – bất cứ điều gì đang xảy ra, chúng ta cũng phải quay nhìn vào bên trong, nhìn thấu suốt tâm cảm của mình. Một khi ta cảm nhận được trạng thái tâm rỗng không, thì khi có sự xáo trộn nào, có bất cứ cảm giác khó chịu nào, ta cần ý thức rằng cái trí khiến những điều này phát khởi là cái biết hoàn toàn sai lạc. Chánh kiến sẽ ngay lập tức có mặt để dập tắt tà kiến.

Để giữ vững nền tảng của sự hiểu biết này, trước tiên chúng ta phải rèn luyện cách kiềm chế tâm, đồng thời chú tâm và quán niệm về các hiện tượng của khổ đau, phiền não. Hãy tinh tấn tu tập như thế cho đến khi tâm có thể

đứng vững trong sự rỗng không thuần khiết. Nếu chúng ta có thể làm được điều này rất ráo, thì sự hoại diệt cuối cùng của khổ đau sẽ xảy ra ngay tại đây, ngay nơi tâm rỗng không.

Nhưng chúng ta phải tiếp tục tu tập không ngừng nghỉ. Bất cứ khi nào cái đau phát khởi, dầu nó mãnh liệt hay không, đừng phán đoán hay gán cho nó bất cứ ý nghĩa gì. Ngay cả khi lạc thọ khởi lên, cũng đừng cho nó là *của ta*. Hãy để cho nó qua đi, thì tâm sẽ được buông thư thoát khỏi tất cả mọi bám víu hay chấp vào “cái ngã” trong từng giây phút. Chúng ta phải dồn tất cả chánh niệm và năng lực vào sự thực tập này.

Ta phải coi như mình may mắn được nằm bệnh ở đây, để quán sát về cái đau, vì ta có cơ hội để phát triển đến con đường hoàn toàn tỉnh thức, đạt được tri kiến và buông xả tất cả. Không ai có cơ hội tốt hơn những gì ta hiện đang có. Ai cũng chạy đôn chạy đáo, lo công việc của họ: dầu họ có nói là tâm họ buông xả, họ cũng không thể sánh được với một người nằm bệnh trên giường, có cơ hội để phát triển tri kiến với từng hơi thở vào ra. Điều đó chứng tỏ ta đã không uổng phí kiếp người của mình, vì chúng ta đang thực hành những lời dạy của Đức Phật cho đến độ ta có thể đạt được sự hiểu biết rõ ràng về bản chất chân thực của sự vật.

Bản chất chân thực của sự vật, về ngoại diện, ám chỉ đến các hiện tượng ngay trong hiện tại, tiến trình chuyển hóa của ngũ uẩn. Chúng ta luôn có thể giải mã chúng cho đến khi ta trở nên nhầm chán, không còn thiết tha với chúng, rồi buông bỏ chúng. Khi tâm ở trong trạng thái này, bước kế tiếp là chiêm nghiệm nó một cách khéo léo để thấy nó trông không như thế nào, xuyên suốt đến sự tốt cùng của trống không – loại trống rỗng đi sâu vào bản chất chân thật, nằm sâu kín bên trong nơi không còn sự tạo tác các vọng tưởng, không còn sự sinh diệt, biến đổi nào.

Khi chúng ta thấy đúng bản chất thật của sự vật ở bên ngoài và đối với ta điều đó hoàn toàn rõ ràng, thì tâm sẽ buông bỏ, buông bỏ hết. Khi ấy chúng ta sẽ tự động thấy rõ bản chất của những gì nằm sâu bên trong – vắng bật vòng sinh tử, không có gì được tạo tác cả - sự tuyệt đối rỗng không nhất của cái rỗng không, không còn đặt tên, không tư duy, không bám víu hay chấp thủ. Ta phải nhìn thấy rõ ràng những điều này trong tâm.

Sự trống không bình thường của tâm cũng ích lợi trong chừng mực nào đó, nhưng đó không phải là tất cả. Sự trống không đích thực (true emptiness)



sẽ duy trì cái trống không đó cho đến khi nó đạt đến bản chất thật của sự vật ở bên trong – một điều rất đáng truy tầm, rất đáng biết.

Đây là điều chúng ta phải tự biết. Không có ngôn từ nào có thể diễn tả được nó, nhưng chúng ta có thể nói về nó qua sự hướng dẫn, vì có thể cuối cùng là chúng ta buông bỏ tất cả, trong cái được gọi là biến mất không để lại dấu vết.

Nếu chúng ta tiếp tục phát triển trí tuệ mỗi ngày, mỗi giây phút như thế đó, thì điềm rã tan không còn dấu vết của tâm sẽ tự động xảy ra. Tâm sẽ tự biết điều đó. Vì vậy đừng để tâm tự chuốc phiền não với những lo lắng về khổ hay lạc. Hãy tập trung quán chiếu tâm thật sâu xa, không ngừng nghỉ.

Bạn có thấy điều này rất khác với khi còn mạnh khỏe ta chạy lòng vòng, làm việc này, việc kia? Vì thế sẽ không tai hại gì khi ta phải nằm bệnh. *Có tai hại chăng chính là do chúng ta si mê* bày trò phán đoán, đặt tên, gán ghép ý nghĩa cho sự việc. Kẻ phàm phu thường suy nghĩ về bản chất phù du của cuộc sống khi liên tưởng đến người khác, khi có ai đó ngã bệnh hay qua đời; nhưng họ hiếm khi suy nghĩ về bản chất phù du của cuộc sống ngay nơi cuộc đời họ. Hoặc có nghĩ đến thì cũng chỉ trong chốc lát, rồi quên ngay, rồi họ lại hoàn toàn chìm đắm trong những mối quan tâm khác. Họ không mang những sự thật này vào nội tâm, để quán chiếu về sự vô thường xảy ra bên trong họ trong từng sát na. Họ vẫn làm việc này, việc kia, suy nghĩ điều này, điều nọ, phát biểu nọ, kia, vì thế họ mất hết phương hướng.

Khi hành thiền minh sát, không phải là chúng ta có thể bỏ ra một hay hai tháng đến một trung tâm thiền nào đó để thực hành. Đó không phải là sự hành thiền thực sự. Không thể so sánh với những gì chúng ta đang làm ngay hiện tại, vì ở đây chúng ta có thể hành thiền suốt ngày mỗi ngày, mỗi đêm, trừ khi ngủ. Nhất là khi cái đau thật mãnh liệt, nó giúp cho việc hành thiền của chúng ta, vì nó mang đến cho ta cơ hội để nhận biết một lần và mãi mãi vô thường là như thế nào, phiền não, khổ đau là như thế nào, sự bất lực, không thể kiềm chế mọi thứ ra làm sao.

Chúng ta phải khám phá ra ngay tại đây, ngay trước mặt ta, vì vậy đừng cố gắng trốn tránh cái đau. Hãy hành thiền minh sát để ta có thể thấy được bản chất thực sự của khổ đau, thấy được bản chất đó là Pháp (Dhamma), rồi buông bỏ nó. Tu tập được như thế, thì không thể nào ta sai lệch. Đây là cách để ta giải thoát khỏi đau khổ.

Và đây là điều mà chúng ta phải thực hiện trước khi ra đi, chứ không phải đợi đến lúc chết hoặc sắp chết mới làm. Đây là việc mà chúng ta phải tiếp tục thực hành, tiếp tục “minh sát”. Khi bệnh thuyên giảm, ta “minh sát” nó. Khi bệnh trở nặng, ta “minh sát” nó. Nếu chúng ta tiếp tục phát triển trí tuệ giống như thế, tâm sẽ khắc phục được vô minh, vọng tưởng. Có nghĩa là, những thứ như tham ái và nhiễm ô sẽ không còn dám khiêu chiến với tâm như chúng vẫn thường làm.

Chúng ta phải cố gắng hết sức – với tất cả chánh niệm, tất cả năng lực - vì giờ chúng ta có cơ hội để hành Pháp. Hãy để kiếp sống này là kiếp sống cuối cùng. Đừng để điều gì có thể tái sinh. Nếu chúng ta tái sinh, mọi thứ sẽ trở lại giống như hiện giờ. Cũng những thứ cũ cứ tiếp tục trở lại, trở lại mãi. Một khi có sinh, tất phải có già, bệnh, rồi chết, tương ứng với các nhiễm ô, chúng ta sẽ trải nghiệm những quả tốt, xấu sản sinh theo đó. Đó là luân hồi khổ đau. Vì thế, tốt nhất là thoát khỏi tái sinh. Đừng tham đắm vào bất cứ điều gì nữa. Đừng để lòng ham muốn của chúng ta trôi dạt nữa, vì tất cả các ham muốn này lại rơi vào vô thường, khổ và vô ngã.

Ham muốn chỉ là một dạng của nhiễm ô, tham ái. Ta phải hủy diệt chúng ngay tại gốc: ái dục, lòng ham muốn được hiện hữu, hay không hiện hữu – chúng chính là mầm mống tái sinh trong tâm ta. Vì vậy hãy chú tâm và quán chiếu ngay nơi đó, để thấy rằng dẫu tham ái do sự xúc chạm giác quan có thể làm phát khởi sự tái sinh, chúng ta vẫn có thể thiết lập cái biết của mình ngay nơi tâm, ngay nơi thức và hãy để chỉ còn *cái biết rằng mình đã buông bỏ ngay cả cái biết*. Đây là điều mà ta phải tu tập cho đến khi thuần thục.

Thiết lập cái biết ngay nơi tâm, rồi buông bỏ cái biết ấy, là điều rất ích lợi. Sẽ không có vướng mắc, không có sự bám víu vào cái biết hay quan điểm cá nhân. Cái biết có đúng, ta cũng buông. Cái biết có sai, ta cũng buông. Đó được coi là biết buông bỏ cái biết, không để bị dính mắc. Loại hiểu biết này giữ cho tâm không bị dính mắc vào bất cứ điều gì phát sinh. Ngay khi ta biết một điều gì đó, ta buông. Cứ như thế thì tâm sẽ luôn trống rỗng –trống rỗng các tâm hành, trống rỗng các vọng tưởng có thể ảnh hưởng đến tâm. Tâm có thể nhanh chóng nhận diện chúng, rồi buông bỏ chúng, biết rồi buông, mà không nắm giữ bất cứ gì. Tâm chỉ còn lại sự rỗng không.

Ta đã nhìn thấy được kết quả của công phu tu tập này, từng bước một, từ việc quán chiếu các pháp, rồi buông bỏ chúng, buông bỏ ngay cả ý nghĩ rằng ta đang đau, ta sắp rời bỏ cõi đời. Cái đau, cái chết là việc của các uẩn,

đơn thuần thể thôi. Khi cái biết này chắc chắn và rõ ràng rằng đây không phải là việc “của tôi”, không có “cái tôi” nào ở đó chỉ có tâm trống không: tâm trống rỗng, không có bất cứ sự phán đoán, đặt tên nào cho chính nó. Đây là bản chất của tâm không có những mào mống thường khiến nó nghĩ thể này, thể khác. Giờ chúng đã chết. Những mào mống, những con vi trùng đó đã bị tiêu diệt do chúng ta đã quán chiếu về chúng. Chúng ta đã buông bỏ chúng. Chúng ta đã thiết lập cái biết của mình ngay nơi tâm, rồi buông bất cứ cái biết nào phát sinh, cho đến khi tâm trở nên rỗng không. Rõ ràng. Nơi nó và chính nó.

Thức, khi chúng ta biết nó từ bên trong, sinh và diệt theo tiến trình tự nhiên của nó. Nó không có thực thể –đây là điều chúng ta nhận biết khi ta quán sát đặc tính cơ bản của thức (*viññana-dhatu*), đơn giản và thuần khiết. Khi nó không tham dự vào các hiện tượng danh và sắc, mà chỉ ý thức về bản thân –ý thức một cách đơn giản và thuần khiết. Đó gọi là tâm đơn thuần, hay sở hữu tâm đơn thuần, và tự buông bỏ. Khi chúng ta biết và buông bỏ cái biết, có nghĩa là ta biết cái thức (giúp ta) cảm nhận sự vật, rồi sau đó thức tự buông bỏ.

Đối với thức uẩn (*viññana-khandha*), đó là cái thức rắc rối. Mào mống tạo ra các vấn đề nằm ngay ở loại thức này. Nó chỉ muốn chấp vào ngã. Dầu nó có thể buông cái đau nơi thân, hoặc những hiện tượng tâm sinh lý nói chung, nó vẫn chấp ngã. Vì vậy khi được khuyên nên biết buông bỏ cái biết, có nghĩa là buông bỏ loại thức này, đến chỗ nó chẳng còn tự đặt tên. Đó là khi nó trở nên trống không. Nếu chúng ta hiểu được điều này, hoặc có thể giải quyết những vướng mắc trong tâm trí ta từ góc độ này, thì không còn gì là vấn đề nữa. Đau đớn, khổ ải, phiền não – tất cả những mối bận tâm của chúng ta – sẽ trở nên hoàn toàn vô nghĩa. Không có tốt, xấu hay bất cứ thứ gì cả. Tính cách đối đãi sẽ không còn hiệu lực nữa. Nếu chúng ta biết bằng cách đó biết buông bỏ cái biết, thức đơn giản và thuần khiết thì ta tránh được mọi sự tạo tác của tâm.

Các tính cách đối đãi tạo nên tốt, xấu: thật sự thì chúng chẳng là gì. Chúng phát khởi, chỉ có thể; rồi chúng diệt, cũng chỉ có thể. Như vậy, giờ chúng ta đã biết các vấn đề của tính đối đãi khiến tâm hay thức chao đảo, rơi vào những vòng xoáy bất tận. Khi chúng ta ý thức được cái biết buông bỏ cái biết ấy, ngay chính nơi tâm, thì tính đối đãi sẽ không còn có ý nghĩa gì nữa. Không còn sự bám víu vào các phán đoán tốt xấu, ưa ghét, đúng sai, hay bất cứ thứ gì. Chúng ta chỉ cần tiếp tục buông bỏ.

Dù cái trí biết buông bỏ cái biết tự nó không có tên gọi, như “tôi biết”, hay “tôi thấy”. Nhưng đây là điều khá sâu sắc, ta phải cố gắng để nhìn cho rõ và cho đúng. Ta phải tiếp tục quán sát một cách khôn ngoan. Sự tinh tế trong cái nhìn của ta rất quan trọng, vì chỉ có nó mới đưa ta đến Giác Ngộ. Sự hiểu biết của ta cần phải thấu đáo, tinh khôn *Phải chắc chắn như thế*. Nếu không cái biết của ta về bản chất thật của vạn pháp – ở bên trong lẫn bên ngoài - sẽ không thật sự rõ ràng. Nó sẽ mắc kẹt ở những mức độ sơ đẳng của tính rỗng không, sẽ phán đoán, đặt tên mọi thứ và chất chứa chúng bằng cách bám chặt vào đó. Loại trống rỗng đó không thể nào so sánh với cái trống không này – cái biết buông bỏ cái biết ngay nơi tâm thức đơn giản và thuần khiết. Hãy duy trì cái biết này liên tục. Nếu có lỡ quên trong một giây phút nào đó, hãy quay trở lại với nó ngay. Chúng ta sẽ thấy rằng khi ta không bám víu vào các phán đoán tốt xấu, các vọng tưởng thì chúng sẽ tự dừng lại. Chúng sẽ hoại diệt. Vì thế khi Đức Phật khuyên chúng ta nên nhìn thế giới này như trống không, thì đó là cách ta nên nhìn.

Cái rỗng không này là do tâm không gán ghép ý nghĩa, không vẽ vời, không chấp vào các pháp. Tâm như thế sẽ trống không. Một khi đã nhận thức đúng về loại tâm trống không này, chúng ta sẽ không còn bị bất cứ điều gì dẫn dắt. Nhưng nếu ta không thật sự chú tâm vào điều này, thì sẽ chỉ có những thoáng chốc trống không, rồi ta lại thấy mình bị xao lãng bởi cái này, cái kia, phá hỏng sự trống không. Loại trống rỗng đó là thứ trống không trong rối loạn. Ta vẫn bị rối trí vì ta chưa quán chiếu đến các mức độ sâu xa hơn. Chúng ta chỉ chơi đùa với trống không. Các mức độ sâu sắc của rỗng không đòi hỏi ta phải chú tâm vào, tiếp tục quán sát cho đến khi ta thông suốt về bản chất thật của các pháp trong hiện tượng sinh diệt diễn ra ngay trước mắt ta. Loại tâm này không tham dự, không chấp vào các ý nghĩa hay sự phán đoán.

Nếu chúng ta nhìn tính trống rỗng này chính xác, thì sẽ không còn vấn đề gì nữa, không còn việc đặt tên cho bao hiện tượng danh sắc. Đến lúc tính chất trống rỗng này tan rã, cũng không có gì phải nhón nháo, không có gì phải bực dọc, vì đó là tiến trình tự nhiên của nó. *Chỉ khi nào ta chấp vào đó, ta mới đau khổ*.

Pháp (Dhamma) ở ngay nơi thân và tâm này, chỉ là chúng ta không nhìn thấy mà thôi – hoặc ta thấy nó một cách sai lạc, rồi chấp vào đó, để tự làm khổ mình. Nếu ta nhìn các pháp với con mắt của chánh niệm tỉnh giác, thì làm gì ta phải khổ đau? Làm sao ta phải lo sợ về cái đau, cái chết? Dầu có lo sợ, ta làm được gì? Các hiện tượng tâm sinh lý phải tuân theo quy trình

của chúng – vô thường, phiền não theo cách của chúng, ta không có cách gì kiềm chế được. Vậy tại sao chúng ta phải chạy theo, bám vào chúng và cho rằng khổ ưu, phiền não của chúng là *của ta*? Nếu ta hiểu rằng chính cái chấp mới làm cho ta luôn đau khổ trong mỗi hơi thở ra vào, vậy thì ta chỉ có một cách duy nhất là buông nó, rồi ta sẽ thấy sự giải thoát khỏi khổ đau đang diễn ra trước mắt ta như thế nào.

Vì thế hãy tiếp tục quán sát để biết, ngay nơi tâm. Nhưng cũng đừng đặt tên nó là “tâm” hoặc bất cứ thứ gì. Hãy để các pháp tự chúng là, đơn giản và thuần khiết. Vậy là đủ. Chúng ta không cần gán thêm ý nghĩa hay đặt tên cho bất cứ thứ gì. Đó là sự đoạn diệt của tất cả mọi khổ đau. Cuối cùng khi tất cả mọi thứ đều rã tan ở ngay nơi sở hữu tâm cơ bản không còn mầm mống để bất cứ thứ gì có thể phát sinh. Đó là nơi tất cả các pháp đều chấm dứt, không còn tái sinh, hay tử nữa.

Tu tập là việc mà chúng ta phải tự mình làm. Nếu chúng ta nhận biết các pháp một cách rõ ràng, chính xác với chánh niệm tỉnh giác, đây là chúng ta đã có trong tay một dụng cụ sắc bén. Nếu tâm được rèn luyện để trở nên bén nhạy, với chánh niệm tỉnh giác là dụng cụ để tự chiêm nghiệm, thì Tham, Sân, Si sẽ bị nhổ sạch, loại trừ tận gốc. Ta có thể quán sát để thấy, từ công phu tu tập đã thực hiện. Có phải là tham, sân, si đã phần nào bị loại trừ? Tâm không cần phải lo lắng, không cần phải tham dự vào bất cứ việc gì. Hãy buông bỏ mọi thứ bên ngoài, rồi *tiếp tục* buông bỏ cho đến khi chính tâm cũng tự buông. Khi thực hiện được điều này, làm sao chúng ta có thể *không* thấy được giá trị to tác của Pháp?

Vì thế hãy nhận rõ tâm trống vắng tham ái, trống vắng mọi cảm giác về ngã. Lúc đó ta sẽ thấy không có gì ngoài Pháp. Hãy ý thức rõ ràng rằng không có gì ngoài Pháp. Nguyện rằng điều này sẽ xảy đến cho chúng ta, trong từng phút giây.

## **Phần II**

Nghe Pháp khi tâm đã đạt đến một mức độ trống không cơ bản là điều rất hữu ích. Nó giống như thuốc tăng lực, vì khi đang bệnh, tất nhiên là chúng ta sẽ bị đau đớn quấy rầy; nhưng nếu ta không để tâm đến nó, thì đó chỉ là vấn đề của thân, không liên quan gì đến tâm. Khi lắng nghe Pháp, hãy lưu ý đến điều này: Tâm phải buông cái đau để lắng nghe giáo lý, hãy để cái đau lo việc của nó. Rồi tâm sẽ trống không.

Một khi tâm thực sự nhận ra chân lý rằng tất cả các pháp hữu vi đều vô thường, thì tâm sẽ phải buông bỏ chấp. Vấn đề ở đây là chúng ta chưa thật sự nhận thấy điều này, hoặc chưa chiêm nghiệm đầy đủ về điều này. Trái lại khi ta làm được điều này, thì tâm luôn trở nên sáng rạng. Sự hiểu biết rõ ràng khiến tâm lập tức sáng rõ. Vì vậy hãy tiếp tục quan sát các pháp một cách cẩn thận. Dầu không thấy gì nhiều, chúng ta cũng nên chánh niệm về tâm khi nó duy trì sự cân bằng ở mức độ cơ bản của xả ly và trống không. Như thế nó sẽ không thể nào tạo tác cái đau của thân thành bất cứ vấn đề to tát nào, và chúng ta không cần phải bám víu vào đó.

Vì vậy hãy nhận biết cơn đau ở ngay mức độ nơi nó chỉ là một cảm giác của thân. Đó có thể là cái đau của thân, nhưng đừng để tâm bị đau theo. Nếu ta để tâm cùng bị đau theo, thì tâm, sẽ chắt chùng mọi thứ, lớp này trên lớp kia. Vì thế bước đầu tiên là bảo vệ tâm, buông bỏ các pháp, rồi quay vào bên trong để tìm phần sâu thẳm, tận cùng nhất của tâm thức và trụ ngay nơi đó. *Chúng ta không cần phải quan tâm đến cái đau bên ngoài.* Nếu ta chỉ cố gắng để chịu đựng cơn đau, nó có thể quá sức chịu đựng của ta. Vì vậy hãy tìm khía cạnh sâu thẳm của tâm, rồi ta sẽ có thể buông bỏ hết mọi thứ sang một bên.

Nếu có thể quan sát cái đau, hãy cố gắng làm điều đó. Tâm sẽ ở trạng thái trung tính bình thường, tịch lặng với sự rỗng không nội tại của nó, quán sát cái đau khi nó biến đổi, rồi qua đi. Nhưng nếu cơn đau quá dữ dội, thì hãy quay vào bên trong; vì nếu chúng ta không thể chịu đựng nổi, thì ái dục sẽ bắt đầu xuất hiện, khiến ta muốn xua đuổi cái đau để tìm sự dễ chịu. Điều này sẽ tiếp tục chùng chắt lên nhau, làm đảo lộn cả tâm.

Vì vậy hãy bắt đầu bằng cách giải quyết vấn đề trước mắt. Nếu cái đau bất ngờ và dữ dội, lập tức hãy quay vào quán niệm nơi tâm. Chúng ta không muốn quan tâm đến thân, quan tâm đến cái đau nơi thân. Đừng nhìn chúng. Đừng quan tâm tới chúng. Hãy trụ vào phần sâu thẳm nhất của tâm thức. Đạt tới điểm nơi chúng ta có thể nhận thấy trạng thái thuần khiết của tâm, không dính líu đến cái đau của thân, và giữ nó luôn trong sáng.

Một khi điều này luôn rõ ràng, thì dầu thân có đau thế nào, thì đó chỉ là các hiện tượng tâm sinh lý. Tuy nhiên, tâm không can dự vào. Nó gạt các hiện tượng này sang một bên. Nó buông bỏ.

Khi chúng ta đã trở nên thuần thực trong cách thực hành này, thì đây là một khả năng rất hữu dụng, vì những việc quan trọng trong đời không nằm ở

bên ngoài. Nó hoàn toàn nằm ngay trong tâm. Khi hiểu đúng được điều này, ta không còn lảng xãng chạy đuổi theo thứ này, thứ kia. Chúng ta không còn bám víu vào bất cứ thứ gì nữa – vì nếu còn bám víu, chúng ta chỉ tạo ra đau khổ vô ích cho chính bản thân. Sự an bình của tâm tùy thuộc vào việc nó không bám víu vào bất cứ vật gì, nó chẳng ham muốn bất cứ thứ gì. Đó là nơi sự an bình của ta có mặt – nơi mà tất cả đau khổ, ưu phiền tan hoại ngay nơi tâm.

Tuy nhiên, nếu chúng ta không thực sự hiểu những điều này, tâm sẽ không biết buông xả. Nó sẽ tiếp tục bám víu, vì nó còn thấy những thứ bên ngoài hấp dẫn. Những gì liên quan đến khổ đau, phiền não: Nó đều thích cả.

Chúng ta phải tập trung chiêm nghiệm, và quán sát. Chúng ta phải thấy các vọng tưởng trong tâm, các tà kiến, quan niệm sai lầm che phủ tâm, khiến ta không thấy được tính chất nội tại của tâm là rỗng không, và tĩnh lặng. Chú tâm chiêm nghiệm các quan điểm đưa đến những sự chấp chặt, che lấp tâm cho đến khi nó không còn lối thoát. Hãy xem các danh pháp – thọ, tưởng và hành – ảnh hưởng tâm, ảnh hưởng sở hữu tâm như thế nào cho đến khi nó trở nên khôn cùng.

*Đây là lý do tại sao việc truy tìm loại hiểu biết (mà có thể) buông cái biết- (mà có thể) biết sở hữu tâm đơn thuần khi các tâm hành chưa xuất hiện để điều kiện hóa nó, hay khi nó chưa duyên theo các tâm hành. Ngay đó là nơi mọi thứ trở nên rất thú vị – nhất là tâm hành duyên thức. Chúng bắt nguồn từ vô minh, đúng không? Do ta không biết, hay biết một cách sai lệch mà chúng có thể duyên khởi mọi thứ.*

Vì thế, chúng ta phải chú tâm đến sự vô minh này, cái không-biết này. Nếu ta có thể biết các đặc tính của cái không-biết, thì chính tri kiến này sẽ biết cả hai, vừa là đặc tính của các hành đi theo các duyên, vừa là phương cách để hủy diệt chúng. Điều này đòi hỏi sự quán chiếu chuẩn xác, vì đó là cái rất tinh tế, rất thâm sâu.

Nhưng dầu vô minh có tinh tế đến thế nào, nếu ta đã phát triển tâm chánh niệm tỉnh giác đến mức độ này có nghĩa là ta đã quan tâm đến nó. Nếu không, chúng ta sẽ không thể nào chấm dứt hoặc thoát khỏi khổ ưu.

Nếu muốn, chúng ta có thể theo phương cách này: Chuyên chú vào khía cạnh tâm luôn rỗng không. Nếu có bất cứ vọng tưởng nào khởi lên, hãy ý thức đến các đặc tính của cảm thọ thô khi mắt thấy sắc, hoặc tai nghe âm thanh, vân vân. Đó là cảm thọ thô, rồi nó sẽ qua đi trước khi tâm khởi bất cứ

niệm “tốt” hay “xấu” nào. Nếu chỉ là cảm thọ thô, rồi hoại diệt, thì không có khổ đau.

Hãy quan sát giây phút khi mắt tiếp xúc với sắc. Nếu như ta không quan tâm, thì sẽ không có cảm giác ưa hay ghét khởi lên. Nhưng nếu ta quan tâm hay cho rằng có ý nghĩa gì đó trong sắc, thanh, hương, vị, hay xúc đó, thì lập tức sẽ có sự bám víu.

Nếu chúng ta dừng lại để nhìn theo hướng này, ta sẽ thấy rằng sự bám víu là một cái gì đó rất vi tế, vì nó có mặt ngay trong một hành động rất giản đơn của ý niệm. Nếu quán sát một cách hời hợt, chúng ta sẽ không thấy đó là sự bám víu –dầu đó chính là nó, một cách rất vi tế. Một khi có ý niệm, thì liền có sự bám víu. Điều này đòi hỏi chúng ta phải là một quán sát viên nhanh nhạy - vì đối với các tiếp xúc của mắt và tai mà chúng ta xem là bình thường, có rất nhiều trò quỷ quái xuất hiện cùng lúc, điều đó có nghĩa là ta có thể không ý thức được các đặc tính của tâm thức để cảm nhận được từng cảm thọ đơn lẻ. Chúng ta phải quan sát kỹ lưỡng nếu muốn nhận biết những điều này. Nếu chúng ta không tỉnh thức ở mức độ này, mọi thứ sẽ bị dính chặt trong bám víu. Những dính mắc này sẽ gửi thông điệp của chúng đến tâm, làm duyên khởi và tạo tác đủ mọi vấn đề khiến tâm thức ta hoàn toàn bất loạn.

Vì vậy, nếu muốn nhìn vào nội tâm một cách thuần khiết, chúng ta phải rất, rất chánh niệm, vì các tâm pháp rất vi tế, nhạy cảm và khó nắm bắt. Khi tâm dường như trống không, bình thường: Đó chính là lúc chúng ta cần phải cẩn thận quán sát, kiểm chế nó, để nhận thấy rõ ràng cảm giác của việc thọ nhận xúc chạm. Có sự xúc chạm đơn thuần, sau đó nó hoại diệt và tâm rỗng không. Trống không và trung tính. Một khi biết được điều này, chúng ta sẽ biết tâm giống như thế nào khi nó không bị duyên theo sức mạnh của nhiễm ô, tham ái và mê đắm. Chúng ta có thể sử dụng tâm rỗng không này làm mẫu mực để so sánh và nó sẽ giúp chúng ta rất nhiều.

Cuối cùng, chúng ta sẽ thấy sự rỗng không trong tất cả các xúc chạm giác quan, như đức Phật đã dạy chúng ta nên thấy thế gian là rỗng không. Có nghĩa là chúng ta phải quan sát các cảm giác thô sinh diệt, biết tâm sẽ như thế nào khi nó chẳng làm gì cả, trừ việc tiếp nhận sự xúc chạm. Nếu chúng ta thấy được điều này, thì bước kế tiếp trên con đường tu tập sẽ không khó khăn chút nào – vì chúng ta đã thiết lập được sự quân bình, trung tính ngay từ lúc đầu. Việc tiếp nhận các xúc chạm không rối rắm nữa: Tâm không còn



bám víu, không còn cảm giác ưa, ghét nữa. Nó chỉ tịnh lặng và luôn nhận biết rõ ràng bên trong nó trong từng phút giây.

Dầu chúng ta chỉ làm được có thế, ta cũng sẽ thấy rằng mình được lợi ích khi không để sự việc bị rối rắm, không để cho chúng bị bóp méo dưới uy lực của tham, sân và si. Dầu chỉ có bấy nhiêu cũng đủ dẹp bỏ bao vấn đề.

Và rồi khi chúng ta nhìn sâu hơn vào bản chất của tất cả mọi hiện tượng xuyên qua sự xúc chạm, ta sẽ thấy rằng chỉ có các cảm thọ thô tháo chứ không có gì đáng cho ta bám víu vào. Nếu nhìn với cặp mắt của chánh niệm tỉnh giác, chắc chắn là chúng ta phải nhìn thấy sự rỗng không – dầu thế gian này đầy rẫy các thứ. Mắt ta nhìn thấy bao hình dạng, tai nghe bao thanh âm, ta biết, nhưng tâm ta không còn gán cho chúng một ý nghĩa nào nữa. Đồng thời, các pháp tự nó và trong nó cũng không có ý nghĩa gì cả.

Chỉ có một thứ quan trọng đó là tâm. Tất cả mọi vấn đề bắt nguồn từ việc ta phóng tâm ra ngoài, gán ghép ý nghĩa cho mọi thứ, khiến khởi lên tâm bám víu, tạo ra căng thẳng, khổ đau cho tâm. Vì vậy chúng ta phải quán sát cho đến khi thông suốt.

Nhìn ra bên ngoài cho đến khi chúng ta thấu suốt bên ngoài, nhìn vào trong cho đến khi ta thấu suốt bên trong, thấu suốt cho đến khi ta thâm thấu vô thường, khổ và vô ngã. Nhìn thấy các pháp như chúng là, đúng theo bản chất của chúng, mà không gán ghép bất cứ ý nghĩa hay sự mê đắm nào. Như vậy sẽ không có vấn đề gì. Tâm sẽ trở nên rỗng không – trong sạch và sáng rõ - mà chẳng cần chúng ta phải làm gì cả.

Việc tâm nhiễm vi trùng vô minh, hay vi trùng tham ái khiến nó dễ dàng chạy đuổi theo sự việc, có nghĩa là chúng ta không thể lơ đãng. Ngay từ đầu, ta phải giám sát mọi việc một cách cẩn thận để nhận thấy sự tham đắm phát khởi ngay khi có sự xúc chạm – thí dụ, khi có cảm giác đau đớn. Nếu chúng ta không gán ghép cho nó là nỗi đau của mình, thì tham ái sẽ không hoành hành nhiều. Ngược lại thì chúng ta sẽ có ý muốn đẩy lui nỗi đau đi hoặc muốn thay vào đó là sự thoải mái, dễ chịu. Những điều này luôn xảy ra, dầu chúng ta chưa bao giờ thực sự có được điều mình muốn từ lòng tham ái. Sự thoải mái, dễ chịu mà chúng ta có được từ tham ái không trường tồn. Nó lừa gạt chúng ta, rồi biến đổi ra một cái gì khác. Cái đau cũng lừa gạt chúng ta, rồi biến dạng. Nhưng những thay đổi này cứ tiếp tục chông chát và trở nên rối rắm trong tâm ta và đó chính là điều khiến tâm luôn vô minh: Tâm bị quá nhiều thứ làm duyên khởi khiến nó lúng túng, hoang

mang, ám độn và nung nấu. Đủ mọi thứ đều bị nung nấu trong đó. Đó là lý do tại sao phương thức biết để buông bỏ cái biết, là một công cụ quan trọng dường bao. Dầu có việc gì xảy ra, thì cái biết (mà có thể) buông bỏ cái biết cũng đủ giúp ta vượt qua. Nó giải quyết tất cả mọi vấn đề. Nếu ta để nó vượt thoát tầm tay, chỉ cần quay lại với cái biết ấy. Hãy tự kiểm xem nó đã giúp ta được đến đâu, nó có thể giữ cho tâm được quân bình, rộng không trong bao lâu.

Chúng ta dần dà có thể nhận thấy điều này. Trong những giây phút khi tâm không tham dự nhiều vào sự việc, khi nó ở mức độ bình thường cơ bản – rộng không, tịch lặng – hãy cẩn thận quan sát và phân tách nó. Đừng để tâm rơi vào trạng thái xao lãng, thờ ơ, nếu không nó sẽ mất quân bình. Nếu chúng ta ở trong trạng thái xao lãng, thì ngay khi có bất cứ sự tiếp xúc nào ở các cánh cửa của giác quan (căn môn), tức thì sẽ có sự bám víu hay tham đắm xuất hiện ngay khi các cảm thọ khởi lên. Chúng ta phải chú tâm quan sát các biến đổi, phản ứng của tâm trong từng giây phút. Một khi chánh niệm của ta vắng mặt, hãy quay trở về ngay với cái biết ban đầu của ta. Tất cả chúng ta đều có những giây phút thất niệm - tất cả mọi người - do dòng chảy của vô minh, dòng chảy quan trọng nhất, vẫn còn trong tâm thức.

Đó là lý do tại sao chúng ta phải tiếp tục thực hành chánh niệm, quán chiếu, chú tâm, để cho chúng ngày càng được sáng tỏ. Hãy để cho tâm của chúng ta chín muồi trong chánh niệm tỉnh giác một cách liên tục.

Một khi chánh niệm tỉnh giác đã đủ sức mạnh để giúp chúng ta nhận biết các pháp một cách khéo léo, chúng ta có thể hủy diệt các nhiễm ô ngay giây phút chúng xuất hiện. Ngay khi chúng ta bắt đầu có cảm giác ưa, ghét, thì ta có thể giải quyết chúng trước khi chúng biến thành vấn đề gì. Điều này làm cho mọi thứ trở nên dễ dàng hơn. Trái lại, nếu ta lơ là, tâm sẽ duyên theo chúng, để trở nên bức bối, ám độn, tán loạn đến mức mà nó biểu hiện ra lời nói, hành động của ta, lúc đó thì chúng ta đang bị nhiễu loạn, rơi vào địa ngục ngay trong kiếp sống này.

Việc hành Pháp (Dhamma) đòi hỏi chúng ta phải khôn ngoan, cẩn trọng ngay nơi tâm. Nhiễm ô luôn sẵn sàng tâng bốc, tìm mọi cách để làm vừa lòng ta. Nếu chúng ta không khéo gìn giữ chánh niệm, nếu chúng ta không biết cách kiềm chế tâm chặt chẽ, chúng ta không thể sánh với nhiễm ô – vì nhiễm ô thì hằng hà. Nhưng nếu chúng ta khéo kiểm soát tâm, các nhiễm ô sẽ khiếp phục ta, sợ sự chánh niệm tỉnh giác của ta, sợ sự tỉnh thức của ta.

Nhận biết tâm khi nó ở trạng thái rỗng không, hoàn toàn tỉnh thức, không bám víu vào bất cứ điều gì: Các nhiễm ô sẽ tìm chỗ ẩn nấp – lặng lẽ – như thể chúng chưa từng có mặt. Nhưng khi ta vừa buông rơi chánh niệm, dù chỉ một giây, chúng sẽ lại trở dậy. Nếu chúng ta nhận biết chúng ngay giây phút chúng xuất hiện, chúng sẽ lập tức rã tan. Có được khả năng này thật hữu ích. Nhưng nếu chúng ta để nhiễm ô hoành hành đến mức chúng trở thành vấn đề, thì chúng sẽ khó qua đi. Đó là lúc chúng ta phải kiên trì chiến đấu, không được bỏ cuộc.

Bất cứ việc gì xảy ra, hãy bắt đầu bằng cách bám theo đó – *không chỉ là chịu đựng, mà còn quán sát nó*, xem nó ra sao, nó biến đổi, hoại diệt như thế nào. Chúng ta bám vào sự việc để có thể nhận diện đầy đủ các mảnh khoe của chúng: cách chúng sinh khởi, trụ lại và rồi qua đi. Nếu chúng rã tan trong khi ta đang quán sát chúng, nhận thấy rõ ràng sự nguy tạo của chúng, thì có thể xem như là chúng ta đã thành công. Điều này khiến tâm được ở trong trạng thái hoàn toàn giải thoát, độc lập, rỗng không.

Nếu chúng ta có thể rèn luyện để nhìn thấu suốt sự vật ngay giây phút chúng xuất hiện và tiếp tục có được những giây phút chợt ngộ ngắn ngủi thì sự tỉnh giác của ta sẽ càng sáng tỏ hơn, mạnh mẽ hơn và phát triển hơn lên.

Vì thế hãy cố gắng đạt được chúng – những cái biết tức thời nho nhỏ này – và dần dà, khi các pháp hòa hợp với nhau, sẽ xuất hiện giây phút mà nhiễm ô và các tâm tán loạn đều bị cắt đứt một lần và mãi mãi. Khi điều đó xảy ra, thì đó là: *niết bàn*. Không còn phải sinh tử. Nhưng nếu chưa đạt đến đó, thì chúng ta cứ tiếp tục mài dũa các con dao chánh niệm tỉnh giác của mình. Nếu bị cùn lụt, thì chúng không thể cắt đứt bất cứ thứ gì, nhưng dầu chúng cùn lụt hay sắc bén, hãy cứ tiếp tục cắt từng chút một bất cứ nhiễm ô nào mà ta có thể cắt.

Xin hãy tiếp tục quán sát và tìm hiểu tâm dưới mọi góc độ cho đến khi chúng ta đạt đến điểm mà tất cả mọi thứ đều hoàn toàn rõ ràng và chúng ta có thể buông bỏ mọi thứ, với sự nhận thức rằng không có gì nơi ngũ uẩn, hay trong các danh sắc là ‘tôi’ hay ‘của tôi’. Hãy cố gắng buông bỏ, chỉ như vậy là đủ. Mỗi giây phút mà chúng ta được chăm sóc ở bệnh viện, làm tất cả những gì có thể cho căn bệnh của mình, nhưng nên nhớ rằng vẫn còn sự tỉnh thức tách biệt, chỉ riêng dành cho tâm – *cái biết buông bỏ cái biết*. Ngay đó mọi vấn đề của chúng ta đều chấm dứt.

## Chương 5: Biết Tâm

### Thực Tánh Pháp Và Ảo Tưởng

Luận về các giai đoạn thực hành trong việc tu tập tâm là điều quan trọng vì tâm có đủ trò giả dối để tự lừa dối. Nếu ta không khéo léo trong việc quán sát và nhìn xuyên suốt chúng, ta rất khó mà đánh bại chúng, ngay cả khi ta có chánh niệm liên tục để quán sát tâm. Ta phải luôn tinh tấn mình sát các pháp này. Chánh niệm tự nó không có khả năng làm phát sinh tuệ. Có chăng là nó phần nào giúp ta phòng hộ các căn. Nếu ta không chú tâm mình sát, tuệ sẽ không sinh khởi.

Đây là lý do tại sao ta cần tự rèn luyện để có trọn vẹn chánh niệm vững chắc. Khi ta biết các pháp như chúng là thì không có gì ngoài sự buông bỏ. Điều này có nghĩa là, lúc đầu, tâm sẽ không phát sinh những tư tưởng bất thiện. Nó sẽ chỉ dừng lại để quán sát, dừng lại để luôn tự biết bên trong nó. Nếu ta cần suy nghĩ về điều gì, thì hãy suy nghĩ về các đề mục vô thường, khổ và vô ngã. Hãy chỉ tư duy và đặt tên trên các đề mục này, vì nếu ta làm đúng, ta sẽ thấy sự việc đúng như nó là. Ngược lại, nếu ta tư duy sai, đặt tên sai, ta sẽ thấy sai sự việc. Đó là điều khiến tâm hoàn toàn không biết gì về bản thân.

Giờ đây, khi các tưởng hay sự đặt tên khởi lên trong tâm, nếu ta quán sát chúng, ta sẽ thấy chúng là những cảm thọ - cảm thọ của sự sanh và diệt, biến đổi, không đáng tin cậy và là ảo tưởng. Nếu ta không cố gắng quán sát chúng, ta sẽ thất bại vì thủ đoạn của các tâm hành. Nói cách khác, tâm phát khởi những ký ức trong quá khứ và rập khuôn những vấn đề đã được hành xử trong quá khứ. Nhưng nếu ta ý thức về những gì đang xảy ra lúc ấy thì ta sẽ thấy chúng chỉ là ảo tưởng. Không có chút sự thật nào nơi chúng. Kể cả những ý nghĩa mà tâm gán cho các xúc chạm giác quan là tốt, hay xấu khi chúng xảy ra: Nếu ta quán sát và quán tưởng chúng kỹ càng và tận tường ta sẽ thấy chúng toàn là ảo tưởng. Không có sự thật nơi chúng. Nhưng vô minh và tham ái khiến ta chấp giữ chúng và điều này khiến cho tâm rơi vào vòng luẩn quẩn. Nó trở nên u tối - không biết các pháp sinh, trụ, diệt như thế nào - vì thế nó bám vào chúng và tự lừa dối trên nhiều mức độ. Nếu ta không dừng lại để chú tâm, quán sát, thì không có cách nào khiến ta có thể nhìn xuyên suốt chúng cả.

Nhưng nếu tâm giữ được quân bình, hay biết dừng lại để quán sát và tự biết bên trong, nó sẽ thấy sự việc như chúng là. Khi đó tâm sẽ tự động buông bỏ và không còn chấp thủ. Đây là sự hiểu biết phát khởi từ tâm chánh niệm và tỉnh giác thật sự: Nó biết và buông bỏ. Nó không bám. Dù điều gì xuất hiện -xấu hay tốt, lạc hay khổ - khi tâm biết, tâm không bám víu. Khi tâm không bám víu thì sẽ không có khổ đau, phiền não. Ta phải luôn nhớ điều này. Khi tâm không chấp thủ, nó sẽ ở trạng thái an tịnh: rỗng không, không khuấy động và yên tịnh. Nhưng nếu tâm không tự thấy và biết theo cách này, nó sẽ thất bại trước các thủ đoạn của ứ nhiễm và tham ái. Nó sẽ tạo tác ra bao điều phức tạp, khúc mắc khiến tự nó khó có thể nhìn xuyên suốt, vì các ứ nhiễm có cách làm cho tâm bám vào chúng. Tựu trung chỉ là vấn đề thất bại của tâm do thủ đoạn của các ứ nhiễm và tham ái bên trong nó. Việc nó không tự biết mình - không biết các trạng thái tâm sanh, diệt và nắm bắt đối tượng như thế nào- có nghĩa là nó đánh mất mình do có quá nhiều sự bám víu.

Không có gì khó bằng sự luôn luôn quán tâm, vì tâm quá quen thuộc với các tà kiến và quan điểm sai lầm. Đây là điều khiến tâm tự ngăn che mình. Chính nhờ giáo lý của Đức Phật mà ta có được sự hiểu biết trong tâm thức với nhiều tầng lớp rối rắm, phức tạp mà khi ta nhìn sâu vào nó, ta sẽ thấy nó rỗng không - rỗng không trong bất kỳ ý nghĩa nào, trong và ngoài bản thân nó.

Đây là sự rỗng không có thể xuất hiện rõ ràng trong tâm thức. Dầu nó ẩn núp trong sâu thẳm, ta vẫn có thể nhìn thấy nó bằng cách quay vào bên trong một cách tỉnh lặng. Tâm dừng lại để quán sát, để biết tự bên trong nó. Còn đối với các cảm xúc -thấy, nghe, ngửi, nếm, và những thứ tương tự - nó không để ý đến vì nó muốn nhìn vào tâm đơn giản và thuần khiết, để thấy điều gì đã sanh khởi trong đó và nó đẩy động các vấn đề như thế nào. Các cảm thọ, tưởng, các tư duy, phán đoán sừng, khổ, vân vân, tất cả đều là những hiện tượng tự nhiên. Chúng biến đổi ngay khi vừa được cảm nhận -và chúng rất vi tế. Nếu ta nhìn chúng như là vấn đề này hay vấn đề nọ thì chúng ta không thể biết chúng như chúng thật sự là. Càng gán ghép cho sự vật nhiều ý nghĩa rắc rối, ta càng trở nên lạc lối - lạc lối trong vòng luân hồi tái sinh.

Chu kỳ tái sinh và tiến trình của các tâm hành chỉ là một và giống nhau. Kết quả là ta quay vòng vòng, lạc vào trong nhiều, rất nhiều mức độ của tâm hành, chớ không chỉ có một. Cái biết để nhận ra tâm không thể thâm nhập vào vì nó quay vòng vòng trong chính các tâm hành giống nhau này, gán

ghép cho chúng tên này, tên nọ, kia, rồi bám vào chúng. Nếu tâm cho là chúng tốt thì nó chấp vào chúng là tốt. Nếu tâm cho là chúng xấu thì nó chấp vào chúng là xấu. Đó là lý do tại sao tâm bị trói chặt trong các vòng tròn ốc của chu kỳ tái sanh, chu kỳ tâm hành.

Để thấy rõ các pháp này đòi hỏi ta phải nỗ lực dừng lại và quán sát, dừng lại và *biết một cách hợp lý*, một cách đúng. Đồng thời ta phải sử dụng những khả năng quán sát của mình. Đó là điều giúp ta đọc được tâm thức của chính mình một cách đặc biệt. Ngược lại, nếu ta bám vào các vấn đề của tướng và sự phán đoán, đặt tên, thì chúng sẽ quay ta vòng tròn. Vì thế ta phải dừng lại và quán sát, dừng lại để biết rõ ràng bằng cách tập trung - tập trung vào tâm thức đang hoạt động. Bằng cách đó cái biết của ta sẽ trở nên bén nhọn.

Cuối cùng, ta sẽ thấy là không có gì hết - chỉ là sự sinh và diệt xảy ra từng khoảnh khắc, trong sự rỗng không. Nếu không có bám víu, sẽ không có vấn đề. Chỉ là hiện tượng tự nhiên của sự sinh và diệt. Nhưng vì chúng ta không thấy các pháp chỉ là các hiện tượng tự nhiên, ta tưởng chúng là thật và bám víu vào chúng như là bản ngã, tốt, xấu và đủ những thứ phức tạp khác. Hậu quả là ta quay cuồng trong vòng lẩn quẩn mà không biết đường ra hay điều gì để buông bỏ - chúng ta không biết. Khi không biết, ta giống như người lạc lối trong rừng sâu, không biết lối ra, không biết phải làm gì.

Thực ra những cái ta cần buông bỏ ở ngay trước mặt ta: nơi mà tâm biến chế ra sự việc và đặt cho chúng những ý nghĩa khiến nó không còn biết các đặc tính của sự sinh và diệt đơn thuần. Nếu ta có thể chỉ tiếp tục quán sát và biết, mà không cần ý nghĩa, tư duy, vọng tưởng - chỉ cần quán sát sự vận hành trong và của chính nó - thì sẽ không có bất cứ vấn đề gì. Chỉ có thực tại hiện tiền: sinh, trụ, diệt, sinh, trụ, diệt... Không có sự rối rắm nào trong đó, nhưng ta phải dừng lại và quán sát, dừng lại và biết bên trong ta trong từng giây phút. Đừng để dòng tâm thức của ta trôi chảy từ sự tỉnh thức tới những sự tiếp xúc với bên ngoài. Hãy gom tâm lại để tâm tự biết một cách rõ ràng - rằng không có gì đáng để bám vào. Tất cả chỉ là ảo tưởng.

Biết đúng được chừng ấy cũng rất hữu ích để thấy sự thật nội tâm ta. Ta sẽ thấy tâm không có bất cứ tự ngã nào. Khi quán thân, ta sẽ thấy chúng là những yếu tố, là không có tự ngã. Ta cũng sẽ thấy hiện tượng tâm là không có tự ngã, mà chỉ là những yếu tố của tâm thức. Ta sẽ thấy rằng nếu không có sự bám víu, không có sự chấp thủ, thì sẽ không có khổ đau, phiền não.

Vì thế, ngay nếu như có sự nghĩ suy liên tục trong tâm, ta chỉ quán nó, buông bỏ nó, rồi thì vòng quay của tư tưởng sẽ chậm lại. Các tâm hành sẽ càng lúc càng ít xuất hiện. Dầu tâm chưa hoàn toàn dừng lại, nó sẽ càng lúc càng ít tạo ra suy tưởng. Trái lại, càng ngày ta càng có nhiều khả năng an trụ và quán tưởng hơn. Qua đó, ta sẽ dần nhận ra những mảnh khóc, sự nguy tạo của tâm hành, sự đặt tên của tâm, vui, khổ, vân vân. Ta sẽ có khả năng biết rằng thật sự không có gì bên trong – rằng lý do mà ta đã ảo tưởng bám víu vào các sự việc là do vô minh, rằng ta tự làm khổ mình ngay trong cái vô minh đó.

Ta phải quán niệm ở một điểm, trên một đối tượng. Không quán niệm nhiều đối tượng cùng một lúc. Luôn giữ chánh niệm hiện diện: dừng, biết, thấy. Không để tâm lang thang chạy đuổi theo các tưởng và các sự đặt tên. Nhưng nhận biết bằng cách này đòi hỏi ta phải cố gắng tập trung – tập trung để thấy rõ ràng, chứ không phải chỉ tập trung để giúp tâm an định. Định tâm để thấy rõ ràng. Nhìn vào bên trong để thấy rõ ràng và quán niệm để biết cách buông bỏ. Tâm sẽ trở nên rộng không như bản tính của nó bằng một cách mà ta sẽ biết hoàn toàn bên trong ta.

---o0o---

### **Sự Khác Biệt Trong Hiểu Biết**

Ta có thể làm gì để thấy được các uẩn – nơi tụ hội của khổ đau, phiền não - một cách rõ ràng đến nỗi ta có thể cắt đứt sự bám víu của tâm vào chúng? Tại sao người học y khoa để thành bác sĩ có thể biết tất cả các bộ phận trong cơ thể: như ruột, gan, thận, và hơn thế nữa - đến từng chi tiết mà lại không phát triển bất cứ sự nhầm chán hay ly tham nào đối với thân-tại sao? Tại sao các đạo tỳ (người làm dịch vụ mai táng) đã trải bao thời gian bên bao xác chết mà vẫn chưa đạt được chút tuệ giác nào? Điều này chứng tỏ rằng tuệ giác rất khó được. Nếu không có chánh niệm tỉnh giác để thấy rõ các pháp như chúng là, thì cái biết đó chỉ là một thị hiếu thoáng qua. Nó không ăn sâu vào. Tâm tiếp tục chấp vào các bám víu của nó.

Nhưng nếu tâm có thể đạt được tuệ giác thật sự đến mức mà nó có thể buông bỏ mọi bám víu, thì nó có thể đạt được các đạo quả dẫn đến Niết Bàn. Điều này chứng tỏ rằng có sự khác biệt trong hiểu biết. Ta không cần phải biết tất cả mọi chi tiết về thân như các nhà giải phẫu hiện đại. Ta chỉ cần biết là thân gồm có tứ đại cùng với yếu tố của không gian và thức. Nếu ta thật sự biết chỉ chừng ấy, là ta đạt được các đạo và các quả, trong khi những người

biết tất cả chi tiết về thân, đến nỗi họ có thể thực hiện những ca giải phẫu khó, lại không đạt được điều gì cao siêu hơn.

Vậy ta hãy phân tích các yếu tố của thân để biết chúng thấu đáo. Nếu được vậy thì khi có những sự thay đổi trong thân tâm, ta sẽ không có nhiều bám víu. Bằng không sự bám víu của ta sẽ cố định, mạnh mẽ, và sẽ dẫn ta đến trạng thái tương lai của hữu (being) và sinh (birth).

Giờ có cơ hội, ta nên quán thân đến từng chi tiết. Hãy niệm năm đề mục căn bản của thân là - tóc, lông, móng, răng và da - và quán chúng kỹ từng cái một. Không cần quán tất cả năm. Quán tóc để thấy nó thuộc về yếu tố đất, để thấy gốc rễ của nó ngấm trong máu và nước nhờn dưới da. Màu sắc, mùi vị, nơi nó có mặt, tất cả đều không có gì hấp dẫn. Nếu ta phân tích và quán niệm về những điều này, ta sẽ không ảo tưởng xem chúng là của ta: tóc, móng, răng, da của ta.

Tất cả những phần này được phối hợp bởi đất, nước, gió và lửa. Nếu chúng thuần là đất thì có lẽ chúng không tồn tại lâu, bởi vì mỗi phần của cơ thể phải phối hợp bởi bốn phần này mới thành cơ thể. Kế đến là hiện tượng tâm, tâm đứng đầu. Đây là những thứ theo đúng với trạng thái tự nhiên - sự sinh, sự biến đổi và sự diệt của các hiện tượng tâm sinh lý- nhưng ta bám vào chúng, coi thân là của ta, tâm như là ta: Tất cả là ta, và của ta. Nếu ta không nhìn thấy các thứ này như chúng thực sự là, thì ta sẽ không làm gì trừ việc bám vào chúng.

Thiền là như thế này: thấy các pháp rõ như chúng thực sự là. Không phải là vấn đề thay đổi từ đề mục này qua đề mục khác, vì điều đó chỉ đảm bảo rằng ta sẽ không biết việc gì. Nhưng cá tính bên trong của ta dưới ảnh hưởng của vô minh và ảo tưởng, không thích tự thẩm sát nhiều lần. Nó luôn tìm kiếm những vấn đề khác để bận rộn, đến nỗi ta luôn nghĩ về những chuyện khác. Đây là lý do tại sao ta cứ ở trong vô minh và si mê.

Vậy thì tại sao ta có thể biết những điều khác? Vì chúng thích hợp với những gì mà tham ái muốn. Để thấy được sự việc rõ ràng như chúng là, ta phải từ bỏ tham ái, do đó tham ái tìm cách để che giấu sự việc. Nó luôn biến đổi, mang đến những điều mới lạ, khiến ta say mê, khiến ta không tu học và suy nghĩ về bất cứ điều gì ngoài những vấn đề chỉ làm tâm ta thêm khổ đau, phiền não. Đó là tất cả những gì mà tham ái muốn. Trong khi phương cách tu tập để chấm dứt khổ đau, phiền não trong tâm, thì luôn cản đường của tham ái.



Đó là lý do tại sao tâm luôn hướng đến những điều mới lạ để biết, để xông vào, rồi trở nên dính mắc. Do đó khi tâm không tự biết mình, ta phải thực sự nỗ lực để thấy sự thật là những thứ trong tâm không phải là ta hay của ta. Đừng để tâm thiếu sự hiểu biết này. Hãy biến điều này thành một quy luật nội tâm. Nếu tâm không biết các chân lý về vô thường, khổ, vô ngã từ bên trong, thì nó sẽ không thoát khỏi khổ. Cái biết của nó sẽ là cái biết của tục đế, của thế gian; nó sẽ đi theo con đường của tục đế. Nó không thể đạt được các đạo quả dẫn đến Niết Bàn.

Do đó đây là nơi mà chân đế và tục đế rẽ hai đường. Nếu ta thấu hiểu vô thường, khổ, vô ngã đến mức độ tuyệt đối thì đó là con đường chân đế. Nếu ta không biết đến tận ngọn nguồn, thì ta vẫn còn ở mức độ thế tục.

Đức Phật dạy nhiều điều nhưng tất cả rồi cũng tụ về đây. Các nguyên lý quan trọng của sự tu tập - Tứ Niệm Xứ, Tứ Diệu Đế - tất cả đều đưa đến tính chất của vô thường, khổ và vô ngã. Nếu ta cố học quá nhiều nguyên lý, rốt cục lại ta cũng không có cái biết rõ ràng về chân lý như nó là. Nếu ta chú tâm biết chỉ chút ít, rốt cục ta lại được nhiều tuệ giác hơn là nếu ta cố biết quá nhiều. Do tham muốn biết quá nhiều mà ta cuối cùng bị hoang tưởng. Lang thang trong tà kiến, suy tưởng, gán ghép, đặt tên sai lạc các thứ, trong khi cái biết tập trung, cụ thể, khi nó thực sự biết, là tuyệt đối. Cần nhấn mạnh một điểm là: ta không cần biết nhiều điều, vì khi ta thật sự biết một điều, thì ngay đó tất cả đều được giải tỏa.

---o0o---

### **Phương Cách Quân Bình**

Trong việc thực hành Pháp bảo, nếu ta không thiết lập sự quân bình giữa định và tuệ, ta sẽ trở nên hoang tưởng. Nếu tập trung quá nhiều vào tuệ, ta sẽ hoang tưởng. Nhưng nếu quá nhiều định, thì tâm sẽ đứng yên, không bị khuấy động nhưng lại không có tuệ. Do đó ta phải giữ sự quân bình giữa định và tuệ. Đừng để cái nào trội hơn. Cố gắng giữ chúng vừa đúng mức. Đó là lúc mà ta có thể thấy sự việc rõ ràng xuyên suốt. Nếu không ta sẽ mãi bị lừa dối như tự bao giờ. Có thể ta muốn được tuệ giác về rất nhiều điều - kết quả là tâm trở nên tán loạn. Nhiều người luôn tự hỏi tại sao sự tu hành của mình không phát khởi tuệ giác, nhưng khi tuệ sinh khởi thì họ thật sự đã đi lệch đường. Tư duy của họ tán loạn, khó có thể kiểm chế.

Vì vậy khi hành thiền, ta phải quán niệm xem ta có thể giữ cho tâm yên tĩnh như thế nào. Một khi tâm lắng đọng, nó có khuynh hướng bám vào đó.

Hoặc nó có thể rỗng không, mà không có chút ý thức nào về bất cứ điều gì: yên tĩnh, buông bỏ và tự tại trong một lúc nhưng không có một chút tuệ nào kèm theo. Nhưng nếu ta có thể đạt được tuệ kèm theo định, thì đó thật sự là thành quả tốt đẹp. Ta sẽ nhìn thấy sự vật một cách xuyên suốt để có thể buông bỏ chúng. Nếu ta nghiêng quá nhiều về một bên hoặc tuệ hoặc định, thì ta không thể thành tựu sự buông bỏ. Tâm có thể biết điều này, điều nọ, nhưng nó chấp vào sự hiểu biết của mình. Rồi nó còn biết các thứ khác nữa và cũng lại chấp vào đó. Hoặc là nó chỉ ở trong trạng thái hoàn toàn yên lặng và bám vào đó.

Giữ sự tu tập theo Trung Đạo không phải dễ. Nếu ta không sử dụng các khả năng quán sát thì thật khó. Tâm sẽ luôn vướng vào các sự việc, khi đúng, khi sai, vì nó không quán sát sự việc một cách liên tục. Đây không phải là con đường đi đến buông xả. Mà là con đường đến bế tắc, vướng mắc vào các thứ. Nếu ta không biết điều gì bị bế tắc, bị vướng mắc, thì ta sẽ vẫn si mê và lầm lạc. Vì thế hãy nỗ lực tập trung quán niệm cho đến khi ta thấy xuyên suốt về vô thường, khổ và vô ngã. Chắc chắn là điều này sẽ chấm dứt khổ đau, phiền não trong từng sát na.

---o0o---

### **Ứng Dụng Tâm Xả**

Các cảm thọ của tâm rất vi tế và mau tan biến. Đôi khi tham hay sân khởi lên một cách độc lập với xúc, tùy theo cá tính của ta. Chẳng hạn có những lúc tâm thật là bình thường, rồi bỗng nhiên nổi giận –hay là có tưởng khởi lên và bị thu hút trong cảm thọ khổ, lạc hoặc xả. Ta cần chiêm nghiệm ba loại cảm thọ này để thấy chúng không bền vững, luôn biến đổi và phiền não, đến nỗi tâm sẽ không buông mà bị thu hút vào đó. Sự thu hút này rất vi tế. Nó ngăn ta biết bất cứ điều gì; đó đơn thuần chỉ là ảo tưởng. Bị thu hút vào lạc thọ thì dễ thấy nhưng với thọ xả thì khó thấy hơn - nếu tâm ở trong trạng thái xả vô thức. Tâm xả vô thức này ngăn ta thấy rõ ràng bất cứ điều gì.

Vậy ta phải chú ý để chỉ thấy các cảm thọ như là các cảm thọ và kéo tâm ra khỏi những mê đắm của xả. Khi có thọ xả do nhiếp tâm và lắng đọng, hãy dùng thọ xả đó trong định làm nền tảng của sự quán sát vô thường, khổ và vô ngã - vì xả này trong tứ thiền là nền tảng cho tuệ giải thoát. Hãy chắc rằng ta không bị dính mắc vào định.

Nếu ta định tâm sâu lắng trong xả mà không chú tâm vào việc đạt được tuệ, ta chỉ đạt được một trạng thái định tạm thời. Vậy ta phải chú tâm vào việc đạt tuệ trong vô thường, khổ, hay vô ngã. Đó là lúc mà ta sẽ có thể nhổ bật sự chấp thủ của ta. Nếu tâm rơi vào trạng thái xả vô thức tức là nó vẫn còn chất chứa nhiên liệu bên trong. Để ngay khi có sự xúc chạm giác quan, tâm sẽ bùng cháy trong sự chấp thủ. Vậy ta phải tu theo lời dạy của Đức Phật để lại: nhiếp tâm trong một trạng thái định, rồi tập trung vào việc đạt tuệ trong ba đặc tánh của Hiện Hữu (hay còn được gọi là Tam Tướng: vô thường, khổ, vô ngã). Cách hay nhất để tu tập là không bị kẹt trong các tầng thiền định - và không quan trọng là ta đạt được tuệ gì, đừng nghĩ là ta đã được Giác Ngộ. Hãy tiếp tục quán. Hãy tiếp tục chú tâm để xem có thêm sự thay đổi nào nữa trong tâm, và nếu có hãy thấy khổ và vô ngã trong những thay đổi này. Nếu ta có thể biết bằng cách này, tâm sẽ vượt lên cảm thọ, không còn vướng mắc trong tầng định này hay tầng định kia - tất cả chỉ là các vấn đề của suy đoán.

Điều quan trọng là ta cố gắng để thấy rõ. Ngay cả khi tâm tạo tác ra đủ mọi loạn động, hãy xem chúng như là ảo giác. Rồi ngồi yên mà quán sát sự hoại diệt của chúng. Hãy thấy rõ rằng thực sự không có gì nơi chúng. Tất cả đều qua đi. Tất cả những gì còn lại là tâm rỗng không, tâm duy trì sự quân bình tự nhiên của nó. Hãy chú tâm để quán sát điều đó.

Có nhiều cấp độ để chặn bệnh của tâm chứ không chỉ có một. Nếu ta đạt được chút tuệ chân chánh nào, đừng dừng ở đó - đừng quá hứng khởi với những điều mà ta chưa từng thấy trước kia. Chỉ tiếp tục quán đề mục về vô thường trong mọi thứ, mà không bám víu, rồi thì ta sẽ đạt được các tuệ thâm sâu hơn.

Vì thế hãy tiếp tục quán niệm cho đến khi tâm dừng lại, cho đến khi tâm đạt tới tầng thiền định được gọi là thanh tịnh của xả và niệm. Hãy quán sát xem tâm chánh niệm thuần khiết là gì. Còn cảm thọ xả, đó là việc của định. Đó là điều mà chánh niệm tùy thuộc vào để có thể đạt được xả. Đây là tầng thiền định nơi ta củng cố chánh niệm của mình để bước vào đó và biết tâm. Hãy để tâm định trong xả, rồi xem xét, quán tưởng. Đó là lúc mà ta có thể thấy.

---o0o---

**Dầu Hắc**

Một điều quan trọng nhưng lại khó thấy trong việc tu tập của mình là chúng ta vẫn tiếp tục bám víu vào các lạc thọ, vì các cảm thọ ở nhiều mức độ chỉ là ảo tưởng. Chúng ta không biết rằng chúng biến đổi và không đáng tin cậy. Thay vì mang đến cho ta lạc, chúng chỉ mang đến cho ta phiền não - vậy mà chúng ta vẫn bám vào chúng.

Vấn đề của cảm thọ do đó thật là vi tế. Hãy quán xét cho thấu đáo về sự chấp vào các cảm thọ: khổ, lạc và xả. Hãy quán xét và thấy cho rõ ràng. Và chúng ta phải trải nghiệm với khổ nhiều hơn ta mong đợi. Khi có các khổ thọ nơi thân hay tâm thì tâm sẽ phản ứng ngay vì nó không thích khổ. Nhưng khi khổ biến thành lạc thì tâm lại thích, bằng lòng với điều đó, vì thế tâm tiếp tục chạy theo các cảm thọ, dầu như ta đã biết, cảm thọ luôn biến đổi, phiền não và không thật sự là của ta. Nhưng tâm không thấy được điều đó, nó chỉ thấy các lạc thọ, và nó đòi hỏi được có chúng.

Hãy quán niệm xem cảm thọ làm đầy khởi ái dục trong ta như thế nào. Vì ta muốn có được các lạc thọ, nên ái dục rót bên tai những lời khuyến khích. Nếu ta quan sát kỹ càng, ta sẽ thấy rằng điều này rất quan trọng, vì đây là nơi mà các đạo và các quả dẫn đến Niết Bàn, ngay nơi cảm thọ và ái dục. Nếu ta có thể dập tắt được lòng tham muốn các cảm thọ, thì đó là Niết Bàn.

Trong kinh Solasa Pañhã (Kinh Nipàta V), Đức Phật dạy rằng phiền não giống như một con lũ mạnh và sâu thẳm, sau đó Ngài tóm tắt phương cách để vượt qua con lũ đó, chỉ bằng cách buông bỏ ái dục trong mỗi hành động. Chúng ta có thể tu tập buông bỏ ái dục ngay nơi các thọ, vì cách mà ta thưởng thức hương vị của thọ có nhiều mức độ. Đây cũng là nơi mà nhiều người trong chúng ta bị làm bởi vì chúng ta không thấy thọ là vô thường. Ta muốn nó luôn tồn tại. Ta muốn các lạc thọ thường hằng. Ngược lại với khổ thọ thì ta không muốn nó kéo dài, nhưng dầu ta muốn xua đuổi nó tới đâu, ta vẫn chấp vào nó.

Ta phải quán chiếu về thọ để có thể buông bỏ ái dục ngay nơi các thọ. Nếu ta không quán ngay nơi đây, những con đường khác mà ta theo sẽ sinh sôi nảy nở. Vậy hãy tu tập ngay nơi thân tâm. Khi tâm đạt được cảm giác tỉnh lặng hay thọ lạc hoặc xả, hãy cố gắng minh sát để thấy các cảm thọ đó là vô thường như thế nào, không phải là ta hay của ta như thế nào. Khi làm được điều này, ta sẽ không còn thích thú cảm thọ đặc biệt nào đó. Chúng ta có thể dừng ngay tại đó, ngay nơi mà tâm ưa thích vị của thọ và làm đầy khởi ái dục. Đây là lý do tại sao tâm phải ý thức trọn vẹn về bản tâm - ở mọi

lúc, mọi nơi - trong trạng thái định tập trung để thấy các thọ không có tự ngã.

Việc ta thích hay không thích các cảm thọ là một căn bệnh khó chẩn đoán, vì nỗi đam mê của ta với các thọ quá mãnh liệt. Ngay cả khi tâm ta trống vắng hay bình lặng, chúng ta vẫn tràn ngập các cảm thọ. Các thọ thô lậu - mạnh mẽ, căng thẳng thường đi theo các uế nhiễm - thì dễ biết. Nhưng khi tâm bình lặng - vững chãi, sáng suốt, thoải mái, vân vân chúng ta vẫn bám theo các thọ. Ta ao ước được có các lạc hay xả thọ. Ta tận hưởng chúng. Ngay cả ở mức độ định vững chắc hay ở tầng thiền định, vẫn có sự chấp vào cảm thọ.

Đây là sức hút nam châm vi tế của ái dục, gắn kết, tô vẽ mọi thứ lại với nhau. Rất khó nhận biết điều này vì ái dục luôn thâm thẳm bên trong ta, “Tôi không muốn gì hơn là những cảm giác dễ chịu”. Nhận ra được điều này rất quan trọng, vì chính con vi khuẩn ái dục là nguyên nhân đưa chúng ta đi tái sinh không dừng dứt.

Vì thế hãy quán chiếu xem ái dục tô điểm và gắn kết mọi thứ lại với nhau như thế nào, nó khiến tâm tham khởi lên như thế nào – tham muốn được điều này hay điều kia- và những vị gây nghiện của nó khiến ta khó dứt ra như thế nào. Ta phải thấy làm thế nào mà ái dục trói chặt tâm vào các cảm thọ, đến nỗi ta chẳng bao giờ nhàm chán dục lạc hay các lạc thọ ở bất cứ mức độ nào. Nếu ta không thấy rõ rằng tâm bị mắc kẹt ngay trong ái và thọ, thì điều đó sẽ ngăn ta đạt được giải thoát.

Chúng ta gắn bó với cảm thọ như con khi bị dính bẫy dầu hắc. Người ta lấy một nhúm dầu hắc và để nơi mà khi sẽ để tay vào rồi bị dính. Khi tay này bị dính dầu hắc, khi đưa tay kia để gỡ, thì tay kia cũng dính luôn, rồi đến hai chân, rồi đến miệng nó cũng bị dính luôn. Hãy suy gẫm về điều đó. Dầu chúng ta làm gì, cuối cùng ta cũng bị dính ngay nơi cảm thọ và ái dục. Ta không thể tháo gỡ chúng ra, cũng không thể tẩy gột. Nếu ta không ghê tởm ái dục, ta cũng giống như con khi bị dính dầu hắc. Vì thế nếu ta quyết tâm đi theo bước chân của các vị giác ngộ, các bậc A-la-hán, ta phải tập trung vào các cảm thọ cho đến lúc ta hoàn toàn thoát khỏi sự bủa vây của chúng. Ngay với các khổ thọ, ta cũng phải huân tập vì nếu ta sợ các khổ thọ, luôn muốn biến nó thành lạc thọ, thì ta càng trở nên vô minh hơn trước nữa.

Đó là lý do tại sao ta phải có can đảm trong việc trải nghiệm với thọ khổ: khổ thân và khổ tâm. Khi khổ thọ dấy khởi nguồn ngạt như một căn nhà

đầy lửa, ta có thể buông nó không? Ta phải biết cả hai mặt của thọ. Khi nó cháy nóng, ta làm sao đối phó với nó? Khi nó mát mẻ, dễ chịu, ta có thể nhìn xuyên suốt nó như thế nào? Chúng ta phải nỗ lực tập trung vào cả hai mặt, quán niệm cho đến khi ta biết phải làm thế nào để buông chúng. Nếu không ta chẳng biết gì cả, vì lúc nào ta cũng chỉ muốn cái phần êm ái, dễ chịu, càng êm ái, dễ chịu càng tốt. Và như vậy thì làm sao ta thoát khỏi vòng luân hồi?

Niết bàn là sự đoạn tuyệt ái dục. Nhưng nếu ta cứ bám mãi vào ái dục, thì làm sao ta có thể đi được đến đâu? Ta sẽ ở đây ngay trong thế giới này, ngay trong khổ đau, phiền não, vì ái dục tựa như một loại dầu hắc dính chặt. Nếu không có ái dục, thì không có thứ gì khác: không có phiền não, khổ đau, không tái sinh. Trái lại, thì ái dục là mù cây, là dầu hắc, là màu nhuộm khó thể tẩy giặt. Ta phải canh chừng nó.

Vì thế, đừng để cảm thọ dẫn dắt ta đi. Phần thiết yếu của sự tu tập nằm nơi đây.

---o0o---

### **Khi Các Pháp Chế Định Bị Sụp Đổ**

Để giữ yên tĩnh cho bản thân, ta phải thanh tịnh trên mọi mặt - thanh tịnh trong suy nghĩ, lời nói và hành động. Chỉ khi đó ta mới có thể quán xét những gì xảy ra bên trong ta. Nếu không được yên tĩnh, ta sẽ tham gia vào các chuyện bên ngoài và hậu quả là ta có quá nhiều việc để nói, để làm. Điều này sẽ làm chánh niệm hay sự tỉnh thức của ta không được vững chãi và liên tục. Chúng ta phải dừng suy nghĩ, nói hay làm những điều không cần thiết để chánh niệm của ta có thể phát triển liên tục. Đừng tự mình tham gia vào quá nhiều chuyện bên ngoài.

Khi rèn luyện tâm chánh niệm liên tục để nó giúp ta quán chiếu bản thân, ta phải biết quán sát. Khi có xúc chạm, tâm ta có liên tục giữ được trạng thái bình thường và không dao động không? Hay là nó chạy theo sự ưa, ghét? Biết quán sát theo cách này giúp ta thấy và biết mình. Nếu chánh niệm vững chắc, tâm sẽ không dao động. Ngược lại tâm sẽ nghiêng ngã theo sự ưa, ghét. Chúng ta phải thận trọng đối với những dao động nhẹ nhất. Đừng nghĩ rằng chúng không quan trọng, vì chúng sẽ trở thành thói quen.

Tập đề ý có nghĩa là ta cẩn thận đến từng chi tiết, những chuyện vặt, các thói xấu nhỏ khởi lên trong tâm. Nếu làm được như thế, ta sẽ có thể bảo vệ được tâm – là việc tốt hơn nhiều so với việc để tâm vào những chuyện

không đáng ở bên ngoài. Vì thế hãy thực sự cố gắng cẩn thận. Đừng vương vào các xúc chạm. Đây là điều mà ta phải rèn luyện để quán triệt. Nếu ta tập trung một cách tuyệt đối như thế trong địa hạt của tâm, thì ta có thể quán thọ trong từng chi tiết. Ta sẽ có thể thấy chúng một cách rõ ràng để rồi buông bỏ chúng.

Vì thế hãy chú tâm vào việc tu tập ngay nơi các thọ: khổ, lạc và xả. Hãy quán để biết làm thế nào buông bỏ, xem chúng chỉ là các thọ, mà không ưa thích chúng – vì sự ưa thích các thọ chính là ái dục. Những sự ưa thích điều này hay điều kia sẽ thâm nhập và ảnh hưởng tâm đến độ tâm bị lôi cuốn vào các thọ nơi thân và tâm. Đây là lý do ta cần được yên tĩnh - yên tĩnh theo hướng không để tâm bám theo hương vị của các thọ, theo hướng có thể làm bật gốc rễảnh hưởng của chúng.

Tham dục tựa như con vi khuẩn nằm sâu trong cá tính của ta. Điều ta đang làm đây là không để tâm chạy theo các lạc thọ, và xua đuổi các khổ thọ. Vì ta đã quen chạy theo lạc thọ, nên ta không ưa thích khổ thọ, và muốn xua đuổi chúng đi. Vậy thì đừng để tâm thích vui, ghét khổ. Đừng để nó dao động trước các loại thọ. Hãy thử tập xem. Nếu tâm buông bỏ được các thọ đến độ nó vượt trên các thọ khổ, lạc, xả, có nghĩa là nó không bị kẹt vào thọ. Sau đó hãy quán sát xem tâm có thể giữ được sự không lay động bởi các thọ như thế nào. Đây là điều ta phải cố quán triệt để có thể buông bỏ sự bám víu vào các thọ một lần và mãi mãi, để ta không chấp vào khổ thân hay khổ tâm, coi chúng là ta hay là của ta.

Nếu ta không buông được sự chấp vào các thọ, ở thân hay ở tâm, ta sẽ tiếp tục bám vào chúng. Nếu là cảm thọ dễ chịu nơi thân ta sẽ bị nó lôi cuốn. Về các cảm thọ hoàn toàn dễ chịu nơi tâm là điều ta thực sự muốn, ta sẽ thực sự ưa thích. Rồi ta sẽ bị lôi cuốn vào các tướng, các nhân hiệu, các tâm hành và cả thức đi kèm theo lạc thọ. Ta sẽ bám vào các thứ này như là ta hay là của ta.

Vì thế hãy phân tích các lạc thọ nơi thân và tâm. Hãy mở xẻ và quán xét xem phải buông bỏ chúng như thế nào. Đừng si mê ưa thích chúng. Cũng đừng xua đuổi khổ thọ. Dù khổ hay lạc, hãy thấy chúng như chúng thực sự là. Hãy thấy chúng chỉ là cảm thọ không hơn, không kém. Đừng nghĩ rằng ta cảm thấy vui, rằng ta cảm thấy khổ. Làm được như thế, ta sẽ có thể vượt ra khỏi khổ đau, phiền não vì ta vượt trên và vượt ngoài cảm thọ. Rồi khi già, đau, chết xảy đến ta sẽ không bám vào ý nghĩ rằng ta già, ta đau, ta chết. Ta sẽ có khả năng buông chúng khỏi sự nắm víu của mình.

Nếu ta có thể quán tưởng hoàn toàn trong lãnh vực này – rằng ngũ uẩn là vô thường, khổ và vô ngã - ta sẽ không chấp chúng là ta hay là của ta. Nếu ta không phân tích chúng theo cách này, ta sẽ bị dính bẫy cho đến chết. Cho tới xương, da, thịt, vân vân, cũng trở thành là “ta” hay “của ta”. Đó là lý do tại sao ta được dạy phải quán về cái chết – để ta có thể tự ý thức rằng cái chết không có nghĩa là ta chết. Ta phải quán cho đến khi thực sự biết điều đó. Bằng không, ta sẽ bị vướng mắc ngay đó. Ta phải khiến bản thân trở nên rất nhạy cảm để có thể thấy rõ ràng rằng xương, da, thịt của ta không có tự ngã như thế nào. Nhờ thế chúng ta không chấp vào chúng. Nhưng nếu ta vẫn còn bám víu chúng, thì ta không thực sự thấu hiểu tính vô thường, khổ và vô ngã của chúng.

Khi ta thấy xương thú, điều đó không có mấy ý nghĩa. Nhưng khi ta thấy xương người, thì tưởng đặt tên cho chúng: ”Đó là bộ xương người. Đó là đầu lâu người”. Khi thấy nhiều xương người, ta có thể thực sự sợ hãi. Khi ta thấy hình bộ xương hoặc bất cứ điều gì đó thể hiện tính vô thường và vô ngã của thân, ta sẽ bị kẹt vào đó, ở mức độ của xương và bộ xương, trừ khi ta có thể nhìn nó một cách xuyên suốt. Thật ra không có xương gì. Xương thì rỗng không, không có gì ngoại trừ các thành phần cấu tạo. Nếu ta thâm nhập vào trong, ta sẽ thấy chúng chỉ là những thể trực, các thành phần. Ngược lại thì ta sẽ bị dính ở nơi bộ xương. Và vì ta không thấy nó một cách xuyên suốt, nó có thể khiến ta bị xáo trộn. Điều này chứng tỏ ta chưa thông suốt Pháp. Ta bị kẹt vào cái vỏ bên ngoài vì đã không phân tích sự việc trong các yếu tố của chúng.

Ngày và đêm trôi qua, nhưng không phải chỉ có chúng trôi qua. Thân ta cũng không ngừng bị suy yếu, hư hoại. Thân này hư hoại từng chút một với thời gian, nhưng nào ta có hay. Chỉ khi thân đã hư hoại nhiều – khi tóc đã bạc, răng đã long - ta mới ý thức rằng thân đã già. Sự hiểu biết này ở mức độ thô lậu và quá rõ ràng. Nhưng đối với sự biến hoại tiêm tiến âm thầm diễn ra bên trong thì chúng ta không hề hay biết.

Kết quả là ta chấp rằng thân này là ta từng mỗi phần nhỏ của thân. Mắt này là mắt của ta, hình sắc mà mắt thấy là ta thấy, cảm giác phát sinh từ sự thấy là ta cảm giác. Ta không thấy chúng chỉ là các sắc, tứ đại. Trên thực tế, chính sự giao tiếp giữa nhãn căn và sắc trần tạo thành xúc. Tâm sở xúc là thành phần của thức: sự sanh của các tâm tạo thành các sự thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng chạm và ý nghĩ. Chúng ta không nhận biết điều này, vì lý do đó nên ta chấp rằng mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý là ta hay là cái của ta. Và rồi khi



thân ta suy tàn, ta cảm thấy ta già; khi thân chết và thức ngừng hoạt động, ta cảm thấy là ta chết.

Khi ta quán các thành phần riêng rẽ thì không có gì cả. Những thứ này tự chúng không còn ý nghĩa gì nữa. Chúng chỉ là các yếu tố của thân và tâm, không có đau hay chết. Nếu ta không thể nhập sâu xa vào sự vật bằng cách này, ta sẽ mãi si mê, u tối. Chẳng hạn, khi ta niệm, “*Jara-dhammāmi- thân phải chết*”, điều này chỉ làm cho ta có chánh niệm và chú ý trong những giai đoạn đầu tu tập. Tuy nhiên, khi ta đạt đến giai đoạn của tuệ minh sát thì không có gì như thế cả. Tất cả mọi quy ước, mọi pháp chế định đều bị vạch trần. Tất cả đều sụp đổ. Khi thân không có tự ngã thì ta còn gì để bám víu? Các thành phần thân, thành phần tâm cũng rỗng không về bất kỳ tự ngã nào. Ta phải thấy điều này rõ ràng, xuyên suốt. Nếu không thì thân và tâm tập hợp lại, tạo ra một hiện hữu, gồm cả vật chất và tinh thần, rồi ta bám vào và coi như đó chính là ta.

Tuy nhiên khi ta thấy thế gian như các thành phần, thì không có sự chết. Và chỉ khi nào ta thấy không có sự chết, thì khi ấy ta mới thực sự biết. Nếu ta vẫn tin rằng ta chết, thì điều đó chứng tỏ là ta vẫn chưa thấy Pháp. Ta vẫn còn bám vào cái vỏ bên ngoài. Nếu thế thì ta mong được thấy loại Pháp nào? Ta phải thể nhập vào bên trong sâu xa hơn; ta phải quán niệm, mổ xẻ từng thành phần.

Ta sắp chấm dứt hợp đồng thuê căn nhà lừa này, vậy mà ta vẫn tiếp tục chấp vào đó như là cái ngã của ta. Nó lừa dối ta vào các cảm thọ ưa, ghét, nhưng ta vẫn mắc bẫy, vậy thì ta tu tập theo con đường nào? Tâm bám vào những thứ này để tự lừa dối mình ở nhiều, rất nhiều mức độ. Nếu ta không thấy rõ bản chất của các quy ước như “đàn ông” hay “đàn bà” thì ta chấp vào chúng như là tự ngã của mình –và rồi ta tự biến mình thành những thứ ấy. Nếu ta không thể tự giải thoát mình ra khỏi các quy ước, các chế định này, thì sự tu tập của ta chỉ dậm chân tại chỗ.

Vì thế ta phải quán chiếu xuyên suốt qua nhiều mức độ. Cũng giống như dùng vải để lọc các thứ. Nếu ta dùng vải thưa, ta sẽ không lọc được gì. Ta phải dùng vải mịn để lọc những vật nhỏ - để đi xuống đến những mức độ sâu hơn và thể nhập vào chúng, từng mức độ một. Đó là lý do tại sao có nhiều mức độ của chánh niệm, tỉnh giác, đến từng chi tiết.

Và đây là lý do tại sao việc trở nên hoàn toàn ý thức về cá tính bên trong của ta rất quan trọng. Thiền tập thì không gì khác hơn là nắm bắt các

ảo tưởng về ngã, để xem chúng xâm nhập đến tận sâu thẳm trong ta như thế nào, và ngay ở những mức độ thô thiển nhất chúng cũng lừa mị được ta như thế nào. Nếu ta không nhận ra được những trò bịp bợm, lừa mị của ngã thì sự tu tập của ta sẽ không dẫn ta tới sự giải thoát khổ. Mà sự tu tập đó chỉ khiến ta mãi ảo tưởng khi nghĩ rằng tất cả mọi thứ là ta hay của ta.

Tu theo giáo pháp của Đức Phật là đi ngược dòng. Tận trong sâu thẳm, tất cả mọi chúng sinh đều thích sự dễ chịu nơi thân và ở những mức độ cao hơn, vi tế hơn của thọ như là các loại định mang đến các cảm giác bình an, thư thái, khiến ta thích thú. Do vậy ta cần quán sát các cảm thọ để ta có thể buông bỏ và từ đó đoạn trừ ái dục, bằng cách hoàn toàn ý thức về thọ như nó thực sự là – không có ngã - theo đúng bản chất tự nhiên của nó: không vướng mắc, không bận bịu. Đây là cách để tiêu trừ vi khuẩn ái dục để sau cùng nó mất tăm không còn dấu vết.

---o0o---

### **Mạng Nhện Vô Minh**

Sự tự lừa dối có nhiều mức độ. Càng tu tập, càng quán xét thì ta càng ít cho rằng mình biết. Thay vào đó, ta sẽ chỉ thấy sự tai hại trong nhiều mặt của vô minh và sự điên rồ của riêng ta. Và việc quán sát các con vi khuẩn trong tâm ngày càng trở nên vi tế. Khi không biết mà cứ nghĩ rằng mình biết, thì ta xem quan điểm của mình là cái biết. Nhưng thực sự ra những điều ta biết không phải là cái biết chân chính. Đó là những cái biết phát xuất từ sự phán đoán, đặt tên. Vậy mà ta cứ nghĩ chúng là trí tuệ và ta nghĩ là ta biết. Điều này tự nó là sự tự lừa dối trùng điệp.

Do đó chúng ta phải liên tục kiểm soát những điều này, liên tục quán niệm về chúng. Đôi khi chúng gạt ta ngay trước mắt ta: đó là lúc thật tệ hại, vì ta không biết là mình tự dối mình mà cứ nghĩ ta là người biết. Có thể chúng ta có khả năng hoàn thành điều này và điều kia nhưng cái biết của ta chỉ là sự nhớ lại các nhãn tên, các phán đoán. Ta nghĩ rằng các nhãn tên đó là trí tuệ hay các hành là tỉnh giác, hay tri thức về tâm thức là tỉnh giác, vì thế ta khiến cho tất cả mọi thứ đều là một mớ bòng bong. Kết quả là ta say mê với tất cả các mạng hiểu biết đã thâm nhập vào trong để hình thành tâm – mà chỉ là các ảo tưởng trong tâm thức. Tri thức chân chính thì có rất ít, trong khi tri thức ảo đã bủa vây ta tứ phía.

Do đó ta phải quán chiếu, phân tích cho tới khi ta nhận biết các ảo tưởng này trong tâm thức. Đây là điều sẽ giúp ta biết tâm. Nếu tâm thức

hướng ra ngoài, đừng chạy theo nó. Hãy dừng lại và quay vào bên trong. Bất cứ điều gì len lỏi vào để hình thành tâm, ta phải có thái độ khôn ngoan. Ta không thể cấm cản nó, vì đó là điều tự nhiên, và ta không thể ngăn ngừa tâm quá nhiều. Chỉ cần trông chừng tâm để xem nó đi xa tới đâu, nó là thật hay giả, nó hoại diệt và tái tạo như thế nào. Hãy cứ quán sát nó. Chỉ đơn giản quán sát như thế, ta sẽ có thể biết về bản thân, biết nhân và quả trong ta và quán chiếu bản thân. Điều này sẽ giúp cho chánh niệm và tỉnh giác của ta được thiện xảo hơn. Không tu tập bằng cách này, tâm ta sẽ mãi tối tăm. Nó có thể đạt được chút tĩnh lặng, chút rỗng không, rồi ta cho rằng vậy là quá đủ.

Nhưng nếu ta nghiên cứu giáo lý của Đức Phật, ta sẽ thấy Ngài đã không bao giờ dừng lại dù Ngài đã đạt được bất kỳ tiến bộ nào. Ngài đã luôn bảo là: "Vẫn còn". Lúc đầu, Ngài đã phát triển chánh niệm, tỉnh thức trong mọi hoạt động, nhưng sau đó Ngài đã bảo, "Hãy còn nhiều việc phải làm, cần đi xa hơn nữa". Còn chúng ta thì lúc nào cũng sẵn sàng để khoe khoang. Ta tu tập để phát triển yếu tố này, yếu tố kia trong một thời gian rồi cho là ta biết hết về điều đó, không cần phát triển thêm. Kết quả là các nguyên tắc trong tâm thức của ta phai nhạt đi vì sự khoe khoang và kiêu hãnh của ta.

---o0o---

## **Trống Rỗng Và Trống Trái**

Mở cửa tâm ra để thực sự nhìn vào nội tâm của mình không phải là điều dễ dàng, nhưng ta có thể rèn luyện bản thân để làm điều đó. Nếu ta có đủ chánh niệm để tự thấy và tự hiểu bản thân, ngay đó ta đã diệt trừ được bao vấn đề. Ái dục sẽ khó thành hình. Dầu nó khởi lên dưới bất kỳ hình thức nào, ta cũng phải thấy nó, biết nó, dập tắt nó và buông bỏ nó.

Khi ta phải làm những điều này, không có nghĩa là ta "đạt được" điều gì, vì thật ra một khi tâm rỗng không, nó không đạt được điều gì cả. Nhưng để nói cho những ai chưa trải nghiệm điều đó được hiểu thì nó là thế này: Sự trống rỗng (emptiness) thì trống không (empty) như thế nào? Có phải mọi thứ biến mất hay bị hủy diệt? Thực ra thì trống rỗng không có nghĩa là tâm bị hủy diệt. Tất cả những gì đã bị hủy diệt là sự bám víu và chấp thủ. Điều chúng ta cần làm là: Xem sự trống rỗng là gì khi nó thực sự xuất hiện và không bám vào nó. Bản chất của sự trống rỗng là nó sống mãi trong ta - đây là sự rỗng không tự ngã - tuy nhiên tâm vẫn hoạt động, biết và thấy chính nó. Chỉ cần ta không đặt tên, phán đoán hoặc chấp vào nó, chỉ có thể thôi.

Có nhiều loại và nhiều mức độ của sự trống rỗng, nhưng nếu đó là sự trống không của loại này hay loại kia thì đó không là sự trống rỗng chân chính, vì nó chứa đựng ý hướng cố gắng muốn biết đó là loại trống rỗng nào, có đặc tính gì. Đây là điều mà ta phải quán sát thấu đáo nếu ta thật sự muốn biết. Nếu đó là sự trống rỗng giả tạo, bề ngoài - sự trống không của tâm tĩnh lặng, không có tâm hành về đối tượng hay không có cảm giác về cái ngã bên ngoài – đây không phải là sự trống không chân chính. Sự trống không chân chính nằm dưới sâu, chớ không phải chỉ ở mức độ tâm vắng lặng hay định tĩnh. Sự trống rỗng của cái không rất sâu thẳm.

Nhưng từ những gì ta đã học, đã nghe, ta có khuynh hướng gọi sự trống không của tâm tĩnh lặng như là cái không, cái trống vắng - nhưng đây là sự đặt tên sự vật một cách sai lầm trong cái trống rỗng đó. Thật ra đó chỉ là tâm tĩnh lặng bình thường. Ta cần nhìn sâu hơn. Dầu ta đã trải nghiệm hay nghe về điều gì trước đây, đừng để bị kích động. Đừng đặt tên, cho đó là trình độ chứng đắc này, chứng đắc nọ. Nếu không ta sẽ làm hỏng mọi việc. Có thể ta đạt tới mức độ mà ta có khả năng giữ tâm vững chắc, nhưng một khi ta đặt tên, gắn nhãn sự việc thì tâm dừng ngay tại đó – hoặc là tán loạn khó kiểm soát.

Sự đặt tên, dán nhãn này là một hoạt động của bám víu. Nó rất vi tế, rất nhạy cảm. Bất cứ cái gì xuất hiện là nó bám vào. Vì thế ta hãy để tâm ta trống không, không đặt tên nó là gì. Sự trống không buông bỏ các mối lo âu hay buông bỏ ảnh hưởng của các tâm hành là điều mà ta cần quán sát kỹ càng. Đừng cho là (đặt tên) nó ở mức độ này hay kia, vì để đo lường và so sánh sự việc theo cách này sẽ chặn đứng mọi thứ - đặc biệt, là cái biết về tâm biến đổi như thế nào.

Vì thế lúc khởi đầu, chỉ cần quán sát, chỉ cần chú ý những thứ này. Nếu để bị kích động ta sẽ làm hỏng mọi thứ. Ta sẽ không thấy mọi vật xuyên suốt. Ta sẽ dừng lại ở đó, không thể tiến xa hơn nữa. Vì lý do này, khi ta rèn luyện tâm hoặc quán tâm tới điểm nếu thỉnh thoảng có được sự tỉnh giác rõ ràng, hãy xem chúng chỉ là những thứ cần quán sát.

---oOo---

### **Khai Mở Đạo Tâm**

Một khi biết tâm đúng cách là ta có khả năng nắm bắt các ứ nhiễm tiêu diệt chúng - đó là thiên Minh Sát. Tâm trở thành lưỡi dao bén có thể cắt bất cứ vật gì một cách nhanh chóng. Giả như các ứ nhiễm có khởi lên lại, thì ta

có thể lại đào chúng lên, lại cắt đứt chúng. Nhỏ bật gốc rễ của ứ nhiễm trong tâm là công việc rất hứng thú. Không có công việc nào vui hơn là kiểm chế trong tay cảm giác của cái “tôi” hay cái ngã, vì ta có thể thấy mọi thủ đoạn của chúng. Mỗi khi ngã tướng lộ mặt ra, ta chỉ cần quán sát nó – để xem nó muốn gì và tại sao nó muốn điều đó, để xem nó tự thôi phồng những đòi hỏi gì của nó. Bằng cách này ta có thể quán sát nó xuyên suốt để thấy sự thật.

Một khi ta biết, không có gì cần làm ngoài sự buông bỏ, không dính mắc và giải thoát. Thử nghĩ điều đó tốt đẹp đến thế nào! Cách tu tập này của ta là dừng lại và ngăn ngừa tất cả mọi thứ bên trong ta. Khi nào ứ nhiễm khởi lên để đòi thứ này, để nắm bắt thứ kia, thì ta không hòa theo chúng. Ta không tham gia. Chỉ cần như thế cũng đủ để ta tránh bao khổ đau, phiền não, dầu ứ nhiễm có nặng nề đến đâu.

Khi ta đè nén ứ nhiễm quá nhiều, ta khiến chúng nóng sốt. Nhưng hãy nhớ rằng đó là các ứ nhiễm nóng sốt. Và hãy nhớ rằng Đức Phật dạy ta thiêu đốt các ứ nhiễm, nếu không chúng sẽ mãi thiêu đốt ta.

Do đó, ta phải chủ tâm thiêu hủy các ứ nhiễm đi, dù chúng có phàn nàn về cách đối xử của ta. Ta đóng cửa, giam chúng lại. Vì chúng không thể đi đâu được, chắc chắn là chúng sẽ phàn nàn, “Tôi không chịu đựng được nữa rồi! Tôi không được tự do đi đâu cả!” Vì thế hãy chỉ quán sát chúng. Chúng muốn đi đâu? Chúng muốn nắm bắt gì? Quán sát chúng cẩn thận, thì chúng sẽ dừng lại – dừng đi, dừng chạy. Rất dễ nói “không” với những thứ khác, nhưng nói không với bản thân, nói không với các ứ nhiễm của ta thì không dễ - dầu điều đó không vượt quá sự sáng suốt hay khả năng để làm điều đó của ta. Nếu ta có chánh niệm tinh giác để nói không với ứ nhiễm, nó sẽ dừng lại. Đừng nghĩ là ta không thể làm cho nó dừng lại. Ta có thể làm điều đó - chỉ là ta đã rồ dại chịu nhượng bộ quá nhanh và điều đó đã trở thành thói quen.

Vì thế ta phải dừng lại. Một khi ta dừng lại, các ứ nhiễm dừng lại. Chúng có mặt ở đâu, ta có thể dập tắt chúng. Như vậy thì sao ta lại không muốn tu tập? Dầu chúng muốn điều gì đó một cách kiên trì, chỉ cần quán sát chúng. Hãy làm quen với chúng, chúng sẽ không lưu lại. Chúng sẽ tan biến. Ngay khi chúng qua đi, ta nhận thức rõ ràng chúng lừa mị như thế nào. Trước kia ta không biết. Khi chúng thúc đẩy ta làm điều gì, ta đã nghe theo. Nhưng khi ta khôn ngoan hơn, chúng dừng lại. Chúng hoại diệt. Dầu ta không tiêu trừ chúng, chúng cũng tự hoại. Và ngay khi ta thấy sự hoại diệt

của chúng, thì đạo lộ mở rộng dưới chân ta. Mọi thứ mở rộng ra trong tim. Ta có thể thấy rằng có cách để chiến thắng uesthiem, ta có thể chấm dứt uesthiem, dầu nó khởi lên như thế nào. Nhưng ta phải nhớ luôn đề phòng nó, luôn buông bỏ nó.

Do đó chúng ta cần nỗ lực giữ cho các dụng cụ của mình luôn sắc bén. Khi sự tỉnh giác của ta bén nhọn ở bất kỳ điểm nào, nó có thể cắt bỏ và búng rẽ ở điểm đó. Nếu ta gìn giữ trạng thái tâm đó và quán chiếu để làm thế nào duy trì nó, thì ta có thể giữ cho các dụng cụ của mình không bị cùn lụt.

Giờ thì chúng ta đã biết các nguyên tắc căn bản. Chúng ta cần nỗ lực hết sức mình và chánh niệm tối đa. Mong rằng chúng ta luôn can đảm và kiên trì, để sự tu tập giải thoát khỏi khổ đau, phiền não của ta đạt được kết quả khả quan về mọi mặt.

---o0o---

## **Chương 6: Đơn Giản Và Thuần Khiết**

*Vào tháng 6, 1973, cộng đồng Khao Suan Luang làm lễ thượng thọ Upasika Kee được 72 tuổi - một nghi thức quan trọng trong một nền văn hóa mà mỗi thế hệ là 12 năm - bằng cách in tập hợp những lời trích ra từ các bài Pháp của Upasika Kee. Dưới đây là những phần được trích ra từ tổng hợp đó.*

Muốn tu tập, trước hết bạn phải là người yêu chân lý và bạn cần phải biết chịu đựng, kiên nhẫn để làm những gì bạn thấy đúng. Chỉ có như thế thì sự tu tập của bạn mới được tiến bộ. Nếu không, tất cả sẽ thất bại và bạn lại trở về làm kẻ nô lệ cho các uesthiem và tham ái của bạn giống như trước đó.

Không thực hành quán chiếu là bạn đã tự tạo cho bản thân bao khổ đau? Đã tạo cho tha nhân bao khổ đau? Đây là những điều mà chúng ta cần phải quán chiếu càng nhiều càng tốt. Nếu không, chúng ta cứ muốn có thêm, có thêm nữa. Chúng ta không cố gắng buông xả, không cố gắng gạt bỏ mọi chuyện qua một bên, không muốn hy sinh bất cứ thứ gì. Chúng ta sẽ cứ tiếp tục gom góp, tích lũy thêm, vì càng có nhiều, ta càng muốn nhiều hơn nữa.

Nếu chúng ta tham lam, bủn xỉn, thì dầu ta có bao nhiêu tiền của, Đức Phật vẫn coi ta là người nghèo: nghèo các tài sản cao thượng, nghèo các tài sản tâm linh. Dầu có nhiều của cải vật chất bên ngoài, nhưng khi chúng ta mất đi, tất cả đều sang qua tay người khác, tất cả trở thành tài sản chung, chỉ

có bản thân chúng ta bị bỏ rơi trong sự nghèo nàn đức hạnh, nghèo nàn giáo Pháp.

Tâm không có mái nhà – tâm không có Pháp làm nơi nương tựa – phải chung sống với các ứ nhiễm. Khi một ứ nhiễm phát khởi, tâm liền chạy đuổi theo nó. Khi ứ nhiễm đó biến mất, thì một ứ nhiễm khác lại khởi lên và tâm lại chạy đuổi theo ứ nhiễm này. Vì tâm không có nơi nương tựa của riêng mình, nó phải chạy lăng xăng khắp chốn.

Tu tập để chấm dứt các ứ nhiễm và khổ đau là một phương cách tu tập bậc thượng, vì thế trước hết chúng ta cần phải dọn dẹp, chuẩn bị cái nền, sắp xếp cho nó thứ tự. Chớ nghĩ rằng chúng ta có thể tu tập mà không cần bất kỳ sự chuẩn bị nào. Nếu chúng ta sống vì dục lạc, thì chúng ta chỉ luôn nghĩ đến việc làm thế nào để có thể thỏa mãn các dục vọng của mình. Nếu chúng ta không phát triển tâm biết đủ, hay biết hổ thẹn lúc ban đầu, thì càng về sau, ta sẽ càng khó tu tập lên cao.

Quán chiếu là một pháp hành quan trọng. Nếu chúng ta không thực hành quán chiếu thì trí tuệ không thể phát sinh. Đức Phật dạy chúng ta phải quán chiếu và trải nghiệm sự vật đến mức độ mà chúng ta có thể tự mình thấy rõ ràng như thế. Chỉ đến khi đó chúng ta mới có chỗ nương trú đích thực. Đức Phật chẳng bao giờ dạy ta nương trú vào những thứ mà bản thân ta không thể nhìn thấy hay thực hành.

Nếu chúng ta thực sự muốn thoát khỏi khổ đau, thì ta phải thực sự tu tập, phải có nỗ lực chân chánh. Chúng ta phải tập buông xả, bắt đầu với những thứ bên ngoài và dần đi vào bên trong. Chúng ta phải tự giải thoát mình khỏi ảo tưởng do các dục lạc quyên rũ tạo ra.

Điều quan trọng trong việc buông xả là chúng ta phải thấy được mặt tiêu cực của những gì ta buông xả. Chỉ khi đó ta mới có thể thực sự buông xả một lần và mãi mãi. Nếu không thấy được sự tiêu cực, thì chúng ta vẫn bám víu và tiếc nuối dầu đã buông xả.

Nếu muốn buông xả điều gì, chúng ta phải thấy được mặt tiêu cực của nó. Nếu chúng ta chỉ tự nhủ mình, “Hãy buông xả, hãy buông xả”, thì tâm sẽ không dễ dàng nghe theo. Chúng ta phải thực sự nhìn thấy mối hiểm họa trong cái mà chúng ta đang bám víu vào, sau đó thì tâm sẽ tự buông xả lúc thích hợp. Cũng như khi tay chạm vào lửa, khi cảm thấy nóng, thì ta tự động buông tay ra và chẳng bao giờ chạm vào nó nữa.

Rất khó nhìn ra được những mặt tiêu cực của ái dục, và càng khó hơn đối với những thứ vi tế hơn, như là cảm giác về ngã.

Lúc mới bắt đầu tu tập, chúng ta phải rèn luyện cách nào để kiềm chế lời nói và hành động của mình - tiêu chuẩn của đức hạnh - để chúng ta có thể giữ cho lời nói và hành động của mình ở mức độ bình thường, điềm tĩnh và có kiểm soát. Bằng cách đó, tâm sẽ không chạy theo uy lực của các uesthiệm thô tháo. Khi sân giận, hung bạo chực phát khởi, trước hết phải dừng chúng lại bằng sức mạnh của kham nhẫn. Sau khi chúng ta đã có thể tập nhẫn nhịn một thời gian, thì nội tâm của chúng ta sẽ đạt được sức mạnh mà nó cần để phát triển sự cảm nhận về đúng, sai, và qua đó chúng ta sẽ nhìn ra được giá trị của sự kham nhẫn. Đó thực sự là một điều tuyệt vời!

Khi chúng ta hành thiện, hãy để cái thiện đó hòa đồng với thiên nhiên. Đừng bám vào ý nghĩ rằng chúng ta tốt. Nếu chúng ta bám víu vào ý nghĩ rằng chúng ta là người tốt, nó sẽ khiến rất nhiều thứ chấp thủ khác phát khởi.

Khi tâm không tự ái hay ngã mạn bị khiển trách, nó sẽ co mình lại giống như một con bò bị đánh bằng gậy. Cảm giác về ngã sẽ biến mất ngay trước mắt chúng ta. Một con bò được huấn luyện tốt, dầu thấy bóng của cây roi, vẫn đứng yên và tự tại, sẵn sàng hoàn thành những gì nó đã được chỉ dạy. Một thiên sinh nếu có thể giảm thiểu ngã mạn và tự ái thì chắc chắn là người đó sẽ tiến bộ và sẽ không có gì đủ sức mạnh để trì kéo tâm người đó xuống. Tâm sẽ được yên tĩnh và trống không –thoát khỏi bất cứ sự bám víu nào vào “tôi” hay “cái của tôi”. Đó là cách tâm phát triển để trở nên trống không.

Nếu chúng ta là người cởi mở và chân thật, chúng ta sẽ thấy cánh cửa nơi ta có thể buông bỏ khổ đau và uesthiệm ngay khi chúng ta chân thật với bản thân, ngay khi chúng ta tỉnh giác. Chúng ta không cần phải đi giải thích Pháp cao siêu với bất cứ ai. Tất cả những gì chúng ta cần là sự chân thật với bản thân ở mức độ bình thường về khổ đau và những lỗi lầm trong hành động, để chúng ta có thể dừng chúng lại, để chúng ta phát triển một cảm nhận của lòng hối hận, một cảm giác xấu hổ. Điều đó còn tốt hơn là ta nói về những Pháp cao siêu, nhưng rồi thì cứ bất cần, dễ duôi và không biết xấu hổ.

Khi thực sự quán chiếu, chúng ta sẽ thấy tất cả những sự phóng dật của tâm. Dầu rằng chúng ta có hiểu biết về giáo lý của Đức Phật và có thể giảng giải chúng đúng đi nữa, thì tâm và trí chúng ta vẫn có thể phóng dật. Thật ra những người biết nhiều về Pháp và thường khoe khoang về sự hiểu biết của



họ, có thể còn phóng dật, vô tâm hơn những người chỉ biết chút ít Phật Pháp. Những người chưa từng đọc sách Phật thường có khuynh hướng chú tâm hơn vì họ khiêm cung hơn và biết rằng họ cần phải quán niệm ngay nơi tâm mình. Trong khi những người đã đọc nhiều sách hay đã nghe nhiều bài Pháp thường tỏ ra dễ duôi. Do đó họ trở nên lơ là và bất kính đối với Phật Pháp.

Chúng ta cần phải biết làm thế nào để sử dụng tâm chánh niệm tỉnh giác của mình để luôn nhìn vào nội tâm, vì không có ai khác có thể biết hay nhìn thấy những điều này cho chúng ta. Chúng ta phải tự mình biết lấy.

Khi sự vật yếu ớt, lỏng lẻo, thì chúng chảy đi. Khi sự vật cứng rắn, chúng không chảy. Khi tâm yếu đuối, thiếu sức mạnh, thì nó luôn sẵn sàng để chảy đi như nước. Nhưng khi tâm đầy chánh niệm tỉnh giác, khi nó vững chãi và chân chính trong nỗ lực của mình, nó có thể kháng cự dòng chảy của uế nhiễm.

Khi chúng ta mới bắt đầu hành thiền, thì cũng giống như chúng ta đang bắt khi để xích nó lại một chỗ. Lúc đầu khi mới bị cột xuống, khi sẽ vùng vẫy với tất cả sức lực để chạy thoát. Tương tự, khi tâm mới bắt đầu bị cột vào đối tượng thiền quán, thì nó không thích điều đó. Nó sẽ vùng vẫy nhiều hơn bình thường, khiến ta cảm thấy mệt mỏi và chán nản. Vì thế ở giai đoạn bắt đầu chúng ta chỉ cần sử dụng sự kham nhẫn của mình để chống lại khuynh hướng muốn bỏ ngang nhằm chạy đuổi theo những đối tượng khác của tâm. Với thời gian, tâm sẽ dần dần được kiềm chế.

Chúng ta muốn tâm yên tĩnh nhưng nó không yên. Vậy thì chúng ta phải làm gì, chúng ta phải chú tâm vào điều gì, biết điều gì, để nhìn thấy sự phát khởi và hoại diệt của các tâm hành? Hãy cố gắng quán sát kỹ càng, chắc chắn là tự bản thân chúng ta sẽ hiểu, vì ở đây không có điều gì là bí mật hay bị che giấu. Nó là một cái gì đó mà chỉ có ta mới có thể nhìn thấy những nguyên tắc cơ bản của nó.

Chúng ta có thể làm gì để cho tâm không phóng theo các định kiến hay vọng tưởng của nó? Chúng ta phải đặt sự chú tâm vào một đối tượng nào đó, vì nếu tâm không trụ vào một đối tượng nào đó, thì nó sẽ lang thang để tìm hiểu những thứ khác, những vấn đề khác. Đó là lý do tại sao chúng ta thực hành đặt sự chú tâm vào thân, hay vào hơi thở, đem hơi thở làm cái trụ để cột con khi tâm của mình vào đó. Nói cách khác, chúng ta dùng chánh niệm để giữ tâm trụ vào hơi thở. Đó là bước đầu tiên trong pháp hành này.

Rèn luyện để tâm trụ vào hơi thở là điều chúng ta phải liên tục thực hành với mỗi hơi thở vào ra, trong mọi tư thế - ngồi, đứng, đi hay nằm. Bất cứ chúng ta đang làm gì, hãy chú tâm vào hơi thở. Nếu muốn, có thể chúng ta không cần chú tâm vào bất cứ thứ gì khác ngoài sự cảm nhận về hơi thở, không cần phải xác định là nó dài hay ngắn. Chỉ cần thở bình thường. Đừng gò ép hơi thở, nín giữ hơi thở hay ngồi với thân quá căng. Ngồi thẳng và hướng về phía trước một cách thoải mái. Nếu sắp quay sang trái, hãy chắc rằng chúng ta vẫn chú tâm vào hơi thở khi chúng ta quay. Nếu chúng ta quay qua phải, cũng chú trọng vào hơi thở khi quay người.

Chúng ta muốn giữ tư thế nào là tùy mình, nhưng phải luôn chú tâm vào hơi thở. Nếu sự chú tâm bị gián đoạn, hãy đem nó trở về với hơi thở. Bất cứ chúng ta đang làm gì trong lúc này, hãy quán sát hơi thở với mỗi hơi thở vào, ra thì chúng ta sẽ phát triển chánh niệm tỉnh giác – sự tự ý thức về thân – đồng thời chúng ta cũng ý thức đến hơi thở.

Khi đi, chúng ta không cần phải chú ý đến những bước chân. Hãy chú tâm vào hơi thở và để bàn chân tự bước tới. Hãy để mỗi bộ phận của thân vận hành theo nhịp độ riêng của nó. Chúng ta chỉ cần chú tâm vào hơi thở mà vẫn ý thức được toàn thân.

Dầu mắt đang nhìn thấy sắc hay tai đang lắng nghe âm thanh, hãy vẫn chú tâm vào hơi thở. Khi chúng ta nhìn một quang cảnh, hãy chắc chắn rằng cái biết về hơi thở nằm dưới cái nhìn đó. Khi chúng ta lắng nghe một âm thanh, hãy chắc chắn rằng cái biết về hơi thở tiềm tàng trong cái nghe. Hơi thở là phương tiện để làm cho tâm tĩnh lặng, vì thế trước hết chúng ta phải rèn luyện hơi thở. Không cần phải vội vã để đạt được những kết quả tốt hơn. Hãy luyện tâm để nó ở trong vòng kiểm chế của chánh niệm liên tục, suốt ngày đêm – đến điểm mà tâm không còn để sự chú ý của nó bị gián đoạn. Càng lúc nó càng trụ lâu hơn trên hơi thở, chú tâm vào cái biết hơi thở liên tục và rồi mọi thứ khác sẽ tự động dừng lại: suy tư dừng lại, nói năng dừng lại. Bất cứ công việc gì chúng ta phải làm, chúng ta vẫn làm, đồng thời chúng ta vẫn để tâm vào hơi thở trong từng giây phút. Nếu có bất cứ sự gián đoạn nào, chúng ta sẽ lại trở về với cái biết hơi thở một lần nữa. Chúng ta không cần phải suy nghĩ về bất cứ điều gì khác. Hãy theo dõi hơi thở khi chúng ta ý thức đến trạng thái tâm bình thường.

Khi tâm có thể duy trì vị thế của nó trong trạng thái bình thường, chúng ta có thể quán sát hơi thở và nhận ra rằng nó cũng bình thường. Khi mức độ bình thường của chúng cân bằng, chúng ta chú tâm vào cái biết rằng hơi thở

đơn giản chỉ là một hiện tượng tự nhiên – là yếu tố gió. Thân là tổng hợp của bốn yếu tố: đất, nước, gió, và lửa. Ở đây chúng ta chú tâm vào yếu tố gió. Yếu tố gió là một hiện tượng tự nhiên không phải là “ta” hay “của ta”. Lúc đó, tâm bình thường, không suy tư hay vọng tưởng bất cứ điều gì, không bị điều gì khuấy động lên. Lúc đó, nó cũng là một hiện tượng tự nhiên, đơn giản và thuần khiết. Nếu tâm không dính dáng đến bất cứ điều gì khác, nếu nó không bị thiêu đốt bởi các uế nhiễm, thì nó có thể duy trì sự tĩnh lặng, quân bình.

Khi chúng ta duy trì được sự chú tâm vào hơi thở trong mọi tư thế, đó là một phương tiện để ngăn cản tâm không chạy đuổi theo vọng tưởng và việc đặt tên chúng. Chúng ta phải có ý muốn luyện tâm trụ vào hơi thở trong mọi tư thế: đó là cách giúp chúng ta hiểu tâm giống như thế nào khi nó có được hơi thở chánh niệm như là nơi nương trú của nó.

Trụ vào hơi thở giúp tâm trở nên bình lặng hơn bất cứ phương pháp nào khác mà nó cũng không đòi hỏi sức lực. Chúng ta chỉ cần thở một cách bình thường. Nếu chúng ta để hơi thở vào ra mạnh mẽ, nó sẽ giúp cho năng lực của hơi thở và sự lưu thông của máu đi khắp thân. Nếu chúng ta thở thật sâu để các cơ bụng thư giãn, thì nó sẽ giúp tránh bị táo bón.

Khi chúng ta rèn luyện hơi thở, đó là một hoạt động của cả thân và tâm, và với cách đó mọi thứ sẽ được lắng dịu một cách tự nhiên, dễ dàng hơn là khi chúng ta cố gắng để lắng đọng mọi thứ bằng sức lực hay căng thẳng. Chúng ta có đe dọa tâm đến thế nào, nó cũng sẽ không đầu hàng. Nó sẽ chạy tứ tán. Vì thế ta nên luyện tâm ở mức độ tự nhiên – vì suy cho cùng, hơi thở cũng là một yếu tố, một khía cạnh của thiên nhiên. Dầu chúng ta có ý thức về điều đó hay không, hơi thở vẫn ở cùng với thiên nhiên của nó. Chỉ khi nào chúng ta chú tâm đến hơi thở, ta mới ý thức về điều đó. Thân là một khía cạnh của thiên nhiên. Tâm cũng là một khía cạnh của thiên nhiên. Khi chúng được huấn tập đúng cách, thì chúng ta không còn nhiều vấn đề phải giải quyết nữa. Sự luân chuyển của máu và năng lượng của hơi thở trong thân sẽ rất tốt cho các dây thần kinh của ta. Nếu chúng ta rèn luyện chánh niệm tĩnh giác để cảm nhận toàn thân, đồng thời ta cũng ý thức đến hơi thở, thì hơi thở sẽ ra vào không cần cố sức.

Nếu chúng ta ngồi thiền một thời gian dài, sự rèn luyện này sẽ giúp làm cho máu và năng lượng của hơi thở chảy một cách tự nhiên. Chúng ta không cần phải điều khiển hơi thở hay giữ nó lại. Khi chúng ta đặt chân và tay trong tư thế tọa thiền đừng căng thẳng chúng. Nếu chúng ta có thể thư giãn

chúng để cho máu và năng lượng của hơi thở có thể chảy dễ dàng thì điều đó rất ích lợi.

Giữ vững chánh niệm trên hơi thở thích hợp cho tất cả mọi thứ - thích hợp cho thân, thích hợp cho tâm. Trước khi đạt được Giác ngộ, khi vẫn còn là vị Bồ tát, Đức Phật thường chánh niệm về hơi thở nhiều hơn bất cứ phương pháp nào khác, xem đó là nơi nương trú của tâm. Vì thế khi chúng ta thực hành điều đó, chúng ta cũng sẽ có chánh niệm về hơi thở làm nơi nương trú của tâm. Bằng cách đó tâm không lang thang chạy theo vọng tưởng, rồi để bị chúng kích động. Chúng ta cần phải kiềm chế tâm, giữ nó yên. Ngay khi có bất cứ điều gì khởi lên, hãy tập trung vào hơi thở. Nếu ngay từ đầu, chúng ta đã cố gắng trụ ngay chính nơi tâm, điều đó có thể quá khó để chúng ta kiểm soát, nên chúng ta chưa vững vàng.

Nhưng nếu chúng ta muốn trụ ngay nơi tâm, điều đó cũng tốt thôi, nhưng chúng ta phải ý thức về nó với mỗi hơi thở vào và ra. Hãy giữ cho sự tỉnh giác của chúng ta liên tục trong một thời gian dài.

Hãy thực hành điều này trong tất cả mọi tư thế và xem kết quả gì sẽ phát sinh. Lúc đầu chúng ta phải tích hợp tất cả các các nhân – nói cách khác, chúng ta cần phải nỗ lực để nhìn và biết cho đúng. Còn việc buông bỏ, điều đó sẽ đến sau này.

Đức Phật đã so sánh việc rèn luyện tâm với việc giữ một con chim trong tay. Tâm giống như một chú chim nhỏ và vấn đề là làm sao để giữ cho nó không bay đi. Nếu nắm quá chặt, thì nó sẽ chết trong tay chúng ta. Nếu nắm quá lỏng thì chú chim nhỏ sẽ vượt khỏi tay ta. Vậy chúng ta phải nắm giữ nó như thế nào để nó không chết mà cũng không bay đi mất? Việc luyện tâm của chúng ta cũng giống như thế, sao cho nó không quá căng thẳng, mà cũng không quá dễ dãi, chỉ vừa đúng.

Có nhiều điều chúng ta cần biết trong việc rèn luyện tâm và chúng ta phải làm đúng theo như thế. Về phương diện thân, chúng ta phải thay đổi tư thế làm sao cho nó cân bằng và vừa đúng để tâm có thể ở mức bình thường, để nó có thể ở một mức độ tĩnh lặng hay trống không tự nhiên một cách liên tục.

Tập thể dục cũng cần thiết. Ngay chính các vị du già thực hành nhiếp tâm cao cũng phải vận động cơ thể bằng cách co kéo, uốn lượn nó trong nhiều tư thế khác nhau. Chúng ta không cần phải cực đoan như họ, nhưng chúng ta có thể tập vừa đủ để tâm có thể duy trì được sự tĩnh lặng của nó

một cách tự nhiên, trong một cung cách mà nó có thể quán sát những hiện tượng tâm sinh lý và coi chúng như vô ngã, vô thường và khổ.

Nếu chúng ta o ép tâm quá nhiều, nó sẽ chết giống như chú chim bị nắm quá chặt. Nói cách khác, nó sẽ trở nên đờ đẫn, vô cảm và sẽ chỉ đông cứng trong sự tĩnh lặng mà không có sự quán chiếu để xem vô thường, khổ và vô ngã là như thế nào.

Sự tu tập của chúng ta là để tâm đủ tĩnh lặng để có thể quán chiếu về vô thường, khổ và vô ngã. Đó là mục đích của việc tu tập, quán chiếu của ta và nó giúp cho sự tu tập trở nên dễ dàng. Còn về việc thay đổi thế ngồi hay vận động, tập thể dục, chúng ta làm những việc này với tâm buông xả.

Khi chúng ta tu tập ở nơi hoàn toàn vắng vẻ, chúng ta cần phải vận động thân thể. Nếu chúng ta chỉ ngồi và nằm, sự luân chuyển của máu và năng lượng hơi thở sẽ trở nên bất bình thường.

Điều thứ tư trong phần hướng dẫn để giữ hơi thở trong tâm bắt đầu với việc theo dõi sự vô thường của từng hơi thở ra-vào. Duy trì sự tỉnh giác này lâu là điều khó vì thường chúng ta không duy trì sự tỉnh giác của chúng ta với mỗi hơi thở vào-ra. Khi sự vật (các pháp) trở nên trống vắng, chúng ta chỉ để tâm trở nên yên tĩnh, mà không chánh niệm hay quán chiếu, vì thế mọi thứ đều trôi qua hay trở thành mờ nhạt. Hoặc là một vọng tưởng nào đó khởi lên nên ta không thể trụ trên tâm trống rỗng.

Vì thế khi một pháp bất thiện khởi lên, hãy chặn nó lại bằng cách chú tâm vào hơi thở. Dùng hơi thở để phá tan nó. Dầu pháp đó mong manh hay mạnh mẽ, hãy quay về với hơi thở là điều ta phải làm trước tiên để bảo vệ bản thân. Chúng ta càng thực hành điều này thường xuyên bao nhiêu, thì nó càng trở nên là một thói quen bình thường – và nó sẽ càng trở nên hữu ích.

Chỉ trụ vào hơi thở có thể giúp ta tránh được bao vọng tưởng – nói cách khác, nó có thể giữ tâm không tạo tác các tư tưởng bất thiện. Bằng cách đó, các tham ái đối với cảnh sắc, âm thanh, mùi hương, vị và sự xúc chạm không thể thành hình. Khi ý thức bất cứ điều gì đang khởi lên trong tâm, hãy nhanh chóng trụ vào hơi thở, thì dầu đó là gì, nó cũng lập tức dừng lại và tan rã.

Khi tâm rất tĩnh lặng và vi tế, nếu chúng ta không duy trì sự chú tâm thì sự tỉnh giác của chúng ta có thể suy yếu hay trở nên lạc hướng. Vì thế chúng

ta phải luôn giữ tâm chánh niệm. Thở sâu và mạnh là một cách để thức tỉnh tâm. Đừng để nó trở nên tĩnh lặng trong sự thiếu chú tâm.

Chúng ta phải tập trung vào việc thấy được trạng thái trống rỗng trong nội tâm, là đặc tính cơ bản của tâm. Nếu chúng ta có thể làm được điều đó, thì không cần phải tu tập chi nhiều. Chỉ cần giữ tâm dưới sự kiểm soát của chánh niệm và hơi thở. Nói cách khác, cứ liên tục theo dõi tâm, biết tâm. Ngay nếu như có cần tư duy để giúp ta trong cái biết của mình, thì cũng làm cho nó ngắn gọn. Đừng để nó kéo dài ra. Bất cứ sự hồi tưởng hay quán chiếu gì cũng cần ngắn thôi. Đừng để nó kéo dài ra. Nếu kéo dài ra, nó sẽ làm ta xao lãng.

Hãy dùng hơi thở như là một phương tiện để chấm dứt điều đó. Khi sự suy tưởng của chúng ta bắt đầu trở nên đông dài, hãy dừng nó lại. Hãy giữ cho nó càng ngắn càng tốt. Hãy giữ cho sự tỉnh giác của chúng ta càng tĩnh lặng, rõ ràng và trong sáng càng tốt, và hãy nhìn ra rằng nó không có bất cứ bản ngã nào.

Khi tâm duy trì được bản thể của nó trong trạng thái bình thường thì giống như một mảnh vải hay tờ giấy trắng. Chúng ta phải tiếp tục tập trung vào việc quán sát tâm để xem khi có bất cứ sự xúc chạm giác quan nào, tâm sẽ phản ứng như thế nào, nó sẽ đặt tên cho những thứ đó là “tốt”, “xấu” hay “có ngã” như thế nào. Đây là điều chúng ta cần phải rèn luyện để quán sát ở mức độ vi tế.

Một khi tâm đã tĩnh lặng và trống rỗng thì sự tỉnh giác của chúng ta trở nên sắc bén hơn. “Sắc bén” ở đây có nghĩa là nó thực sự nhìn thấy sự việc vì cái nhìn của nó tập trung, nên nó thấy rất rõ ràng. Nếu chúng ta nhìn vật gì đó mà không thật sự thấy rõ ràng, đừng đi tìm kiếm ở chỗ khác. Cứ tiếp tục nhìn ngay nơi đó cho đến khi chúng ta biết.

Cái biết này biết điều gì? Nó biết sự sinh, sự trụ và sự hoại diệt. Và nó không chấp thủ. Để biết bằng cách này chúng ta phải rõ ràng về sự hình thành của các tâm hành, dù tốt hay xấu hay trung tính (không tốt không xấu).

Nếu chúng ta chưa có khả năng quán sát tâm, thì hãy quán sát thân để xem nó kết hợp bởi bốn yếu tố : đất, nước, gió và lửa, như thế nào. Chúng ta cứ phải ăn và tiêu hóa, bỏ vào và loại ra các chất. Ngay chỉ những vấn đề của thân – của cái xác biết đi này - cũng đã là một gánh nặng. Khi trời nóng, ta phải tắm rửa nó; khi trời lạnh, ta phải đắp chăn cho nó; khi nó bệnh, phải

cho uống thuốc; khi nó đói, phải cho ăn. Chúng ta phải trông coi chăm sóc nó đúng cách, nếu không nó sẽ gây ra đủ thứ phiền não.

Người ta cho rằng tâm là chủ, và thân chỉ là đầy tớ. Nhưng nếu ái dục trở thành là chủ của tâm, thì thân sẽ có đến hai người chủ. Hãy thử tưởng tượng điều đó sẽ tạo ra biết bao xung đột! Tâm sẽ khốn đốn và thân cũng thế.

Thân xác này tự nó đã rất khổ sở, phiền não. Nếu ta chấp vào nó thì sẽ càng làm cho nó khổ sở, phiền não hơn. Vì thế hãy quán niệm về thân cho cẩn thận. Hãy thấy đó chỉ là cái khổ của các duyên hợp, của các uẩn, nhưng cái khổ đó không thuộc về ai - và không có uest nhiệm nào có thể thiêu đốt tâm ta.

Hãy buông bỏ sự bám víu vào những điều phù phiếm, với những tốt, xấu của quá khứ. Hãy gom góp chúng lại và vứt chúng đi. Hãy để tâm không còn chất chứa. Và một khi tâm đã không còn chất chứa, thì đừng đi thu nhặt những thứ khác để lấp vào. Thí dụ, ngay lúc này, tâm chúng ta đang trống rỗng. Hãy nhìn vào đó để xem các pháp đã thành hình, phát khởi như thế nào; hãy xem chúng hủy diệt như thế nào. Hãy nhìn vào bản chất thực sự ngay đó. Nhìn vào bản chất thực sự để xem tâm đón nhận đối tượng của nó như thế nào, hoặc nó đón nhận sự tiếp xúc như thế nào. Nếu chúng ta nhìn đúng như sự thật, chúng ta sẽ thấy rằng tất cả những thứ đó đều trống rỗng. Không có gì thật hay thường hằng về chúng cả. Chỉ cần nhìn mà không đánh giá. Khi mắt nhìn thấy sắc, hay tai nghe âm thanh, hãy xem những thứ này chỉ như là các hiện tượng tự nhiên. Đối với tâm, hãy để nó đứng yên, tách khỏi bất cứ khuynh hướng muốn tham gia vào việc đánh giá sự vật tốt, xấu nào. Nhờ thế lòng tham ái sẽ không khởi lên để quấy rối tâm.

Hãy tự hỏi bản thân: Nếu chúng ta chấp vào những thứ này và đau khổ sẽ theo sau, thì chúng ta được gì từ đó? Chúng ta sẽ thấy rằng mình không được gì cả. Tất cả đều trống không. Cái mà chúng ta được là sự khổ đau khiến tâm phải bấn loạn. Vì thế bất cứ chúng ta quán sát điều gì, hãy thấy cho rõ ràng tính vô thường của nó, từ bên ngoài vào bên trong. Chỉ như thế cũng đủ để giúp chúng ta không bám víu vào bất cứ điều gì.

Khi ý thức về các xúc chạm giác quan, chúng ta không muốn dừng việc quán sát lại chỉ ở chỗ mắt thấy sắc hay tai nghe âm thanh. Chúng ta phải nhìn sâu hơn vào cái nhãn thức đã ghi nhận sắc. Sau đó chú tâm vào cảm

giác do thấy sắc tạo ra, xem nó thay đổi như thế nào, nó hoại diệt, tan rã như thế nào.

Nếu biết cách nhìn đúng, chúng ta có thể thấy sự biến đổi trong các hiện tượng vật lý và tâm lý của tất cả mọi thứ. Các sắc pháp chúng ta có thể nhận thấy bằng mắt. Thí dụ, một bông hoa vẫn còn tươi, chứa đựng sự thay đổi và hoại diệt ngay trong lúc vẫn còn tươi. Nếu chúng ta chỉ thấy sự hoại diệt đó khi bông hoa đã úa tàn, thì sự quán sát của chúng ta vẫn còn thô thiển, vẫn còn xa rời chân lý.

Rất khó có điều gì do duyên hợp mà bền vững, lâu dài, nhưng chúng ta tự tạo ra các giả định về chúng. Sự vật thay đổi trong chiều hướng phát triển và trong chiều hướng của hoại diệt. Chúng ta xem những điều này như là hai quá trình tách biệt, nhưng thật ra cả hai đều là hoại diệt.

Bất cứ khi nào có sự xúc chạm giác quan, hãy quay sự chú tâm vào bên trong không dừng dứt. Hãy giữ tâm yên tĩnh và ở mức độ bình thường. Còn về sự xúc chạm, chỉ cần biết nó là xúc chạm, nhưng giữ chánh niệm về tâm càng liên tục càng tốt cho đến khi tất cả sự chú tâm của chúng ta đều dồn lại một chỗ. Hãy để nó tụ hợp lại trong sự tỉnh thức đơn giản và thuần khiết. Nếu sự tỉnh thức đơn thuần này có thể duy trì vị thế của nó liên tục, nó sẽ trở thành một phương tiện để đọc và giải mã tất cả mọi thứ bên trong ta. Chúng ta không cần chú tâm tới các cảm giác của sự phát khởi và hoại diệt. Thay vào đó hãy chú tâm vào sự tỉnh giác đơn thuần –nói cách khác, sự tỉnh giác ở ngay tâm hay ở các sở hữu tâm là đơn giản và thuần khiết. Ngay cả khi chúng ta chánh niệm về sự vật bên ngoài, hãy giữ tâm chánh niệm đó đơn thuần.

Chúng ta phải làm người quán sát khi tâm đã thiết lập được chánh niệm vững vàng và sự thức tỉnh tập trung cao để chúng ta có thể ý thức được các sở hữu tâm đơn thuần, mà không có bất cứ sự tạo tác nào –một sự tỉnh giác đơn thuần ngay nơi nó. Hãy coi đây là nền tảng của ta.

Lúc đầu chúng ta trụ vào hơi thở để giữ cho tâm không đi lang thang. Chúng ta càng tập trung vào hơi thở, tâm càng trở nên vi tế, đến mức độ ta không còn cần phải để tâm đến hơi thở nữa. Sau đó chúng ta quán tâm không dừng dứt. Chúng ta quán ngay trên tâm đơn giản và thuần khiết, mà không có bất kỳ tâm hành nào, không có bất kỳ sự dán nhãn, đặt tên nào. Bất cứ điều gì khởi lên, chỉ cần biết như thế, không cần biết xa hơn thế và giữ cho tâm chánh niệm liên tục.



Khi tâm nằm dưới sự kiểm soát của chánh niệm, không vọng tưởng hay bị xao lãng, bị chi phối, nó sẽ tĩnh lặng và tỉnh giác bên trong. Khi chúng ta quán ngay nơi tâm, nó sẽ dừng lại và trở nên tĩnh lặng một cách tự nhiên. Chúng ta sẽ thấy rằng tâm chỉ là một khía cạnh của thiên nhiên, không phải là “tự ngã” hay bất cứ thứ gì giống như thế. Khi chúng ta nhìn thấy rõ ràng rằng tâm chỉ là một khía cạnh của thiên nhiên, thì điều đó sẽ hủy diệt mọi bám víu vào nó như là “ta”, hay “của ta”.

Dẫu chúng ta có ý thức được sắc hay thọ, chỉ cần xem chúng là những khía cạnh, yếu tố của thiên nhiên – tất cả vạn pháp. Tâm sẽ không bị rối rắm, không bị các vọng tưởng hay các tâm hành nào kích động. Hãy để tâm dừng lại, trở nên yên tĩnh, chỉ đơn giản bằng cách để cho nó tự biết mình trong từng giây phút.

Để kiểm chế tâm không phát khởi các cảm thọ do xúc chạm giác quan, hãy dừng lại trong địa phận của nó. Nói cách khác, chỉ cần biết khi ta quán tâm, điều ấy sẽ giúp cho các cảm thọ qua đi một cách tự nhiên ngay trong hiện tại. Đó là lý do tại sao người vô tâm, không phát triển sự kiểm chế qua chánh niệm, dễ dàng bị khuất phục trước quyền lực của uế nhiễm.

Kiểm chế bằng chánh niệm là bước khởi đầu. Chúng ta duy trì sự kiểm chế bằng tâm chánh niệm. Khi tâm chánh niệm trở nên liên tục đến mức độ nó trở thành cái biết rõ ràng, thì đó được gọi là kiểm chế bằng trí tuệ. Hãy cố gắng duy trì trạng thái của sự hiểu biết rõ ràng trong nội tâm.

Kiểm chế các căn là với mục đích thấy được các chuyển động của tâm – để nhận biết cảm giác của sự tiếp xúc ở mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý, chuyển thành các cảm thọ như thế nào.

Việc học pháp của chúng ta phải là việc học từ bên trong, không phải chỉ là việc học của văn tự hay thuyết ngôn. Nó phải là việc học của tâm đơn giản và thuần khiết để nó có thể biết đáng vẻ và đặc tính của bản thân trong khi vẫn duy trì sự quân bình hay tự giữ mình trong sự trống rỗng, một thứ trống rỗng không bám víu vào bất cứ gì.

Giả như, khi tâm sôi động, chúng ta bám víu vào ý nghĩ rằng, “Tâm tôi đang sôi động” -hay nếu khi tâm trống rỗng, chúng ta bám víu vào ý nghĩ rằng, “Tâm tôi đang trống rỗng” – hãy thấy rằng cả hai đều giống nhau, vì vấn đề là khi chấp vào điều gì, thì chúng ta cũng khổ. Vì thế dẫu sự vật chuyển đổi như thế nào, nếu chúng ta biết đúng chân lý của Đức Phật

về *sabbe dhamma anatta*- vạn pháp đều vô ngã- thì chúng ta mới có thể buông xả.

Hãy dừng lại để quán sát, dừng lại để biết chính tâm mình, thì tốt hơn là lang thang đi tìm hiểu sự vật ở bên ngoài, vì khi chúng ta dừng lại để quán sát, để biết, chúng ta sẽ tự nhìn thấy vô thường, khổ và vô ngã mà không cần nói lên điều đó. Đây sẽ là cái biết hoàn toàn im lặng và tịch tĩnh bên trong. Loại trí tuệ mà phải dùng ngôn từ “vô thường”, “khổ” và “vô ngã” là cái biết giả tạo, không phải chân thực. Cái biết chân chánh nhìn thấy sự biến đổi xảy ra trong từng sát na, ngay trước mắt chúng ta, ngay tại đây và ngay bây giờ. Chúng ta thực sự nhìn thấy sự vật phát khởi và hoại diệt như thế nào. Và nó luôn ở đó để chúng ta có thể nhìn thấy ngay bây giờ. Điều đó không có gì khó cả. Vì thế nếu chúng ta biết làm thế nào để dừng lại quán sát, dừng lại để biết chính tâm mình, chúng ta sẽ trở nên quen thuộc, sẽ biết Pháp đúng cách.

Nếu quán sát đúng, nhìn thấu đáo, chúng ta sẽ thấy sự sinh, trụ và hoại diệt biến đổi như thế nào trong từng sát na. Chúng ta sẽ thấy khổ tiềm ẩn trong sự chuyển đổi như thế nào. Nhưng chúng ta phải biết nhìn thấu đáo, nhìn một cách sâu sắc. Chứ không phải chỉ cứ tự nhủ rằng vạn pháp đều vô thường, khổ và vô ngã.

Chúng ta phải thực sự quán sát để có thể nhìn thấy sự biến đổi, vô thường thực sự là khổ. Chúng ta không cần phải nói nó là “khổ” trong tâm mình, nhưng chúng ta phải thấy chân lý này rõ ràng trong chính cái khổ. Một khi chúng ta đã thấy vô thường là khổ, chúng ta sẽ thấy vô ngã cũng tiềm ẩn ngay nơi đó.

Nếu chúng ta chú tâm vào việc loại bỏ cái này, cái kia hay cái nọ, là chúng ta đã rơi vào cái bẫy của vô thường.

Khi chúng ta quán sát vô thường, hay sự phát khởi và biến diệt, với tâm chánh niệm và tỉnh giác thực sự, thì chúng ta sẽ có cảm giác mất hứng thú, nhàm chán, thờ ơ. Nếu chúng ta biết điều đó, nhưng thản nhiên, bất cần, thì không thể gọi là biết. Chúng ta chỉ tự lừa dối rằng mình biết trong khi chúng ta thực sự không biết. Cái biết chân chánh, sáng tỏ, rõ ràng trong tâm, hoàn toàn khác biệt – không phải cái biết lơ là mà người ta thường coi là ảo giác.

Nếu thực sự biết, thì chúng ta phải có cảm giác nhàm chán, cảm giác thôi thúc phải loại bỏ mọi thứ ra ngoài, trả mọi thứ về chỗ cũ, một cảm giác thôi thúc trong việc nhìn thấy sự vật không đáng bám víu như thế nào. Đó là

loại hiểu biết mà chúng ta cần phát triển. Nếu chúng ta chưa phát triển được sự hiểu biết này, chúng ta cần liên tục quán chiếu sự vật, dầu là chúng ta đang đi, đứng, nằm, ngồi, ăn uống, đi vệ sinh hay bất cứ thứ gì. Chúng ta cần phải quán chiếu sâu sắc những điều này càng nhiều càng tốt. Khi chúng ta có thể làm được như thế, chúng ta sẽ vào được Pháp. Nếu tâm vẫn còn xao lãng, xa vắng, nếu nó vẫn còn quan tâm đến điều này, việc nọ, thứ kia, thì nó sẽ thụt lùi ngày càng nhiều cho đến khi nó trở thành nô lệ của ái dục và uế nhiễm như trước kia.

Bài kinh tụng đề quán chiếu về bốn nhu cầu là rất hữu ích. Chúng ta phải luôn huân tập để không bị quá đà trong việc thỏa mãn những nhu cầu này. Chánh niệm phát khởi từ sự quán chiếu này sẽ đầy trí tuệ sáng suốt. Ở đâu có chánh niệm, ở đó có tỉnh thức và tự giác – cũng giống như trí tuệ sáng suốt.

Mọi khía cạnh của sự tu tập là nhằm giúp chúng ta bằng lòng với cái mình có, để giúp tâm bớt vương bận. Một khi chúng ta đã nhìn thấy giá trị của những sự thực hành này, chúng ta phải tập luyện từ bỏ lòng ham muốn. Nếu chúng ta chỉ biết chạy theo ham muốn của mình, thì khi được cái mình muốn thì chúng ta vui vẻ, hạnh phúc. Bằng không, thì chúng ta sẽ nổi sân, và phiền não. Vì thế hãy quán chiếu về lòng ái dục để thấy nó là khổ – để thấy nó vừa là khổ, vừa là nguyên nhân gây ra khổ như thế nào.

Rèn luyện tâm là một việc vi tế. Ngay cả khi sự hiểu biết đã phát sinh, nếu chúng ta tự nghĩ rằng cái biết đó chắc chắn đúng, thì chúng ta đã thất bại. Dầu sự hiểu biết đó là gì, nếu nó chưa thật vững, thì nó là cái biết giả tạo, lừa lọc, không phải cái biết tuyệt đối.

Khi chúng ta chấp vào cái biết của mình, cho nó là đúng, thì đó là cơ hội để tà kiến phát sinh ngay thời điểm đó. Vì thế chúng ta phải tiếp tục dừng lại, quán sát, và truy nguyên cho đến khi chúng ta thấy cái biết của mình đã chuyển thành cái không biết như thế nào. Đó là vì chánh kiến và tà kiến, tự chúng đã hòa quyện vào nhau. Trái lại, cái biết đích thực không có gì ngoại trừ sự hiểu biết chân chánh. Chúng ta phải tìm ra góc cạnh mà từ đó chúng ta có thể nhìn thấy sự hiểu biết sai lầm, tà kiến sẽ phát khởi như thế nào.

Khi ngã mạn và lòng cao ngạo phát sinh, chúng ta phải khiến chúng quay ngược lại, quán sát chúng để thấy rằng không có “tự ngã” ở trong chúng – và trong trường hợp đó, ta được gì khi ba hoa tự đại? Thực sự ngã ở

đâu? Khi quán chiếu về điều đó, chúng ta sẽ không biết trả lời làm sao. Chính điều đó sẽ giúp chúng ta bỏ thói khoe khoang.

Khi chúng ta tìm ra được nguyên nhân phát khởi cái “tôi biết, tôi đúng, tôi thật tốt”, thì đó là tiếng nói làm cho chúng ta khó sống trên đời. Nếu chúng ta làm khó các tiếng nói khác trong tâm, thì chúng ta đã lạc đường, vì tất cả chỉ là các tùy tùng của tâm.

Tiếng nói cho rằng đó là tốt, là đúng: Hãy mở xẻ ngay tiếng nói đó. Chúng ta không cần đến bất cứ tiếng nói nào khác. Hãy khiến tiếng nói đó quay ngược trở vào và đào sâu nguồn gốc của nó.

Nếu chúng ta không biết làm thế nào để nhận ra lỗi của mình, là chúng ta không biết hành Pháp. Chú tâm vào lỗi của mình là đi ngược lại với dòng chảy. Nguyên tắc căn bản trong quán niệm là chúng ta không thể đặt mình lên trên Pháp. Pháp phải là trên tất cả.

Càng có nhiều hiểu biết, chúng ta càng trở nên khiêm cung: đó là bản chất của Pháp. Ai có nói rằng chúng ta ngu si, hãy để họ nói, nhưng chúng ta phải chắc chắn rằng trong tâm chúng ta tràn đầy Pháp. Duy trì Pháp trong tâm bằng bất cứ mọi giá, giống như người ta cẩn thận gìn giữ một thư phòng trong đó chứa đựng các bản kinh. Hãy chú tâm đến việc tập hợp Pháp lại một điểm, giữ tâm ở vị thế thích hợp, mà không bám víu vào bất cứ điều gì. Còn như chúng ta phải bảo vệ tâm như thế nào, và tâm đòi hỏi chúng ta phải chăm sóc, gìn giữ nó như thế nào, thì đó là những điều chúng ta phải tự khám phá.

Chánh kiến và chánh niệm xem mọi thứ là Pháp (Dhamma). Nói cách khác, chúng nhìn tất cả mọi duyên hợp đều nằm trong tam tướng (khô, vô thường, vô ngã).

Chúng ta phải quán tưởng về bản chất đích thực của Pháp để khi nhìn ra bên ngoài, ta thấy tất cả đều là Pháp, mà không cho chúng là tốt, xấu. Hãy nhìn sao cho chúng ta không sa vào việc đánh giá. Hãy nhìn mọi thứ như là tự nhiên theo đúng nhân duyên của nó. Hoặc nhìn mọi thứ như là Pháp đơn thuần. Sau đó xét xem tâm có cảm thấy cởi mở, nhẹ nhàng và trống rỗng không.

Pháp mà chúng ta học qua sách vở không phải bản chất đích thực của Pháp. Để nhìn thấy được bản chất đích thực của Pháp, chúng ta phải tước bỏ

mọi ước lệ, chỉ còn lại sự đơn giản và thuần khiết, không có bất cứ “hữu” hay “thủ” nào.

Sự quán niệm còn dùng đến tư duy là vẫn còn ở bên ngoài. Sự quán niệm nội tâm phải là cái nhìn chăm chú, bất động và tịch tịnh. Đó là sự quán niệm bao gồm cái nhìn thấu đáo, chứ không phải cái nhìn thoáng qua.

Sự quán niệm của chúng ta phải trải qua nhiều mức độ, không phải một. Mức độ đầu tiên là quán sát trên bình diện của tướng và sự đặt tên. Tiếp đến chúng ta quán sát tư tưởng. Rồi chúng ta quán sát sự tỉnh thức.

Nếu chúng ta quán sát sự đặt tên, thì hãy coi chúng đơn giản chỉ là những tên gọi: hành động nhận biết, sự ý thức rằng chúng ta đã nhận biết điều gì đó. Rồi thì cái tên gọi sẽ qua đi. Nếu chúng ta quán sát tư tưởng, thấy tư tưởng phát khởi như thế nào, về điều gì, và rồi nó đã qua đi như thế nào. Sau đó một tư tưởng khác lại khởi lên, rồi nó cũng qua đi. Đó là mức độ thứ hai. Rồi chúng ta sẽ quán sát sự tỉnh thức, sự tỉnh thức của tâm đơn thuần, một cảm giác phát khởi ngay nơi tâm. Hãy quán sát cảm giác đó ngay ở tâm và xem nó qua đi như thế nào cũng bằng cách đó.

Chúng ta cần sử dụng chánh niệm tỉnh giác, giống như cái xuống hay đồ xúc rất sắc bén, để đào sâu vào bản ngã của mình. Sau đó chúng ta có thể lật tung nó lên, quán sát nó ở mọi góc cạnh để có thể thấy chính xác tự ngã của ta là ở đâu. Hãy cố gắng quán niệm về thân, thọ, tướng, hành và thức mà chúng ta bám víu vào quá chặt, để nhìn thấy chính xác đâu là thường, lạc hay ngã.

Chúng ta chưa quán niệm về nhóm năm uẩn – là cái luôn thay đổi ngay trước mắt ta – để có thể nhìn thấy chính xác các hiện tượng tự nhiên của chúng khi chúng xuất hiện. Đó là lý do chúng ta thất bại trước sự quyến rũ của bám víu, chấp chặt, làm phát khởi cảm giác của ngã dưới hình thức là người “tiếp thụ”, người “tiêu thụ”, kẻ “lãnh hậu quả”. Để rồi sau đó chúng ta phải đau khổ vì đi vào trong lãnh vực của sự tiêu thụ và tiếp nhận – tất cả những điều đó mà không mấy may mắn. Thật ra, chúng ta còn muốn nhiều hơn nữa. Thí dụ, khi ta nhận được quả của một tâm yên tĩnh, tự tại, thì ta muốn ở trong trạng thái đó mãi. Khi có sự biến đổi, ta cảm thấy bị xáo trộn. Nhưng nếu chúng ta hiểu các quy luật của vô thường, khổ và vô ngã, thì chúng ta có thể buông bỏ. Chúng ta không cần phải bám chặt vào đó. Ngay đó là con đường để giải thoát.

Chúng ta đến đây tu tập nhằm mục đích chấm dứt khổ đau và ứ nhiễm, vì thế chúng ta phải quên tất cả mọi thứ khác. Chúng ta không cần phải khiến mình bận tâm với nhiều việc. Chỉ cần chúng ta quán niệm về thân và tâm, thì mọi thứ tự chúng sẽ trở nên trống rỗng. Chúng ta không cần phải ao ước được có sự trống rỗng đó. Đừng để bản thân chúng ta bị nung nấu vì ham muốn này.

Thay vì buông xả những thứ chúng ta cần phải buông xả, chúng ta lại cung cấp cho nó thêm năng lượng để nó có thể bùng phát lên mạnh mẽ hơn. Thay vì phải đối phó với những thứ mà chúng ta cần phải tránh xa, buông bỏ, làm yếu đi hay hủy diệt chúng, thì chúng ta phớt lờ đi. Nhưng chúng ta lại đi săn lùng các phương pháp hành thiền mới! Ứ nhiễm của chúng ta đang phát sinh ngay trước mặt chúng ta, ngay trong tâm chúng ta, trong từng giây phút, vậy mà chúng ta không đối diện với chúng. Cái chúng ta làm lại là lo đi tìm những thứ ở bên ngoài để tự dối mình.

Thực hành Pháp là một phương cách để chữa trị chứng bệnh bên trong thân và tâm, vì thế chúng ta phải dốc hết sức lực vào việc thực hành với hết khả năng của mình. Chúng ta phải tập luyện hết sức cẩn thận để các ứ nhiễm, tham ái và chấp thủ trở nên nhẹ nhàng hơn. Chúng ta phải chú tâm quán chiếu không dừng để có thể hủy diệt sự bám víu vào ngã. Đây là công việc quan trọng nhất trong đời ta: quán sát về những hiện tượng tâm sinh lý để thấy sự vô thường, khổ và vô ngã trong đó. Khi ứ nhiễm còn chưa được diệt trừ hết thì chúng ta còn phải tiếp tục công việc này suốt đời. Chúng ta cứ phải tiếp tục quán sát, niệm, và buông xả không dừng.

Các ứ nhiễm thô, nặng nề thì dễ thấy, nhưng các ứ nhiễm vi tế, nhẹ nhàng – như là tình yêu, dục vọng, đam mê - đốt cháy tâm ta với ngọn lửa nhẹ nhàng, nhưng vẫn độc hại như acid, những thứ này thì khó thấy hơn. Chúng ta phải quán sát bản thân để biết bản chất thật của chúng. Nếu không, chúng ta sẽ tiếp tục tích trữ thêm các nắm mốc khiến cho sự ẩm mốc đó tàn rữa bên trong chúng ta.

Chúng ta càng hướng sự chú tâm ra ngoài, chúng ta càng trở nên u mê. Ngược lại, chúng ta càng soi rọi nội tâm, thì chúng ta càng trở nên sắc bén – và chúng ta càng có thể rũ bỏ những đau khổ và ứ nhiễm của mình. Càng nhìn ra bên ngoài, chúng ta càng thâm nhập thêm nắm mốc gây thối rữa, thì chúng ta càng trở nên là một đồng rác thải.

Khi nhìn thấy những ứ nhiễm ở nơi người khác, chúng ta thấy chúng ô ứ làm sao. Nhưng khi chúng xuất hiện nơi bản thân mình thì ta thấy là chúng đúng và tốt. Đây là nơi ta tỏ ra rất mâu thuẫn, coi các ứ nhiễm của mình như là những người bạn thân -đúng với câu nói “Coi mấy đĩa sắt mòn rỉ như những cánh hoa sen”. Có phải đó là thái độ của chúng ta không? Đây là điều đáng cho chúng ta xem xét lại.

Nếu chúng ta biết cách quán sát sự phát sinh của ứ nhiễm – dầu đó là tham hay sân - ngay cả khi nó rất yếu ớt, chúng ta cũng cần nhìn tận mặt nó cho đến khi chúng ta có thể dẹp nó qua một bên. Nếu không làm như thế thì chúng ta sẽ khó có sức mạnh để chiến thắng. Nếu chúng ta nạp thêm năng lượng cho nó, cho đến khi nó bắt đầu lan tỏa ra khắp nơi, thì nó sẽ bùng lên như là một đám cháy lớn, và chúng ta sẽ không còn có khả năng dập tắt nó nữa. Nếu muốn dập tắt một ứ nhiễm, chúng ta cần phải dẹp nó ngay ở giai đoạn khởi đầu, khi nó xuất hiện như một chút cảm giác của việc ưa hay ghét.

Khi tâm trống rỗng, như hiện có, hãy tiếp tục quán sát xem các cảm giác này đã phát khởi như thế nào. Xem chúng qua đi như thế nào và chúng ta phải làm cách nào để có thể chắc chắn rằng không có thứ gì khác phát sinh để tiếp sức cho nó. Sự ý thức của chúng ta về điểm-khởi-đầu của một hành là cách để dẹp bỏ, đánh tan khổ đau ngay từ lúc bắt đầu – một phương pháp không những đúng đắn mà còn đòi hỏi ít năng lượng nhất.

Dẹp tan những ham muốn và sân hận âm i thì không dễ, vì gốc rễ của chúng vẫn còn đó; chúng vẫn còn được phân bón dung dưỡng. Đó là lý do tại sao chúng cứ nở hoa và đậu quả. Vì thế nếu thực sự muốn áp dụng một phương pháp nhanh nhất và đúng đắn nhất, chúng ta phải tập trung vào việc hủy diệt ảo tưởng – vào việc đối mặt với sự thật.

Chú tâm thẳng vào việc làm thế nào mà ứ nhiễm có thể khiến tâm trở nên mê muội, phiền não và nóng nảy. Sau đó quán chiếu xem ta phải làm thế nào để hủy diệt chúng. Khi chúng rã tan, tâm có cảm thấy nhẹ nhõm, mát mẻ không? Hãy cứ nhìn ngay nơi đó.

Sự nhẹ nhõm, mát mẻ ở đây không phải do ta làm. Mà đó chính là sự nhẹ nhõm, mát mẻ từ bên trong và từ chính tâm, chứ không cần phải tưới nước lên. Đó là cảm giác của tâm khi nó có thể buông bỏ điều gì đó. Nó nhẹ nhõm, mát mẻ từ bên trong và từ chính nó.

Không dừng quán chiếu bản tâm giúp chúng ta có được tăng thượng tâm hầu đi đến giải thoát. Đó là một phương cách để phá vỡ thói quen bám

víu của tâm, khiến tâm trở nên yếu đuối hơn. Ta có thể buông bỏ được là nhờ vào uy lực của tâm chánh niệm tỉnh giác, chứ không phải bằng uy lực của uế nhiễm, ái dục hay chấp thủ.

Khi tâm cố gắng để đạt được điều gì đó, ta phải bắt đầu quán tâm. Chỉ đến khi tâm lắng đọng, lúc đó ta mới nên giải quyết vấn đề sao cho thích hợp. Nhờ thế, tham ái sẽ trở nên yếu hơn, và hành động của chúng ta sẽ được kiểm soát dưới uy lực của chánh niệm tỉnh giác.

Nếu chúng ta không thử nghiệm việc sử dụng uy lực của chánh niệm tỉnh giác để chiến thắng uế nhiễm, thì chúng ta sẽ mãi u mê, tăm tối. Chúng ta sẽ tiếp tục ăn uống, sống sao cho thỏa thích, nhưng khi có việc không như ý xảy ra thì ta bắt đầu chao đảo, bám víu vào tất cả mọi thứ. Đó là vì chúng ta chưa thực hành phát triển sự chịu đựng và kham nhẫn. Chúng ta chưa rèn luyện bản thân để chịu đựng sự đau đớn, khổ sở, để kéo dài sự chú tâm vào khổ đau, để nhìn xem chúng nặng nề như thế nào, để nhìn xem chúng là của ai. Nếu chúng ta có thể chịu đựng khi quán sát cái đau, cái khổ cho đến khi chúng qua đi thì chúng ta mới được ích lợi lớn trong việc tu tập của mình.

Chúng ta phải tự rèn luyện bản thân để có thể quán tưởng về cái đau, chú tâm vào nó đến độ tâm không còn ở đó nữa và có thể buông bỏ nó. Như thế thì sự đau đớn không thể đi xa hơn cái thân này. Với dục lạc, chúng ta cũng không nên bám vào nó. Chúng ta không cần phải thỏa mãn dục lạc. Chúng ta phải nhìn dục lạc và khổ đau giống như nhau. Chúng đều vô thường và khổ, như chúng vẫn từng là như thế tự bao giờ.

Trong lúc ngồi thiền, dầu có đau đớn thế nào, chúng ta cũng phải chịu đựng để tiếp tục nhìn cái đau cho tới khi nó qua đi. Hãy xem nó như là cái khổ của danh sắc hay cái khổ của ngũ uẩn. Còn tâm thì chúng ta hãy giữ nó ở trạng thái bình thường, tự tại. Bằng cách đó, tham ái sẽ không phát khởi. Nếu chúng ta để tham ái phát khởi, chúng ta sẽ khó mà buông bỏ nó. Nó sẽ chạy lung tung khắp nơi.

Chỉ cần quán sát cái đau. Khi nó phát sinh, hãy để cho nó phát sinh. Nếu nó mạnh mẽ, chỉ cần biết như thế. Đừng để tâm ham muốn phát khởi. Hãy để cái đau chỉ là một cảm giác vẹn toàn. Hãy chú ý xem nó đã tượng hình như thế nào, biến đổi ra sao, và chỉ cần quán sát nó như thế. Đừng để bất cứ ái dục nào phát khởi.

Hoặc nếu muốn, chúng ta có thể quay nhìn lại tâm đơn giản và thuần khiết. Nếu tâm đang bấn loạn, chúng ta có thể biết rằng ái dục đã phát sinh.



Nếu tâm ở trạng thái bình thường, hãy quán sát nó kỹ lưỡng, vì nó có thể nhanh chóng thay đổi trạng thái. Nếu sự tập trung của chúng ta bị gián đoạn, tâm sẽ chạy theo bất cứ trạng thái nào khởi lên lúc ấy.

Khi chúng ta chạy theo sự tốt và xấu, và bám víu vào cảm giác của ngã, chúng ta tạo ra bao hỗn loạn. Nhưng khi chúng ta thực sự biết rõ ràng, chúng ta giải quyết các vấn đề rồi để cho chúng qua đi. Khi chúng ta thực sự phân tích mọi yếu tố, chúng ta sẽ thấy rằng không có tốt hay xấu phát sinh. Tất cả đều qua đi. Nhưng rồi các vọng tưởng mới lại phát sinh, rồi qua đi, phát sinh rồi qua đi. Chúng cứ tiếp tục xuất hiện và dường như chúng liên quan đến nhiều, rất nhiều vấn đề. Nhưng thực sự ra không có nhiều vấn đề. *Chỉ có sinh, trụ và hoại diệt*. Chỉ vì chúng ta không chú tâm để biết điều này, nên ta nghĩ là có nhiều vấn đề. Nhưng đâu có bao nhiêu vấn đề, cũng chỉ có từng ấy thứ này: phát sinh, có mặt, và rồi qua đi, cái này kế tiếp cái kia, như là một dòng nước cuộn chảy, mà sự cuộn chảy không phải là một vấn đề.

Nếu nhìn vào dòng suy nghĩ cuộn chảy của chúng ta, dù tốt hay xấu, chúng ta sẽ thấy rằng không có gì thực sự có một bản chất mà chúng ta có thể bám víu vào, vì tất cả những suy nghĩ này khởi lên, rồi qua đi, biến mất. Nếu chúng ta biết nhìn một cách khôn ngoan như thế, thì tâm chúng ta sẽ trống rỗng, vì chúng ta nhìn thấy sự thật là tất cả những thứ này đều phát sinh, có mặt và rồi qua đi. Quá khứ đã qua rồi. Tương lai thì chưa tới. Hãy chỉ nhìn vào hiện tại phát sinh và qua đi ngay trước mắt của chúng ta và đừng bám víu vào đó.

Khi chúng ta nhìn thấy sự sinh, trụ và hoại diệt đơn thuần như thế, ngay trong giây phút hiện tại, để rồi có thể buông xả, khi đó là chúng ta đã được giải thoát.

Có câu cổ ngữ:

*Một trụ cờ được đóng*

*Dưới một dòng nước chảy xiết:*

*Ngay đó có Đức Phật*

*Với giáo Pháp thật vi diệu*

Dưới một dòng nước chảy xiết ám chỉ thời hiện tại, nơi có vọng tưởng, có biến đổi, có sinh và có diệt. Ngay đó có Đức Phật mà Pháp của Ngài thật

vi diệu có nghĩa rằng tuệ giác, sự hiểu biết rõ ràng đã được phát hiện ngay nơi đó. Buông bỏ mọi chấp thủ cũng xảy ra ngay tại đó.

Hãy quán sát tâm của ta để xem nó đang cuộn chảy về đâu. Hãy dừng lại và quán sát. Hãy ý thức về các dòng chảy. Cuối cùng rồi chúng ta sẽ thấy thực ra không có gì ở đó, chỉ có sự phát sinh, rồi qua đi trong cái không, giống như một hình ảnh phản chiếu chớp lóe lên, rồi biến mất đi, không có bản thể.

Nếu chúng ta soi rọi nội tâm và nhìn thấu suốt, chúng ta sẽ thấy rằng không có gì trên thế gian này có bất cứ giá trị gì, vì giá trị cao nhất nằm trong tâm, trong cái thấy biết rõ ràng, sáng suốt và thuần khiết. Ngay nếu như sự hiểu biết này chỉ là tạm bợ, điều đó cũng có nghĩa rằng sự tu hành của chúng ta không phải là vô ích. Chúng ta có thể coi đó là chuẩn mực để chúng ta tiếp tục tu hành cho tới khi chúng ta phá vỡ được mọi khổ đau và uế nhiễm mà không để lại dấu vết gì.

Cảm giác nội tại của tâm sẽ tự hiển lộ theo nhịp độ riêng của nó. Nó giống như một viên kim cương ẩn mình trong đá. Khi lớp đá được cắt bỏ đi, thì viên kim cương sẽ hiện ra lấp lánh và chiếu sáng. Cũng thế, khi tâm bị chôn vùi trong uế nhiễm, tham ái, và bám víu, nó hoàn toàn ở trong bóng tối, hoàn toàn tối tâm. Không có ánh sáng hay sự chiếu sáng nào đến nó cả. Nhưng khi những dụng cụ cắt sẻ của chúng ta – chánh niệm tỉnh giác - phơi bày các cạnh sắc bén, thì tâm tự nó sẽ tỏa sáng rực rỡ.

Pháp Phật bao gồm nhiều chủ đề, nhưng tất cả đều tụ về tâm. Uế nhiễm cũng là một loại pháp, giống như tuệ giác và năm uẩn. Tất cả mọi thứ đều là pháp. Hiện tại, cái mà chúng ta cần là Pháp tối thượng, Pháp không phải do tạo tác mà có. Chúng ta muốn biết nó giống như thế nào, vị thế nó nằm ở đâu? Nó nằm ngay trong tâm. Cái tâm không tạo tác, hoàn toàn trống rỗng: đó mới là Chân Pháp.

Khi quán tưởng về hiện tại – cách mà sự việc phát sinh, có mặt, và qua đi - chúng ta phải tiếp tục quán sát cho đến khi chúng ta có thể nhìn xuyên thấu tới cái không sinh, không diệt. Khi chúng ta hoàn toàn thấu hiểu về sự sinh, trụ và hoại diệt, chúng ta sẽ giáp mặt với cái Không.

Cái Không đó không phải là sự trống không như khi chúng ta ngồi và suy nghĩ, “Không có gì ở đó cả”. Dĩ nhiên là có gì ở đó. Mắt nhìn thấy sắc, tai nghe tiếng động, vân vân. Nhưng chúng trống không chỉ vì tâm không xen vào đó để đặt tên, để suy diễn điều gì, để bám víu vào chúng, hoặc để

thích hay không thích chúng. Chúng trống không vì tâm đã được giải thoát khỏi sự bám víu, chỉ đơn thuần như thế.

Nếu chúng ta không biết làm sao để dẹp bỏ sự việc, làm sao để buông xả, chúng ta sẽ bị dính mắc trong từng giai đoạn trên con đường đạo. Nếu chúng ta chấp vào hương vị ngọt ngào của sự tĩnh lặng hay trống không, thì đó là Niết Bàn trong mộng ảo.

Sự tu tập, rèn luyện đòi hỏi chúng ta phải trải qua nhiều thứ. Nếu chúng ta đạt được một sự hiểu biết mới mẻ nào đó và chấp vào đó, thì nó sẽ tạo ra chướng ngại trên đường chúng ta đi. Giống như trong một cuộc hành trình. Nếu chúng ta khám phá được điều gì đó mới lạ khiến chúng ta không muốn tiếp tục đi tới, vì chúng ta đã bằng lòng với cái vừa có, thì cuối cùng là chúng ta sẽ dựng nhà ở lại đó luôn. Khả năng để tiếp tục cuộc hành trình tùy thuộc vào sự tỉnh thức để thấy rõ ràng, xuyên suốt con đường. Nếu chúng ta dựng nhà nơi đây, nghĩ rằng Niết Bàn ở ngay nơi trống không, thì điều đó đã chặn đứng đường đi của ta. Nhưng nếu chúng ta coi cảm giác tĩnh lặng và trống không chỉ như một điểm dừng chân, thì nó sẽ không nguy hiểm gì, vì chúng ta vẫn còn cơ hội để tiếp tục đi con đường của mình. Con đường diệt trừ uế nhiễm phải hướng đến việc phá vỡ khuynh hướng chấp vào sự hiểu biết và các quan điểm.

Chúng ta phải nhận biết các giai đoạn trên con đường đạo mà chúng ta cần đến như là những điểm dừng chân nghỉ ngơi và phải ý thức rằng chúng ta chỉ coi chúng như là những chỗ nghỉ ngơi tạm bợ. Nếu chúng ta bám vào chúng quá chặt, chúng ta sẽ dính vào đó và không thể đi xa hơn nữa.

Nếu chánh niệm của chúng ta luôn trụ vững như thế, thì cuối cùng tâm cũng phải đầu hàng. Thói quen lang thang đó đây để biết điều này, điều kia sẽ dần dần lắng xuống và trở nên tĩnh lặng mà chúng ta không cần phải o ép nó, vì tâm không thể chịu đựng cái nhìn soi mói thường trực của chúng ta. Mỗi lần chúng ta nhìn nó, chúng ta sẽ thấy được sự giả tạo của nó. Chúng ta sẽ thấy là nó không đáng tin, không đáng để bám víu, vì thế sự giả tạo đó cũng sẽ teo tóp đi.

Cũng giống như có người đến để dâng bấc chúng ta. Ngay khi chúng ta nhìn hắt chằm chặp và nhận biết hắt định làm gì, thì hắt sẽ phải quay đi trong túi hồ.

Để tập trung vào nơi cảm giác về ngã phát sinh, sự chánh niệm tỉnh giác của chúng ta phải hoạch ra nhiều phương cách từ nhiều góc độ, sử dụng sự khôn khéo mà chúng ta phải tự mình nghĩ ra.

Bí quyết Căn bản nhất là: Hãy tìm nơi mà cảm giác về ngã tự tan rã.

Nếu tuệ giác của chúng ta không tiến sâu hơn vào sự hoại diệt của sở hữu tâm, thì không có cách gì chúng ta có thể biết các trạng thái tâm phát sinh và qua đi như thế nào. Không có cách gì chúng ta có thể biết chúng lang thang đó đây để nắm bắt sự vật như thế nào, chúng đã rơi vào vòng xoáy của các tâm hành tốt, xấu như thế nào, hay chúng đã tự gây thương tích trong những cơn hỗn loạn đó như thế nào. Vì thế khi chúng ta chọn tâm ngắm, hãy tập trung thẳng vào việc hủy diệt các trạng thái tâm. Khi chúng đi theo một đối tượng, sau đó chúng có hoại diệt không? Hãy tiếp tục quán sát cho đến khi chúng ta có thể thấy chúng tự tan rã như thế nào. Nếu chúng ta không làm được điều này thì trước hết hãy chú tâm vào sự tan rã của các trạng thái tâm sinh lý. Khi chúng ta nhìn thấy rõ ràng sự hoại diệt của các hiện tượng tâm sinh lý, chúng ta cũng sẽ tự biết thức uẩn (mà) biết được sự hoại diệt, cũng tự hoại diệt như thế nào, trong từng và mỗi giây phút (mà) nó biết những điều này.

Biết được sự hoại diệt của tâm thức rất hữu ích. Không cần biết tâm thức đó phát khởi như thế nào, nhưng bao giờ nó cũng tự tan rã. Khi chúng ta nhìn thấy được điều này, chúng ta sẽ không bám víu vào ý nghĩ rằng nó có bất cứ tự ngã nào.

Biết được sự tan rã của tâm thức đơn giản và thuần khiết là biết được sự tan rã của tất cả mọi thứ khác. Cứ như là chúng ta mở ra cả vũ trụ, hay hoàn toàn tháo dỡ cả vũ trụ và vứt nó đi.

Khi chúng ta có thể tháo dỡ, vứt bỏ, và buông xả thế giới thì không có gì ngoài sự trống rỗng, một sự trống rỗng rõ ràng, sáng chói. Từ ngữ “thế giới” và “năm uẩn” chỉ đơn giản là phương tiện giúp chúng ta thấy có sự thay đổi như thế nào.

Để trở nên quen thuộc với sở hữu tâm đơn giản và thuần khiết, chúng ta phải quán sát các chuyển đổi của tâm do xúc chạm. Chúng ta phải biết sự sinh, diệt của sự vật và chúng ta phải quán sát sự tỉnh giác, nằm sâu trong tâm hay trong sở hữu tâm. Nếu nó không bị tạo tác hay đặt tên, nó sẽ nằm im. Nó sẽ duy trì vị thế này. Nếu chúng ta muốn xem nó có thể duy trì trạng thái này trong bao lâu, chúng ta phải quán sát sự biến đổi của nó khi phản

ứng với sự xúc chạm hay phản ứng với sự đặt tên khởi lên trong tâm. Khi những thứ này phát khởi thì sự tỉnh giác có duy trì được vị thế của nó không? Nếu không, nó sẽ bị xao lãng. Đến lúc mọi việc lắng dịu lại thì chúng ta cũng đã mệt nhoài.

Nếu chúng ta có thể quán xét duyên sinh của sự tỉnh giác đơn giản và thuần khiết, chúng ta sẽ biết nền tảng nội tâm của chúng ta. Lúc đầu chúng ta phải dựa vào chánh niệm, lấy đó làm nền tảng cho sự chú tâm. Sau đó chúng ta tập trung vào việc biết tính chất của sự biến đổi, của sinh và diệt. Đây là cái nhìn tập trung, không phải là cái nhìn bình thường.

Cái nhìn bình thường không đưa đến bất cứ sự hiểu biết nào, đó là ảo giác. Cái nhìn tập trung đưa đến chỗ tạo ra cái biết rõ ràng, và cái biết rõ ràng đó chính là phương tiện để hủy diệt ảo tưởng. Dầu chúng ta đang ở giai đoạn tu tập nào, một khi chúng ta không còn đặt tên, tạo tác hoặc bám víu, thì đó là một biểu hiện của cái biết rõ ràng trong tâm hay trong tiềm thức.

Để cho sự tỉnh giác của chúng ta có thể đạt đến điểm tập hợp của tâm hay của sở hữu tâm đơn giản và thuần khiết, chúng ta phải chú tâm vào điều kiện biến đổi trong nội tâm. Chúng ta làm như thế để hủy diệt các hạt giống nằm sâu trong sở hữu tâm. Các hạt giống vi tế này luôn nằm trong sở hữu tâm.

Chúng là những hạt giống của ái dục, lòng ham muốn được hiện hữu hay không hiện hữu. Không khó để nhận ra ái dục. Cách mà nó hướng đến để tạo ra ham muốn đối với sắc, âm thanh, mùi, vị và xúc chạm, là điều khá dễ nhận biết. Nhưng đối với những hạt giống tiềm ẩn như ham muốn được hiện hữu -ham muốn được có mặt hay có một cái ngã, hay những thứ thuộc về ngã - những thứ này nằm sâu dưới đáy. Vì thế chúng ta cần phải nhìn thật sâu, nếu ta muốn hủy diệt chúng.

Nếu chúng ta có thể nhìn xuyên suốt, thấu đến các hạt giống này và hủy diệt chúng, thì đó chính là con đường để giải thoát khỏi khổ đau của chúng ta. Điểm tập hợp của sở hữu tâm đơn giản và thuần khiết, do đó, là cái đáng để chúng ta thực sự đào sâu, tìm hiểu. Nếu chúng ta không tập hợp sự tỉnh giác để quán sát điểm này, chúng ta sẽ thấy là rất khó để hủy diệt những hạt giống đó. Bất cứ hạt giống nào chúng ta đã hủy diệt được cũng chỉ là những hạt giống ở bên ngoài, như là những hạt giống của dục lạc. Nhưng những hạt giống có khuynh hướng tiềm ẩn trong tâm hay trong sở hữu tâm không có chủ đích riêng. Đó là lý do tại sao chúng ta ít nhìn thấu suốt được chúng, ít

biết về chúng. Đó là vì chúng ta chỉ quần quanh đùa giỡn với con cái của chúng, tùy từng của chúng: là các dục lạc. Chúng ta không quay nhìn vào bên trong để có được chút khái niệm nào cả.

Những khuynh hướng vô thức giấu mình trong cá tính của chúng ta. Chúng ta không thể tự ý hủy bỏ chúng trong nháy mắt. Cách duy nhất để hủy diệt chúng là quán chiếu nội tâm từng bước để chúng ta có thể biết chúng rõ ràng. *Chúng ta phải đạt được mức độ căn bản của cái biết vô thức nếu chúng ta muốn gạt bỏ những điều vô thức trong tâm.*

Tâm sở chứa đựng trong nó cảm giác của sự hiện hữu hay có một cái ngã. Nó chứa đựng những hạt giống làm phát khởi sự có mặt hay hữu cũng giống như một hạt giống chứa đựng rễ, cành và lá. Nếu chúng ta chú tâm vào việc tìm hiểu duyên sinh của danh và sắc đơn thuần, chính việc đó sẽ hủy diệt những hạt giống tái sinh.

Chúng ta phải quán các hiện tượng tự nhiên của hai thứ: hiện tượng biến đổi (hữu vi) của những thứ như là ngũ uẩn và hiện tượng không biến đổi (vô vi) của sự hoàn toàn hủy diệt khổ đau.

Loại thứ nhất luôn thay đổi sự trá hình của nó không dừng dứt, lèo lái chúng ta vào việc bám vào đó như là thực có, như là chính xác. Việc chấp vào các cảm giác dễ chịu của chúng ta thật giả tạo. Ngay cả khi chúng ta rèn luyện tâm thanh tịnh, chúng ta vẫn hy vọng được nếm vị ngọt của các cảm giác dễ chịu. Đó là vì chúng ta chưa quán chiếu sâu xa về sự giả tạo của tất cả mọi loại cảm thọ.

Một số vị A-la-hán đạt được Giác Ngộ bằng việc làm chủ các cảm thọ và hủy diệt được sự tham đắm giấu mình trong ba loại cảm giác: khổ, lạc, và trung tính.

Chấp vào sân ẩn tiềm trong cảm giác đón đau. Ngay khi cảm giác đau khởi lên, dầu đó là cái đau trong tâm hay ở thân, thì sự bức rức, khó chịu cũng phát khởi trong tâm.

Chấp vào si ẩn chứa trong các cảm giác dễ chịu. Chúng ta thích sự dễ chịu của tất cả mọi thứ, muốn nó ở với chúng ta một thời gian dài.

Khi một cảm giác trung tính – không khổ, không vui - phát khởi, chúng ta chìm đắm trong cảm giác này, vì chúng ta không biết rằng nó chỉ là một

cảm giác đã phát khởi và sẽ qua đi đúng theo nhân duyên của nó. Đây là lý do tại sao chấp vào si tiềm ẩn trong cảm giác trung tính.

Làm sao buông xả tâm chấp này? Đây là những điều mà chúng ta cần suy nghĩ cẩn thận, vì cảm giác có rất nhiều cách để hấp dẫn ta, khiến tâm tham ái phát sinh.

Thí dụ khi tâm đang bình lặng và trống rỗng, sau đó nó biến đổi, không còn bình lặng và trống rỗng nữa, khiến ta muốn nó trở lại bình lặng và trống không. Nhưng ta càng muốn như thế thì tâm càng không được bình lặng và trống không.

Nếu chúng ta có thể gạt bỏ ước muốn được bình lặng, trống không thì điều đó khiến tâm lại trở nên trống vắng. Lòng ham muốn là cái khiến tâm sôi sục trong khổ đau, vì thế lòng ham muốn là cái ta cần hủy diệt.

Chúng ta thực hành kiềm chế các căn để có thể hủy diệt lòng ham muốn, vì tâm luôn muốn nhìn thấy sắc, nghe âm thanh, ngửi mùi hương, nếm vị và cảm nhận những xúc chạm quanh nó.

Vì chúng ta không biết ái dục gây ra khổ đau như thế nào, nên chúng ta cố gắng để thỏa mãn các dục vọng của mình – và rồi đủ mọi thứ khổ đau, phiền não sẽ đi theo.

Thuật ngữ *sankhata-dhamma*–pháp hữu vi ám chỉ tất cả các pháp mang dấu ấn của tam tướng: vô thường, khổ và vô ngã. Những điều chúng ta cần tu tập có thể tóm gọn trong hai từ: *sankhata-dhamma* và *asankhata-dhamma*. Cả hai từ này đều có ý nghĩa rộng lớn và sâu xa, nhất là *sankhata-dhamma*, là luôn biến chuyển, khổ và vô ngã. Các pháp hữu vi không dừng đi theo dòng xoáy của chính chúng. Trong khi *asankhata-dhamma*–pháp vô vi không thay đổi, không khổ, nhưng vẫn là vô ngã. Nhưng ngay pháp vi tế, thâm thúy này cũng là cái mà chúng ta không nên bám víu vào.

Khi tâm dừng lại, trở nên tĩnh lặng và có sự tự ý thức, hãy để nó chú tâm sâu sắc hơn về chính nó, vì trạng thái dừng lại của nó là trạng thái tâm định hay xả: tĩnh lặng, trung tính, không khổ, không lạc. Loại tâm hành này được gọi là *anenjabhisankhara*–tâm hành định tĩnh- hay nếu muốn, chúng ta có thể gọi nó là tâm hành trung tính. Khi chúng ta chú tâm đến nó, hãy xem nó như là một yếu tố tự nhiên. Đừng bám víu vào sự tĩnh lặng, sự trung tính hay sự buông xả. Tuy nhiên, lúc đó chúng ta phải dựa vào tâm xả, để nhìn mọi thứ đều là những yếu tố tự nhiên thuần khiết và đơn giản. Đây là một

cách để hủy diệt bất cứ sự hình thành của tâm ưa thích hay không ưa thích, tốt hay xấu. Vì lý do này chúng ta không chỉ dừng lại ở tâm buông xả. Chúng ta phải nhìn xuyên suốt nó và nhận biết rằng đó chỉ là một yếu tố tự nhiên, không có ngã.

Khi các tâm hành tan rã, tâm sẽ trụ vào sự tỉnh giác của xả. Từ đó chúng ta chú tâm vào xả, như là một hiện tượng tự nhiên, mà không sử dụng bất cứ sự đặt tên nào. Chỉ đơn giản chú ý đến nó, quán sát nó và trở nên quen thuộc với hiện tượng tự nhiên nằm sâu bên trong, mà không đặt tên bất cứ điều gì.

Khi chúng ta nhìn vào từng mức độ của trạng thái đơn giản và thuần khiết, thì mọi sự sẽ trở nên thâm thẳm và sâu sắc hơn. Chúng ta biết và buông xả, biết và buông xả, biết và buông xả – *trống không!*

Bất cứ điều gì phát khởi, chúng ta buông xả. Nguyên tắc quan trọng trong cái nhìn nội tâm chỉ là buông xả.

Chúng ta nhìn, quán sát và buông xả. Hãy hướng tâm đến chỗ buông xả. Hãy nhìn vào sự tĩnh lặng tuyệt đối, không có những cuộc đối thoại nội tâm. Biết và buông xả. Chánh niệm luôn có mặt qua việc buông xả mọi thứ. Hơi thở không biến mất. Dầu tâm có vắng lặng hay trống không đến thế nào, chúng ta vẫn ý thức đến từng hơi thở. Nếu chúng ta không biết như thế, chẳng bao lâu chúng ta sẽ đánh mất sự chú tâm, trở nên xao lãng hay một tâm hành nào đó sẽ cản trở khiến chúng ta đánh mất sự chú tâm của mình.

Khi tâm tạo tác những ý nghĩ bất thiện – ý nghĩ về đam mê dục lạc, về sân, đầy tác hại - tất cả những thứ này đều được gọi là những tâm hành bất thiện (*apunnabhisankhara*).

Khi tâm thôi lui khỏi sự đam mê dục lạc và phát triển một cảm giác nhàm chán, ghê tởm, lợm giọng đối với sự si mê dục lạc, đó là phương cách chúng ta thanh lọc tâm để nó không dính vào sự đam mê dục lạc, mà thay vào đó nó sẽ trụ trên sự nhàm chán. Khi tâm nhìn thấy được những tai hại của sân và thay vào đó có thiện ý, muốn tha thứ, đó là cách chúng ta hủy diệt sân hận. Khi nhìn thấy được những sự tai hại của lòng hiểm ác, chúng ta suy nghĩ hay hành động trong những phương cách không gây hại cho ai. Tất cả những điều này được gọi là tâm hành thiện (*punnabhisankhara*).

Khi tâm tạo tác những điều này, dầu thiện hay bất thiện, nó cũng tự làm xáo trộn mình. Ý nghĩ thiện phải luôn hoạt động để ngăn cản ý nghĩ bất



thiện. Nếu chúng ta suy nghĩ nhiều quá, nó có thể khiến chúng ta mệt mỏi, cả trong thân và tâm. Khi điều này xảy ra, chúng ta phải trụ vào một điều duy nhất để mang tâm trở về định tĩnh.

Khi chúng ta chú tâm trong định, buông bỏ cả hai tâm hành thiện hay bất thiện, và thay vào đó tiếp tục trụ trên một đối tượng, điều đó thuộc vào đặc tính của tâm hành bất biến (*anenjabisankhara*).

Cảm giác được hoàn toàn yên tĩnh hay xả trong một thời gian dài có thể không nằm trong định nghĩa của tâm hành bất biến như là *jhanahay* những bậc thiền cao hơn. Nó chỉ là một trạng thái không chuyển dịch đi kèm với chánh niệm và tỉnh giác. Tâm tự ý thức về bản thân, tự nhìn vào mình, và luôn tự biết bản thân, mà không tạo tác ý nghĩ thiện hay bất thiện. Nhưng điều này cũng có thể được bao gồm dưới tâm hành bất biến.

Vì lý do đó, chúng ta phải tìm ra trạng thái tâm vững chãi để có thể quán sát sâu hơn, để nó không bám víu vào tâm hành bất biến. Chúng ta phải tiến đến điểm mà chúng ta có thể thấy rõ ràng sự sinh, trụ, diệt, vô thường, khổ não và vô ngã cũng có mặt ở ngay đó.

Chúng ta cần phải làm cho nguyên tắc cơ bản này của cái biết trở nên thật sắc bén như dao – để chúng ta có thể nhìn thấy sự thật rằng không gì có một bản chất thật, tất cả đều là ảo tưởng.

“Biết” và “không biết” đối chỗ nhau (hoán vị) nên chúng dường như khác nhau, nhưng nếu chúng ta dính vào hai mặt này, thì chúng ta sẽ bị dính vào tự ngã.

Thực sự, nếu chúng ta biết, chúng ta phải biết cả hai mặt: mặt biết và mặt không biết, để thấy rằng cả hai đều biến chuyển trong cùng một cách, cả hai đều giả tạo trong cùng một cách.

Cảm nhận của chúng ta về hiện tượng tâm sinh lý, là tất cả đều thuộc tâm hành. Chánh niệm là một tâm hành, tỉnh giác cũng là một tâm hành. Ngay cả tâm vắng lặng hay không vắng lặng cũng là tâm hành. Vì thế hãy nhìn vào sự vận hành của tâm cho cận kề, chính xác, từ mọi góc độ, từ bên trong đến bên ngoài.

Sự hiểu biết – của người quán sát, hay người biết- cũng là một hành. Tất cả đều là hành, dầu chúng đúng hay sai, tốt hay xấu. Vì thế chúng ta phải rèn luyện tâm thấu đáo, rốt ráo với hành. Khi chúng ta biết tâm hành rõ ràng,

một cách sâu sắc, thì cảm giác nhàm chán sẽ phát sinh. Nếu chúng ta không làm như thế, chúng ta sẽ bám víu vào các tâm hành thiện và xua đuổi các ác hành đi.

Chúng ta có thể nhận ra các tâm hành, vì chúng luôn biến đổi và hoại diệt. Lúc đó chúng ta mới ý thức rằng suốt một thời gian dài, chúng ta đã chạy đuổi theo những thứ giả tạo, những món hàng nhái.

Ngay cả sự hiểu biết rõ ràng cũng là một hành. Nó thay đổi tùy theo các điều kiện tâm sinh lý. Chánh niệm, tỉnh giác và cái thấy biết bằng trực giác, tất cả đều là các hành – chỉ là chúng là các hành thiện, và chúng ta phải tùy thuộc vào chúng trong lúc này.

Chúng ta phải hiểu các hành, biết cách sử dụng chúng cho đúng, và rồi để chúng ra đi. Ta không cần phải tiếp tục bám víu vào chúng.

Cái biết là một hành. Không biết cũng là hành. Khi quán sát chúng từ bên trong, chúng ta thấy rằng cả hai đều sinh và diệt. Ngay chính các chân lý mà ta biết bằng cách này cũng không kéo dài. Chúng luôn trở thành cái không biết.

Từ đó ta có thể thấy là các tâm hành có đủ mọi trò ở rất nhiều mức độ và chúng ta bị dẫn dắt vào cuộc chơi với chúng.

Khi chúng ta có thể biết được các trò của tâm hành ở mọi mức độ, thì điều đó thực sự hữu ích. Chúng ta sẽ thực sự biết đúng như những gì Đức Phật đã dạy: “*Sabbe sankhara aniccati*—tất cả các pháp hữu vi đều vô thường”. Đây là một nguyên tắc quan trọng giúp chúng ta nhìn thấy khổ trong tất cả các hành.

Ngay cả các thiện hành, như chánh niệm tỉnh giác, tự chúng và trong chúng cũng chứa khổ vì chúng phải thay đổi luôn. Hiện tại, ta có thể sử dụng chúng như các dụng cụ cần thiết, nhưng ta không nên bám riết vào chúng.

Dẫu chúng ta phải gìn giữ căn bản trí của mình, sử dụng chánh niệm tỉnh giác để kiểm chế tâm, chúng ta cũng cần phải hiểu rằng tâm cũng là một hành. Chánh niệm, tỉnh giác là các hành. Nếu chúng ta chỉ biết một cách phiến diện, rồi đi khắp nơi rêu rao về những gì chúng ta có thể buông xả khi tu tập, thì chúng ta đã không nhìn sâu vào các hành. Nếu đó là sự thật, thì chúng ta vẫn sống trong dòng cuộn chảy của hành.

Chánh trí, một tâm hành thiện, cần phải được rèn luyện để đọc và giải mã sự việc ở bên trong và bên ngoài, kể cả bản thân nó, trên nhiều bình diện.

Một khi chúng ta đã nhìn thấy được vô thường, và khổ, chúng ta phải nhìn thấu suốt đến sự thiếu vắng của ngã trong tất cả các hành.

Chúng ta cần phải biết rằng tất cả các pháp là vô thường, khổ và vô ngã. Hãy tiếp tục quán chiếu như thế cho đến khi chúng ta nhập tâm điều này. Chỉ có như thế chúng ta mới phát triển được cảm giác nhàm chán, vô si. Chúng ta sẽ không chấp vào các pháp thiện hoặc xua đuổi pháp bất thiện, vì chúng ta đã biết cả hai đều cùng một loại và cả hai đều biến đổi như nhau.

Dầu chúng ta có duy trì được vị thế của cái biết của mình, biết chắc rằng tâm không tạo tác gì thêm, chúng ta cũng không bám vào cái biết ấy, vì chính nó cũng phải biến đổi.

Có nhiều lúc khi ta nghĩ rằng mình biết sự thật về một vấn đề nào đó, nhưng rồi ở một lúc khác hay sau lúc đó cái biết rõ ràng hơn lại phát sinh. Điều này giúp ta ý thức rằng có cái ta nghĩ là cái biết đúng nhưng thật ra nó không đúng. Cái biết đó có thể thay đổi. Dầu cái biết đó có cao tột thế nào, khi nó biến đổi, chúng ta cũng phải nhớ rằng nó cũng chỉ là một tâm hành; nó vẫn có thể thay đổi ở bất cứ mức độ nào. Dầu nó có vi tế hay thô, chúng ta phải biết nó rất ráo. Nếu không chúng ta sẽ dính vào đó.

Nếu chúng ta có thể nhìn thấu suốt tất cả các pháp – tốt, xấu, đúng, sai, người biết, người không biết - đều như nhau, thì trí tuệ của chúng ta dần tăng vượt lên tất cả những thứ này. Nhưng dầu cho nó có ở vị trí cao hơn, nó vẫn chỉ là một tâm hành. Nó vẫn chưa thoát ra được các hành. Ngay cả con đường đạo cũng là một hành. Vì thế khi ta tiến bộ trên con đường đạo, khi ta đạt được yếu tố của chánh kiến, chúng ta cũng phải nhìn thẳng vào vấn đề này, nhìn thấu suốt các loại tâm hành, không cần biết đặc tính của cái biết của chúng ta là gì. Dầu chúng ta nhìn một hiện tượng vật lý hay tâm lý sinh diệt, tất cả cũng là các hành. Ngay cả tâm an định, đó cũng là một loại tâm hành, cũng như các tầng thiền định jhana.

Nếu không nhìn vào bên trong, chúng ta khiến tâm tầm tối, ù lì. Rồi khi có sự xúc chạm của giác quan, tâm có thể dễ dàng bị xáo trộn. Vì thế hãy cố gắng quán chiếu nội tâm cẩn thận để xem có gì trong tâm, để xem sự vật phát sinh như thế nào, xem tâm phán đoán và tạo tác như thế nào. Bằng cách đó chúng ta sẽ có thể hủy diệt chúng, phá vỡ chúng, đem cho tâm sự đơn giản và thuần khiết, không có sự đặt tên hay chấp thủ gì cả. Rồi tâm sẽ được

giải thoát khỏi các uế nhiễm. Chúng ta có thể coi đó là vẻ đẹp nội tâm của chúng ta, “Hoa Hậu Trống Vắng”, người không già, không bệnh, không chết - một vẻ đẹp thuần khiết không biến đổi. Đó là cái chúng ta phải nắm bắt được ngay trong tâm. Đó không phải là tâm, mà chính tâm là cái tiếp xúc với nó.

Khi tu tập, chúng ta giống như những người thợ cắt kim cương. Viên kim cương của chúng ta – cái tâm - bị chôn vùi trong đồng uế nhiễm góm ghiếc. Chúng ta phải sử dụng chánh niệm tỉnh giác – hay giới, định và tuệ - làm dụng cụ cắt xẻ để làm tâm trong sạch trong mọi ý nghĩ, lời nói và hành động. Sau đó chúng ta luyện tâm trở nên lắng đọng và định tĩnh để cái biết sáng suốt có thể phát sinh. Ở đó chúng ta sẽ gặp một tâm hoàn toàn thuần khiết, không còn uế nhiễm, không còn tâm náo động: “Hoa Hậu Trống Vắng” của chúng ta, người thật xinh đẹp, không còn biến đổi, người mà Thần Chết không thể để mắt đến.

Không biết đây có là điều đáng để chúng ta ngưỡng vọng không, xin để các hành giả tự mình quyết định điều đó.

---o0o---

**HẾT**

---

<sup>1</sup> *Kinh Quán Niệm Hơi Thở đề ra mười sáu bước để thực hành quán hơi thở, sau đó chia mười sáu bước đó thành bốn chi phần, mỗi chi phần nói về một trong các đề tài đã được nhắc đến trong Kinh Tạo Dụng Chánh niệm: thân, thọ, tâm và pháp*