

KỸ NĂNG GIẢI THOÁT
Skill of Release

Ajahn Lee Dhammadharo

Thānissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff)

**KỸ NĂNG
GIẢI THOÁT
Skill Of Release**

Việt dịch: **Diệu Liên Lý Thu Linh**
2022-2023

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

4 - KỸ NĂNG GIẢI THOÁT

KỸ NĂNG GIẢI THOÁT - 5

MỤC LỤC

THÔNG TIN BẢN QUYỀN.....	6
LỜI NÓI ĐẦU	7
LỜI NGƯỜI DỊCH.....	12
DẪN NHẬP	14
VẤN ĐỀ CỦA THẾ GIAN	18
PHÁP BẢO	24
TẠI SAO PHẢI HÀNH THIỀN?	42
BƯỚC ĐẦU HÀNH THIỀN	47
HƠI THỞ CĂN BẢN	59
CÁC KỸ NĂNG THIỀN	69
NHỮNG ĐÔI CÁNH ĐƯA ĐẾN GIÁC NGỘ	80
CUỘC SỐNG NGƯỜI TU.....	91
DẠY & HỌC	97
SINH, LÃO, BỆNH & TỬ.....	100
TRÍ TUỆ VIÊN MÃN.....	103
BUÔNG XẢ.....	116

6 - KỸ NĂNG GIẢI THOÁT

THÔNG TIN BẢN QUYỀN

Những Lời Dạy của Ajaan Lee Dhammadharo
(Teachings of Ajaan Lee Dhammadharo)

Bhikkhu Thānissaro (Geoffrey DeGraff) biên soạn
và dịch từ tiếng Thái.

C O P Y R I G H T Copyright © 1995 Thanissaro
Bhikkhu

ẤN TỔNG SÁCH: Bạn có thể sao chép, in lại, phát hành và lưu hành sách này dưới các hình thức mà không cần xin phép, với điều kiện:

1. Các sách đó lưu hành dưới dạng ấn tổng, miễn phí.
2. Các bản dịch của sách phải kê khai nguồn gốc từ sách.
3. Bất cứ sự khác biệt nào phải nói rõ, chỗ nào đã được trích ra và sửa đổi.
4. Bạn phải lưu toàn văn về bản quyền này trong tất cả các sao chép, dịch thuật hay trích từ sách này.

LỜI NÓI ĐẦU

Xuất gia được hai năm, tôi được mời nói Pháp cho một phụ nữ - người mà tôi chỉ biết gọi là “Dì” - người đã nuôi nấng người phụ nữ hỗ trợ cho tôi xuất gia. Dì đột nhiên ngã bệnh, và người thân của dì đoán chắc rằng dì không còn sống bao lâu nữa. Thời tuổi trẻ, dì đã biết nhiều bậc thầy vĩ đại theo truyền thống tu trong rừng, vì vậy thay vì nói bài Pháp của riêng tôi cho dì, tôi quyết định đọc cho dì nghe một số bài Pháp của ngài Ajaan Lee.

Khi tôi đọc xong, dì hỏi: “Những bài Pháp đó của ai?” “Của Ajaan Lee,” tôi trả lời. “Tôi cũng nghĩ vậy”, dì nói. “Không ai có thể nói Pháp hoàn hảo như ngài”. Kể từ đó, tôi thường nghĩ về nhận xét của dì, đặc biệt là về ý nghĩa của cái dì cho là ‘hoàn hảo’. Đối với hầu hết người Thái trong thời đại của dì, một bài phát biểu hoàn hảo sẽ sử dụng ngôn ngữ trang trọng, lịch sự, với sự tô điểm văn học nặng nề, thường là ý càng ít càng tốt nhưng với số lượng từ tối đa. Tuy nhiên, đó không phải là phong cách của Ajaan Lee. Tôi nghĩ dì muốn nói về một loại hoàn hảo khác: cách thể hiện thẳng thắn, rõ ràng, với những mô phỏng và ẩn dụ giàu trí tưởng tượng. Ajaan Lee có kỹ năng làm cho những điểm tối nghĩa của Pháp trở nên rõ ràng, và các giáo lý quen thuộc trở nên đáng nhớ hơn. Mặc

8 - KỸ NĂNG GIẢI THOÁT

dù ông có ý thức của một nhà thơ về cách chơi chữ, nhưng sự hoàn hảo nơi các bài Pháp của ông là một vẻ đẹp tự nhiên của tâm hồn hơn là do các hiệu ứng của từ ngữ bác học. Khi lựa chọn các bài thuyết Pháp của Ajaan Lee cho quyển sách này, tôi đã nghĩ đến loại hoàn hảo này. Chỉ trong năm cuối đời của ông, các bài Pháp mới được ghi âm. Chúng tôi ghi ơn sự hỗ trợ của các đệ tử của ông: Tu nữ, Arun Abhivaṇṇā, Sư Phra Bunkuu Anuvaddhano; và nữ Phật tử, Thao Satyanurak, người đã ghi chép một số bài giảng của Ajaan Lee vào nhật ký của mình. Nhật ký này được in sau khi cô mất. Khi biên soạn sách này, tôi đã sử dụng các ghi chép của cả ba. Trong số ba người, Arun Abhivaṇṇā là người sung mãn nhất. Trong nhiều năm, cô ấy đã ghi chép các bài nói chuyện của Ajaan Lee - đôi khi chỉ đơn giản là ghi vội những cụm từ đáng nhớ, đôi khi xây dựng lại toàn bộ các bài thuyết pháp. Ghi chép của cô ấy và của Phra Bunkuu, cùng với các bài chép lại từ băng thâu gần đây, thành được hai tập lớn. Vì sự sắp xếp lộn xộn này, các bộ sưu tập rất khó đọc, nhưng chúng là bạn đồng hành tuyệt vời cho những ai chỉ muốn mở một đoạn văn ngẫu nhiên, đọc đủ để làm sáng tỏ vấn đề của họ, rồi quay trở về thực hành. Ajaan Lee là người duy nhất trong số các bậc thầy về phương pháp tu trong rừng, đã để lại những hướng dẫn có hệ thống về thiền định và cách thực hành nói chung trong những sách như: *Giữ Hơi Thở*

KỸ NĂNG GIẢI THOÁT - 9

*Trong Tâm, Tuyệt Chiêu Của Tâm, Niệm Xứ, và Các Chủ Đề Cơ Bản*¹. Ai muốn tìm hiểu những phác thảo chung về việc giảng dạy của ông nên tham khảo các sách đó trước. Tuy nhiên, ở một vài điểm trong các bài thuyết giảng này - để làm sáng tỏ những lời dạy có hệ thống hơn của mình, những điểm mà ông không đưa ra ở nơi nào khác - đã tiết lộ tính cách bộc trực, thẳng thắn của ông. Tôi đã biên dịch một số bài trong *Bài học Trong Thiên Định* (Lessons in Samadhi), *Thực Phẩm Cho Tâm* (Food for Thought), và *Sức Mạnh Nội Tâm* (Inner Strength). Tuy nhiên, những tập đó bao gồm tất cả các bài giảng được xây dựng lại cho phù hợp với các chủ đề cụ thể. Trong tập sách này, tôi đã lựa chọn một cách tổng quát hơn, bao gồm một vài bài trọn vẹn, một số đoạn văn ngắn, và đôi khi chỉ là những nét phác họa của tâm tưởng, nếu chúng gây đủ hứng thú. Quyển sách này được thiết kế để đọc một cách chậm rãi, suy ngẫm từng chút một. Đặc biệt, nhiều đoạn văn ngắn, sẽ chỉ có thể hiểu sau khi đọc đi, đọc lại nhiều lần. Ngoài ra, một số đoạn văn phản ánh tính cách của Ajaan Lee sẽ thách thức nhiều quan điểm hiện hành về cách một hành giả phải nói năng thế nào. Như Ajaan Lee đã cảnh báo người nghe rằng không nên vội tin hay bài bác ngay giáo pháp. Thay vào đó, họ nên lắng nghe với tâm cởi mở, rồi sau đó

¹ *Keeping the Breath in Mind, The Craft of the Heart, Frames of Reference, và Basic Themes*

10 - KỸ NĂNG GIẢI THOÁT

đưa vào thử nghiệm để xem liệu họ có thể khám phá ra điều bất ngờ gì không. Tôi hy vọng quyển sách này sẽ được đọc với tinh thần như thế. Trong quá trình chọn lọc các bài pháp cho sách, tôi thấy có hai chủ đề đặc biệt nổi bật. Chủ đề đầu tiên - đã được sử dụng làm tựa đề sách - là Ajaan Lee thường xuyên miêu tả Phật giáo như một kỹ năng. Kỹ năng này không chỉ liên quan đến việc làm chủ các kỹ thuật hành thiền, mà còn liên quan đến những cách nhìn thế giới và các sự kiện trong cuộc sống hàng ngày để ta có thể thoát khỏi mọi gánh nặng mà tâm kém trí tuệ áp đặt cho mình. Cách tiếp cận này lên đến đỉnh điểm trong cái mà ông gọi là kỹ năng giải thoát, sự tỉnh giác mang lại giải thoát hoàn toàn cho tâm. Chủ đề thứ hai liên quan đến vai trò trung tâm của thiền hơi thở trong việc phát triển kỹ năng này. Đối với Ajaan Lee, các học thuyết Phật giáo chỉ thể hiện ý nghĩa thực sự khi chúng được đề cập đến trong việc thực hành giữ hơi thở trong tâm. Để nhấn mạnh điểm này, tôi đã bao gồm một phần trong sách *Những Đôi Cánh Đưa Đến Giác Ngộ* (Wings to Awakening) - là liệt kê của chính Đức Phật về các giáo lý trọng điểm của Người - để cho thấy Ajaan Lee đã khai mở chúng như thế nào trong lãnh vực hơi thở. Mặc dù các bản văn được chọn lựa ở đây đã được sắp xếp lại để sách có thể đọc riêng, chúng cũng được dùng để nối kết những khoảng trống mà Ajaan Lee đã bỏ sót trong các tác phẩm khác. Tôi hy

KỸ NĂNG GIẢI THOÁT - 11

vọng rằng quyển sách này sẽ mang lại cho người đọc, một bức tranh tròn trịa hơn về kỹ năng giải thoát và về sự trình bày hoàn hảo, tuyệt vời của Ajaan Lee.

Thānissaro Bhikkhu (Geofrey DeGraf)

Tu viện Rừng Từ Bi (Metta Forest Monastery),
Valley Center, CA 92082 Tháng Mười Một, 1995

12 - KỸ NĂNG GIẢI THOÁT

LỜI NGƯỜI DỊCH

(Anh → Việt)

Trái với thông lệ, tôi dành phần *Lời Người Dịch* sau những lời khai mở của Sư Thanissaro - người biên soạn và dịch sách này từ tiếng Thái sang Anh - vì không có sự chọn lựa nào thích hợp hơn.

Sư Thanissaro đã nói quá chính xác khi bảo rằng đây là quyển sách cần đọc với sự trầm tư. Nó đòi hỏi người đọc lắm khi phải kiên nhẫn đọc đi, đọc lại nhiều lần. Đọc đã thế, thì việc dịch càng là một thách thức, nhất là với người mà sự hiểu biết về Pháp hành, cũng như Pháp học trong Thiền Nguyên Thủy, gần như là con số không như tôi. Đã có nhiều lúc người dịch này, định buông tay bỏ cuộc vì sự yếu kém của mình. Nhưng không phải toàn bộ sách đều là những bài khó, cũng có những bài dễ hiểu dành cho những người sơ cơ như người dịch, nên cũng chạnh lòng khi phải bỏ nửa chừng. Thôi thì cứ cố gắng, cố gắng thêm, rốt cục cũng hoàn thành được việc dịch quyển sách này (*thở phào*).

Đầu tiên người dịch xin giác linh ngài Ajaan Lee Dhammadaro cũng như thiền sư Thanissaro tha thứ cho những sai sót, lỗi lầm trong dịch thuật. Thứ đến, người dịch cũng cầu mong quý tôn sư, độc giả chỉ bảo thêm cho những sơ suất, tất nhiên là không ít.

Sự lựa chọn đọc hay không là quyền của mỗi người. Người dịch không sợ phơi bày sự yếu kém của mình,

KỸ NĂNG GIẢI THOÁT - 13

coi như một cách để đo lường điều đó, một cách để học hỏi thêm. Hơn nữa, người dịch lại được lời như mở tâm lòng từ ngài thiền sư Ajaan Lee, khi ngài viết: *Người có phạm sai lầm vẫn tốt hơn một người không làm gì cả, vì sai lầm có thể được sửa chữa. Nhưng nếu bạn không hành động, làm thế nào bạn biết cách sửa chữa bản thân? - vì bạn không biết bạn có sai lầm hay không. Thực ra, việc bạn không hành động chính là một sai lầm. (Ajaan Lee).*

Vì thế, mong là độc giả đọc với tâm từ. Mong là đôi điều trong sách cũng mang đến cho độc giả những giây phút gấp sách lại và suy gẫm về những lời dạy quý giá của ngài Ajaan Lee. Người dịch chỉ mong làm được điều nhỏ mọn đó.

Xin cảm ơn mọi duyên lành. Cảm ơn đạo hữu Nguyễn Thị Đâu luôn cần mẫn dò lại những sai sót chính tả của người dịch. Cảm ơn sự luôn nhiệt tình ủng hộ của quý đạo hữu hùn phước ấn tống. Xin hồi hướng phước báu này, dầu ít ỏi đến đâu, cho tất cả chúng sanh. Nguyện cho Chánh Pháp mãi trường tồn ở thế gian.

Kính bút,

Diệu Liên Lý Thu Linh
quytuongtrovn@gmail.com
2022-2023

14 - KỸ NĂNG GIẢI THOÁT

DẪN NHẬP

§ Sư thích đi đến nhiều nơi khác nhau, không chỉ vì niềm vui mà còn vì sư muốn học hỏi. Nhưng muốn học điều gì có giá trị thì phải phụ thuộc vào ba thứ: thấy, nghe và tư duy, tức là sử dụng tất cả các giác quan của ta để phục vụ cho một mục đích. Đôi khi ta gặp người có niềm tin nhưng sự thực hành của họ ở mức độ thấp, thì ta có thể phục vụ một mục đích bằng cách dạy họ đi đúng hướng. Nhưng khi ta có thể nhìn bằng mắt, nghe bằng tai và bị thuyết phục trong lòng rằng có điều gì đó thực sự tốt, đừng nghĩ điều đó là của ta hay của họ. Hãy ghi nhớ và mang nó ra thực hành cho bản thân. Vì trong thâm tâm, sư quyết phục vụ cho đạo giáo, nên sư đã luôn cố gắng hành thiện. Cho dù hoàn cảnh sư ở nơi cao sang hay thấp kém, sư luôn nghĩ đến việc phục vụ cho mục đích này.

Đối với vấn đề cư xử - nói cách khác, làm thế nào để mang lại lợi ích cho người có trình độ tiên tiến và người không quá tiên tiến - điều đó phụ thuộc vào hoàn cảnh. Tôn giáo không phải là tài sản độc quyền của người tại gia hay xuất gia, của thành phố này hay quốc gia kia. Tôn giáo là cái mang lại lợi ích cho tất cả mọi người, ở khắp mọi nơi. Nó thuộc về thế gian. Chúng ta càng có thể truyền bá lợi ích của nó, thì càng tốt. Nhưng dù sư có ý tốt, cố gắng thực hành phù hợp với những suy nghĩ này, sư vẫn không thể thoát

KỸ NĂNG GIẢI THOÁT - 15

khỏi việc bị chỉ trích, có lẽ vì những người chỉ trích sư không hiểu. Như gần đây - ngày 20 tháng 4 năm ngoái - sư đã tiếp chuyện với một vị trưởng lão, sư không muốn đi vào chi tiết. Những lời chỉ trích của vị ấy, nói ngắn gọn, là: “Sư dành nhiều thời gian cho cư sĩ tại gia quá, làm sao sư có thể tu hành để giải thoát?” Sư đã trả lời thẳng thắn với ông - nhưng trước tiên, sư hỏi ông cho chắc chắn: “Ý ông là thế nào?” “Hãy dạy người ta phương cách đi đến *nibbāna*”, ông trả lời. “Đừng quan tâm quá nhiều đến cư sĩ”. Vì vậy, sư nói, “Sư cũng thích dạy mọi người tiếp cận *nibbāna*, nhưng điều đó thật khó khăn. Sư cũng thích làm thế, nhưng nếu sư làm như ông nói, thì sư bị điên rồi. Giả sử ông trồng lúa. Khi lúa chín vàng, ông chỉ lựa gạo trắng thôi, không lấy gì khác, phải không? Sư thì gom tất cả. Người ta có cho là sư điên, sư cũng không quan tâm. Sư gom tất cả vì chúng có nhiều công dụng. Rơm, sư có thể cho trâu bò ăn, hoặc bán, hoặc dùng nhóm lửa. Cám thì dùng nuôi heo”. Ông lão nói: “Sư nói đúng”. Và đó là kết thúc của vấn đề.

§ Sư khác với hầu hết các vị xuất gia ở chỗ sư không thích chỉ ăn một thứ thực phẩm - tức là thức ăn cụ thể ta dùng hàng ngày. Sư thích loại thực phẩm có ba hương vị trong mỗi miếng ăn. Đó là loại thực phẩm tốt - là thức ăn cho tâm, không phải thức ăn cho thân. Ba hương vị của nó là thức ăn của xúc giác, thức ăn của ý thức và thức ăn của sự chủ tâm (intentions).

16 - KỸ NĂNG GIẢI THOÁT

Có thể so sánh với trái sầu riêng, là loại trái cây ngọt ngào, béo ngậy mà hơi nhẩn đấng, tất cả ba trong một - loại sầu riêng mà ai cũng thích ăn.

Chất bổ dưỡng của thực phẩm cho xúc giác ở đây là những cái thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm và tưởng dễ chịu. Chất bổ dưỡng của thực phẩm cho ý thức có nghĩa là lưu ý đến những thứ đáng ưa thích qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm. Và chất bổ dưỡng của thực phẩm cho sự chú tâm nghĩa là sự thành công của những điều tốt đẹp mà chúng ta hướng tới. Kết hợp lại với nhau, chúng được gọi là thực phẩm của Pháp (Dhamma): ba hương vị trong một lần nhai. Bất cứ ai tiếp tục ăn loại thực phẩm này thường xuyên sẽ có một cuộc sống lâu dài, hạnh phúc và khỏe mạnh. Đây là loại thực phẩm sư muốn dùng.

Nói một cách đơn giản, đó là cảm giác hài lòng mà sư cảm nhận khi nhìn thấy các đệ tử của mình - các tỳ kheo, sa-di và cư sĩ - thực hành đúng cách. Đây không phải là thức ăn bằng gạo, mà là *nhân phẩm*, thực phẩm người (This isn't rice food, it's people food). Sư là nhà sư quái vật: Sư thích ăn *nhân phẩm*². Nếu ai đó hành động theo cách khiến sư cảm thấy hạnh phúc và hài lòng, người đó sẽ giúp sư sống lâu hơn. Nếu ai đó cư xử không đúng mực, người đó sẽ khiến sư chết nhanh hơn. Lý do sư có mặt ở đây là để làm lợi ích

² ND: Tôi nghĩ là ở đây, Sư đang chơi chữ. Đọc trở lên trên ta sẽ thấy Sư định nghĩa rõ loại thực phẩm đó là gì.

KỸ NĂNG GIẢI THOÁT - 17

cho đạo giáo, làm lợi ích cho thế gian. Sư đang kiếm sống, hy vọng sẽ được lợi nhuận. Nếu lúa sư trồng cho ra hạt lớn, to tròn và đem đến lợi nhuận tốt, sư sẽ quanh quẩn ở đây trong một thời gian dài. Nếu tất cả những gì sư nhận được là những hạt gạo còi cọc, không đem lại gì ngoài tổn thất, sư sẽ lên đường. Vì vậy, nếu sư thấy rằng ở lại sẽ phục vụ một mục đích, sư sẽ cố gắng thờ tốt và sâu, tốt và sâu. Nếu sư thấy rằng ở lại không phục vụ một mục đích gì nữa, sư sẽ cố gắng thờ ngắn hơn và ngắn hơn cho đến khi sư có thể ra đi ngay. Đó là khi sư có thể tự tại, loại hạnh phúc mà không có gì có thể so sánh, không còn cần phải ngồi đây hành hạ thân xác, lắng nghe phiền não của ai nữa: tỏa sáng, tất cả chỉ cho sư, không còn lo lắng, quan tâm đến gì nữa cả. Đó là thứ thực phẩm sư ưa thích. Còn về thức ăn cho thân, sư ăn vì sư phải ăn, thể thôi. Không phải vì sư muốn thế, nhưng vì không có gì thực trong đó. Ta ăn ngày nay, thì ngày mai phải đào thải nó ra. Nhưng với thực phẩm cho tâm, cái ta ăn hôm nay, có thể ở lại với ta trong mười năm, 100 năm sau. Ta sẽ không bao giờ chán nó, ta sẽ luôn cảm thấy no cho đến khi ta quên mất cảm giác đói là như thế nào.

18 - KỸ NĂNG GIẢI THOÁT

VẤN ĐỀ CỦA THẾ GIAN

§ Sự bản loạn đến từ chính ô uế của ta, không phải từ người khác. Bạn phải giải quyết vấn đề của mình nếu bạn muốn được bình an.

§ Bất cứ điều gì liên quan đến thế gian, cho dù có tốt đến đâu, tất cả đều là vấn đề của phiền não, khổ đau. Nếu bạn có một đô-la, bạn có cái khổ của một đô-la. Nếu bạn có 100.000 đô-la, bạn có 100.000 đô-la đau khổ - bởi vì các vấn đề về tiền bạc rất nặng nề và áp lực. Còn các vấn đề của Pháp, thì nhẹ nhàng, không cần phải buộc chúng lại, mang theo bên mình: không có gì ngoài việc rũ bỏ, gạt sang một bên và buông.

§ Những thứ ta yêu thích nhất là kẻ thù lớn của chúng ta. Thứ ta yêu ít hơn, là kẻ thù nhỏ của chúng ta. Còn những thứ ta không yêu thích chút nào chỉ đơn giản là trung tính.

§ Những vấn đề của thế gian, có tốt lắm thì cũng là tốt nhưng không thật, hoặc thật nhưng không tốt. Những suy nghĩ, lời nói và hành động của người khác là những điều không đúng sự thật. Đó là những vấn đề của thế gian. Trong khi Pháp thực sự đúng, thực sự tốt và thực sự lợi ích. Đó là vấn đề của trái tim, một cái gì đó rất sâu sắc. Vì vậy, chúng ta nên biết rằng các vấn đề của thế gian không thật trong cái tốt hay tốt trong cái thật, chúng ta không nên bám vào chúng. Ta phải gạt chúng sang một bên. Nếu người khác nói chúng

KỸ NĂNG GIẢI THOÁT - 19

ta tốt hay xấu, không có sự thật nào trong lời nói của họ - bởi vì “tốt” hay xấu chỉ đúng trong miệng lưỡi của người nói. Vì thế, đừng bám vào bất cứ điều gì họ nói. Thay vào đó, hãy tập trung vào những điều tốt và xấu thực sự nằm trong bạn.

§ Đừng bám vào những lời nói bên ngoài. Nếu người ta nói bạn tốt hay xấu, hoặc nếu họ nguyên rủa bạn, hãy để họ giữ những điều đó cho riêng họ. Nếu gặp chó sủa giữa đường, hãy tránh nó sang một bên.

§ Chó sủa không cắn. Chó cắn không sủa, vì vậy hãy cẩn thận.

§ Tai thường lắng nghe chuyện đôi mách, là tai của cái bình nước, không phải tai của người bình thường.

§ Đừng tin tất cả những gì bạn nghe. Nếu họ bảo bạn là con chó, hãy kiểm tra xem mình có đuôi không. Nếu không có, thì họ đã nói sai.

§ Lời khéo nói làm chủ thể gian, nhưng sự không chấp nhận điều đó. Sự thà làm chủ sự thật trong tâm. Còn lời nói, chúng là những thứ ta khạc nhổ ra, không phải thứ ta nắm giữ. Chúng không phải là chân lý. Chân lý nằm trong lòng bạn. Vì vậy, dù lời nói của bạn có khéo hay không, làm hài lòng người nghe hay không, hãy chắc rằng ít nhất là tâm ta tốt.

§ Dễ dãi và tự tại là hai điều khác nhau. Dễ dãi có nghĩa là bạn ù lì, dễ duôi đến độ không thể hoàn thành công việc phải làm. Bạn làm hỏng công việc và lãng phí thời gian của mình. Tự tại là có một sự thoải mái

20 - KỸ NĂNG GIẢI THOÁT

trình tể và tươi mát trong tâm, mà không có sự căng thẳng hoặc bồn loạn nào trộn lẫn bên trong. Những người có thể tự tại theo cách này là những người mà thế giới thực sự cần - và Pháp còn cần họ nhiều hơn nữa, bởi vì sự tươi mát giống như thuốc có thể làm hạ cơn sốt và làm dịu sự đau rát.

§ “Người phụ trách công việc” có nghĩa là người đó sử dụng chánh niệm và trí tuệ để hoàn thành công việc. Trái lại, “Công việc phụ trách con người” có nghĩa là ta thiếu sự tập trung, trí tuệ, vào giường rồi vẫn còn nghĩ đến công việc. Cuối cùng, khi “Công việc phụ trách công việc” có nghĩa là mọi thứ đều nằm ngoài tầm kiểm soát của ta.

§ Phương châm của sư là, “Hãy tự mình tốt nhất có thể, thì mọi thứ khác sẽ phải trở nên tốt đẹp trong sự ý thức của ta”. Nếu bạn không từ bỏ nội tâm tốt đẹp chỉ vì lợi ích của cái tốt bên ngoài, mọi thứ sẽ phải diễn ra một cách tốt đẹp.

§ “Đừng đốn cây đã cho bạn bóng râm”. Trái lại, hãy bón phân và chăm sóc cây để nó phát triển. Đừng quên ơn những người đã giúp đỡ bạn. Hãy làm điều tốt để trả ơn họ. Nếu bạn không thể làm điều đó bằng lời nói hoặc hành động, thì ít nhất hãy làm điều đó trong tâm bạn.

§ Nếu một người có thể giết chết lòng tốt của chính mình, thì cũng không có gì ngăn cản họ giết người khác.

KỸ NĂNG GIẢI THOÁT - 21

§ Nếu điều bạn sắp nói không hay, hoặc không đúng, hãy giữ im lặng. Ngay cả khi nó hay và đúng nhưng không phục vụ mục đích gì, nó vẫn là điều tai hại.

§ Kẻ ngu có thể ngồi trong mỏ vàng mà không biết phải làm gì với nó. Người trí có thể lấy cát đất, cỏ cây và biến chúng thành bạc vàng.

§ Ngay khi được thừa kế một khoản tài sản khổng lồ, kẻ thiếu trí vẫn không thể ngăn mình tạo ra nhiều nghiệp xấu với tài sản đó. Trái lại, người trí dù chẳng có gì nhiều, vẫn có thể sử dụng tài sản ít ỏi đó để thiết lập cuộc sống cho mình.

§ Phần đông chúng ta biết quá nhiều đến nỗi kiến thức của chúng ta hầu như không giới hạn. Kiến thức vô giới hạn đó giống như ngọn lửa rừng thiêu rụi mọi thứ trong tầm nhìn. Nói cách khác, ta thông minh đến mức vượt qua chính mình. Ta biết điều gì là đúng và sai nhưng không thể ngăn mình làm những điều sai trái. Loại kiến thức này không phục vụ cho mục đích gì, mà chỉ có thể đem lại tai hại cho chúng ta. Đó là lý do tại sao nó giống như một đám cháy rừng vượt khỏi tầm kiểm soát, phá hủy vườn tược, ruộng đồng của mọi người. Những người như thế thực là một thảm họa. Họ biết tất cả mọi thứ trên thế gian ngoại trừ bản thân. Kiến thức không giới hạn có thể gây ra hai loại tổn hại: Bản thân người biết bị tổn hại, mà người khác cũng bị tổn hại.

22 - KỸ NĂNG GIẢI THOÁT

§ Những kẻ vô minh dày đặc xem sự hỗn loạn là điều thú vị, giống như con cá nhĩ sống trong đại dương là nơi để vui đùa.

§ Tham ái có nghĩa là bị ràng buộc, gắn bó với mọi thứ: những thứ của mình hoặc của người. Khi ta bị ràng buộc, thì giống như bị hút vào dòng điện cho đến khi chết. Bản chất của mọi thứ trên thế gian này là nó quay vòng trong từng khoảnh khắc, giống như một máy phát điện. Nếu chạm vào dây điện mà không có bất kỳ vật liệu cách nhiệt nào, dòng điện sẽ hút chặt chúng ta cho đến chết. Chúng ta thấy dòng điện là một cái gì đó đẹp đẽ, tươi sáng, vì vậy ta muốn chạm vào nó - nhưng nó sẽ làm ta bị điện giật. Cũng thế, nếu chúng ta bám vào mọi thứ, lòng tham muốn sẽ khiến ta bị mắc kẹt trong đó.

§ Đừng để ô nhiễm bên trong tiếp xúc với ô nhiễm bên ngoài. Nếu chúng ta có ô nhiễm mà người khác cũng có ô nhiễm, kết quả sẽ đưa đến phiền não. Thí dụ, nếu ta tức giận mà người khác cũng đang tức giận, hoặc ta tham lam khi người cũng tham lam, hoặc khi ta đang ảo tưởng mà người cũng ảo tưởng, điều đó sẽ là đại họa cho tất cả mọi người.

§ Con người không bình đẳng, nhưng ta phải khiến trái tim mình bình đẳng đối với tất cả mọi người.

§ Nếu bạn nhìn thấy mặt xấu của người khác, hãy quay nhìn lại cho đến khi bạn cũng có thể nhìn thấy mặt tốt của họ.

KỸ NĂNG GIẢI THOÁT - 23

§ Người có phạm sai lầm vẫn tốt hơn một người không làm gì cả, vì sai lầm có thể được sửa chữa. Nhưng nếu bạn không hành động, làm thế nào bạn biết cách sửa chữa bản thân? - vì bạn không biết bạn có sai lầm hay không. Thực ra, việc bạn không hành động chính là một sai lầm.

§ Bạn càng quan tâm đến các vấn đề của thế gian, chúng càng phân nhánh. Bạn càng quan tâm các vấn đề của Pháp, chúng càng thu hẹp và hội tụ.

24 - KỸ NĂNG GIẢI THOÁT

PHÁP BẢO

§ Cửa báu thế gian chỉ tồn tại khi ta còn thờ. Ngay khi chúng ta nằm xuống, chúng sẽ thuộc về người khác. Tử thần liên tục thay áo cho ta - từ mắt, da, răng tóc, v.v. - như một cách để cảnh báo rằng chúng ta sẽ được sơ tán đến một quốc gia khác. Nếu không chuẩn bị sẵn sàng, chúng ta sẽ gặp rắc rối khi lệnh sơ tán ập đến.

§ Thân này chúng ta đã vay mượn ở thế gian: Các chính chủ liên tục đến để lấy lại từng chút một mà ta không nhận biết. Thí dụ, tóc trên đầu ta: Họ lấy đi từng sợi và biến nó thành màu xám. Đôi mắt của ta, họ làm chúng mờ đi. Đôi tai của ta, họ che lấp từng chút cho đến khi thính giác của ta phai lãng. Răng của ta, họ lấy lại từng cái một. Cái răng này bắt đầu lung lay, rồi ngưng, rồi lung lay trở lại. Dần dà họ còn bảo nha sĩ lấy hết răng ta ra. Các ông chủ này cũng cắt dần da thịt ta, làm cho các bắp thịt, da dẻ trở nên lỏng lẻo, nhăn nheo. Họ trì kéo cột sống của ta đến độ ta không còn có thể đứng thẳng lưng. Có người cuối cùng còn phải bò hay di chuyển bằng gậy, run rẩy, vấp ngã, rồi tìm cách đứng dậy, một cảnh nhìn thật đáng thương. Cuối cùng, thì các ông chủ cũng đích thân đến, đòi tất cả mọi thứ lại, cái mà chúng ta gọi là sự “chết”.

§ Nếu nhìn kỹ thân, bạn sẽ thấy không có gì tuyệt vời cả, ngoài bốn trạng thái khổ (bị xâm chiếm: states of deprivation). Cái khổ đầu tiên là từ các sinh vật:

KỸ NĂNG GIẢI THOÁT - 25

giun sán, vi trùng sống trong dạ dày, ruột, trong các mạch máu và lỗ chân lông của ta. Miễn là có thức ăn cho chúng ở những nơi này, chúng sẽ luôn ở bên ta, sinh sản theo cấp số nhân, làm cho ta phát ban, nhiễm trùng. Bên ngoài thân thì có bọ chét, chấy. Chúng thích trụ lại với những ai không giữ thân thể sạch sẽ, làm cho da đỏ rát. Trạng thái khổ thứ hai là từ các con ma đói, tức là, các thuộc tính của đất, nước, lửa và gió trong cơ thể. Đầu tiên chúng cảm thấy quá lạnh, sau đó quá ấm, rồi cảm thấy bệnh, rồi muốn ăn thứ này hay thứ kia. Chúng ta phải cung phụng chúng, phải chạy quanh quất để tìm thứ cho chúng ăn không dừng dứt. Nhưng chúng không bao giờ thấy đủ - giống như những con ma đói sau khi chết, không có ai cho chúng ăn. Các thuộc tính này tiếp tục làm phiền chúng ta, và dẫu bạn làm gì, không bao giờ bạn có thể khiến chúng hài lòng. Đầu tiên chúng bảo thức ăn quá nóng, vì vậy bạn phải bỏ đá vào. Sau đó, chúng nói quá lạnh, nên bạn phải đem trở vào bếp. Tất cả là do sự mất cân bằng của các thuộc tính, đôi khi tốt, đôi khi xấu, chứ không bao giờ có trạng thái bình thường ổn định, làm cho chúng ta phải đau khổ đủ cách. Tình trạng khổ, bị tước đoạt thứ ba là lãnh vực của những con quỷ sân giận. Tỉnh thoảng, khi bị bệnh hoặc mất trí, chúng ta trần truồng chạy tán loạn, giống như bị ma ám. Có người phải trải qua phẫu thuật để cắt cái này, hay hút

26 - KỸ NĂNG GIẢI THOÁT

bỏ cái kia, chân tay vùng vẫy, miệng rên la rất thảm thương. Có người nghèo đến nỗi họ không có gì để ăn; họ ốm đến nỗi lòi cả mắt, lộ cả xương sườn, đau khổ như những con quỷ trần đầy sân hận không thể nhìn thấy ánh sáng thế gian. Trạng thái khổ thứ tư là luyện ngục (purgatory)³. Luyện ngục là ngôi nhà của các linh hồn với rất nhiều nghiệp xấu. Họ phải chịu đựng bị đốt, bị đâm bằng gai, bằng chĩa ba sắt nóng đỏ.

Tất cả các loài động vật ta ăn - sau khi chúng bị giết và nấu chín - tập hợp lại với nhau trong dạ dày của ta và rồi hòa vào cơ thể ta với số lượng lớn. Nếu có thể đếm, bạn đã có bao chuồng gà, cả đàn gia súc và nửa biển cá trong đó. Dạ dày của ta rất nhỏ, nhưng dầu ăn bao nhiêu, ta vẫn không thể làm đầy nó. Thêm nữa, ta còn phải cho nó ăn đồ nóng, giống như những người phải sống với lửa nóng ở địa ngục. Nếu không có lửa, họ không thể sống. Vì vậy, có một chảo đồng lớn cho họ. Tất cả các linh hồn khác nhau mà chúng ta đã ăn tập trung trong chảo đồng lớn trong dạ dày của ta, nơi chúng bị tiêu thụ bởi những ngọn lửa tiêu hóa, rồi sau đó chúng ám ảnh chúng ta: Sức mạnh của chúng xâm nhập khắp máu thịt ta, làm phát sinh tham, sân và si, khiến chúng ta cũng vụn vẹo như thể chúng ta bị đốt

³ Theo www.thuvienchua.com: Giáo hội dạy: “Luyện ngục là một nơi và là một tình trạng thanh tẩy tạm thời mà nhiều linh hồn phải chịu phạt ở đó” (FCD p.482). - Luyện ngục ở trong lòng đất: *

cháy bởi những ngọn lửa địa ngục. Vì vậy, hãy quán thân. Thân của ai đây? Có thực sự là của ta? Nó đến từ đâu? Dù bạn quan tâm nó đến mức nào, nó sẽ không ở lại với bạn. Nó sẽ phải quay trở lại nơi nó đến: các thuộc tính của đất, nước, lửa và gió. Thực tế là nó có thể ở lại với bạn trong một thời gian nhưng phụ thuộc hoàn toàn vào hơi thở. Khi không còn hơi thở, nó bắt đầu phân rã, sau đó, không ai còn muốn đụng đến nó. Bạn sẽ không thể mang nó theo khi bạn ra đi. Không ai có thể mang theo tay, chân, cơ thể của mình. Đây là lý do tại sao chúng ta nói rằng thân không phải là ta. Nó thuộc về thế gian. Riêng tâm, đó là cái làm điều tốt và điều ác, sẽ được tái sinh phù hợp với nghiệp của nó. Tâm là cái không chết. Nó chính là người trải nghiệm tất cả niềm vui và nỗi khổ. Vì vậy, khi nhận ra điều này, bạn nên làm càng nhiều điều lành, càng tốt cho bạn. Đức Phật đầy lòng từ bi nên dạy chúng ta làm theo cách này, nhưng ta không có nhiều từ bi cho chính mình. Chúng ta thích lấp đầy bản thân bằng đau khổ. Khi người khác dạy ta, không giống như ta tự dạy bản thân, vì người khác tỉnh thoảng mới dạy ta. Khả năng trở thành súc sanh, phàm phu hay chư thiên trên cõi trời, hoặc đạt được Niết-bàn (*nibbāna*), tất cả tùy vào ta, vì vậy chúng ta phải chọn cái mình muốn. Điều tốt đẹp ta đã tạo, sẽ đi cùng ta tới tương lai. Đây là lý do tại sao Đức Phật dạy chúng ta hành thiền, quán thân để đi đến xả ly. Thân thì vô thường, khổ và

28 - KỸ NĂNG GIẢI THOÁT

vô ngã, không có gì là của chúng ta. Ta mượn nó một thời gian và sau đó phải trả lại. Thân không thuộc về tâm, và tâm không thuộc về thân. Chúng riêng biệt nhưng dựa dẫm nhau. Khi nhận thức được điều này, ta không còn lo lắng hay chấp trước nữa. Ta có thể buông bỏ thân, và ba đồng sét ri - quan điểm về ngã, giới cấm thủ và hoài nghi - sẽ không còn trong tâm. Ta sẽ thấy rằng tất cả thiện và ác đều xuất phát từ tâm. Nếu tâm trong sạch, đó là điều tốt đẹp nhất trên đời.

§ Có người hỏi ngài Ajaan Lee rằng bạn anh nói: “Nếu thân không phải là ta, tại sao chúng tôi không thể đánh bạn?” Ajaan Lee dạy người đó trả lời rằng: “Này nhé, nó không phải của tôi. Tôi đã mượn nó, vì vậy tôi phải chăm sóc nó tốt. Tôi không thể để bất cứ ai ngược đãi nó”.

§ Pháp không thuộc về ai cả. Đó là tài sản chung, giống như đất chưa quy hoạch. Nếu chúng ta không xác định chủ quyền bằng cách phát triển đất đai, nó chỉ là đất trống, đất không chủ, không có cây trồng. Nếu muốn đòi chủ quyền, muốn thực sự làm chủ, chúng ta phải phát triển đất đó phù hợp với luật lệ hiện hành. Lúc khó khăn - nghèo đói, đau đớn, bệnh tật và cái chết - thì ta sẽ có cái gì đó để nhờ cậy. Nếu chúng ta không tuân theo các nguyên tắc sống này, lại đổ lỗi cho Phật, Pháp, Tăng, và các giá trị tâm linh nói chung, vì đã không giúp đỡ chúng ta trong khi hoạn nạn. Điều đó sẽ ngăn cản chúng ta phát triển

bất kỳ giá trị nội tại (inner worth) nào. Tâm là yếu tố quan trọng nhất trong cuộc sống, yếu tố quan trọng nhất trên thế gian, vì nó là nền tảng cơ bản của giá trị nội tại. Nếu tâm tối tăm, ứ nhiễm thay vì trong sáng, thuần khiết, thì cho dù chúng ta có bố thí, giữ giới hay thiền định đến mức nào, ta cũng sẽ không nhận được kết quả gì. Đức Phật biết rằng tất cả chúng ta sẽ phải ra đi (bắt đầu một cuộc sống mới sau khi chết), đó là lý do tại sao Ngài dạy chúng ta phát triển các giá trị nội tại như một cách để chuẩn bị hành trang. Chúng ta phải biết làm thế nào để đến được nơi ta muốn đến, y trang thế nào cho đúng cách, và thông thạo ngôn ngữ nơi mình đến. Chúng ta cũng phải gửi tiền vào ngân hàng để có thể trao đổi. “Gửi tiền vào ngân hàng” có nghĩa là sự bố thí, cúng dường rộng rãi. Học ngôn ngữ có nghĩa là biết tuyên thệ quy y Phật, Pháp và Tăng. Hoàn thiện giới hạnh thì giống như có y phục thời trang để mặc. Tuy nhiên, ngay cả khi chúng ta có tiền để trao đổi, trang phục chỉnh chu, và thông thạo ngôn ngữ bản địa, nhưng về cơ bản ta buông lung - tức là, tâm ta lang thang khắp nơi, không có cơ sở tập trung - (thì) chúng ta vẫn không qua được cửa kiểm tra. Đây là lý do tại sao Đức Phật muốn chúng ta phát triển tâm trí càng nhiều càng tốt, làm cho chúng trong sáng, thanh tịnh. Khi tài sản và công đức nội tại của ta được hoàn mãn như thế, chúng sẽ lan truyền đến con cái và người xung quanh ta. Tất cả mọi người đều có

30 - KỸ NĂNG GIẢI THOÁT

giá trị nội tâm như nhau, nhưng ai không biết khẳng định chủ quyền và phát triển chúng, sẽ không nhận được bất kỳ lợi ích nào từ đó cả.

§ Báu vật thế gian không quan trọng. Kẻ trộm và kẻ gian có thể dễ dàng tìm thấy chúng. Nhưng báu vật của sự được tái sinh làm người là điều mà những người không có giới hạnh không thể đạt được.

§ Đức Phật dạy rằng với những báu vật cao quý (ariya-dhana), ai có nhiều thì không nghèo, ai có dù chỉ một chút cũng không nghèo. Điều quan trọng là bạn tạo ra chúng bằng sức mình, thì bạn sẽ luôn giàu có. Thí dụ, nếu bạn quyết định hiến tặng vật chất gì đó cho Phật giáo, ngay lập tức nó biến thành kho báu cao quý của tâm rộng lượng. Khi bạn tránh xa cái ác trong lời nói và hành động, chúng biến thành kho báu cao quý của giới hạnh. Trong trường hợp này, kho báu nằm bên trong bạn. Bạn không cần gửi chúng cho ai. Sự hào phóng của bạn nằm trong bạn, trong giới hạnh của bạn - hạnh thu thúc các căn - nằm trong mắt, tai, miệng của bạn. Khi kho báu ở bên trong bạn như thế, cũng giống như giữ tiền trong túi riêng, chứ không gửi nó cho ai khác: Chắc chắn sẽ không có vấn đề gì. Bạn không cần phải lo lắng rằng người khác chiếm đoạt hoặc lừa đảo bạn. Tiền ở ngay trong túi bạn, thì có gì phải sợ?

§ Đức Phật dạy chúng ta đừng chấp vào vật chất. Hãy để chúng phù hợp với bản chất của chúng và chỉ

sử dụng sự lợi ích mà chúng cung cấp. Vật chất là cạn bã, những thứ bỏ đi; chất dinh dưỡng của chúng là niềm vui mà ta cảm nhận được khi ta sẵn sàng cho chúng đi. Vì vậy, đừng ăn thứ đồ thừa này. Hãy nhờ ra để chúng có thể còn hữu ích, cho bản thân ta và cho cả tha nhân khi ta cảm nhận được giá trị nội tại do bố thí.

§ Chúng ta phải xây dựng giá trị nội tại, sự hoàn hảo của ta càng nhanh càng tốt, bởi vì niềm tin của chúng ta vào những điều này vẫn chưa chắc chắn. Có ngày nó co cụm khỏi tầm nhìn -đó được gọi là niềm tin đầu mùa. Có ngày nó vươn cổ ra. Nên nếu hôm nay mùa vươn cổ ra, hãy nắm ngay lấy cơ hội đó, vì ngày mai nó có thể co rút lại lần nữa.

§ Hai chân, hai cánh tay, hai bàn tay, hai mắt, một miệng: Đây là những sự hoàn hảo của bạn. Hãy đưa chúng vào sử dụng.

§ Những người không tin vào điều tốt hiếm khi làm điều tốt, nhưng những người không tin vào cái ác, luôn làm điều ác.

§ Điều ác không phải tự nhiên xảy ra. Nó chỉ xảy ra nếu ta thực hiện nó.

§ Đức Phật dạy chúng ta phát triển giá trị nội tại bằng cách thiền quán về thiện ý, nhưng bạn phải có ý định thực hiện điều đó thì mới thực sự có kết quả. Ngay cả khi thực hiện điều đó chỉ trong một thời gian ngắn - sự ngộ nguỵ của cái tai voi hoặc sự lập lờ của cái lưỡi rắn - vẫn có thể tạo ra sức mạnh đáng kinh

32 - KỸ NĂNG GIẢI THOÁT

ngạc. Sức mạnh của voi hoặc rắn với khả năng có thể làm chết người hoặc các động vật khác trong nháy mắt. Thật vậy, voi chỉ cần một lần ngo nguậy đôi tai là mọi người xô đẩy nhau mà chạy. Nhưng nếu bạn không thực sự chân thật trong việc mình làm, thì sức mạnh của chân lý sẽ không có mặt trong tâm, nên bạn sẽ không thể sử dụng nó để có được bất kỳ kết quả nào - như tai của chó hoặc mèo: Chúng có thể ngo nguậy cả ngày mà không làm ai thấy sợ hãi cả.

§ Chánh niệm, tỉnh giác là phẩm chất của Đức Phật. Cảm giác hạnh phúc tuyệt vời mà chúng mang đến là phẩm chất của Pháp. Nếu bạn có thể duy trì sự mát mẻ đó cho đến khi nó đông cứng thành một khối băng - tức là, bạn làm cho điều thiện vững chắc, mạnh mẽ trong tâm mình - đó là phẩm chất của Tăng. Một khi bạn đã có một khối vững chắc của tâm thiện lành như thế đó, bạn có thể nhấc nó lên và sử dụng theo ý bạn thích.

§ Làm nô lệ cho Phật, Pháp, Tăng được coi là nô lệ cho gia đình quý tộc, những người mà chúng ta có thể sẵn sàng làm nô lệ. Nhưng làm nô lệ cho các cảm xúc của ta - tham ái, uế nhiễm - thì giống như làm nô lệ cho những tên cướp và kẻ trộm. Họ có giá trị gì có thể trao tặng ta? Tuy nhiên dù làm nô lệ cho Phật, Pháp, Tăng là thích hợp, nhưng vẫn không bằng với việc không phải làm nô lệ cho bất cứ ai, vì còn “nô lệ” có nghĩa là chúng ta chưa được tự do. Vì vậy, Đức Phật dạy chúng ta phải biết phụ thuộc vào bản thân - *attāhi*

attano nātho, bản thân là trụ cột của chính nó. Đó là khi chúng ta có thể đứng dậy tự do, được giải thoát khỏi chế độ nô lệ, không còn cần ai ra lệnh cho ta nữa.

§ Khi đến tu viện, chúng ta tìm kiếm sự bình an, tĩnh lặng nơi đó, vì vậy đừng thả hổ, cá sấu hay chó dại vào khuôn viên chùa, gây nguy hiểm cho tất cả những người đến đây. Hổ, cá sấu và chó dại chính là tâm tham, sân và si của ta. Chúng ta phải xích, phải nhốt, phải cột chặt chúng lại. Hãy chắc chắn rằng chúng không thoát ra ngoài qua những suy nghĩ, lời nói và hành động bằng bất cứ cách nào.

§ Những người không tiến hóa trong cuộc sống thì dần có được thân người nhưng tâm trí của họ đã giảm xuống mức thấp hơn. Nói cách khác, thân vật lý của họ ổn, nhưng tâm trí của họ thì không. Thí dụ, khi đến tu viện, chúng ta phụ thuộc vào đôi chân để đi đến đây, nhưng sau khi đến tu viện, nếu chúng ta để tâm trí và cách cư xử của mình rơi xuống cấp thấp hơn, ta không khác gì các con dơi móc chân lên cao, rồi chổng đầu xuống thấp.

§ Pháp là vấn đề của tâm. Những lời được nói là Pháp, ý định nói là Pháp, và bạn phải biến tâm mình thành Pháp, nếu bạn muốn nghe nó như Pháp. Khi ba yếu tố này kết hợp với nhau, việc lắng nghe Pháp có thể mang lại bao lợi ích.

§ Khi ta lắng nghe Pháp, giống như vị giảng sư đang cho chúng ta mỗi người một con dao; tùy ta có

34 - KỸ NĂNG GIẢI THOÁT

nhận nó hay không. Khi trở về nhà và gặp phải những vấn đề trong gia đình, ta có thể sử dụng dao đó để cắt đoạn chúng. Nhưng nếu ta ném con dao xuống ngay đây hoặc đưa lại cho nhà sư, ta sẽ không có vũ khí để sử dụng khi đối mặt với các vấn đề.

§ Học Pháp giống như đọc một cuốn sách dạy nấu ăn. Việc thực hành Pháp giống như chuẩn bị thức ăn. Việc đạt được Pháp giống như được nếm hương vị thức ăn. Nếu chúng ta chỉ đọc sách mà không đưa chúng vào thực tế, thì giống như biết rằng có những thứ như ớt, hành và tỏi, nhưng không biết sử dụng chúng trong bữa ăn.

§ Nếu bạn học Pháp mà không thực hành nó, giống như bạn đang thiếu các bộ phận thân thể. Nếu bạn học và thực hành, giống như bạn có đầy đủ hai mắt, hai tay và hai chân. Bạn có thể làm mọi thứ dễ dàng hơn nhiều so với người chỉ có một mắt, một tay hoặc một chân.

§ Có lòng tự trọng nghĩa là bạn tôn trọng những suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Tôn trọng hành động có nghĩa là bất cứ điều gì bạn làm, bạn luôn tuân theo ba nguyên tắc của hành động thiện lành: không giết người, không ăn cắp, không quan hệ tình dục bất hợp pháp. Tôn trọng lời nói có nghĩa là bất cứ bạn nói điều gì, bạn luôn tuân theo bốn nguyên tắc của lời nói thiện xảo: không nói dối, không nói lời chia rẽ, không nói lời thô lỗ và không nói chuyện phiếm. Tôn trọng ý nghĩ có nghĩa là bất cứ bạn nghĩ điều gì, bạn luôn

tôn theo ba nguyên tắc của tâm thiện lành: cố gắng giữ quan điểm thẳng thắn, không tham lam hay ác ý.

§ Có phá giới vẫn tốt hơn là không có bất kỳ giới gì để phá. Có mặc quần áo rách vẫn tốt hơn là đi loanh quanh trần trụi.

§ Có rất nhiều sinh vật chết đã đi vào cửa miệng của ta - heo, gà, gia súc, v.v. - vì vậy hãy chắc chắn rằng miệng ta không bị linh hồn chúng chiếm hữu. Trước khi nói bất cứ điều gì, bất kể ý định của bạn là gì, hãy nhìn sang phải và trái và chỉ nói khi bạn chắc chắn rằng lời bạn nói phù hợp với tình huống. Đừng cư xử tồi tệ.

§ Riêng nói về Chánh mạng: Ngay cả khi sinh kế cơ bản của chúng ta là trung thực, nhưng ta áp dụng nó một cách không trung thực, cũng là sai. Thí dụ, chúng ta là nhà nông, nhưng lấy đất người khác làm của mình: Đó là tà mạng, thu hoạch trên đất đai đó sẽ mang lại tai họa cho ta.

§ Có hai loại cấu uế: một loại Đức Phật chấp nhận và một loại Ngài chê trách. Loại Ngài chấp nhận được là sự cấu uế của thân, vì nó giúp cho ta thấy rõ sự lão hóa và không hấp dẫn của những thứ tạp hợp, để tâm đạt được cảm giác xả ly, biết kiềm chế, và trở nên nhàm chán với sự gắn bó vào đau khổ, từ đó đặt mục tiêu phát triển giá trị nội tại để thoát khỏi khổ đau. Đối với loại cấu uế mà Đức Phật chê trách, đó là sự cấu uế của tâm bất thiện, làm ô uế suy nghĩ, lời nói

36 - KỸ NĂNG GIẢI THOÁT

và hành động của chúng ta. Đức Phật đã nghiêm khắc chê trách điều đó. Vì vậy, chúng ta phải luôn thanh lọc hành động của mình trong mọi hoàn cảnh. Chỉ khi ý nghĩ, lời nói và hành động của chúng ta trong sạch, các bậc thiện tri thức mới khen ngợi chúng ta là không tự mãn và thiện lành.

§ Thu thúc các căn có nghĩa là chúng ta khiến cho các giác quan và đối tượng của chúng tương xứng với nhau. Thí dụ, thu thúc mắt có nghĩa là chúng ta không để cho mắt ta to hơn cảnh mà chúng nhìn, và cũng không để cảnh ta nhìn to hơn mắt của ta. Nếu cảnh lớn hơn mắt, chúng sẽ bị mắc kẹt trong đó. Chúng ta sẽ đem ngày nghĩ tưởng đến chúng. Nếu mắt to hơn cảnh, có nghĩa là ta chưa nhìn đủ, còn muốn được nhìn nhiều hơn nữa. Trong cả hai trường hợp, tâm tham và si đã phát sinh. Ngọn lửa tham, sân và si sẽ đốt cháy đôi mắt của ta, khiến ta khổ đau.

§ Kho báu cao quý quan trọng là thiền định. Nó giữ cho tâm trí không lang thang vô định trong tất cả các loại vấn đề. Khi chúng ta gìn giữ Phật, Pháp, và Tăng trong tâm, thì như thể chúng ta đang thấm đẫm mình trong giới hạnh của các ngài. Khi đó, tâm sẽ phải trở nên thấm đẫm với giá trị nội tại. Giống như khi ta lấy một nắm thảo mộc đắng và ngâm chúng trong xi-rô cho đến khi xi-rô ngấm đầy vào chúng. Vị đắng của thảo mộc sẽ biến mất và được thay thế bằng vị ngọt của xi-rô. Cho dù tâm của một người kém cỏi đến thế

nào, nếu nó liên tục được ngâm trong sự thiện lành, nó sẽ phải trở nên ngày càng tinh tế hơn, giống như loại thảo mộc đắng được xi-rô làm ngọt.

§ Dầu bạn làm gì, hãy làm với tâm chân thật, nếu bạn muốn đạt đến chân lý. Nếu bạn thực sự chơn chánh trong việc mình làm, bạn chỉ cần cố gắng một chút là đủ. Một triệu đồng tiền thật, tốt hơn mười triệu đồng tiền giả. Khi nói, bạn hãy giữ đúng lời. Khi làm, hãy làm cho đúng. Khi bạn ăn, hãy trụ vào việc ăn; khi bạn đứng, hãy đứng vững; khi đi, hãy chánh niệm việc đi của bạn; khi ngồi, hãy trụ vào việc ngồi; khi nằm, hãy niệm việc nằm. Đừng để tâm của bạn đi trước sự thật.

§ Tâm giống như thức ăn trong đĩa. Chánh niệm giống như nắp đậy thức ăn. Nếu bạn thiếu chánh niệm, thì giống như thức ăn không được che đậy: Ruồi nhặng (ô nhiễm) chắc chắn sẽ đến, bu vào đó, làm ô nhiễm thức ăn với đủ loại vi trùng khiến thực phẩm trở nên độc hại và có thể khiến bạn bệnh. Vì vậy, bạn luôn phải cẩn thận che đậy các món ăn. Đừng để ruồi đậu lên đó. Có thể tâm bạn mới trong sạch, thuần khiết, khiến phát sinh trí tuệ và kiến thức.

§ Một ngôi nhà hoang, một ngôi nhà nơi có người đã chết, sẽ khiến bạn ớn lạnh. Chỉ khi có người trong nhà, bạn mới cảm thấy an toàn. Người không chú tâm đến hiện tại, giống như một ngôi nhà hoang. Khi bạn nhìn thấy một người như vậy, bạn không cảm thấy an toàn.

38 - KỸ NĂNG GIẢI THOÁT

§ Ô nhiễm giống như những đụn cát hoặc gốc cây trên một dòng sông, ngăn cản thuyền bè vào bờ. Nói cách khác, tâm tham là thứ trì kéo chúng ta, sân là thứ va chạm vào ta, và si khiến ta quay cuồng và chìm xuống. Có chuyện kể về hai người đàn ông được thuê chèo thuyền dọc theo bờ sông và kênh rạch để bán lưỡi cày, xẻng và cuốc. Nếu họ bán tất cả các sản phẩm trên thuyền, chủ nhân sẽ trả họ đủ lương của một ngày công, tương đương với khoảng bốn đô la. Ngày đầu tiên người chủ cùng đi với hai người, và họ đã bán tất cả các sản phẩm trên thuyền. Những ngày sau, chỉ có hai người làm thuê đi với nhau. Một ngày nọ, khi đang chèo thuyền, và rao: “Lưỡi cày, xẻng và cuốc!” tâm trí họ đi lang thang và họ bắt đầu buồn ngủ. Đột nhiên họ đâm vào gốc cây và mắc cạn trên một bãi cát. Ngay cả sau khi được giải cứu, họ vẫn run sợ đến nỗi thay vì rao, “Lưỡi cày, xẻng và cuốc!”, họ bắt đầu rao, “Đụn cát và gốc cây! Đụn cát và gốc cây!” dọc theo sông, nên không ai muốn mua. Tối đến, họ chèo thuyền trở về nhà chủ, thuyền của họ vẫn còn đầy lưỡi cày, xẻng và cuốc. Họ đã không thể bán một thứ gì. Vì vậy, người chủ chỉ trả họ một đô la cho tiền lương ngày hôm đó. Một người mang tiền về cho vợ. Cô ta đã rất ngạc nhiên khi thấy chỉ có một đô la, thay vì bốn đô la như thông thường. “Có lẽ anh ta đã đưa phần tiền còn lại cho người phụ nữ khác,” cô nghĩ, nên cô đã la mắng anh một trận, dẫu chồng cô

đã cố gắng giải thích cách nào, cô ấy cũng không lắng nghe. Vì vậy, người chồng bảo cô đi hỏi ông chủ. Nếu anh đã nói không đúng sự thật, anh ta sẽ sẵn sàng để cô ấy đập vào đầu. Người vợ, thiếu kiên nhẫn vì quá tức giận, nên nói, “Không, để tôi đập anh trước, rồi sau đó tôi sẽ đi hỏi.” Nói vậy rồi cô vớ tay chụp cán xẻng, nhưng chỉ tóm được cây gậy đuổi chó, để đập vào đầu ông chồng ba cái. Sau đó, tất nhiên, cô biết ra sự thật, nhưng đã quá muộn, vì người chồng đã nhận được ba cú đánh miễn phí vào đầu. Câu chuyện này cho thấy tác hại có thể đến từ việc không chánh niệm. Nếu bạn để tâm trí đi lang thang khỏi việc đang làm, bạn có thể sẽ gặp rắc rối.

§ Làm người tốt cũng có những nguy hiểm. Nếu bạn không đặc biệt tốt, không ai để ý đến bạn. Điều quan trọng là bạn biết cách sử dụng lòng tốt của mình cho lợi ích của bản thân. Nếu bạn là người tốt nhưng không biết cách sử dụng lòng tốt ấy - tức là bạn sử dụng nó không đúng lúc hoặc đúng nơi, hoặc theo cách khiến người khác khó chịu - nó sẽ không có lợi cho bạn, thay vào đó nó sẽ khiến bạn bị tổn hại. Trong trường hợp đó, lòng tốt của bạn mang lại tai hại. Vì vậy, bạn phải thận trọng trong cách bày tỏ lòng tốt của mình.

§ Hãy giữ kín ý định xấu của bạn, mà cũng cẩn thận với ý định tốt. Giống như đưa dao cho người: Có thể bạn có ý tốt, hy vọng rằng anh ta sẽ sử dụng nó tốt,

40 - KỸ NĂNG GIẢI THOÁT

nhưng nếu anh ta sử dụng dao để giết người, ý định của bạn phản tác dụng đối với cả hai người.

§ Cái tốt đến từ cái xấu, trong ý nghĩa là khi bạn chăm chú nhìn vào cái xấu, nó sẽ biến mất đi. Bất cứ bạn nhìn gì, hãy nhìn nó từ mọi phía. Đây là lý do tại sao người ta không cho phép bạn nhìn lâu những thứ đẹp đẽ hoặc phụ nữ xinh đẹp, bởi vì sau một thời gian ngắm nhìn, bạn sẽ thấy rằng họ không đẹp đến vậy. Vì vậy, nếu bạn thấy một cái gì đó đáng ưa, hãy nhìn nó thật lâu, thật kỹ, cho đến khi bạn thấy rằng nó không hoàn hảo như bạn nghĩ. Nếu ai đó khiến bạn tức giận, hãy suy ngẫm về họ cho đến khi bạn cảm thấy thương cảm cho họ. Đối với tâm si cũng thế.

§ Nếu khôn ngoan, thì tham, sân và si có thể giúp bạn. Nếu khôn ngoan, ngay cả tham ái cũng có thể giúp bạn bằng cách khiến bạn muốn phát triển giá trị nội tại. Vì vậy, đừng coi thường những điều này. Bạn đang ngồi đây nghe giảng Pháp. Điều gì đã khiến bạn đến? Chính là tham. Khi người ta xuất gia làm sa-di, làm tỳ kheo, ai đã khiến họ làm vậy? Chính là tham. Vì vậy, đừng chỉ nhìn vào những tiêu cực của tâm tham. Nếu không muốn làm người tốt, bạn không thể phát triển các giá trị nội tại. Những người muốn phát triển giá trị nội tại phải bắt đầu với ý muốn làm điều đó. Sự thiếu hiểu biết cũng tốt vì khi tự biết mình kém cỏi, ta sẽ có hành động để sửa chữa tình trạng đó. Sự thiếu hiểu biết có thể đánh lạc hướng của chúng ta,

KỸ NĂNG GIẢI THOÁT - 41

nhưng cuối cùng nó sẽ khiến ta quay lại. Có kiến thức quá đầy đủ sẽ không bao giờ khiến ai muốn tìm kiếm, học hỏi thêm. Sự thiếu hiểu biết là điều khiến mọi người đi tìm kiến thức. Nếu bạn đã biết quá đủ, thì có gì để tìm kiếm?

§ Có ba điều lợi ích khi chúng ta thực hành Pháp: Chúng ta giúp bản thân và người khác thoát khỏi đau khổ, và chúng ta gìn giữ mạng mạch cho tín ngưỡng của mình.

TẠI SAO PHẢI HÀNH THIỀN?

§ Ở đâu có pháp, ở đó có nhân. Thế giới chúng ta trải nghiệm đến từ tâm, là nhân của nó. Nếu tâm tốt, thế giới sẽ tốt đẹp. Nếu tâm xấu, thế giới sẽ xấu.

§ Tâm, khi không trụ nơi thân trong giờ phút hiện tại, nó là “thế gian”. Khi nó ở với thân trong hiện tại, đó là Pháp. Nếu tâm là thế gian, nó sẽ nóng như lửa. Nếu tâm là Pháp, nó mát mẻ như nước.

§ Đừng tự mãn. Hãy nhắc nhở bản thân rằng tất cả chúng ta đang từng ngày bị đuổi ra khỏi thế giới này. Nói cách khác, lão hóa đang theo sau, bệnh tật đang đe dọa, và cái chết đang tăng tốc. Vì thế, đừng quên lãng, đừng đùa giỡn với các uế nhiễm của mình. Hãy thân cận với các phẩm chất của Tam Bảo (Phật, Pháp và Tăng) cho đến khi tâm ta phát triển được Chánh định. Nhờ đó, ta sẽ không có gì phải sợ hãi trước những hiểm nguy của thế gian.

§ Có lòng tin nơi người khác cũng không sao, nhưng điều đó chẳng có gì đặc biệt. Tương tự như vay tiền: Chúng ta sẽ phải chia sẻ lợi tức đầu tư của mình với những người cho vay. Khi chúng ta còn chưa biết, còn chưa thực sự có niềm tin nơi bản thân, mà vẫn phải tin vào những gì người khác nói, thì ta có khác gì đứa trẻ sơ sinh phải phụ thuộc vào cha mẹ. Nếu không trở nên mạnh mẽ hơn, chúng ta sẽ phải tiếp tục nhận sự chăm sóc đó cho đến tuổi già. Nếu chúng ta không cố gắng

rèn luyện tâm cho đến khi nó vững vàng, không lay chuyển, nó sẽ không làm phát sinh sức mạnh của định và sẽ mãi là một đứa trẻ. Khi ta có thể rũ bỏ tất cả các vấn đề trong tâm, Tam Bảo sẽ xuất hiện: đó là Phật Bảo, Pháp Bảo và Tăng Bảo. Khi Tam Bảo xuất hiện trong tâm, chúng ta sẽ không trì kéo mình xuống bằng cách mang theo nhiều thứ khác. Khi đã có các cửa báu này, tâm ta có thể nhẹ nhàng, và các kho báu quý giá khác sẽ phát sinh trong ta. Nói cách khác, niềm tin vào các phẩm chất của Đức Phật sẽ xuất hiện trong tâm. Sau đó, ta sẽ thực hành phù hợp với các phẩm chất đó cho đến khi ta đạt được các thành tựu khác nhau do sự thực hành mang đến. Ta sẽ được nhìn thấy Phật, Pháp và Tăng chân chính trong tâm mình. Nếu bạn chỉ quy y Tam Bảo ở bên ngoài, chắc chắn bạn sẽ thất bại. Đức Phật ở bên ngoài đã Niết-bàn từ lâu rồi. Pháp ở bên ngoài chỉ là những con chữ trên trang sách. Tăng ở bên ngoài chỉ là những người với chiếc đầu không tóc, với chiếc y vàng dong ruổi khắp nơi. Nếu bạn cố bám vào những thứ này, thì giống như vác theo cây cuốc nặng chằng để làm gì cả. Nhưng nếu bạn nương theo phẩm hạnh của Phật, Pháp và Tăng ở bên trong và thực hành chúng, bạn sẽ nhận ra rằng những gì bạn đang tìm kiếm đang ở ngay trong tâm mình. Rồi thì bạn muốn gì? Tái sinh trở lại kiếp người? Được lên cõi chư thiên? Đạt đến Niết-bàn? Hay xuống địa ngục? Tất cả đều khả thi, đều ở ngay nơi bạn.

44 - KỸ NĂNG GIẢI THOÁT

§ Đức Phật đã dạy rằng năm uẩn là gánh nặng, vì tất cả rồi cũng đến lúc ta không thể tiếp tục mang chúng theo nữa, mà phải ném chúng xuống bùn. Nếu ta không luôn thanh lọc chúng, chúng sẽ ngày càng nặng hơn. Còn nếu ta phụ thuộc vào người khác, ta chỉ trì kéo họ xuống, trong khi bản thân ta hoàn toàn bất lực. Đó là do việc lưu giữ mọi thứ trong lòng cũng giống như chụp ảnh mà không bao giờ tráng phim. Bạn chụp ảnh lúc ăn, lúc nói, bạn đưa vào phim những gì được nghe, nhưng chỉ có thể: trên phim. Bạn chưa bao giờ dừng lại để xem các bức ảnh bạn chụp, đẹp hay xấu. Nếu muốn xem ảnh, bạn phải mang phim vào phòng tối, bằng cách nhắm mắt lại, hành thiền, đạt được sơ thiền, hướng suy nghĩ của bạn đến hiện tại và đánh giá nó cho đến khi bạn có thể thấu rõ bản thân. Nếu hiện tại bạn không đi vào phòng tối, một ngày nào đó Thần Chết cũng sẽ bịt mắt, trói tay chân bạn, và kéo bạn vào phòng tối của hắn. Nói cách khác, khi bạn đang trên bờ vực của cái chết, bạn sẽ không thể mở miệng, mở mắt. Không ai sẽ có thể cho bạn ăn. Bạn có muốn ăn cũng không thể ăn. Bạn có muốn nói, cũng không thể nói. Tai bạn sẽ bị đóng chặt, bạn không thể nghe thấy bất cứ điều gì rõ ràng. Bạn không thể nhìn thấy cha mẹ, gia đình, con cháu. Bạn không thể trăng trối với họ về những mong muốn cuối cùng của mình. Đó được gọi là phòng tối của Thần Chết.

§ Tâm là thứ duy nhất cảm nhận được niềm vui và

nổi đau. Thân không có ý thức gì về những điều này cả. Giống như kẻ tội phạm cầm con dao để giết ai đó: Người ta không sẵn lòng con dao để trừng phạt nó. Người ta chỉ trừng phạt kẻ đã sử dụng dao để thực hiện hành vi giết người.

§ Nếu tâm của bạn không tốt, thì hành động của bạn không thực sự thiện lành, và lời nói của bạn cũng không thực sự chân thật.

§ Bạn phải tự phát triển nội lực, như dự trữ thuốc súng. Nếu một khẩu súng không có thuốc súng, ta không thể sử dụng nó. Người hầu không đủ quyền lực để làm chủ ai cả. Còn người có quyền lực, họ chỉ cần chỉ tay, là người khác phải ba chân, bốn cẳng làm theo ý họ. Nếu chúng ta không phát triển nội lực riêng, chúng ta sẽ luôn phải là người hầu - nô lệ cho sự ô uế.

§ Thân giống như một con dao. Nếu bạn có dao nhưng không tiếp tục mài giũa, nó sẽ bị phủ đầy rỉ sét. Tương tự, khi bạn có thân - các yếu tố vật lý, các uẩn và phương tiện cảm giác - mà không huấn luyện, chăm sóc, đánh bóng, nó sẽ đầy những ô uế. Nếu thân là khẩu súng, thì nó sẽ không giết nổi một con ruồi.

§ Thông thường, tâm không thích ở một nơi. Nó cứ chạy ra mắt, tai, mũi, lưỡi và thân - giống như một dòng sông chẻ ra năm nhánh thay vì chảy xuôi một dòng. Ở con sông nhiều nhánh, dòng nước chảy sẽ bị suy yếu, không thể là dòng lưu mạnh mẽ. Ngoài việc tuân chảy theo năm giác quan, tâm còn len lỏi ra ngoài

46 - KỸ NĂNG GIẢI THOÁT

theo những suy nghĩ về quá khứ và tương lai, thay vì trụ vững trong hiện tại. Đây là lý do tại sao tâm không có sự bình an hay sức mạnh, do nó không bao giờ được nghỉ ngơi. Khi tâm suy yếu, thân cũng không thể mạnh và sẽ không thể thành công ở bất cứ điều gì.

§ Nếu tâm không trụ nơi thân, ngay trong hiện tại, mà lang thang đây đó, tiếp xúc với các pháp bên ngoài, chắc chắn nó sẽ gặp nhiều vấn đề, giống như người không ở trong nhà mà đi lang thang cùng khắp. Chắc chắn người đó phải chịu nắng, mưa, và có thể bị tai nạn xe cộ hoặc bị chó dại cắn. Nếu chúng ta ở trong nhà, thì dù vẫn có một số nguy hiểm, nhưng chúng sẽ không quá nghiêm trọng và chúng ta sẽ không chịu nhiều hệ lụy.

§ Khi tâm không yên tĩnh, cũng giống như cảm giác chạy lòng vòng. Chắc chắn bạn sẽ bị phỏng. Chỉ khi ngừng chạy, bạn mới có thể yên thân.

§ Những người tích lũy công đức nhưng không phát triển nền tảng cho tâm, giống như người sở hữu đất đai nhưng không có giấy tờ. Họ có thể bán đất lấy tiền, nhưng họ dễ là con mồi cho những kẻ lừa đảo, vì họ không có bằng chứng gì cho sự sở hữu đó. Nếu bạn thực hành bố thí và giữ giới nhưng không thực hành thiền định (nền tảng của tâm), thì giống như chỉ tắm từ thắt lưng trở xuống khi trời nóng nực. Nếu không tắm từ đầu xuống chân, bạn sẽ không hoàn toàn sáng khoái, bởi vì sự mát mẻ không đi đến tận tâm.

BƯỚC ĐẦU HÀNH THIỀN

§ Khi thực hành thiền, chúng ta đã được trao các phương pháp để đối trị các triền cái⁴. Các chướng ngại này sẽ phá hủy những kết quả tốt đẹp mà ta đang thực hiện. Chúng ta được yêu cầu tập trung vào hơi thở vào và ra, chánh niệm kiểm soát mọi thứ, cùng với việc niệm *buddho, buddho*. Nếu bạn chỉ niệm *buddho*, cũng không sao, tuy nhiên nhận thức của bạn sẽ nông cạn. Và bản chất của những thứ nông cạn là dễ bị bụi bặm tràn lấp nhanh chóng. Trái lại, đối với những thứ sâu thẳm, bụi bặm không thể dễ dàng lấp đầy. Cũng thế, khi tâm có chiều sâu, nó không dễ bị ảnh hưởng bởi những mối bận tâm. Vì vậy, khi bạn chỉ tập trung vào *buddho, buddho*, vấn đề đơn giản hơn. Giống như ta lấy dao, chém vào không khí. Bạn không cảm thấy gì nhiều vì không có gì để con dao xúc chạm. Nhưng nếu cũng với con dao đó bạn dùng để chặt cây hoặc bất kỳ vật gì khác, bạn sẽ cảm thấy bàn tay nặng hơn và cánh tay tăng sức mạnh, như thế bạn có thể xua đuổi bất kỳ kẻ thù nào đang đe dọa bạn. Đây là lý do tại sao chúng ta phải tập trung vào một điểm duy nhất, để tâm có được sức mạnh, vững chắc và ổn định trong một vấn đề duy nhất. Hãy chọn làm mục tiêu

⁴ Năm Triền Cái: Tham dục, sân hận, hôn trầm, trạo hối và nghi. Nguồn: Chùa Hoàng Pháp, Năm Triền Cái & Cách Đối Trị, Tâm Điện

48 - KỸ NĂNG GIẢI THOÁT

bất cứ đối tượng thiền định nào trong danh sách bốn mươi đề mục căn bản⁵. Tâm của bạn sẽ mạnh mẽ; niệm của bạn sẽ phát triển thành Chánh niệm (Right Mindfulness) và Chánh định (Right Concentration).

§ *Buddho* là thuật ngữ thiền. Chánh niệm tỉnh giác với hơi thở ra vào mới thực sự là hành thiền. Khi tâm đã sẵn sàng, bạn có thể buông bỏ từ ngữ này. Nó giống như mồi lửa. Thí dụ, nếu muốn kêu đàn gà tụ lại, ta rải gạo ra đất. Khi đàn gà đã tụ lại, ta không cần phải rải gạo nữa.

§ Hành niệm, trụ trên hơi thở, là một chuyện. Sự tỉnh giác - kiểm tra các cảm giác hơi thở chảy khắp châu thân, biết rằng hơi thở co thắt hay thư giãn, nông hay sâu, nặng hay nhẹ, nhanh hay chậm - lại là chuyện khác. Cả hai hành này tạo thành các thành phần của thiền.

§ Hơi thở vào-ra giống như bấc của ngọn nến. Chánh niệm trên hơi thở giống như thấp bấc để nó phát ra ánh sáng. Chỉ một ngọn nến, nhưng nếu ta thấp bấc lên, nó có thể đốt cháy cả một thành phố. Tương tự, chánh niệm có thể phá hủy tất cả những điều bất thiện trong ta: ô uế, thiếu ý thức, dục ái và chấp chặt. Chánh niệm là ngọn lửa tích cực của sự thực hành.

§ Chú tâm đến hơi thở giống như đúc tượng Đức Phật bên trong ta. Thân ta giống như cái lò, tâm niệm

⁵ Xem chi tiết *THUVIENPHATGIAO NGUYỄN THỦY: Đề mục Kasina, đề mục từ thi, đề mục niệm danh hiệu Phật, v.v.*

giống như cái khung. Nếu thất niệm, kim loại đồng sẽ rò rỉ ra khỏi khuôn và bức tượng của ta sẽ hỏng.

§ Khi thất niệm, giống như bị thủng rách áo quần. Thất niệm lần hai, áo thủng lỗ thứ hai. Nếu tiếp tục thất niệm, áo quần bạn sẽ có thêm lỗ thứ ba, thứ tư, thứ năm và thứ sáu, cho đến khi cuối cùng bạn không thể mặc chúng nữa.

§ Có ba cách khiến tâm thất niệm. Đầu tiên là bằng cách đưa mọi thứ bên trong ra ngoài để suy nghĩ. Nói cách khác, bạn chấp vào bất kỳ ánh sáng hoặc hình ảnh gì có thể xuất hiện, và thế là sự thực hành bị xóa sạch. Cách thứ hai là đưa những thứ bên ngoài vào bên trong để suy nghĩ, tức là buông đề mục thiền của bạn. Cách thứ ba là mất ý thức. Bạn ngồi đó, nhưng nó giống như thể bạn đang ngủ. Tất cả những điều này được coi là phá hỏng con đường hành thiền của bạn, giống như một con đường bị nước cuốn trôi và đầy ổ gà sâu. Hướng những mối bận tâm ra ngoài, là cắt một con đường trong tâm. Dem những mối bận tâm bên ngoài vào là để cho con đường bị cuốn trôi. Khi con đường bị cuốn trôi, không có cách nào mà trí tuệ, sự hiểu biết có thể phát sinh, giống như khi con đường bị cuốn trôi, không có ô tô hay xe tải nào có thể chạy trên đó. Khi tâm định tĩnh bị dập tắt theo cách này, bạn không thể thực hành thiền quán. Không còn gì ngoài những suy tư về tuệ quán, suy tư về định, về những phỏng đoán, mò mẫm phù hợp với định kiến

50 - KỸ NĂNG GIẢI THOÁT

cũ của bạn. Các phẩm chất của tâm biến mất mà bạn còn không nhận ra điều đó. Nếu bạn muốn quay lại, bắt đầu lại từ đầu, thật khó - giống như quay trở lại con đường đã bị cuốn trôi.

§ Tâm định tĩnh giống như bạc thật, dễ uốn nắn và trắng vì không có tạp chất gì xen lẫn. Chúng ta có thể biến nó thành bất cứ thứ gì ta muốn, dễ dàng và nhanh chóng, mà không cần phải lãng phí thời gian cho nó vào nồi nấu kim loại, đun lên để loại bỏ các tạp chất. Tâm không định tĩnh giống như bạc giả hoặc bạc bị pha tạp: cứng, giòn và đen, bởi vì nó đã được trộn với đồng hoặc chì. Càng nhiều tạp chất, giá trị của nó càng thấp. Do đó, tâm thanh khiết giống như bạc thật. Những suy nghĩ tạp nham làm tâm vẩn đục, giống như các tạp chất làm cho bạc đen, giòn và xỉn màu. Vì vậy, nếu chúng ta để những suy nghĩ trong tâm bị lẫn lộn, tâm ta sẽ biến thành bạc giả. Chúng ta sẽ không thể tìm thấy bất kỳ sự tinh khiết nào trong đó, tâm sẽ không được tĩnh lặng. Nhưng nếu chúng ta có thể gạt bỏ những suy nghĩ, các mối quan tâm tạp nham trong tâm, tâm định sẽ trụ vững chắc, phù hợp với các yếu tố của con đường đạo. Khi tâm hướng đến con đường đạo, chúng ta phải theo dõi nó một cách cẩn thận, giống như cách ta giữ cho con đường không bị nước cuốn trôi. Chúng ta phải liên tục khảo sát con đường để xem nó có bị lún hay đang biến thành ổ gà ở đâu đó. Bất cứ nơi nào cần sửa chữa, ta phải sửa ngay

lập tức. Nếu không, con đường sẽ đầy ổ gà, hoặc sẽ bị cuốn trôi, lúc đó sẽ thực sự khó sửa chữa. Một khi tâm đi theo con đường đạo, bất kỳ chướng ngại nào len vào, đều phá hoại con đường. Nếu chúng ta không nhanh chóng sửa chữa nó, vết vỡ sẽ ngày càng rộng, càng sâu cho đến khi con đường biến thành đất cát. Vì vậy, trong khi bạn đang cố gắng phát triển con đường, nếu bạn quên quán thân - nếu bạn để thất niệm, để tâm xao lãng - trạng thái tâm hình thành con đường đạo sẽ ngay lập tức bị phá hủy. Sự hành thiền của bạn sẽ bị phá hỏng, định của bạn sẽ không còn, tâm sẽ trở lại trạng thái bình thường và sẽ không thể tìm thấy con đường dẫn đến chân thiện mỹ.

§ Khi ngồi thiền, nếu tâm không trụ nơi thân, trong giờ phút hiện tại, thì giống như ta có một số thức ăn nhưng không cất giữ chúng. Nhất định là chó, mèo sẽ đến ăn vụng. Chó mèo, ở đây, là năm chướng ngại - tham dục, sân hận, hôn trầm thụy miên, trạo cử hối quá và hoài nghi - mà chúng ta chắc chắn không muốn nuôi chúng làm thú cưng của mình. Ngay khi ta quay lưng, chúng sẽ lên ăn thức ăn của ta - là hạnh phúc và giá trị nội tâm mà lẽ ra chúng ta phải nhận được từ việc tu tập của mình.

§ Có phóng tâm vẫn tốt hơn là ngủ gục. Có nhận thức, ngay cả khi tâm uế nhiễm, vẫn tốt hơn là đăng trí. Nếu bạn biết tâm uế nhiễm, bạn có thể tìm cách chấm dứt chúng. Người không có nhận thức, là người chết.

52 - KỸ NĂNG GIẢI THOÁT

§ Nếu tâm của bạn không trụ ở một nơi, thì nó giống như người đứng trên bãi cỏ: Nếu bạn đứng ở mười nơi khác nhau, cỏ sẽ mọc ở tất cả mười nơi, vì trước tiên bạn đứng ở đây một lúc, sau lại đứng chỗ khác một lúc, sau đó lại đứng chỗ khác nữa. Nếu bạn không trụ lại lâu ở bất kỳ nơi nào, cỏ sẽ mọc khắp nơi. Nhưng nếu bạn thực sự đứng yên một chỗ, cỏ làm sao mọc ở đó? Không có cỏ nào có thể mọc tại chỗ bạn đứng. Tương tự, nếu tâm của bạn trụ vào một nơi, luôn chú ý đến hơi thở ra vào, thì sẽ không có chướng ngại hay uế nhiễm nào có thể phát sinh.

§ Con đường chúng ta đang đi là con đường tắt. Đó là một con đường mòn phẳng phiu. Con đường bằng phẳng không có cỏ dại mọc trên đó, không có chướng ngại vật trên đường đi, không cần phải dừng lại ở đâu để làm chậm tiến trình của ta. Lý do chúng ta chưa đi theo con đường này là vì chúng ta không biết cách đi. Nói chung, chúng ta đi như mọi người trên toàn thế giới: đi tới, đi lui, nhìn trái, nhìn phải. Đây là lý do tại sao chúng ta liên tục va chạm nhau, ngã xuống, rồi sau đó tự đứng lên. Đôi khi, đầu không có ai đụng chạm, chúng ta vẫn loạng choạng. Không có ai va vấp, chúng ta cũng ngã. Đôi khi chúng ta lười biếng, nên nằm xuống nghỉ ngơi. Hoặc dừng lại để nhìn ngắm những thứ ta gặp trên đường. Với cung cách đó, ta sẽ chẳng bao giờ đạt đến mục tiêu vì ta không thực sự có ý định đi đâu. Chúng ta lang thang đây đó

chứ không đi theo một con đường nào. Vì vậy, chúng ta phải học cách đi mới, đó là cách đi của Đức Phật. Cách đi của Đức Phật là gì? Cách đi của Đức Phật là bước đi như một người lính. Người lính không loạng choạng ngã tới, ngã lui như chúng ta. Bước đi của họ thẳng, khi đứng yên giữ nguyên vị trí, nện chân xuống đất. Bằng cách này, họ không cảm thấy mệt mỏi, vì họ không phải đi xa. Nếu chúng ta dậm chân tại chỗ trong ba giờ, cỏ dưới chân ta sẽ bị san bằng. Loại cỏ nào có mọc ở vị trí đó cũng sẽ không thể vượt lên trên mặt đất. Công việc chúng ta đang làm bây giờ cũng vậy, tập trung niệm hơi thở. Nếu ta thực sự chú ý làm vậy, chỉ tập trung vào hơi thở, không để nó đi lang thang rồi biến mất, thì tất cả các triền cái, chướng ngại khác nhau - những suy nghĩ về quá khứ và tương lai, tốt xấu - sẽ không thể tiếp cận để chạm vào ta. Tất cả mọi chướng ngại, giống như cỏ, sẽ bị san bằng. Không có suy nghĩ bất thiện, thiếu khôn ngoan nào có thể xuất hiện trong tâm. Lúc ấy, tâm sẽ không đi theo con đường khổ, thay vào đó nó sẽ tiếp tục đi theo con đường tiến hóa. Điều này được gọi là đi theo con đường mòn phẳng phiu, phù hợp với con đường của Đức Phật.

§ Việc hành thiền giống như đào mỏ kim cương. Thân ta giống như một tảng đá lớn; chánh niệm giống như cái xẻng. Nếu bạn không thực sự đào - tức là, nếu bạn chỉ đào những cái hố nhỏ, nông cạn rải rác khắp

54 - KỸ NĂNG GIẢI THOÁT

nơi, thay vì đào sâu tại một điểm - bạn có thể đào cả tháng cũng không sâu hơn đầu gối của mình. Nhưng nếu bạn thực sự có ý định đào chỉ ở một điểm, cái hố bạn đào sẽ tiếp tục ngày càng sâu hơn cho đến khi bạn chạm xuống được tảng đá. Giờ, khi những kẻ ngu ngốc chạm vào tảng đá, họ ném xẻng xuống và bỏ chạy. (Điều này ám chỉ những người thực hành thiền định nhưng không thể chịu đựng cảm giác đau đớn). Đối với những người thông minh, khi gặp tảng đá, họ tiếp tục đục đẽo cho đến khi nó vỡ ra, đó là khi họ tìm thấy viên kim cương quý giá nằm ở dưới tảng đá. Nếu đó là khe kim cương (diamond seam), họ sẽ không phải làm việc trong suốt quãng đời còn lại của mình.

§ Đá quý và kim cương thực sự có giá trị luôn nằm sâu dưới đất, vì vậy chúng ta sẽ phải đào sâu nếu muốn tìm những thứ có giá trị. Nếu không đi sâu xuống dưới bề mặt, chúng ta sẽ kết thúc với bụi bẩn và cát, với giá trị chỉ nằm xu một giá.

§ Khi chúng ta thật lòng tu tập - không ngưng nghỉ hoặc dễ duôi hoặc bỏ cuộc - kết quả, dầu có chậm xuất hiện, chắc chắn cũng sẽ rất tuyệt vời. Vì chúng phát triển cùng một lúc, nên sự xuất hiện của chúng chậm lại. Giống như cây có nhiều nhánh để tự bảo vệ mình và cho nhiều bóng râm, chắc chắn nó sẽ phát triển chậm hơn cây chuối, chỉ có một thân và dầu cho quả tốt, phải đối mặt với rất nhiều hiểm họa. Một số hành giả có được kết quả nhanh chóng; người khác

chậm hơn. Người chậm không nên so sánh hoặc cạnh tranh với người nhanh. Người nhanh không nên cạnh tranh với người chậm. Giống như đánh bóng gỗ ván và gương. Đánh bóng gương để bạn có thể nhìn thấy hình ảnh phản chiếu của mình trong đó, không cần nhiều tài năng, bởi vì bản chất của gương là phản chiếu. Nhưng đánh bóng một tấm ván gỗ để bạn có thể nhìn thấy hình ảnh phản chiếu của mình trong đó, mặc dù có thể mất nhiều thời gian, đó là dấu hiệu của sự chuyên nghiệp.

§ Để giữ tâm trong sáng, chúng ta phải dẹp bỏ các quan kiến để chúng không dính mắc trong tâm. Giống như gìn giữ một tấm khăn trải giường trắng. Chúng ta phải đề phòng bụi hoặc côn trùng do gió thổi vào, dính phải. Nếu thấy có bụi, ta phải giữ sạch khăn ngay. Thấy có vết bẩn nào, ta phải giặt ngay. Nếu để lâu, sẽ khó giặt sạch. Nếu có côn trùng, cũng phải giữ sạch, nếu không chúng có thể cắn ta, gây ngứa ngáy, không thể có giấc ngủ ngon. Khi ta tiếp tục gìn giữ tấm trải giường như thế, nó sẽ trắng sạch, là nơi chúng ta có thể ngủ thoải mái. Bụi và côn trùng ở đây là các triền cái, chướng ngại, là kẻ thù của tâm. Chúng ta phải gìn giữ, chăm sóc tâm giống như cách ta chăm sóc bộ khăn trải giường. Chúng ta không thể để bất kỳ nhận thức bên ngoài nào xuất hiện và bám vào tâm ta. Chúng ta phải gạt bỏ tất cả. Nhờ thế, tâm sẽ trở nên an tĩnh, không phóng dật.

56 - KỸ NĂNG GIẢI THOÁT

§ Một khi bạn có thể cắt đứt những suy nghĩ về quá khứ và tương lai, bạn không phải lo lắng về các chướng ngại.

§ Khi nghĩ về những thứ bên ngoài, bạn phải lựa chọn cẩn thận những gì bạn sẽ nghĩ tới. Chỉ nghĩ đến những điều tốt đẹp, chứ không phải về những điều sẽ gây hại. Tuy nhiên, khi bạn nghĩ về những thứ bên trong, bạn có thể nghĩ về bất cứ điều gì: tốt hay xấu, cũ hay mới. Nói cách khác, sự chánh niệm tỉnh giác có thể tiếp nhận bất cứ điều gì xảy đến. Giống như ta có nồi cà ri được đậy kín, không có ruồi nhặng nào có thể đậu vào, thì dù cà-ri có nhạt hay mặn, nó đều an toàn để ăn.

§ “*Suy nghĩ về*” là dài. “*Suy nghĩ đến*” là ngắn. Muốn giữ tâm yên tĩnh, ta phải gom cả hai thành một. “*Suy nghĩ đến*” có nghĩa là bạn tập trung vào một môi bận tâm duy nhất. “*Suy nghĩ về*” có nghĩa là bạn kiểm tra và đánh giá, để thấy rằng khi bạn sắp xếp các nguyên nhân theo một cách nhất định, bạn sẽ nhận được kết quả gì: tốt hay xấu?

§ Nếu nhìn bằng cả hai mắt, bạn sẽ không thể nhìn rõ mục tiêu của mình. Nếu bạn muốn nhìn rõ, bạn phải nhìn bằng một mắt, giống như khi người ta bắn súng hoặc bắn tên, họ chỉ sử dụng một mắt để nhắm. Tương tự, nếu bạn giữ cho tâm là một với đối tượng của nó, bạn sẽ có thể nhìn thấy mọi thứ rõ ràng bên trong tâm.

§ Bạn phải tu tập chánh niệm trong cả bốn tư thế. Khi thân ngồi, tâm ngồi với nó. Khi thân đứng, tâm đứng cùng với nó. Khi thân đi, tâm đi cùng với nó. Khi thân nằm, tâm nằm xuống với nó. Nếu thân ngồi nhưng tâm đứng, hoặc nếu thân đi mà tâm ngồi hoặc nằm, điều đó không tốt chút nào.

§ Sáu yếu tố trong cơ thể là đất, nước, lửa, gió, hư không và ý thức. Bạn phải tiếp tục làm quen với chúng cho đến khi chúng trở thành bạn. Sau đó, chúng sẽ cho bạn biết bí mật của chúng, và sẽ không đưa bạn vào xiềng xích hoặc tống bạn vào tù.

§ Tâm giống như một đứa trẻ. Chánh niệm giống như người trưởng thành. Người lớn có trách nhiệm chăm sóc đứa trẻ cho tốt. Có vậy, đứa trẻ mới ăn và ngủ đúng cách, sẽ không quấy khóc ầm ĩ. Bạn phải cho trẻ ăn thức ăn ngon, bằng cách tập trung tâm vào các phẩm chất của Phật, Pháp và Tăng. Sau đó, bạn đưa cho trẻ bốn con búp bê lớn để chơi: các tính chất của đất, nước, lửa và gió trong cơ thể. Khi trẻ được nuôi dưỡng tốt và có búp bê để chơi cùng, nó sẽ không chạy ra ngoài nghịch ngợm. Nếu bạn để trẻ đi lang thang bên ngoài, bao nguy hiểm có thể xảy ra. Nếu trẻ ở trong nhà, mặc dù có một số nguy hiểm, nhưng chúng không nghiêm trọng lắm. Bạn phải dạy tâm cách làm quen với các yếu tố của thân này: một

58 - KỸ NĂNG GIẢI THOÁT

cubit⁶ rộng, dày một gang tay, một fathom⁷ dài. Như thế, nó sẽ không gặp rắc rối. Khi trẻ cảm thấy chán chơi, nó sẽ vô nằm trong nôi. Nói cách khác, tâm sẽ an định trong jhāna, nơi nghỉ ngơi của các nhà hiền triết. Bằng cách đó, ta sẽ được định.

⁶ Đơn vị đo chiều dài cổ xưa = 45 cm 72

⁷ Đơn vị đo độ sâu của nước - 1m8288

HƠI THỞ CĂN BẢN

§ Khi thân yên, ta có thể hiểu biết về thân. Khi tâm tĩnh lặng, ta có hiểu biết về tâm. Khi hơi thở tĩnh lặng, ta có hiểu biết về hơi thở.

§ Thông thường, việc ta thở hàng ngày không có gì đặc biệt ngoại trừ việc nó giữ mạng sống cho ta. Nhưng cách thở với sự tỉnh thức có thể làm phát sinh nhiều điều tốt đẹp.

§ Hơi thở bình thường là hơi thở của khổ đau, phiền não. Nói cách khác, khi hơi thở vào đạt đến điểm gây khó chịu, nó phải quay trở ra. Khi thở ra, nó lại trở nên khó chịu, nên nó quay trở vào. Kiểu thở này không được gọi là thiền định. Thở trong thiền định là hơi thở thu thập tất cả nhận thức vào tâm.

§ Trạng thái ở trong hiện tại của thân là hơi thở. Trạng thái ở trong hiện tại của tâm là chánh niệm và tỉnh thức. Vì vậy, hãy mang hiện tại của tâm hòa nhập cùng với hiện tại của thân.

§ Hơi thở giống như nước. Chánh niệm giống như xà phòng. Tâm giống như quần áo. Nếu bạn không tiếp tục tẩy rửa tâm, nó sẽ bị bẩn. Khi quần áo của bạn không trắng sạch, bạn sẽ không cảm thấy thoải mái khi mặc chúng.

§ Không nên gây áp lực cho hơi thở, nén ép hoặc giữ chặt nó. Hãy để hơi thở ra vào dễ dàng, thoải mái, như khi bạn cho một quả trứng vào tô để đánh bông

60 - KỸ NĂNG GIẢI THOÁT

lên. Nếu bạn không ném trứng hoặc đè ép nó xuống, quả trứng sẽ không bị móp méo hoặc nứt. Bằng cách này, việc hành thiền của bạn sẽ tiến triển suôn sẻ.

§ Nếu tâm chưa tĩnh lặng, chỉ cần quan sát hơi thở vào ra mà không cố gắng để ý xem hơi thở có thoải mái hay không. Nếu không, tâm sẽ bắt đầu phóng đi. Giống như người nông dân trồng cây ăn quả: Nếu anh ta cắt quá nhiều cỏ cùng một lúc, anh sẽ không thể trồng cây xuống kịp và cỏ sẽ bắt đầu mọc lại. Anh chỉ nên cắt cỏ trong khu vực mà anh có thể trồng trong một ngày. Như thế, anh sẽ có được kết quả như mong muốn.

§ Cho dù hơi thở có điều hòa hay không, bạn phải giữ cho chánh niệm của mình điều hòa.

§ Hơi thở giống như sóng. Chánh niệm giống như chiếc thuyền. Tâm giống như người ngồi trên thuyền. Nếu sóng hơi thở không tĩnh lặng, thuyền sẽ bị nghiêng hoặc lật nhào, và người trên thuyền sẽ bị chết đuối hoặc ít nhất là gặp hiểm nguy. Bạn phải giữ cho tâm tĩnh lặng như một chiếc thuyền đã thả neo giữa biển khi không có gió hay sóng. Thuyền sẽ không lật, và người trên thuyền sẽ bình yên, tĩnh lặng. Đây là điểm mà tâm bước vào con đường cao quý: Đó là một tâm tự do dũng mãnh, được giải thoát khỏi sự điều khiển của các chương ngại.

§ Hơi thở trong thân không chỉ giới hạn ở hơi thở vào ra nơi mũi. Hơi thở trong thân lan tỏa đến từng lỗ chân lông, giống như hơi nước bốc lên từ viên đá lạnh.

KỸ NĂNG GIẢI THOÁT - 61

Nó tinh tế hơn nhiều so với không khí bên ngoài. Khi hơi thở bên trong đi ra lỗ chân lông, nó sẽ được phản xạ trở lại cơ thể. Hơi thở này được gọi là hơi thở hỗ trợ. Nó giúp giữ cho thân và tâm mát mẻ và tĩnh lặng. Vì vậy, khi bạn hít vào, hãy để hơi thở lấp đầy bên trong thân; khi bạn thở ra, hãy để nó tỏa ra mọi hướng.

§ Khi hít vào, bạn phải cảm nhận được tác động của hơi thở bên trong ở ba phần của cơ thể: (1) phổi & tim; (2) gan, dạ dày, & ruột; và (3) lồng xương sườn & cột sống. Nếu hơi thở không có tác dụng trên khắp cơ thể, bạn sẽ không nhận được kết quả đầy đủ của sự tập trung.

§ Hơi thở nóng là họa. Nó làm phát sinh đau đớn và làm lão hóa thân. Hơi thở mát mang tính xây dựng. Hơi thở ấm áp giống như một liều thuốc.

§ Hơi thở bình thường giống như một thứ gì đó gây cảm giác nôn. Hơi thở tinh tế giống như thuốc chữa. Hơi thở ở giữa hai trạng thái này giống như thực phẩm bổ sung.

§ Hơi thở bình thường dài và chậm. Hơi thở tinh tế ngắn và nhẹ. Nó có thể xâm nhập vào mọi mạch máu. Đó là hơi thở có chất lượng thượng đẳng.

§ Nếu hơi thở nặng nề, bạn có thể giữ nó trong phạm vi giới hạn. Nếu nó nhẹ nhàng, bạn nên lan tỏa nó ra. Nếu nó rất nhẹ đến mức vi tế, bạn không cần phải thở bằng mũi. Bạn có thể ý thức được hơi thở ra vào qua từng lỗ chân lông trên khắp cơ thể.

62 - KỸ NĂNG GIẢI THOÁT

§ Bất cứ nơi nào trong cơ thể bị đau, hãy tập trung vào việc làm cho hơi thở đi qua nơi đó nếu bạn muốn có kết quả. Giả sử bạn bị đau ở đầu gối: Bạn phải tập trung vào việc đem hơi thở đến tận đầu ngón chân. Nếu bạn bị đau ở vai, hãy tập trung hơi thở đi qua cánh tay của bạn.

§ Hơi thở khuấy phục cơn đau. Chánh niệm khuấy phục những trở ngại.

§ Khi ta hành thiền, giống như đang xay xát gạo trong kho thóc của mình, để chúng sẵn sàng được sử dụng. Tâm giống như những hạt thóc. Các chướng ngại giống như vỏ trấu. Chúng ta phải xay bẻ vỏ trấu, sau đó đánh bóng lớp vỏ đỏ dơ bẩn bên dưới. Cuối cùng chúng ta sẽ có gạo trắng, thơm ngon. Cách để đánh bóng tâm là sử dụng suy nghĩ và đánh giá có định hướng. Suy nghĩ có định hướng (tác ý) là khi chúng ta tập trung tâm vào việc nhận thức được hơi thở vào, ra, giống như lấy một nắm thóc và cho vào rãnh máy xay. Chúng ta phải đảm bảo rằng rãnh máy đang ở trong tình trạng tốt. Nếu như ta chỉ nhận thức được hơi thở vào, rồi bị phân tâm với hơi thở ra, thì giống như rãnh máy xay đã bị gãy. Khi điều này xảy ra, ta phải sửa chữa máy ngay lập tức. Nói cách khác, chúng ta sẽ thiết lập lại chánh niệm trên hơi thở và gạt bỏ tất cả các nhận thức khác.

Theo dõi hơi thở là quan sát, lưu ý cẩn thận hơi thở khi chúng ta hít vào, để xem nó như thế nào, để

xem liệu nó có thoải mái, dễ dàng và chảy tự do hay không. Sau đó, chúng ta để cho hơi thở tốt lan tỏa khắp cơ thể để xua đuổi cảm giác thở chướng ngại. Tất cả các trạng thái của thân sẽ trở nên tinh khiết; tâm sẽ trở nên tươi sáng. Thân sẽ cảm thấy mát mẻ và thoải mái. Chúng ta phải theo dõi hơi thở theo cách này, giống như cách chúng ta bắt gà con để đưa vào chuồng. Nếu chúng ta giữ chúng quá chặt, chúng sẽ chết. Nếu chúng ta giữ chúng quá lỏng lẻo, chúng sẽ bỏ chạy. Chúng ta phải giữ chúng trong tay một cách vừa phải. Bằng cách đó, tất cả các chú gà con sẽ vào chuồng một cách an toàn. Khi chúng ta sử dụng suy nghĩ và đánh giá có định hướng, thì như thể ta đánh bay lớp bụi đỏ khỏi hạt gạo. Ta sẽ có gạo trắng trong (khinh an, tự tại và nhất tâm). Nếu đem thứ gạo đó ra chợ, ta sẽ bán được giá hời. Còn nếu nấu nó lên, cơm sẽ ngon và bổ dưỡng cho thân. Đó là lý do tại sao tất cả chúng ta cần phải chú tâm vào việc đánh bóng gạo để ta có được gạo hạng A.

§ Các yếu tố của jhāna - tầm, tứ, hỷ, lạc - tất cả đều phải được tập hợp lại trong hơi thở nếu bạn muốn đạt đến nhất tâm. Tầm giống như tuyên bố chủ quyền đối với một mảnh đất. Tứ giống như trồng hạt giống lên đó. Khi hạt giống ra quả, đó là hỷ, lạc.

§ Giữ ý thức nơi hơi thở là tầm. Biệt đặc điểm của hơi thở là tứ, quán sát. Lan truyền hơi thở để nó thấm vào và lấp đầy toàn bộ cơ thể là hỷ. Cảm giác thanh thản và

64 - KỸ NĂNG GIẢI THOÁT

hạnh phúc trong thân và tâm là lạc. Khi tâm được giải thoát khỏi các chướng ngại để nó là một với hơi thở, đó là sự nhất tâm. Tất cả các yếu tố này của jhāna biến chánh niệm thành một yếu tố cho sự thức tỉnh.

§ Lan tỏa hơi thở, để cho tất cả các cảm giác của hơi thở lan truyền khắp tất cả các bộ phận của thân - các mạch máu, gân, v.v.- giống như tạo một hệ thống kết nối các con đường qua vùng hoang dã. Bất kỳ quốc gia nào có hệ thống đường sá tốt, chắc chắn sẽ phát triển, bởi vì giao tiếp rất dễ dàng.

§ Nếu chúng ta liên tục điều chỉnh và cải thiện hơi thở ở các bộ phận khác nhau của cơ thể, thì giống như cắt bỏ các bộ phận chết của cây để nó có thể bắt đầu phát triển trở lại.

§ Suy nghĩ định hướng, tập trung vào hơi thở, giống như đưa thức ăn vào miệng. Đánh giá - điều chỉnh, lan truyền và cải thiện hơi thở - giống như nhai thức ăn. Nếu bạn nhai kỹ trước khi nuốt, thức ăn sẽ tiêu hóa dễ dàng và mang lại lợi ích đầy đủ cho cơ thể bạn. Việc tiêu hóa là nhiệm vụ của cơ thể, nhưng nếu bạn muốn có được kết quả tốt, bạn phải giúp trong việc nhai. Bạn càng làm cho hơi thở được tinh tế, kết quả nhận được sẽ càng tốt.

§ Có hai cách theo dõi hơi thở khi chúng ta hành thiền về hơi thở. Đầu tiên là theo dõi hơi thở vào, ra. Thứ hai là theo dõi các cảm giác hơi thở nội tại (inner breath sensations) cho đến khi bạn có thể truyền

chúng ra ngoài thông qua tất cả các phần của cơ thể đến mức bạn quên đi mọi phóng tâm. Nếu cả thân và tâm đều (cảm thấy) đầy đủ, thì cảm giác tự tại, thoải mái là kết quả của sự suy nghĩ và đánh giá có định hướng của chúng ta. Đây là hành động đúng (Right Action: Chánh Nghiệp) trong tâm.

§ Một trong những lợi ích khi sử dụng hơi thở là các thành phần của cơ thể trở nên thân thiện và hài hòa với nhau. Chúng ta truyền hơi thở đi khắp cơ thể, sau đó khi nó trở nên yên tĩnh, nó mang lại cho bạn cảm giác tách biệt, riêng tư về thể chất. Đây là một trong những lợi ích về thể chất. Đối với những lợi ích tinh thần, chánh niệm trở nên rộng mở. Khi chánh niệm được mở rộng, nhận thức được mở rộng. Tâm trở nên chững chạc như một người trưởng thành, không lén lút phóng đi như tâm bình thường. Nếu bạn muốn nó suy nghĩ, nó nghĩ. Nếu bạn muốn nó dừng lại, nó dừng lại. Nếu bạn muốn nó đi, nó sẽ đi. Khi tâm được đào tạo tốt, nó sẽ có kiến thức, giống như người học thức. Khi ta đối thoại với nó, sẽ có sự cảm thông. Tâm chưa được đào tạo, giống như một đứa trẻ. Loại tâm này không hiểu những gì bạn nói và thích phóng đi lang thang, không một lời tạm biệt. Bạn không biết nó mang theo những gì khi nó đi, hoặc những gì nó sẽ mang trở lại.

§ Khi hơi thở, chánh niệm và tỉnh giác đều được mở rộng, tất cả đều trở thành vững chãi. Chúng không tranh cãi với nhau: thân không cãi nhau với tâm, chánh

66 - KỸ NĂNG GIẢI THOÁT

niệm không cãi nhau với tâm. Đó là lúc chúng ta có thể cảm thấy thoải mái.

§ Bạn lan tỏa hơi thở trong lúc theo dõi nó, chánh niệm chạy khắp cơ thể như một sợi dây điện. Giữ cho thân chánh niệm cũng giống như để dòng điện chạy dọc theo dây. Sự tỉnh giác giống như năng lượng đánh thức cơ thể. Khi thân tỉnh táo, đau đớn không thể chế ngự nó. Nói cách khác, nó đánh thức các thuộc tính của đất, nước, lửa và gió để chúng vận hành. Khi các thuộc tính được cân bằng và đầy đủ, chúng sẽ giúp cơ thể thoải mái. Khi thân được nuôi dưỡng bằng hơi thở và chánh niệm như thế này, nó sẽ trở nên vững chãi. Khi các thuộc tính bình lặng, tất cả trở nên vững chãi: đây được gọi là Đại Niệm Xứ (Great Frame of References) hay mahāsatiṭṭhāna.

§ Khi tâm trải rộng, lang thang theo các nhận thức bên ngoài, nó sẽ mất đi sức mạnh cần thiết để giải quyết các vấn đề khác nhau. Bất cứ điều gì nó định làm sẽ chỉ thành công với khó khăn. Nó giống như một khẩu súng với nòng súng rộng. Nếu bạn đặt những viên đạn nhỏ vào đó, chúng sẽ kêu rít bên trong và không phát ra nhiều lực. Nòng súng càng hẹp, đạn sẽ càng có nhiều lực khi ta bắn. Hơi thở cũng vậy: Bạn càng tinh chỉnh sự tập trung của mình, hơi thở sẽ càng trở nên tinh tế hơn, cho đến khi cuối cùng bạn có thể thở qua lỗ chân lông. Tâm ở giai đoạn này có nhiều sức mạnh hơn một quả bom nguyên tử.

§ Giữ cho tâm khít khao theo chánh niệm và hơi thở giống như dệt vải. Nếu sợi dệt tốt đến mức nước không đi qua được, miếng vải sẽ có giá cao. Nếu sử dụng nó để rải bột mì, bạn sẽ có được bột mì rất mịn. Nếu sợi dệt thô, miếng vải sẽ không có giá trị nhiều. Nếu sử dụng nó để rải bột, bột sẽ bị vón cục cả. Tương tự, bạn càng có thể làm cho nhận thức của mình tinh tế, kết quả bạn nhận được sẽ càng tinh tế và có giá trị hơn.

§ Khi hơi thở tràn đầy cơ thể, nhận thức trở nên tinh tế hơn. Hơi thở từng nhanh sẽ chậm lại. Nếu nó đã từng mạnh mẽ, nó sẽ trở nên yếu hơn. Nếu nó từng nặng nề, nó sẽ trở nên nhẹ nhàng - đến mức bạn không cần phải thở, bởi vì thân tràn đầy hơi thở, không có khoảng trống. Giống như nước chúng ta đổ vào một cái bình cho đến khi nó đầy. Đó là điểm vừa đủ; bạn không cần phải thêm bất kỳ điều gì nữa. Cảm giác tràn đầy này làm phát sinh sự mát mẻ, rõ ràng.

§ Có năm cấp độ thở. Cấp độ đầu tiên là cấp độ thô mộc nhất: hơi thở mà chúng ta hít vào và thở ra ở mũi. Cấp độ thứ hai là hơi thở đi qua phổi và kết nối với các tính chất khác nhau của cơ thể, làm phát sinh cảm giác thoải mái hoặc khó chịu. Cấp độ thứ ba là hơi thở có mặt ở khắp cơ thể. Nó không chảy ở đây hay ở đó. Các cảm giác hơi thở từng chảy lên xuống cơ thể, ngừng chảy. Các cảm giác từng chạy về phía trước hoặc phía sau, ngừng chạy. Mọi thứ dừng lại và giữ

68 - KỸ NĂNG GIẢI THOÁT

yên. Cấp độ thứ tư là hơi thở tạo ra cảm giác mát mẻ và nhẹ nhàng. Cấp độ thứ năm là hơi thở thực sự tinh luyện, nhuần nhuyễn đến mức giống như nguyên tử. Nó có thể thâm nhập vào toàn bộ thể giới. Sức mạnh của nó rất nhanh và mạnh mẽ.

§ Mức độ nhận thức tinh tế nhất, giống như các nguyên tử, có sức mạnh giống như một quả bom nguyên tử được chôn dưới lòng đất có thể làm nổ tung con người và động vật ra từng mảnh. Khi tâm tinh tế chôn vùi trong hơi thở, nó cũng có thể làm nổ tung con người và động vật ra từng mảnh. Điều này có nghĩa là khi tâm đạt đến mức độ tinh tế này, ý thức về “bản ngã” và “tha nhân” của nó sẽ biến mất không còn dấu vết. Nó buông bỏ những chấp trước của nó về thân và ngã, “con người” và “chúng sinh”. Đây là lý do tại sao chúng ta nói rằng nó giống như một quả bom nguyên tử có thể làm nổ tung con người và động vật ra từng mảnh.

CÁC KỸ NĂNG THIỀN

§ Sự tập trung nhất thời (*momentary concentration*) giống như ngôi nhà lợp mái tranh; cột nhà làm bằng gỗ rỗng. Định nhất thời không phải là *jhāna*. Cận định (*threshold concentration*) giống như ngôi nhà được làm từ gỗ rắn chắc, với mái ngói. Kiên cố định (*fixed penetration*) giống như tòa nhà bê tông bất động. Đây là nơi mà chúng ta trở thành “một” trong mỗi bận tâm duy nhất về con đường độc nhất (*ekāyana-magga*). Điều đó giống như ngồi một mình trên ghế, hay nằm một mình trên giường mà không có ai đến để chiếm không gian của mình, hay như ở một mình trong phòng mà không có ai khác đến làm phiền mình. Khi ở một mình trong phòng, chúng ta có thể thật thoải mái. Thậm chí có thể cởi bỏ quần áo nếu thích. Chúng ta có thể hành xử một cách tốt hoặc xấu, mà không có ai phàn nàn. Đây là lý do tại sao tâm *jhāna* là nơi tâm có thể thật thoải mái. Tâm như thể cái giếng sâu có thể tiếp nhận nhiều nước - đến mức nó có thể dẹp bỏ các suy nghĩ và đánh giá đầy quan kiến, không để lại gì ngoài niềm vui: Đây là nơi thọ trở thành niệm xứ của bạn (*vedanānupassanā-satipaṭṭhāna*). Thân cảm thấy sung mãn. Tất cả bốn thuộc tính - đất, nước, lửa và gió - đều cảm thấy tràn đầy. Khi tâm cảm thấy sung mãn như thế, tất cả đều đủ đầy. Đó là khinh an (*rapture*). Bạn không muốn có thêm bất kỳ thứ gì

70 - KỸ NĂNG GIẢI THOÁT

trong số bốn thuộc tính. Khi tâm đắm mình trong một thời gian dài trong cảm giác khinh an đó, nó giống như thứ gì đó bạn đã ngâm trong nước trong một thời gian dài: Nước chắc chắn sẽ thấm vào đến một điểm bão hòa. Cảm giác khinh an này là cấp độ thứ hai của jhāna. Khi cảm giác khinh an bắt đầu chuyển động, bạn không cảm thấy thoải mái, giống như khi một chiếc thuyền bắt đầu lắc lư, bạn muốn quay trở lại đất liền. Vì vậy, một khi sự khinh an lấp đầy cơ thể, bạn buông bỏ nó, không để lại gì ngoài niềm vui và sự nhất tâm. Khi tâm đã đắm mình trong niềm vui đến mức bão hòa, nó buông bỏ, để lại cảm giác buông xả trống rỗng. Khi tâm thực sự trống rỗng, nó cảm thấy mênh mông, nhẹ nhàng. Càng đắm chìm trong sự buông bỏ, nó càng trở nên tĩnh lặng, tạo ra một cảm giác ánh sáng bên trong. Khi ánh sáng thực sự mãnh liệt, bạn sẽ đến Chánh niệm.

§ Sự hướng tâm (directed thought) - tập trung vào hơi thở mà không bị phân tâm - giống như trồng cây. Sự đánh giá giống như sỏi đất quanh rễ, bón phân, tưới nước từ rễ đến các nhánh trên cùng. Thân, có thể được so sánh với đất, sẽ mềm ra, để cho phân bón và nước thấm xuống tận gốc rễ. Khinh an giống như sự xanh tươi, mơn mớn, rồi nở rộ. (Có năm loại khinh an: (1) một cảm giác nặng hay nhẹ bất thường xảy ra nơi thân; (2) cảm giác thân bông bênh; (3) cảm giác mát lạnh hay nóng; (4) cảm giác hưng phấn phủ trùm

cả thân; (5) thân bắt đầu lắc lư. Lạc (*Happiness*) có nghĩa là thân tâm tĩnh lặng, không có Chướng ngại. Nhất tâm (*single preoccupation*) có nghĩa là bàng quang với mọi thứ khác, hoàn toàn trụ vững trên một đề mục. Đây là điều mà Đức Phật đã đề cập đến khi Ngài nói rằng định tâm trọn vẹn với giới đức là lợi ích to lớn, phần thưởng to lớn.

§ Sự hướng tâm (suy nghĩ định hướng) giống như đứng nhìn ra ngoài cửa sổ. Bất cứ ai đi ngang qua, chúng ta biết, nhưng ta không gọi họ hoặc theo dõi họ đi trên đường. Chúng ta chỉ đứng yên bên cửa sổ.

§ Sự hướng tâm và phân định áp dụng nơi hơi thở giống như thợ máy xe ô tô. Tâm giống như thợ trưởng. Khi lái xe, chúng ta phải quán sát và luôn kiểm tra tất cả các bộ phận cơ khí - như vô lăng, lò xo, lốp xe, ống xảng - để xem có bộ phận nào bị mòn rỉ hay trục trặc. Nếu có, ta phải sửa chữa ngay. Nhờ đó, xe sẽ đưa chúng ta đến đích một cách an toàn. Khi hành thiền, bạn phải quán sát, kiểm tra hơi thở để xem nó có êm ái hay không, và điều chỉnh để làm cho nó thoải mái. Sự tập trung của bạn sẽ từng bước tiến bộ và cuối cùng đưa bạn đến chỗ siêu việt.

§ Khi bị chỉ trích rằng bạn đang ở trong trạng thái jhāna mù mờ, hãy nhớ, điều đó vẫn tốt hơn là không có trạng thái jhāna nào để trú vào. Và nếu bị cho rằng bạn giống như một chú gà con chưa ra khỏi vỏ trứng, điều đó cũng không sao. Khi còn trong vỏ trứng, chú

72 - KỸ NĂNG GIẢI THOÁT

gà không bị điều hâu bắt. Nhưng khi ra khỏi trứng, nó trở thành con mồi của điều hâu.

§ Bạn cũng có thể bị nói là ngôi đỉnh vô “gốc cây”, đừng để tâm, bởi vì gốc cây cũng có công dụng của chúng. Đôi khi chúng mọc cành mới, với những chiếc lá mềm mại mà ta có thể ăn. Nhưng nếu gốc cây bén lửa, cháy rụi, thì điều đó không tốt chút nào.

§ Khi chúng ta tiếp tục rèn luyện tâm trí, nó sẽ ngày càng sung mãn, nhanh nhạy và sắc bén hơn, có khả năng nắm bắt ngay mọi thứ. Giống như con dao mà chúng ta luôn mài giũa: Làm thế nào mà nó không sắc bén? Vì vậy, chúng ta nên tiếp tục thực hành giống như cách chúng ta mài dao. Nếu có bộ phận nào của thân hay tâm trục trặc, ta phải điều chỉnh cho đến khi nó tốt trở lại. Khi kết quả tốt đẹp phát sinh, là ta đang ở trạng thái của Chánh Định (Right Concentration). Tâm sẽ được thiết lập vững chắc trong hiện tại, trong trạng thái của nhất tâm. Chúng ta sẽ có được sức mạnh nơi thân và tâm. Sức mạnh trong thân có nghĩa là bất cứ nơi nào trong thân bị đau, chúng ta có thể điều chỉnh các tính chất của đất, nước, lửa và gió để tạo cảm giác thoải mái, giống như cách chúng ta tỉa cây. Nếu có cành nào bị gãy hoặc hư hoại, ta cắt chúng đi và ghép cành mới vào cây. Nếu các cành mới bị hỏng, ta ghép vào nhiều cành khác mới hơn. Ta tiếp tục làm điều này cho đến khi cây trở nên vững chắc, khỏe mạnh.

§ Tâm tĩnh lặng có hai lợi ích: có thể kiềm nén và cắt giảm. Nếu chưa thể cắt giảm, chúng ta vẫn có thể kiềm nén. “Kiềm nén” có nghĩa là khi có phiền não trong tâm, ta không để chúng bùng phát thành hành động. Ta kiềm giữ chúng lại. “Cắt giảm” có nghĩa là chúng ta thậm chí không để chúng phát sinh.

§ Khi uồn nấn tâm, chúng ta phải quán sát để xem những gì cần sửa chữa, những gì cần bồi dưỡng, những gì cần phải buông bỏ. Nếu bạn không làm gì ngoài việc sửa chữa, bạn sẽ thất bại. Tương tự nếu ta chỉ biết buông, ta cũng thất bại. Chúng ta phải thực hiện những gì pháp đòi hỏi.

§ Tâm định tĩnh không bị phân tán bởi bất kỳ suy nghĩ nào lướt qua. Nó giống như người hoàn toàn tập trung vào công việc của mình: Nếu có ai đi ngang qua, cố bắt chuyện, anh ta cũng không muốn trả lời hoặc thậm chí ngược nhìn lên. Tương tự, khi tâm đã thật sự cắt bỏ những mối bận tâm bên ngoài, thì nhất định nó phải hoàn toàn trụ trên đối tượng thiền định.

§ Tâm uế nhiễm giống như nước mặn trong đại dương. Bạn phải sử dụng rất nhiều suy nghĩ và đánh giá có định hướng để phân định, chắt lọc tâm trí đến mức nước mặn biến thành nước ngọt.

§ Chúng sanh trên thế gian giống như những người trôi nổi giữa biển đầy sóng gió, trên những chiếc thuyền nhỏ bé. Có người ở xa đến mức không thể nhìn thấy đất liền. Người lại nhấp nhô lên xuống giữa biển,

74 - KỸ NĂNG GIẢI THOÁT

có lúc nhìn thấy đất liền, lúc không. Đây là những người có biết tu thiền. Người khác lại đang bắt đầu cập bến, nơi họ có thể nhìn thấy các lưới cá, thuyền buồm và cây xanh trên bờ biển. Có người đã bơi rất xa, đến nỗi họ gần sát bờ nhưng chưa hoàn toàn đến bờ. Còn Đức Phật, Ngài giống như người đã đến bờ, đang đứng trên đất liền, thoát khỏi mọi hiểm nguy. Ngài nhìn thấy tất cả những nguy hiểm mà con người phải hứng chịu, vì thế Ngài thương cảm chúng ta, cố gắng giúp ta đến bờ, thoát khỏi những hiểm nguy trên biển. Đây là lý do tại sao Ngài dạy chúng ta phát triển bố thí, giới hạnh và thiền định. Đó là những phẩm chất sẽ đưa ta đến bờ một cách an toàn, vững chắc. Khi phát triển được các phẩm chất của Phật, Pháp và Tăng nơi bản thân, thì ta sẽ không phải chịu khổ. Ta đặt tâm vào Pháp, thì những ô uế làm hư hoại tâm sẽ biến mất. Đây là cách giúp chúng ta có thể thoát khỏi biển sâu. Một khi đã vào đất liền, ta có thể có nhiều niềm vui, vì có rất nhiều thứ ta chưa từng được thấy khi ở trên biển. Giống như khi ta đi vào cửa sông Chao Phraya, nơi có nhiều rừng đước và cây xanh. Chúng ta trở nên mê hoặc và tiếp tục đi sâu hơn vào đất liền đến đường Sukhumvit. Ở đó chúng ta thấy xe đạp, xe tải, xe jeep và những chiếc ô tô xinh xắn đủ màu sắc khác nhau. Điều này khiến ta càng thêm phấn khích. Một số người bị mê hoặc với những gì họ nhìn thấy trên đất liền. Nói cách khác, chúng ta chấp vào

những ảnh tượng, biểu hiện trong thiên định. Chẳng hạn như ta có thể bắt đầu nhớ các tiền kiếp. Nếu nhớ những điều tồi tệ, chúng ta sẽ buồn. Nếu nhớ những điều tốt đẹp, chúng ta sẽ hạnh phúc. Điều này biến thành sự khát ái, mong muốn trở thành cái này hay cái kia. Một số người thực sự trở nên mê muội, nghĩ rằng họ chính là những gì họ nhìn thấy. Nếu như trí tuệ của ta không đủ mạnh mẽ, thì bất cứ thứ gì ta thấy sẽ biến thành tùy phiền não (vipassanūpakkilesa)-giống như người lần đầu tiên được nhìn thấy xe hơi, sẽ rất phấn khích. Họ lại gần xe, muốn được ngồi trên đó, muốn được lái xe, mà không nhìn phải, trái hay dừng lại để quan sát thứ gì cả. Họ lái xe ra giữa đường, bị đụng phải, gây tai nạn chết người hay gãy tay, gãy chân. Tóm lại, bao công phu họ bỏ ra để thoát được khỏi biển cả, giờ họ lại trở nên mê muội, và tự đặt mình trở vào những hiểm nguy.

Nhưng nếu trí tuệ của ta đủ mạnh mẽ, bất cứ điều gì chúng ta nhìn thấy sẽ biến thành thánh sản (ariya-dhana). Nếu nhìn thấy cả một khu rừng đước, chúng ta có thể đưa chúng vào sử dụng. Ta có thể cắt chúng thành củi để sử dụng hoặc bán trên thị trường. Nếu đất liền đầy cỏ dại, chúng ta có thể dọn sạch nó và biến nó thành đồng ruộng. Nếu ta không để chúng hoang tàn, chắc chắn chúng sẽ mang lại năng suất cho cây trồng. Chấp vào các ảnh tượng còn được coi là một “nhận thức lộn lạo”. Khi nhìn thấy hình ảnh trong lúc

76 - KỸ NĂNG GIẢI THOÁT

hành thiên, ta cần nhớ phân định nó, rồi để nó đi theo bản chất thực sự của nó. Đừng bám vào những gì bạn nhìn thấy, bởi vì tất cả mọi thứ đều vô thường. Nếu bạn sinh ra đã nghèo, bạn phải khổ vì mong muốn làm giàu của mình. Nếu bạn sinh ra đã giàu có, bạn phải khổ vì chăm lo cho tài sản của mình, sợ rằng chúng sẽ bị hao mòn, sợ bị lừa đảo, sợ trộm cướp. Không có gì chắc chắn hoặc đáng tin cậy cả. Điều này cũng đúng với các ảnh tượng. Vì vậy, bất cứ bạn thấy gì, hãy để nó qua đi đúng theo bản chất của nó. Để cây ở lại trong rừng, cỏ trên cánh đồng, và lúa trên ruộng đồng. Nếu làm được điều này, bạn sẽ tự tại, vì bạn đã biết đất liền, đại dương ra sao, khi nào nên vào và khi nào nên ra. Khi đã có kỹ năng, bạn có thể đi du lịch dưới nước, trên cạn, một cách thoải mái về mọi mặt. Bạn có thể tiến tới hoặc lùi lại mà không gặp bất kỳ trở ngại nào. Điều này được gọi là *lokavidū*, bậc thầy rõ. Bạn có thể trụ lại với những gì bạn biết, nhưng bạn không bị mắc kẹt trong đó. Bạn có thể sống trên đại dương mà không bị chết chìm. Bạn có thể sống trong thế gian mà không đắm đuối trong đó - giống như cánh lá sen và nước: nước không thể thấm vào lá.

§ Khi bạn chân thật trong hành động, bạn sẽ thành công về mọi mặt. Thí dụ, nếu bạn thực sự giữ giới luật, việc hành giới của bạn sẽ có kết quả. Nếu bạn chân thật trong việc phát triển trí tuệ, trí tuệ của bạn sẽ phát triển. Lý do khiến ta không thấy kết quả là

vì ta không chân thật trong hành động. Chỉ có năm giới, nhưng chúng ta không cách nào giữ được chúng. Trong trường hợp đó, làm sao ta có thể hy vọng đạt được gì? Chỉ có bốn tầng thiền - bốn giai đoạn của jhāna - mà chúng ta cứ mò mẫm loanh quanh, không thể tìm thấy chúng. Có những người có thể quản lý các trang trại rộng hàng trăm và hàng nghìn mẫu Anh, nhưng không thể quản lý chỉ bốn tầng thiền này. Thật xấu hổ!

§ Nếu hành động, ý nghĩ của ta không trung thực như lời dạy của Đức Phật, thì hậu quả của việc không trung thực sẽ đẩy ta ngày càng xa rời đạo Pháp. Ta sẽ phải đói khát và đau khổ theo nhiều cách khác nhau. Vì lý do này, Đức Phật đã dạy chúng ta phải chân chính trong mọi hành động. Khi sống trung thực như thế, thì dù đang sống giữa thế tục, ta vẫn có thể tự tại. Ta sẽ biết cách trút bỏ các phiền não ra khỏi tâm, đến mức toàn thân đều cảm thấy thoải mái. Bình an, hạnh phúc phụ thuộc vào việc tâm sung mãn, tràn đầy. Nếu tâm sung mãn, không có lửa nào có thể chạm vào nó. Khi thân đầy chánh niệm, thì tâm có thể thiếu vắng điều gì? Đây là lý do tại sao, nếu muốn được sung mãn, ta phải nỗ lực phát triển thiền định càng nhiều càng tốt. Khinh an rồi sẽ phát sinh. Khi khinh an phát sinh, ta không bị mắc kẹt vào đó, vì ta biết rằng nó vô thường. Cuối cùng nó phải biến mất. Vì vậy, chúng ta buông bỏ khinh an. Khi buông bỏ khinh an, tâm tự

78 - KỸ NĂNG GIẢI THOÁT

tại trong cảm giác hoan hỷ. Cảm giác hoan hỷ, tự tại này vi tế và sâu sắc hơn so với khinh an, mà không có dấu hiệu biểu hiện ra ngoài. Sự khinh an giống như người đang hài lòng với điều gì đó, nên thể hiện ra bên ngoài bằng cách mỉm cười hoặc cười to. Trạng thái hoan hỷ không có bất kỳ dấu hiệu nào bày tỏ ra ngoài. Nó được ẩn giấu trong tâm, giống như một người rất giàu có nhưng không thể hiện sự giàu có của mình bằng bất kỳ cách nào khiến người khác có thể đoán biết. Trạng thái này xoa dịu tâm trí. Nếu thể hiện ra bên ngoài, nó sẽ không ích lợi gì. Loại hoan hỷ này làm dịu tâm, cho nó được nghỉ ngơi, nhờ đó tâm sẽ đạt được trạng thái an bình, tĩnh lặng. Khi tâm được an bình, nó sẽ trở nên trong sáng, giống như biển không có sóng: Bạn có thể nhìn thấy tàu buồm xa đến 10 dặm. Bất cứ thứ gì đến từ phía bắc, phía nam, phía đông hoặc phía tây, bạn đều có thể nhìn thấy rõ ràng mà không cần phải sử dụng kính viễn vọng. Tầm nhìn của chúng ta đi xa hơn bình thường. Đây là cách chúng ta phát sinh vipassanā, hoặc trí tuệ cho phép ta biết và nhìn thấy sự thật của thế gian.

§ Nếu có một quả dưa, chúng ta bỏ ra ăn ngay, nó chỉ giúp ta no bụng được một lần. Nhưng nếu ta không ăn mà trồng nó xuống đất cho nó mọc thành cây với trái trĩu cành. Rồi ta lại lấy những quả dưa đó, trồng xuống đất, cuối cùng chúng ta sẽ trở thành triệu phú đồn điền dưa. Nếu chúng ta có tiền mà chỉ

lo cất giữ, thì chẳng ích lợi gì, rồi có ngày nó sẽ trở thành mối lo của ta. Vì vậy, chúng ta phải tìm đúng nơi để giữ chúng, bằng cách đóng góp cho tôn giáo, cho những nơi từ thiện. Đó là lúc nó sẽ mang lại nhiều kết quả hơn. Nếu tâm chỉ dừng ở định, nó chỉ có được cảm giác thoải mái. Chúng ta phải đầu tư sự tĩnh lặng đó vào việc tạo ra trí tuệ. Đó là lúc chúng ta sẽ gặp nhau với hạnh phúc cao tột.

§ Nếu tâm trí có cảm giác viên mãn bên trong, thì khi ta liên kết với ai, người đó cũng sẽ nhận được cảm giác viên mãn. Nếu ta đau khổ thì khi kết giao với người khác, ta cũng sẽ khiến họ đau khổ.

§ Nếu chúng ta có thể phát triển sức mạnh của tâm, ta có thể gửi những ý nghĩ thiện lành để giúp giảm bớt đau khổ của người khác. Nhưng nếu chúng ta không tự sửa chữa mình trước, ta không thể thực sự giúp đỡ bất cứ ai khác, giống như một người điên không thể giúp một người điên khác trở nên tỉnh táo. Nếu như ta đang bốc lửa, và người khác cũng đang bị cháy, thì làm thế nào ta có thể giúp họ? Chúng ta phải dập tắt đám cháy của mình trước, rồi mới có thể giúp người khác hạ nhiệt. Chúng ta phải “có” trước khi chúng ta có thể “cho”.

NHỮNG ĐÔI CÁNH ĐƯA ĐẾN GIÁC NGỘ

§ Khi bạn giữ hơi thở trong tâm, bạn gom bốn niệm xứ vào một. Hơi thở là “thân”, các cảm giác (thọ) nằm trong thân, tâm (tưởng) nằm trong thân, phẩm chất tinh thần (pháp) nằm trong tâm.

§ Bốn niệm xứ khi chúng ta ngồi thiền: Hơi thở là “thân”, sự thoải mái và khó chịu là “thọ”, sự thuần khiết và rõ ràng là trạng thái của “tâm” và sự ổn định của tâm là “pháp”.

§ Khi thực hành định tâm, chúng ta phải thấm nhuần nó với bốn con đường dẫn đến thành công. *Chanda* (dục/mong muốn): Quan tâm mật thiết đến hơi thở, theo dõi để xem, khi hít vào, ta hít vào như thế nào. Nếu không thở ra, ta sẽ chết. Nếu thở ra nhưng không hít vào lại, ta cũng sẽ chết. Tiếp tục tập trung vào đây, chứ không tập trung tâm trí vào bất cứ điều gì khác. *Viriya* (kiên trì): Kiên trì trong mọi vấn đề liên quan đến hơi thở. Bạn phải có ý rằng: “Giờ tôi sẽ hít vào, giờ tôi sẽ thở ra. Tôi sẽ làm cho nó dài, ngắn, nặng, nhẹ, mát mẻ, ấm áp, v.v.” Bạn phải làm chủ hơi thở. *Citta* (chú ý): Tập trung, chú ý vào hơi thở. Quan sát cách hơi thở bên ngoài đi vào và kết nối với hơi thở bên trong ở phần trên, giữa và dưới của thân; trong ngực - phổi, tim, xương sườn, xương sống; trong bụng- dạ dày, gan, thận, ruột; hơi thở đi ra ngoài các đầu ngón tay, ngón chân và ra

tùng lỗ chân lông. *Vimāṅsā* (sự phân định): Quán xét và đánh giá hơi thở đi vào nuôi dưỡng cơ thể, xem nó có tràn đầy cơ thể hay không, xem nó có cảm thấy dễ dàng, thoải mái hay không, xem có bộ phận nào cần được điều chỉnh hay không. Chú ý các đặc điểm của cách hơi thở bên ngoài chạm vào hơi thở bên trong, xem chúng có kết nối với nhau ở khắp mọi nơi hay không, xem những ảnh hưởng của hơi thở đối với các thuộc tính của đất, nước, lửa đã phát sinh, tiến hóa, rồi qua đi như thế nào. Tất cả những điều này có mặt khi hành thiền về các hiện tượng vật lý, và được coi như đại niệm xứ (*mahāsatipatṭhāna*). Khi tâm đã phát triển đầy đủ bốn con đường dẫn đến thành công, hoàn chỉnh với sự chánh niệm, tỉnh giác, kết quả về mặt cơ thể là sự vắng lặng của cái đau. Về mặt tâm, chúng có thể đưa hành giả đến các con đường siêu việt: các giai đoạn của Nhập lưu, Nhất lai, Bất lai và A-la-hán.

§ Nếu bạn thực sự phát triển định tâm, nó sẽ đưa đến năm loại sức mạnh: (1) Tín: khi bạn tin vào kết quả mà bạn có được từ những nỗ lực của mình, (2) Tấn: sự kiên trì phát sinh mà không cần ai phải thúc ép bạn. Từ đó, (3) Niệm trở nên toàn diện hơn trong những gì bạn làm, (4) Định: sự tập trung trở nên vững chãi trong những gì bạn làm, khiến phát sinh (5) Tuệ: sự hiểu biết về tất cả mọi điều đúng, sai. Tóm lại, đây được gọi là ngũ lực.

82 - KỸ NĂNG GIẢI THOÁT

§ Thiền tĩnh lặng (Samatha) là tâm an trú trong một đề mục duy nhất. Nó không thiết lập liên hệ với bất cứ thứ gì khác; nó giữ cho mình khỏi những mối bận tâm bên ngoài. Thiền quán hay thiền tuệ (Vipassanā) là khi tâm buông bỏ mọi mối bận tâm trong trạng thái chánh niệm và tỉnh giác toàn diện. Khi sự tĩnh lặng hòa quyện với cái nhìn sâu sắc phát sinh trong tâm, năm quyền phát sinh và lập tức thống trị tất cả: (1) *Saddh'indrīya (Tín)*: Niềm tin của bạn trở nên vững chắc và mạnh mẽ. Dầu người khác có nói gì, tốt hay xấu, cũng không thể ảnh hưởng đến tâm bạn. (2) *Vīriy'indrīya (Cần)*: Sự kiên trì của bạn trở nên dững mãnh. Cho dù có ai chỉ cho bạn con đường hay không, bạn vẫn duy trì liên tục mà không hào hứng hoặc nản lòng. (3) *Sat'indrīya (Niệm)*: Niệm chiếm lĩnh ưu thế, phủ trùm bốn xứ. Bạn không cần phải thúc ép nó. Nó tỏa rộng khắp cơ thể, giống như cách các nhánh cây to bảo vệ toàn bộ thân cây, mà không ai phải kéo trĩ chúng xuống hoặc nâng chúng lên. Sự tỉnh giác của bạn trở nên hoàn toàn rạng rỡ trong mọi tư thế: đứng, đi, nằm hay ngồi. Tâm tự biết, không cần chúng ta phải suy nghĩ. Sự tỉnh giác toàn diện này là ý nghĩa của bốn niệm xứ. (4) *Samādh'indrīya (Định)*: Sự tập trung của bạn cũng chiếm ưu thế. Bất cứ bạn đang làm gì, tâm không dao động hay phóng dật. Ngay cả khi bạn nói đến rách miệng, tâm vẫn ở trạng thái bình thường. Nếu thân muốn ăn, nằm, ngồi, đứng, đi, chạy,

bất cứ điều gì, đó là công việc của nó. Hoặc nếu bất kỳ phần nào của thân trở nên mệt mỏi hoặc đau đớn, đó cũng là việc của nó, tâm không lay động, vẫn trụ vững nơi mỗi bận tâm duy nhất, chứ không phóng đi đâu khác. (5) *Paññ'indrīya (Tuệ)*: Sự hiểu biết, trí tuệ, cũng chiếm ưu thế trong bạn, đến mức bạn có thể khiến tâm nhập vào Dự lưu, Nhất lai, Bất lai hoặc ngay cả A-la-hán.

§ Để giải thoát tâm khỏi các vấn đề của sắc, thanh, hương, vị, vân vân, chúng ta phải phát triển định, bao gồm bảy phẩm chất cơ bản- 1. Niệm giác chi như một yếu tố để giác ngộ (*sati-sambojjhaṅga*): Tâm tập trung vững chắc vào hơi thở, tinh giác về thân, thọ, tâm và pháp. 2. Trạch pháp giác chi như một yếu tố để giác ngộ (*dhamma-vicayasambojjhaṅga*): Chúng ta để hơi thở lan tỏa khắp thân, khuếch tán khắp bốn xứ. Ta biết cách điều chỉnh, cải thiện, chọn lựa và sử dụng hơi thở để nó mang đến cho ta sự thoải mái. Ta bỏ qua những hơi thở nguy hại và nuôi dưỡng những hơi thở có ích. 3. Tinh tấn giác chi như một yếu tố để Giác ngộ (*virīya-sambojjhaṅga*): Chúng ta không từ bỏ hay quên đi hơi thở. Ta gắn bó với nó, và nó gắn bó với ta, trong khi ta tiếp tục loại bỏ khỏi tâm các trở ngại. Chúng ta không buộc chặt hay dính líu với các tưởng gây mất tập trung. Chúng ta tiếp tục cố gắng làm cho tâm tĩnh lặng ngày càng mạnh mẽ hơn. 4. Trạng thái hoan hỷ (rapture) như một yếu tố cho sự giác ngộ

84 - KỸ NĂNG GIẢI THOÁT

(*pīti-sambojjhaṅga*: Hỷ giác chi): Khi tâm tĩnh lặng, hơi thở tràn đầy và sáng khoái, chúng ta sẽ thoát khỏi các chướng ngại, và khỏi mọi trạo hối, giống như tấm vải trắng sạch bóng, không vết nhơ. Khi tâm trong sáng như thế, nó không cảm thấy gì ngoài sự thoải mái, đầy đủ, khiến phát sinh cảm giác hài lòng, hoan hỷ. 5. Sự thanh thản là một yếu tố cho sự Giác ngộ (*passaddhi-sambojjhaṅga*: Khinh an giác chi): Hơi thở đầy đặn lan tỏa khắp cơ thể. Các chi phần đều an tĩnh, và tâm cũng thế. Không có gì phát sinh hay cảm giác không ổn. 6. Sự tập trung như là một yếu tố để Giác ngộ (*samādhī-sambojjhaṅga*: Định giác chi): Hơi thở vững chãi, ổn định và không lay chuyển. Tâm an trú vững chắc trên một đề mục duy nhất. 7. Xả như một yếu tố cho sự Giác ngộ (*upekkhā-sambojjhaṅga*: Xả giác chi): Khi thân, thọ, tâm và pháp hoàn toàn phù hợp với nhau trong hai loại hơi thở - khi tâm trụ trên các khía cạnh của hơi thở - nó không cần phải bày ra thêm bất cứ điều gì cả. Nó không bám vào bất cứ biểu hiện nào của tốt hay xấu. Trung lập và không bị xáo trộn, nó không chấp thuận hoặc bài bác bất cứ điều gì.

§ 1. Hãy lập quyết tâm, với ý định giữ cho chánh niệm và sự tỉnh giác tập trung vững chắc. Liên tục theo dõi tâm để giữ cho nó và hơi thở phù hợp với ý định ban đầu của bạn. Tiếp tục xua đuổi các chướng ngại, những phiền nhiễu khác nhau sẽ đến để làm

hồng năng lượng của sự tập trung của bạn. Đây là niệm như một yếu tố để Giác ngộ.

2. Một khi hơi thở đã được thanh lọc, làm sạch, hãy để hơi thở tinh khiết này lan tỏa đến tất cả các bộ phận của thân. Một khi cơ thể được nuôi dưỡng bằng hơi thở tinh khiết này, nó cũng sẽ được thanh lọc. Lời nói và suy nghĩ của chúng ta cũng trở nên thanh khiết. Những gì chúng ta trải nghiệm ngay lúc này là sự khoan khoái, dễ chịu. Hoặc, nếu bạn muốn hướng hơi thở đến bất kỳ bộ phận nào trên thân - rất nhiều hoặc một ít, nặng nề hoặc nhẹ nhàng, thô trọc hoặc tinh tế - bạn có thể làm như vậy nếu bạn muốn. Đây là sự phân tích các phẩm chất như các yếu tố Giác ngộ.

3. Chú tâm đến hơi thở, theo dõi tâm, không để nó phóng đi tìm kiếm các mối bận tâm khác khiến các giải pháp ban đầu của bạn bị phá vỡ. Đừng chán nản khi đối mặt với sự mệt mỏi hoặc khó khăn của thân hay tâm. Hãy quyết tâm cắt bỏ các chướng ngại, bất kể chúng có thể đến từ hướng nào, ngay cả khi bạn có thể phải đánh đổi cả cuộc sống của mình. (Hơi thở rất vững chãi.) Đây là sự kiên trì như một yếu tố của Giác ngộ.

4. Khi ba phẩm chất đầu tiên này được phát triển đầy đủ và thuần khiết, chúng tạo ra cảm giác trong sáng, toàn vẹn, tự tại. Hơi thở đầy ắp. Đây là hơi thở của trí tuệ (vijjā). Nói cách khác, hơi thở nằm dưới sự điều khiển của chánh niệm. Đây là trạng thái khinh an như một yếu tố cho sự Giác ngộ.

86 - KỸ NĂNG GIẢI THOÁT

5. Khi tâm trụ lại với hơi thở trọn vẹn, nó không dao động hoặc lơ là việc gìn giữ khi có bất kỳ sự phân tâm nào xảy ra, như khi âm thanh đập vào tai, v.v. Cảm giác vẫn được trải nghiệm như chúng được cảm nhận, nhưng tại thời điểm này, chúng không làm phát sinh các cảm giác thèm muốn, chấp chặc, các trạng thái của sự hiện hữu hay sinh. Nhận thức chỉ đơn giản là nhận thức. Đây là sự tĩnh lặng như một yếu tố cho Giác ngộ.

6. Khi nhận thức vững chắc, rạn rỡ và đầy đủ về mọi mặt, định sẽ phát sinh. Tất cả chúng ta đều biết và xét xem tình trạng hiện tại của ta đến từ đâu và sẽ đi đến đâu. Ta thấy điều này rất rõ ràng, đến nỗi ta có thể nhận thức được nghiệp và quả của nó, cả ở bản thân và ở người. Đây là sự tập trung, định như một yếu tố cho sự Giác ngộ.

7. Một khi tâm đã làm theo các bước từ đầu tiên đến bước thứ sáu và sau đó buông để tĩnh lặng với một cảm giác thư giãn mênh mông, không gán chấp vào hình ảnh, thiên kiến hay bất cứ điều gì cả, đó là trạng thái xả như một yếu tố cho sự Giác ngộ. Khi ta hiểu được tất cả bảy phẩm chất này và có thể phát triển chúng một cách đầy đủ trong tâm, tất cả sẽ cùng tụ lại ở một điểm duy nhất trong một khoảnh khắc. Lý do chúng ta được dạy để phát triển bảy phẩm chất này trong hơi thở của mình là để ta có thể ngưng đọng các cảm xúc bên trong - vì cảm xúc là chướng ngại. Chúng là hơi thở thấm đẫm vô minh và bóng tối. Khi

điều này xảy ra, ta giống như một người đứng trong bóng tối, không thể nhìn thấy bản thân hay bất cứ ai khác, vì ta đang vùi dập trong phiền não, vói đủ các hoàn cảnh. Đây là hơi thở bình thường, không được chú tâm, không định hướng. Đúng là nó trọn vẹn, nhưng trọn vẹn trong bóng tối. Trạng thái này quan trọng vì nó cắt đứt và đóng cửa con đường của chúng ta. Chỉ khi nào ta trút bỏ được các chương ngại này, tâm ta mới rạng rỡ và tươi sáng, mới có thể nhìn thấy Pháp một cách rõ ràng về cả nhân lẫn quả.

§ Khi niệm đã thấm nhuần châu thân giống như ngọn lửa đã lan tràn đến từng bậc đèn, các chi phần trên khắp cơ thể hoạt động cùng nhau giống như một nhóm người cùng làm chung một công việc: Người làm việc này, kẻ làm việc kia, và chẳng mấy chốc - gần như không cần cố gắng - công việc đã hoàn thành. Giống như cây đèn với các bậc thấm đẫm lửa, nếu tâm bạn cũng thấm đẫm trong niệm cho đến khi nó nhận thức được toàn bộ cơ thể, cả thân và tâm bạn sẽ trở nên rạng rỡ. Khi bạn sử dụng năng lực của niệm để nghĩ suy, ý thức về thân sẽ ngay lập tức trở nên hoàn toàn tươi sáng, giúp phát triển cả thân và tâm. Rồi bạn sẽ có thể ngồi hoặc đứng, đi trong thời gian dài mà không mệt mỏi, chỉ ăn chút thức ăn hoặc không ăn cũng không cảm thấy đói, hoặc không ngủ đôi ngày cũng không mất năng lượng. Với tâm, nó trở nên thanh khiết, cởi mở và không có gì vết. Tâm sẽ

88 - KỸ NĂNG GIẢI THOÁT

trở nên tươi sáng, tràn đầy năng lượng và mạnh mẽ. *Saddhā-balaṃ* (Tín Lực): Niềm tin của bạn sẽ như một chiếc xe chạy suốt, không dừng lại dọc đường. *Viriya-balaṃ* (Cần Lực): Sự kiên trì của bạn sẽ tăng tốc và thẳng tiến. *Sati-balaṃ* (Niệm Lực): Niệm của bạn sẽ mạnh mẽ, vững chắc. *Samādhi-balaṃ* (Định Lực): Sự tập trung của bạn sẽ trở nên kiên định và kiên cường. Không có hoạt động gì có thể giết chết nó. Nói cách khác, bất kể bạn đang làm gì - ngồi, đứng, đi, nói chuyện, bất cứ điều gì - ngay khi bạn nghĩ đến việc thực hành định tâm, tâm của bạn sẽ ngay lập tức tập trung. Bất cứ khi nào bạn cần định tâm, chỉ cần nghĩ về nó và bạn có nó. Khi định tâm của bạn mạnh mẽ đến thế, việc hành thiền quán không thành vấn đề. *Paññā-balaṃ* (Tuệ Lực): Trí tuệ của bạn sẽ giống như con dao hai lưỡi: Tuệ nhận biết những gì bên ngoài rất sắc bén. Tuệ nhận biết những gì bên trong sẽ rất sắc bén. Khi năm lực này có mặt trong tâm, tâm sẽ hoàn toàn trưởng thành. Tín, cần, niệm, định và tuệ, tất cả sẽ sung mãn và ưu việt trong lĩnh vực riêng của chúng. Đó là bản chất hòa hợp của người trưởng thành. Khi họ chung tay làm gì, họ sẽ hoàn tất công việc đó. Vì vậy, khi bạn có được năm người này hợp tác làm việc: Bạn sẽ có thể hoàn thành bất kỳ nhiệm vụ gì. Tâm bạn sẽ có sức mạnh để phá hủy mọi ô uế trong tâm, giống như quả bom hạt nhân có thể phá hủy bất cứ thứ gì, ở bất cứ đâu trên thế giới.

§ Khi định của bạn mạnh, tuệ sẽ phát sinh: khả năng nhìn thấy khổ, nguyên nhân của khổ, sự biến hoại của nó và con đường dẫn đến sự tan rã của nó, tất cả đều rõ ràng trong từng hơi thở. Chúng ta có thể giải thích điều này như sau: Hơi thở vào và ra là khổ - hơi thở vào, khổ phát sinh, hơi thở ra khổ diệt. Không nhận thức được hơi thở vào ra, không biết các trạng thái của hơi thở: Đây là nguyên nhân của khổ. Biết khi nào hơi thở đi vào, biết khi nào nó đi ra, biết rõ các đặc điểm của nó - đó là, giữ quan điểm của bạn phù hợp với bản chất của hơi thở: Đây là chánh kiến (Right View), một chi phần của Bát chánh đạo. Biết cách thở nào là không thoải mái, biết cách thay đổi hơi thở; biết rằng, “Cách thở đó thật khó chịu; chúng ta sẽ phải thở như thế này để cảm thấy thoải mái”: Đây là chánh tư duy (Right Resolve). Các yếu tố tinh thần phân định, đánh giá đúng tất cả các khía cạnh của hơi thở là chánh ngữ (Right Speech). Biết nhiều cách cải thiện hơi thở khác nhau; thí dụ, thở vào dài, thở ra dài, vào ngắn và ra ngắn, vào ngắn và ra dài, vào dài và ra ngắn, cho đến khi bạn nhận được hơi thở thoải mái nhất: Đây là chánh nghiệp (Right Action). Biết cách thở để thanh lọc máu, cách để dòng máu tinh khiết này nuôi dưỡng cơ tim, cách điều chỉnh hơi thở để nó làm mềm thân và xoa dịu tâm, cách thở để bạn cảm thấy thỏa mãn, làm sáng khoái thân, tâm. Đó là chánh mạng (Right Livelihood). Cố gắng điều

90 - KỸ NĂNG GIẢI THOÁT

chỉnh hơi thở để thân, tâm thoải mái, và cứ tiếp tục cố gắng khi bạn chưa hoàn toàn thoải mái: Đây là chánh tinh tấn (Right Effort). Luôn lưu tâm đến hơi thở vào, ra, biết các khía cạnh khác nhau của hơi thở - hơi thở lên, hơi thở xuống, hơi thở đến dạ dày, hơi thở đến ruột, hơi thở chạy dọc theo các cơ bắp và ra từng lỗ chân lông - theo dõi những điều này với từng hơi thở vào và ra: Đây là chánh niệm (Right Mindfulness). Tâm (mà) chỉ dính khấn trên các trạng thái của hơi thở, không để bất kỳ thứ gì chen vào, cho đến khi hơi thở trở nên tinh tế, làm phát khởi định và tuệ giải thoát: Đó là chánh định (Right Concentration). Khi tất cả mọi khía cạnh của Bát chánh đạo - giới, định và tuệ - được tập hợp lại đầy đủ trong tâm, bạn sẽ có cái nhìn sâu sắc về tất cả các khía cạnh của hơi thở, biết rằng “Thở theo cách này làm phát khởi các trạng thái tinh thần tốt đẹp; thở theo cách kia sẽ làm phát khởi tâm loạn động”. Bạn sẽ buông các yếu tố - tức là hơi thở với tất cả các trạng thái của nó. Các yếu tố tạo nên thân, tạo ra ngôn ngữ, tạo ra tâm, dù tốt hay xấu, hãy để chúng như chúng là, phù hợp với bản chất của chúng: Đây là sự chấm dứt khổ.

CUỘC SỐNG NGƯỜI TU

§ Tại sao Đức Phật trở nên mệt mỏi với thế gian? Bởi vì Ngài đã tự hỏi mình, “Khi chúng ta được sinh ra trên thế gian, thế gian phải cung ứng những gì thực sự thỏa mãn cho ta? Bố mẹ? Bà con? Người hầu? Bạn bè? Tài sản? Không có gì thực sự thỏa mãn từ bất kỳ những điều này cả. Nếu thế, tại sao chúng ta phải chịu đựng việc ở lại thế gian này? Đây là lý do tại sao Ngài chọn cuộc sống không nhà, để Ngài có thể tìm ra cách giúp chúng ta không phải tái sinh trở lại trên thế gian này.

§ Khi xuất gia, chúng ta phải tu tập phù hợp với các quy tắc tu tập mà Đức Phật đã đặt ra nếu chúng ta muốn sống xứng đáng với danh xưng là Con của Đức Thích Ca. Những đứa con thật sự của Đức Phật là bốn nhóm Đệ Tử Cao Quý: Nhập lưu, Nhất lai, Bất lai và A-la-hán, những người đã từng giải phóng tâm khỏi phiền não và chướng ngại, phù hợp với sức mạnh của tâm. Không nghi ngờ gì, đây chính là thân quyến thực sự của đạo pháp, những đứa con Phật xứng đáng được nhận tài sản thừa kế của Ngài. Ai cũng có thể xuất gia - nam, nữ, người mới biết đạo, bất cứ ai. Đó là sự xuất gia nội tại. Đối với các nhà sư đã cạo đầu và mặc y áo màu son, đó là sự xuất gia hình thức. Những ai có thể trải qua cả hai: xuất gia nội tại và hình thức, thì càng tốt.

92 - KỸ NĂNG GIẢI THOÁT

§ Khi nào con có được dực lạc, con nên chuyển biến để nó không làm hư con. Giống như người bán trái cây trong chợ. Khi thấy xoài chín quá, không còn ăn được, không giữ được qua đêm hoặc bán được trước khi chúng hư, họ sẽ gọt vỏ, cắt nhỏ xoài ra, nấu thành mứt. Như thế, họ có thể giữ mứt trong một thời gian dài. Mứt có vị ngon và có thể bán với giá hời. Đây được coi là cách giữ cho trái chín không bị hư một cách thông minh. Tương tự, khi được thỏa chí, chúng ta không nên tự mãn. Chúng ta nên lấy sự thỏa chí đó, nghiền ngẫm thành nỗi đau để có thể khám phá ra niềm vui và hạnh phúc nội tại, những thứ không thay đổi, chắc chắn, vững bền, và đầy giá trị. Chẳng hạn có những nhà sư, hay các chú sadi cảm thấy đã được các thí chủ chu cấp đầy đủ các nhu cầu thiết yếu trong cuộc sống, mà không cần phải làm việc khổ nhọc như người tại gia - mang vác gánh nặng và trách nhiệm, khai khẩn các vùng hoang dã, chịu đựng nắng, mưa, trong khi họ chỉ cần “thu hoạch gạo nấu chín” và ăn no. Đây là ‘điểm cộng’ đi kèm với cuộc sống xuất gia. Nhưng nếu các nhà sư bị dính mắc vào việc sở hữu của cải vật chất này - y áo, thực phẩm cúng dường, chỗ ở và thuốc men - mà không cư xử đúng mực, phù hợp với những hy sinh mà người khác đã thực hiện vì lợi ích của họ, thì họ không thực sự là những người tu. Họ chỉ đang lợi dụng các thí chủ. Vì vậy, khi con thấy rằng nhu cầu của mình đã đầy đủ, con nên mang cảm giác thoải

mái, tự tại đó mà chuyển biến nó thành nỗi đau, bằng cách nỗ lực thực hành, hy sinh niềm vui mà con đang cảm nhận bằng cách thực hành pháp tu dhutaṅga⁸ theo gương của bậc Đạo Sư. Nhờ vậy, con sẽ hiểu được nỗi đau, sự căng thẳng vốn là bản chất của thân. Con nên quán niệm niềm vui mà con nhận được từ người khác để nhận ra rằng không có gì lâu dài trong đó. Niềm vui có bản chất lâu dài chính là thứ mà con tạo ra cho chính mình. Điều này có nghĩa là con phải rèn luyện sự kiên nhẫn và sức chịu đựng, đối mặt với sự căng thẳng và đau đớn của thân. Khi con có thể làm điều này, tâm sẽ trở nên ổn định, vững chắc, và mạnh mẽ đến mức nó sẽ từng bước vươn lên các cấp độ cao hơn. Cuối cùng, con sẽ nhận ra niềm vui và hạnh phúc thực sự mà Đức Phật gọi là trạng thái hạnh phúc cao thượng nhất.

§ Bất cứ con sống nơi nào, hãy chăm sóc nó như nhà của mình. Bất cứ con ngủ nơi đâu, hãy chăm sóc nó như nhà của mình. Bất cứ con ăn ở nơi nào, hãy chăm sóc nó như nhà của con. Như thế, con có thể tìm thấy hạnh phúc bất cứ nơi nào con sống và bất cứ nơi nào con đến.

§ Mở to tai và mắt, để con có thể làm công việc chăm sóc tu viện thật kỹ lưỡng. Mỗi người trong chúng ta nên có đôi mắt to, thật to. Khi con sống trong tu viện, mắt con phải to như tu viện, và đôi tai của con cũng vậy.

⁸ *Cuộc sống khổ hạnh của người tu.*

94 - KỸ NĂNG GIẢI THOÁT

§ Những người hay nghĩ tốt về bản thân nhưng không khéo trong ứng xử là gánh nặng, là phiền não, gây chia rẽ ở bất cứ nơi nào họ sống. Đó là lý do tại sao người khôn khéo phải nhẹ nhàng, như chân mèo: mềm mại, lướt lông, giấu đi móng vuốt an toàn cho đến khi thực sự cần thiết. Khi đi trên sàn nhà, chúng không tạo ra âm thanh hoặc để lại bất kỳ dấu chân nào. Đối với kẻ thiếu trí, những người không biết cách cư xử, họ bị cho là giống như móng vuốt bàn chân chó. Nặng nề. Khi chúng đi trên sàn nhà, móng vuốt của chúng tạo ra tiếng ồn và bước chân của chúng để lại dấu vết.

§ Khi sống cùng nhau trong chúng như thế này, chắc chắn sẽ có nhiều đụng chạm khi chúng ta tiếp xúc với nhau. Nếu so sánh, chúng ta không khác gì một dàn nhạc hòa tấu, bao gồm âm thanh của kèn, âm thanh của công chiêng, âm thanh của mộc cầm, âm cao, âm thấp, âm bổng, âm trầm. Nếu âm thanh của tất cả các nhạc cụ đều giống nhau, thì sẽ không có gì thú vị khi nghe dàn nhạc hòa âm. Tương tự, khi nhiều người sống cùng nhau, chắc chắn sẽ có những âm thanh tốt và xấu phát sinh trong nhóm. Vì vậy, mỗi người chúng ta phải canh gác tâm mình. Đừng để bản thân cảm thấy tức bực hoặc không thích những âm thanh chói tai, vì khi tâm có nhiều điều bực bội, chắc chắn nó sẽ chuyển sang sân hận. Khi có nhiều sân hận, tâm sẽ chuyển sang ác ý. Khi có ác ý, chắc

chấn sẽ dẫn đến những cuộc cãi vã, bất mãn. Vì lý do này, chúng ta nên rải rộng thiện tâm đến các bậc trưởng thượng, đến những người thấp kém hơn ta, và những người cùng cấp bậc với ta. Khi người thấp kém hơn ta thể hiện thái độ bất mãn trong lời nói hoặc hành động của họ, ta nên tha thứ cho họ. Khi chúng ta có thể làm thế là ta đã đóng góp vào sự bình yên, hòa hợp trong chúng.

§ Đùng quanh quẩn trong chúng nhiều hơn cần thiết, nếu không con sẽ lãng phí thời gian hành thiện của mình. Sự nguy hiểm của việc kết nối là (1) nếu hành vi của các con không cùng cấp độ, sẽ làm phát sinh sự bực mình. (2) Nếu quan điểm của các con không phù hợp với nhau, sẽ đưa đến tranh luận, làm phát sinh uế nhiễm. Giống như nước chảy nơi đất không bằng phẳng. Nước ở tầng cao hơn khi chảy xuống mức thấp hơn, tạo ra tiếng gầm lớn. Nếu nước chảy dọc theo một mảnh đất bằng phẳng, dòng chảy của nước hầu như không tạo ra âm thanh nào cả. Quanh quẩn trong chúng khi không cần thiết giống như cơm chan cà ri: Rất mau thiu, ta không thể giữ nó lâu. Nếu cơm và cà ri được giữ trong hai đĩa riêng biệt, chúng sẽ không bị thiu hỏng nhanh chóng. Khi mỗi người tự giữ thân, sẽ hiếm khi có vấn đề.

§ Làm người xuất gia mà không trải nghiệm việc sống nơi hoang dã thì giống như biết vị cơm, chứ không biết vị cà ri. Các vị sư đi tìm nơi ẩn dật trong

96 - KỸ NĂNG GIẢI THOÁT

rừng chắc chắn sẽ biết hương vị của Pháp, giống như người ăn cơm với cà ri. Hương vị chắc chắn sẽ rất khác. Lấy con gà làm ví dụ. Gà rừng rất khác với gà đã được thuần hóa. Mắt gà rừng lanh lợi, lông đuôi ngắn, tiếng kêu ngắn, đôi cánh khỏe. Chúng phải như vậy vì chúng luôn cần cảnh giác. Còn gà đã thuần hóa, lông đuôi dài, mắt chậm, cánh yếu và tiếng kêu dài. Như thế, gà thuần hóa sẽ dễ trở thành con mồi cho hổ báo. Điều này cho thấy hương vị cuộc sống trong rừng và hương vị cuộc sống trong thành thị chắc chắn sẽ khác nhau. Đã có lúc sư bị chỉ trích vì đi vào rừng, nhưng sư chỉ cười thầm. Họ nói sư là hèn nhát, rằng sư không thể đối đầu với mọi người, nên sư chạy trốn nơi khác. Vì vậy, sư giữ im lặng và cười thầm cho đến khi sư phải lên tiếng, nói rằng: “Sống trong thành phố thì ổn, thì tốt rồi, nhưng không cần có bất kỳ kỹ năng đặc biệt nào. Tại sao? Vì sư chưa bao giờ thấy người dân thị trấn nào có thể tồn tại một thời gian trong rừng, nhưng trong các thành phố - chưa kể đến các nhà sư - thì đầy chó, và gà ở khắp nơi. (ND: ý nói ai cũng có thể sống ở thành phố, kể cả chó, gà).

DẠY & HỌC

& Kẻ nhiều ướm nhiệm dễ uốn nắn hơn người ít ướm nhiệm. Vì đầu họ cứng, nên dễ vỡ. Nếu da họ mỏng, thì khó lột. (Ở đây ám chỉ những người nghĩ rằng mình đã quá giỏi, nên không muốn buông bỏ các ướm nhiệm vẫn còn bên trong).

& Có đủ hạng người. Có người biến mình thành heo, kẻ thành gà, thành trâu, và có kẻ thành người. Chỉ khi người ra người thì ta mới cho họ ăn cơm - ngay chính loài người cũng có nhiều cấp bậc. Người thì ăn thứ gạo ngon nhất, kẻ ăn thứ vừa vừa, và có kẻ ăn những gì còn lại.

& Có người nói với sư, “Vô minh, không tỉnh thức là cái khiến người ta suy nghĩ, nên thực ra chúng cũng là những điều tích cực - vì nếu người ta không suy nghĩ, thì làm sao họ trở nên thông minh? Trong khi đó, sư dạy cho những người ngồi yên với tâm thanh lặng, không nghĩ suy, thì điều đó mang lại lợi ích gì?” Vì thế, sư trả lời họ: “Không cần phải nói về những điều vi tế như không tỉnh thức. Hãy nói về những điều đơn giản. Khi con còn nhỏ, con học cách đọc, con bắt đầu bằng cách đặt các mẫu tự lại với nhau - *s* cộng với *o*, là *so*, *n* cộng với *o*, là *no*, *g* cộng với *o* là *go*, vân vân. Hiện tại con đang ở Bangkok. Giả dụ con để sự học qua một bên và đi Chantaburi. Nếu thấy một tấm bảng đề *GO*, con biết ngay nó là *GO*, không

98 - KỸ NĂNG GIẢI THOÁT

cần phải nghĩ suy, đúng không? - vì con đã biết. Nếu người ta đã thực sự biết, thì tại sao người đó còn phải nghĩ suy? Người phải nghĩ suy là người không thực sự biết. “Đôi khi, nếu con muốn thực hiện một mục đích, con phải đem chính những lời người ta nói, trút xuống cổ họng họ. Sẽ khiến họ ngòai dậy và chú ý”.

& Khi sư ở Bangkok, ai đến chỗ sư cũng ngòai yên và hành thiền -không phải vì sư bảo họ, mà vì chính sư cũng làm điều đó. Chính điều đó cũng đủ dạy họ. Sư ngòai với đôi mắt nhắm; khi họ thấy sư ngòai nhắm mắt, họ cũng ngòai nhắm mắt, không dám nói gì. Nếu sư hỏi han đến vấn đề của họ, thì họ cũng sẽ hỏi han đến sư.

& Nếu mắt con bị mờ, con phải học cách nhỏ thuốc vào mắt. Nếu con đi nhờ người khác làm điều đó, con làm khó họ. Có nghĩa là con phải để ý đến sự việc. Thí dụ, họ có thể nói chuyện với con hay không, nhưng nếu con để ý đến một số điều họ nói, con sẽ nghĩ: “Khi người này nói vậy, ý họ là gì? Khi người kia hành động như thế, họ muốn gì?” Chỉ vậy cũng đủ để con hiểu vấn đề. Đó có nghĩa là tự nhỏ thuốc vào mắt mình. Có người dầu con có dùng cây banh mắt họ ra, họ cũng không muốn mở mắt. Đó là những người, ta không thể dạy. Nếu mắt con không quá mờ, con không cần phải quan sát sự việc quá thường xuyên. Con chỉ cần nhìn một lần, cũng đủ để con hiểu trong một thời gian dài, mà không cần nhiều thí dụ. Giống

KỸ NĂNG GIẢI THOÁT - 99

như một bác thợ giày lành nghề: Họ chỉ cần có một mẫu giày là đủ để vào nghề, đóng hàng trăm, hàng ngàn đôi giày.

& Đối với người có đôi tai tốt thì sao? Thầy của con có thể nói điều gì đó một lần, nhưng con có thể sử dụng nó suốt đời mình.

SINH, LÃO, BỆNH & TỬ

§ Bất cứ thứ gì có hình sắc đều đem đến phiền não.

§ Nếu chúng ta coi những thứ không bền vững là của ta, thì cuộc sống của ta cũng không vững bền.

§ Khi đau phát sinh, hãy ở ngay với cái đau. Khi an lạc phát sinh, hãy ở ngay với an lạc. Hãy biết rõ chúng. Hãy biết điều gì vừa phát sinh, khi nào. Ta trụ nơi chúng, thực sự quán sát, để nhìn chúng thấu suốt. Cuối cùng, chúng sẽ tan đi, giống như khi ta đặt một khối đá lên luống cỏ, thì cỏ ở phía bên dưới sẽ tự chết dần.

§ Khi cái đau phát khởi, chúng ta có thể đặt chú tâm vào thứ gì hay người nào đó để quên cái đau, cũng được, nhưng đó là sự chánh niệm, không phải tỉnh giác. Sự tỉnh giác của bạn phải ở ngay nơi điều gì đang xảy ra bên trong bạn, nếu như bạn muốn có cả hai thứ chánh niệm và tỉnh giác.

§ Lão, bệnh và tử là của báu đối với những ai hiểu chúng. Chúng là những Sự Thật Cao Quý, là những Kho Báu Cao Quý. Nếu chúng là con người, sư sẽ lạy dưới chân mỗi ngày. Nhờ có bệnh mà sư có thể làm người xuất gia lâu như thế.

§ Ăn ít rất tốt trong việc thực hành. Khi sư muốn quán sát kỹ hơi thở của mình, sư ăn ít đến mức có thể. Khi thân đói, sư có thể cảm nhận mọi hơi thở khó nhọc phát sinh ở nơi đâu. Nếu thân no quá, ta khó quán sát được những điều này, vì không có gì

bất thường xảy ra nơi thân khi nó ở trạng thái bình thường. Vì thế theo quan điểm của sư, khi bị đói hay bệnh, ta tu tốt hơn. Khi sư thực sự bị đau, càng nhiều sư càng thực hành tốt hơn. Sư có thể đóng cửa lại và không phải liên hệ với ai khác.

§ Thân là “chết”. Tâm là “sinh”. Nếu ta có thể tách biệt chúng ra, ta sẽ được giải thoát khỏi sinh, tử.

§ Nếu tâm bị ứ nhiễm, phiền não, nó sẽ trải nghiệm sinh, già, bệnh và tử, như một điều tất nhiên. Nó giống như các hạt giống, được bao phủ bên ngoài, và giữ trong chỗ tối. Khi có đủ các điều kiện như đất, nước, mặt trời và không khí, các hạt giống sẽ nảy mầm, lớn lên thành những cây lúa, đem đến nhiều hạt giống hơn nữa, cứ thế không dừng dứt. Nhưng nếu ta tách vỏ hạt giống và rang chúng lên, thì chúng không thể nảy mầm. Tương tự, nếu chúng ta nỗ lực thực hành để tiêu hủy các ứ nhiễm trong tâm -bằng cách tu tập thiền định và luôn quán tưởng đến các đặc tính của tâm đúng theo bốn niệm xứ (thân, thọ, tâm và pháp) - các ứ nhiễm có khởi lên trong tâm thì cũng giống như các hạt gạo rang, sẽ nhảy ra khỏi chảo. Khi chúng ta đạt đến điểm này, đạt đến tâm bất tử, ta được giải thoát khỏi cái chết. Khi ta thấy được khía cạnh của thân và tâm bất tử, đó là khi ta đạt đến chân lý.

§ Người trí xem cái chết giống như lột bỏ bộ quần áo rách rưới cũ nát và vứt chúng đi. Tâm giống như thân; thân giống như bộ đồ rách. Giẻ rách không là gì

102 - KỸ NĂNG GIẢI THOÁT

cả, nhưng chúng khiến ta sợ. Ngay khi thấy áo quần có tí vết gì, đầu nhỏ nhất, ta cũng vội vã tìm cách vá chúng. Ta càng chấp vá, quần áo càng dày hơn. Càng dày thì chúng càng ấm áp. Chúng càng ấm áp, ta càng gắn bó với chúng hơn. Càng gắn bó với chúng, ta càng trở nên hoang tưởng. Kết quả là, chúng ta sẽ không bao giờ được giải thoát. Tuy nhiên, người trí thấy rằng vấn đề sống hay chết không quan trọng bằng vấn đề liệu chúng ta sống có mục đích hay không. Nếu sống tiếp để phục vụ mục đích gì cho bản thân hoặc cho người khác, thì ngay cả khi quần áo của ta không còn gì ngoài giẻ rách, ta vẫn nên mặc chúng. Nhưng nếu ta thấy tiếp tục cuộc sống trên sẽ không phục vụ mục đích gì cả, thì khi đã đến lúc cởi bỏ lớp áo đó, ta lập tức làm ngay.

§ Thực hành thiền giống như thu thập hạt giống rau củ và ủ cho đến khi chúng trưởng thành. Ngay khi có độ ẩm, chúng sẽ nảy mầm thành cây với cành, lá và hoa. Tương tự, sự hành thiền của chúng ta sẽ nảy mầm thành trí tuệ, cho ta cái nhìn sâu sắc toàn diện về các vấn đề của thế gian và của Pháp. Chúng ta sẽ biết rõ các yếu tố, các uẩn và phương tiện cảm giác (sense media) trong thân là gì - đến mức chúng ta thấy rằng không có lý do gì để sợ già, bệnh và chết. Nó giống như khi chúng ta trưởng thành, thì tính trẻ con biến mất.

§ Đừng đặt nặng vấn đề sống, chết. Đừng nghĩ đến điều đó. Chỉ cần thanh lọc tâm trí của bạn, thì điều đó sẽ an bài tất cả mọi thứ.

TRÍ TUỆ VIÊN MÃN

§ Pháp ở trong tất cả chúng ta. Cho dù bạn có nhận ra nó hay không, nó vẫn có mặt. Cho dù bạn có quan sát nó hay không, nó vẫn ở đó. Vấn đề đơn giản là liệu bạn có biết cách giải mã nó hay không. Một khi bạn biết các giáo lý của Đức Phật, bạn có thể tự giải mã, giống như cách bạn tập đọc một quyển sách. Thí dụ một đứa bé chưa biết gì cả: Ngay khi được sinh ra, nó sẽ khóc, “Oa! Oa!” Đó là cảm thọ. Nếu bé đang ăn mà gặp thứ gì không thích, nó sẽ nhổ ra và tìm thứ ngon hơn: Đó là hành. Khi lớn hơn nữa, đứa trẻ có thể bắt đầu nhớ mọi thứ: Đó là tưởng. Vì vậy, Pháp ở trong tất cả mọi người. Vậy tại sao chúng ta phải học chúng? Ta học để biết tên của sự vật, để cuối cùng ta có thể loại bỏ các tưởng, các nhận thức, cũ, mới, quá khứ và tương lai. Đó là khi ta đạt đến Niết-bàn (*nibbāna*). Những vị cảnh sát không cởi bỏ đồng phục, làm người dân bình thường sẽ khó thể khám phá ra bí mật của các tội phạm. Đây là lý do tại sao chúng ta phải thực hành giới, định và tuệ, để ta có thể trở nên quen thuộc với năm uẩn. Đó là ý nghĩa của thiền quán. Định tâm là việc bạn phải thực hiện. Thiền quán là buông bỏ. Bạn không thể “thực hiện” thiền quán. Nó là quả. Khi giới là nhân, định sẽ là quả. Khi định là nhân, tuệ sẽ là quả. Khi tuệ là nhân, giác ngộ sẽ là quả.

104 - KỸ NĂNG GIẢI THOÁT

§ Các kỹ năng tuệ giác không thể dạy. Cùng lắm, bạn có thể dạy người ta thực hành thiền, nhưng bạn không thể dạy họ tuệ giác.

§ Bạn phải “thực hành” trước khi bạn có thể “hiểu”. Bạn phải hiểu trước khi bạn có thể buông. Bạn phải khiến nhân phát sinh, thì sau đó các quả sẽ tự đến.

§ Khi ta liên tục chạy loanh quanh dưới nắng, ta không nhận ra trời nóng đến thế nào. Nếu muốn biết trời nóng như thế nào, bạn phải ngồi giữa đồng trống khoảng năm phút dưới ánh nắng mặt trời cực mạnh. Đó là lúc bạn sẽ biết sức nóng mặt trời như thế nào. Với phiền não, khổ đau cũng thế. Nếu tâm cứ nhảy múa không dừng nghỉ, nó không thực sự thấy phiền não, khổ đau. Nếu muốn cảm nhận được những điều đó, trước hết tâm phải tĩnh lặng.

§ Định giống như tấm gương để ta soi rọi bản thân rõ ràng. Tuệ giống như chiếc kính viễn vọng, để những vật nhỏ sẽ được phóng lớn lên, và đưa ra xa những thứ ở gần.

§ Bạn phải ngừng tìm kiếm - nói cách khác, tâm cần tĩnh lặng - trước khi bạn có thể phát sinh tuệ. Tìm kiếm là vô minh, hoặc *avijjā*.

§ Sự hiểu biết bạn có được từ việc nghe và đọc (*sutamayapaññā* - *văn tuệ*) giống như người đã thức giấc nhưng chưa mở mắt. Anh ta chưa nhìn thấy ánh sáng, nên phải mò mẫm xung quanh một cách không chắc chắn, đôi khi chạm đúng, đôi lúc nắm sai cái

mình muốn tìm. Sự hiểu biết bạn có được từ suy tư (*cintāmaya-paññā-tu tuệ*) giống như người đã thức dậy nhưng chưa ra khỏi mùng, chưa rửa mặt. Cái nhìn của bạn lờ mờ, không rõ ràng. Còn sự hiểu biết bạn có được từ thiền định (*bhāvanāmaya-paññā-tu tuệ*), giống như người đã ra khỏi mùng, đã rửa mặt để có thể nhìn thấy mọi thứ rõ ràng. Đây là loại hiểu biết cao nhất. Hãy cố gắng phát triển nó.

§ Để sự hành thiền của ta được kết quả trọn vẹn, tâm phải làm chủ. Chánh niệm là cái thực hiện điều đó và hỗ trợ trong việc phát triển mọi hoạt động của ta, trong khi sự tỉnh giác là cái quan sát, theo dõi kết quả các việc làm của ta. Trong tứ niệm xứ, các phẩm chất này được gọi là chánh niệm và tỉnh giác. Trong thiền na (*jhāna*), chúng được gọi là sự hướng tâm và phân định. Chúng là những phẩm chất làm phát sinh tuệ.

Tuệ đến từ việc quan sát nhân quả. Nếu ta biết quả mà không biết nhân, là ta thiếu trí tuệ. Nếu ta biết nhân mà không biết quả, thì cũng là thiếu trí tuệ. Chúng ta phải biết cả hai cùng với chánh niệm và sự tỉnh giác. Đây là cái được coi là sự hiểu biết tròn đầy, trọn vẹn. Sự hiểu biết toàn diện phát sinh bên trong chúng ta xuất phát từ nhân và quả, không phải từ những gì chúng ta đọc trong sách, nghe người khác, hoặc tự mình phỏng đoán. Giả sử chúng ta có một ít đồng xu bằng bạc trong túi. Nếu chỉ nghe người khác nói đó là tiền, ta không biết phẩm chất của nó. Nhưng nếu

106 - KỸ NĂNG GIẢI THOÁT

chúng ta thử nghiệm bằng cách đặt đồng xu đó vào lò luyện kim để xem nó được làm bằng gì và để xem ta có thể tạo nó thành thứ khác như thế nào. Đó là khi chúng ta biết các phẩm chất thực sự của nó. Đây là kiến thức xuất phát từ hành động của bản thân. Trong thiền định, kiến thức này có năm dạng. Chúng ta thấy trong bản thân mình có một số thứ được gây ra bởi các thuộc tính của thân, một số là do tâm gây ra, một số nguyên nhân đến từ tâm nhưng lại ảnh hưởng đến thân, một số nguyên nhân là từ thân nhưng ảnh hưởng đến tâm, một số nguyên nhân đến từ cả thân và tâm. Loại hiểu biết này là trí tuệ. Vì vậy, chúng ta phải học hỏi từ giới, định và tuệ bằng cách làm phát sinh ra chúng. Nếu không làm như vậy, ta sẽ phải chịu đựng vô minh và ảo tưởng. Chánh niệm là thứ mang lại ánh sáng cho tâm trí, giống như một ngọn nến. Nếu chúng ta mang nến vào phòng vào ban đêm, đóng tất cả các cửa lại, che chắn các vết nứt trên tường, để không có chút gió nào từ bên ngoài có thể lọt vào, làm cho ngọn lửa dao động. Nến sẽ tỏa ra nhiều ánh sáng hơn, và chúng ta sẽ có thể nhìn thấy mọi thứ trong phòng một cách rõ ràng.

Đóng các cửa lại và che lấp các vết nứt có nghĩa là kiểm chế mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm của mình, để sự chú tâm của chúng ta không bị phóng theo các quan điểm và những mối bận tâm bên ngoài. Điều này được gọi là sự kiểm chế thông qua chánh niệm. Chánh

niệm của chúng ta sẽ hợp thành một. Khi chánh niệm mạnh mẽ, kết quả ngay trước mắt là: cảm giác thoải mái và tinh thần phấn chấn. Khi chánh niệm vững chắc, không bị lung lay, sự tập trung của ta sẽ trở nên mạnh mẽ hơn. Tâm sẽ tĩnh lặng và trong sáng. Ánh sáng sẽ phát sinh ở một trong hai cách: từ bên trong ta hoặc từ những gì được phản chiếu trên tường. Đây là lý do tại sao chánh niệm là nguyên nhân, là yếu tố hỗ trợ, giúp cho sự tập trung của chúng ta phát triển. Vì lý do này, chúng ta không nên quên đánh giá cao phẩm chất tinh thần này. Khi ta biết rằng một số nguyên nhân nào đó làm phát sinh hạnh phúc và an tịnh, thì ta nên quan tâm đến chúng. Cũng giống như khi người khác chia sẻ thức ăn với ta. Ta không nên quên lòng tốt của họ. Hoặc khi cha mẹ nuôi nấng, dạy bảo ta từ khi ta còn nhỏ: Khi lớn lên và có thể tự lập trong cuộc sống, ta không nên quên ơn họ. Chúng ta phải thể hiện lòng biết ơn của mình và luôn chăm sóc họ để đền đáp lòng tốt của họ. Chỉ khi đó ta mới có thể tiến bộ trong cuộc sống mà không bị đẩy lùi. Vì vậy, chánh niệm giống như cha mẹ của chúng ta. Phải luôn luôn chăm sóc nó, vì nó là mẹ của tất cả các phẩm chất tịnh hảo. Lý do chúng ta đạt được bất kỳ hạnh phúc nào trong cuộc sống là nhờ chánh niệm. Vì lý do này, chánh niệm là thứ mang lại sự bình an cho tâm. Ngồi đây và để tâm trí được tĩnh lặng thực sự không là việc khó làm. Lý do nó có vẻ khó khăn

108 - KỸ NĂNG GIẢI THOÁT

là vì chúng ta hiểu lầm mọi thứ. Quan điểm chúng ta sai lầm, và các giả định của ta cũng vậy. Nếu quán xét để hiểu điểm này, chúng ta sẽ biết sự thật. Ví dụ, khi nghĩ rằng tâm đi đây, đi đó, thì sự thật không phải vậy. Đó chỉ là một định kiến. Trên thực tế, tâm luôn ở bên thân. Những gì ra đi chỉ là ánh sáng, như với một chiếc đèn pin. Bóng đèn vẫn ở trong cây đèn; chỉ là ánh sáng biến đi. Bóng đèn và ánh sáng là hai thứ khác nhau. Bóng đèn có ánh sáng, nhưng ánh sáng bên ngoài cây đèn không có bóng đèn. Tâm - sự nhận thức - ở bên thân trong từng hơi thở vào ra. Kiến thức lóe lên không phải là điều có thật. Bạn không thể lấy ánh sáng và đặt nó trở lại trong cây đèn, giống như khi ta cố gắng bắt một chùm ánh sáng, nó không dính vào tay ta. Như vậy, nếu tâm có mặt trong hiện tại, thì tại sao chúng ta còn phải hành thiền, định tâm? Chúng ta thực hành định tâm vì có hai loại lửa hoặc điện trong tâm: lửa nóng, lửa của tham, sân và si; và ngọn lửa mát mẻ, ngọn lửa của jhāna, hoặc sự hấp thụ tâm linh. Nếu ta biết cách rèn luyện tâm thức, thì ta sẽ gặp ngọn lửa mát mẻ. Lửa nóng có hại cho các dây thần kinh của mắt, tai, mũi, lưỡi và thân. Các giác quan của ta giống như bóng đèn. Các dây thần kinh giác quan giống như các sợi dẫn điện trong bóng đèn. Nếu ta nối chúng sai loại điện, chúng sẽ nổ ngay lập tức. Nếu ta nối chúng vào đúng dòng điện, nhưng không bao giờ tắt điện, chúng sẽ hao mòn. Vì thế, ta sẽ hành

thiền định để có dòng điện mát, ngọn lửa mát của jhāna. Dòng điện mát không làm hỏng các giác quan và cho phép ta sử dụng các giác quan để nhìn thấy sự thật, để hiểu mọi thứ chúng ta nhìn, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm và suy tư. Như thế, tâm có thể được mát mẻ và bình yên. Đây là kỹ năng thiền quán. Khi các cảnh đập vào mắt, nhãn thức nảy sinh ngay khi tiếp xúc, và ta có thể nhìn thấy chúng với tuệ giác. Khi âm thanh đập vào tai, khi mùi chạm mũi, khi vị đến lưỡi, khi xúc chạm đến thân, hoặc ý khởi lên ở tâm, tuệ giác sẽ có mặt ngay đó. Nhờ thế, cảnh không dính vào mắt, và mắt không dính nơi cảnh; âm thanh không dính vào tai, tai không dính vào âm thanh. Cũng thế đối với mũi, lưỡi, thân và ý. Dầu chúng cảm nhận điều gì, chúng cũng không biết bản chất của những thứ đó. Đây được gọi là vô thức. Nó làm phát sinh tham dục, và uế nhiễm, đưa đến khổ đau. Đây là vô minh đối với chân lý. Người không biết sự thật giống như kẻ mù. Họ luôn gặp khó khăn khi đi đứng, nghĩ cái cao ra thấp, cái thấp ra cao - như khi người mù đi trên mặt đường bằng phẳng, nhưng giờ cao chân lên vì sợ rằng mình sẽ vấp vào thứ gì đó. Cũng thế, người không biết đến sự thật, nghĩ rằng Pháp sâu thẳm là nông cạn, Pháp nông cạn là sâu sắc; Pháp cao là thấp, Pháp thấp là cao. Đó là quan điểm sai lầm. Khi quan điểm của bạn sai, sự thực hành của bạn sẽ sai; sự xả ly của bạn sai - giống như khi bạn nhắc chân lên chỗ không có

110 - KỸ NĂNG GIẢI THOÁT

bậc thêm. Có những người muốn đưa bản thân lên một tầm cao mà không có căn bản chân chính. Tâm họ không tập trung. Họ tiếp tục đi, suy tư, tưởng tượng về Pháp thượng đẳng, nhưng cuối cùng họ quay trở lại điểm bắt đầu. Họ giống như một người mù đang cố gắng leo lên một cầu thang thiếu bậc thang cuối. Người đó sẽ chỉ dậm chân một chỗ. Tương tự, người ở cấp độ thấp, lại tưởng mình ở cấp độ cao cuối cùng sẽ chìm ngày càng sâu xuống đất. Càng cố leo lên, họ càng lún sâu hơn. Giống như con voi rơi xuống đầm lầy: Càng vùng vẫy, nó càng chìm sâu. Các bậc thang là giới, định và tuệ. Nếu đi theo các bước, chúng ta sẽ đến nơi muốn đến - giống như người có thị lực tốt leo cầu thang thực sự có các bậc thang. Người thực hành thiền định có thể biết mọi thứ cho dù mắt họ nhắm hay mở, vì họ có ánh sáng bên trong.

§ “Saṅkhāra” (Hành) có nghĩa là những thứ được hình thành. Saṅkhāras là những thứ mà chúng ta phải nghiên cứu để biết rõ chúng là gì. Và chúng ta cũng phải khôn ngoan với chúng. Có hai loại: Hành trong thế gian là những thứ như sự đạt được, địa vị, lời khen và niềm vui. Những thứ này phát sinh và sau đó qua đi. Pháp hành là hiện tượng vật chất và tâm linh của ta: các uẩn, các yếu tố và giác quan. Những thứ này cũng phát sinh và qua đi theo cách tương tự. Vì vậy, khi chúng có mặt, ta nên sử dụng chúng một cách hiệu quả. Nếu không chúng sẽ quay lại và não hại chúng ta. Nếu

ta không cố gắng rèn luyện chúng, thì chúng chỉ đơn giản là các hiện tượng. Nhưng nếu chúng ta rèn luyện chúng, càng ngày ta càng nhận được nhiều giá trị hơn từ chúng. Giống như với đất sét: Nếu đủ thông minh, chúng ta có thể nặn nó thành nồi để nấu thức ăn. Hoặc hơn thế nữa, ta có thể biến chúng thành ngói để che mái nhà. Nếu tô thêm một lớp men trên ngói, chúng còn trở nên có giá trị hơn. Tất cả phụ thuộc vào sự hiểu biết của chúng ta trong cách làm tăng giá trị của sự vật.

§ Hơi thở là thân hành, tức là yếu tố tạo nên thân. Khẩu hành là những suy nghĩ mà bạn diễn đạt thành lời để khi cần nói bạn đã sẵn sàng, nhưng chưa nói ra. Tâm hành là những suy nghĩ không liên quan đến việc nói. Bạn chỉ cần suy nghĩ và biết mình suy nghĩ về điều gì. Khẩu và tâm hành rất giống nhau. Trong việc rèn luyện tâm, điều quan trọng là nỗ lực để ngăn chặn khẩu hành phát sinh. Cho dù đó là việc trong quá khứ hay tương lai, bạn phải gạt bỏ tất cả.

§ Thân hành là khía cạnh hiện tại của thân, tức là hơi thở. Tâm hành là khía cạnh hiện tại của tâm, tức là nhận thức tạo nền tảng cho tư duy. Tâm hành tạo thành bản chất của khổ đau. Các hành chỉ có giá trị với kẻ ngu. Bạn phải thổi bay hết khói mới thấy được ngọn lửa. Bạn phải loại bỏ các hành khỏi tâm nếu bạn muốn thấy được cái Chân thật.

§ Tận hưởng đục lác nơi cảnh, thanh, hương, vị, v.v., là sự khát ái. Trạng thái tâm lang thang đi ra ngoài để

112 - KỸ NĂNG GIẢI THOÁT

tìm kiếm đối tượng nhưng chưa tìm được điều gì làm hài lòng nó, là khao khát được hiện hữu. Trạng thái tâm dao động hoặc chao đảo trong mỗi bận tâm hiện tại của nó là khao khát được không có mặt. Không biết những khía cạnh này của tâm là vô minh (*avijjā*).

§ Những thứ được gọi là quá khứ và tương lai là “thế tục”. Hiện tại là Pháp. Đừng để bản thân bị cuốn hút bởi ngay cả những tên gọi giản đơn nhất. Ngay cả khi bạn chỉ tham gia một chút, đó là một trạng thái của hữu, của việc trở thành, và bạn sẽ phải khổ nhiều hơn vì sinh, lão, bệnh, tử.

§ Kỹ năng buông bỏ là khi “quá khứ” chỉ đơn giản là một sự kiện, “tương lai” chỉ đơn giản là một sự kiện, và “hiện tại” cũng thế, nhưng không tạo nghiệp. Bạn có thể nghĩ về quá khứ, nhưng tâm không nắm giữ điều gì từ suy nghĩ đó. Để tâm trí đạt được sự vô nhiễm, bạn phải có khả năng xác định điều gì bất lợi trong hiện tại để có thể loại bỏ ngay bất cứ nhiễm chấp nào. Quá khứ không thật, tương lai không thật. Nếu là thật, chúng sẽ phải ở lại với ta mãi mãi. Nếu thông minh, bạn sẽ không nuột lại những thứ mà bạn đã nhổ ra.

§ Si và tham ái giống như ăn, nuột, hay dồn nén. Vô si giống như nhổ ra hoặc vứt bỏ. Nếu bạn chấp nắm vào những thứ đã qua hay chưa có được, đó là tham ái và si mê. Vô si, giống như khi thức ăn chạm vào lưỡi, bạn nhận biết ngay và nhổ nó ra trước khi nuột vào.

§ Khi Đức Phật còn là cư sĩ, Ngài đã cố gắng truy tìm nguồn hạnh phúc đích thực. Ngài tự hỏi mình, “Giàu sang có mang lại hạnh phúc không?” Nhưng khi nhìn vào sự giàu có, Ngài thấy rằng nó không hoàn hảo. Vì thế, Ngài chuyển sang tri thức, nhưng tri thức cũng không hoàn hảo. Ngài chuyển sang quyền lực, nhưng Ngài thấy quyền lực đưa đến giết chóc, chiến tranh. Ngài đã suy ngẫm về những điều như thế, tự hỏi mình có thể làm gì để tìm được hạnh phúc thực sự. Cuối cùng Ngài nhận ra rằng hạnh phúc đến từ nỗi đau, nỗi đau đến từ hạnh phúc. Thế gian phải tiếp tục quay cuồng như thế. Và khi một cái gì đó quay tròn, nó phải có cái trục - nếu không, làm sao nó có thể quay? Vì vậy, khi có một cái gì đó quay, cũng phải có một cái gì đó không quay. Ngài tiếp tục suy ngẫm về điều này cho đến khi Ngài tìm thấy nguồn gốc của tất cả những thứ quay và không quay, nằm ngay trong tâm.

§ Có hai loại hiểu biết: cái biết thật và cái biết do bắt chước. Cái biết thật là những gì ở ngay tại đây và bây giờ, chứ không đi nơi nào khác. Bạn biết khi mình đang đứng, bạn biết khi mình đang nằm, nói, suy nghĩ, v.v. Đối với cái biết do bắt chước, đó là cái biết chạy theo tướng và nhãn hiệu. Gắn nhãn, đặt tên là hành động của cái biết, chứ chính chúng không phải là cái biết. Chúng giống như cái bóng của sự hiểu biết. Cái biết thật là chánh niệm đến hiện tại, nhìn thấy được nhân và quả. Đó là trí tuệ phân biệt.

114 - KỸ NĂNG GIẢI THOÁT

§ Cái biết chạy theo tên gọi, phù hợp với kinh điển hay với dư luận, đều là cái biết do bắt chước, không phải là cái biết thật. Nó là cái bóng của sự hiểu biết. Cái biết thật là cái biết phát sinh tự trong ta. Đó là *paccattam*, có nghĩa là, hoàn toàn cá nhân. Đó là cái biết không thể dạy và không thể giảng nói. Nó phải phát sinh trong bạn. Chỉ khi đó bạn mới biết điều gì là vô thường, khổ và vô ngã; và những gì là thường, lạc và có ngã. Cái biết chuyên hóa (*gotarabhū-ñāṇa*) này nhìn thấy cả hai mặt và buông bỏ cả hai. Pháp tánh là *Dhammaṭṭhiti*, trạng thái tâm bất biến. Các hoạt động và trạng thái của tâm chỉ là cái bóng hoặc cái biết do bắt chước. Khi thực hành Pháp, bạn muốn cái biết chân thật. Nếu không thực sự tu tập, bạn sẽ chỉ thấy cái bóng của Pháp. Do đó, ta phải thực hành để cái biết chân thật sẽ xuất hiện trong ta.

§ Pháp tánh (*Dhammaṭṭhiti*), bản chất của nó bất biến. Nó không thay đổi hay dao động, tăng giảm theo các đối tượng tâm. Đó là tâm được giải thoát khỏi khổ đau, là tâm phù hợp với bản chất thực sự của nó. Mặc dù có thể có những suy nghĩ, nói năng hoặc hành động theo đủ mọi cách, nhưng tâm chỉ nhận thức chúng. Tâm không biểu hiện bất cứ sự thay đổi nào khác với bản chất nguyên thủy của nó. Thí dụ mình đặt một cái ly ở đây, mà không có ai, hay bất cứ điều gì chạm tới, hay di chuyển nó. Nó sẽ ở ngay đó trong mười năm, một trăm năm, mà không bị vỡ. Tâm

Dhammaṭṭhiti giống như thế. Hoặc bạn có thể nói rằng nó giống như khi ta viết số 1. Nó sẽ mãi nguyên là số 1 như lúc đầu. Đó là được gọi là Dhammaṭṭhiti.

§ Hãy luôn quán tưởng sự vô thường, khổ và vô ngã trong mọi thứ - nhưng bạn cũng phải nhìn chúng về mặt thường, lạc và có ngã. Bạn phải nhìn mọi thứ từ cả hai phía, chứ không chỉ nhìn vào những thiếu sót của chúng. Bạn cũng phải xem xét công dụng của chúng, nhưng đừng chấp vào bên nào. Nếu không, bạn sẽ giống như người chỉ có một mắt: Tính thường hằng, lạc và có ngã, sẽ có thể len vào, đập đầu bạn mà bạn không hay.

§ Trí tuệ có hai mặt: một bên nhìn sự vật phù hợp với những gì chúng ta được dạy và bên kia nhìn theo hướng khác. Cái nhìn phù hợp với những gì mọi người thấy có thể đưa đến tà kiến. Còn nhìn theo hướng khác có nghĩa là nhìn thấy những điều người ta không nói đến. Ở đâu họ nói không có sự thường hằng, ở đó có thường hằng. Ở đâu họ nói có khổ, ở đó có sự an lạc. Ở đâu họ nói vô ngã, ở đó có bản ngã. Đó là cái nhìn trực giác (intuitive insight).

§ Sự tĩnh lặng của tuệ không phải là điều Đức Phật muốn, vì nó không thực sự bình yên, không thực sự tĩnh lặng. Hạnh phúc tối thượng là một điều gì đó còn cao hơn cả tuệ giác.

§ Những người đã đạt được sự siêu việt là các bậc: Nhập-lưu, Nhất-lai, Bất-lai và A-la-hán quả: Các thuật ngữ này áp dụng, không phải cho mọi người, mà cho tâm.

BUÔNG XẢ

& “Chúng ta” giống như cây. “Chấp thủ” giống như dây leo. Nếu như ta khao khát được ngắm cảnh, thì cảnh chập chờn quanh mắt ta. Nếu muốn nghe âm thanh, thì chúng sẽ quanh quẩn bên tai, vân vân. Khi tất cả đều vướng vào trong đó, chúng ta sẽ phải chết. Một số người không để mình chết một cách tự nhiên. Họ đem sự chấp trước quấn vào cổ mình.

& Thế gian giống như những con kiến càng bò dọc theo dây leo. Nếu chúng ta cắt bỏ những sợi dây leo vướng vít vào cây, kiến sẽ không thể leo lên cây.

& Chúng ta phải cắt bỏ mọi thứ có thể. Nếu tâm ta dài, cắt nó ngắn lại. Nếu nó ngắn, làm cho nó tròn. Nếu nó tròn, làm cho nó bóng. Nếu nó bóng, làm cho nó sáng chói. Như thế, tâm có thể quay vòng mà không bị vướng vào bất cứ thứ gì, và có thể được giải phóng khỏi mọi đau khổ và phiền não.

§ Khổ do “hữu”. Đây là lý do tại sao mọi người trên thế gian khổ như vậy. Nếu có năm, họ muốn tăng lên mười. Họ nghĩ rằng khi có mười, họ sẽ có thể thư giãn. Nhưng khi họ thực sự được mười, họ tăng nó lên 100. Và rồi họ phải luôn tiếp tục tìm kiếm nhiều hơn, vì họ sợ sẽ đánh mất những gì họ đang có. Chỉ khi ngừng thờ, họ mới ngừng tìm kiếm thêm. Đây là lý do tại sao chúng ta được dạy rằng có là khổ. Và đây là lý do tại sao Đức Phật sắp xếp để không có bất cứ gì cả.

Ngài nói, “Thân, thọ, tưởng, hành và thức không phải của tôi. Nhãn, nhĩ, tỉ, thiệt, thân, ý không phải của tôi. Khi không có gì là của ta, thì làm sao ai lấy được gì của ta? Ai có thể áp bức ta? Nếu có người cho chúng ta thứ gì, ta nói rằng ta “được”, rằng ta “có”. Nếu họ lấy chúng đi, ta nói rằng ta “mất”. Nhưng khi không có gì để sở hữu, thì không có gì có hoặc mất. Trong trường hợp đó, làm gì có khổ đau?

& *Nibbāna* là kết thúc của tất cả những gì có và không có.

& Nếu không biết cách buông bỏ, chúng ta sẽ khổ. Giả dụ rằng ta đang nắm gì đó trong tay, nếu ta không thả tay, buông nó xuống, ta sẽ không thể nắm thứ gì tốt hơn cái ta đang có. Đây là lý do tại sao Đức Phật dạy chúng ta buông bỏ. Chưa kể là tay ta sẽ bị nhóp nhúa vì phải cầm nắm đồ vật luôn tay. Thứ đến, ta có thể quán sát sự vật dưới mọi khía cạnh khi ta để nó xuống, để ta biết nó thực sự là gì. Thí dụ ta đang nắm chặt một con dao trong tay, thì ta không thể nhìn để biết nó là loại dao gì. Nhưng nếu ta mở nắm tay, đặt dao xuống, thì ta có thể nhìn nó kỹ hơn, để xem nó được làm từ thép, gỗ, sừng hay ngà voi, có chất lượng hay không, nó có thể được sử dụng cho mục đích gì.

& Bám víu vào thân là bám víu vào nghiệp cũ. Buông được thân là buông được nghiệp cũ. Và khi chúng ta có thể buông bỏ theo cách này, sẽ không còn nghiệp nơi thân nữa. Giống như một miếng đất. Nếu

118 - KỸ NĂNG GIẢI THOÁT

chúng ta sở hữu nó, với giấy chủ quyền, và ranh giới rạch ròi, thì ta phải đối mặt với những vấn đề như lấn đất, lừa đảo, tranh chấp ranh giới và kiện cáo ra tòa. Nhưng nếu ta không sở hữu miếng đất đó, mà nó là tài sản công cộng, sẽ không có rắc rối hay cãi vã gì. Như thế, tâm ta có thể yên ổn.

& Nếu tâm ta bị cuốn hút vào bất cứ điều gì, thì đó cũng là xấu. Nếu bạn có thể thấy được có thân hay không có thân là như nhau, bệnh tật hay không bệnh là bình đẳng, chết và sống như nhau, như có cùng giá trị, thì tâm có thể buông thư và không bị cuốn hút vào bất cứ điều gì cả.

& Trong giai đoạn đầu, chúng ta buông cái ác và bắt đầu làm điều thiện. Giai đoạn kế tiếp, ta buông cái ác và một số điều thiện. Giai đoạn thứ ba, ta buông bỏ mọi thứ thiện và ác, bởi vì mọi thứ bản chất do duyên hợp, không thể dựa vào chúng. Ta làm điều tốt, nhưng không chấp vào đó. Khi buông, ta phải biết làm điều đó một cách thông minh, không phải hủy hoại - tức là không bằng cách không làm điều tốt. Ý nghĩ của ta, ta còn không giữ được, nói gì đến vật chất bên ngoài. Khi ta làm điều thiện, ta làm vì lợi ích của chúng sinh trên thế gian, cho con cháu của ta. Ta làm mọi thứ theo cách tốt nhất có thể, nhưng không chấp vào đó, vì ta biết rằng tất cả những thứ do duyên hợp đều vô thường. Như thế, tâm ta có thể rõ ràng, trong sáng như viên ngọc quý. Nếu ta chấp vào lời khen, chê, ta

thật đại khờ. Khác gì uống nước bọt của người. Khi ta hành động đúng, có người nói ta đúng, người nói ta sai. Khi ta hành động sai, có người sẽ nói ta sai, người nói ta đúng. Không có gì thường hằng giữa thiện hay ác, đúng hay sai.

& Cái ác ở trong cái thiện, và thiện ở trong ác. Thí dụ, khi ăn cơm, chúng ta nói rằng nó ngon, nhưng sau đó khi nó đi khắp cơ thể, nó sẽ biến thành một thứ gì đó ngược lại. Có những kẻ trộm cướp vì có những người giàu có. Nếu mọi người không có tài sản, kho báu, thì làm gì có kẻ trộm cướp? Đức Phật thấy rằng cái ác không phải là điều ta có thể phụ thuộc vào. Cái thiện cũng không phải là điều ta có thể phụ thuộc vào. Đó là lý do tại sao Ngài buông bỏ cả thiện và ác bằng cách không chấp chúng vào tâm. Ngài đã được giải thoát khỏi mọi điều thiện ác và vì thế đã vượt qua tất cả các pháp thế gian (*loka-dhamma*). Đó là cách Ngài đạt được hạnh phúc tuyệt đỉnh.

& Sức mạnh của thiện và ác giống như một thổi nam châm có sức hút tâm trí ta làm điều thiện, điều ác, để rồi sau đó sinh vào những nơi thiện hoặc ác phù hợp với lực hút của nó. Khi làm điều thiện hay điều ác, ta tưởng chừng mình đã để lại thế gian thổi nam châm đó. Nhưng những thổi nam châm đó sẽ kéo tâm trí của ta đến tầng bậc của chúng. Những ai không đủ thông minh để biết cách tránh né hoặc tự tách mình khỏi sức hút của thiện và ác chắc chắn sẽ bị kéo theo

120 - KỸ NĂNG GIẢI THOÁT

trường lực của chúng. Họ sẽ phải tiếp tục bơi trong luân hồi sinh tử. Đây là lý do tại sao người trí cố gắng tìm cách cắt trường lực đó để họ có thể thoát khỏi sức mạnh của nó, đạt được tự do. Nói cách khác, họ làm tốt nhưng không chấp vào đó. Họ làm những việc có thể không tốt, và họ cũng không chấp vào đó. Họ không để những điều này kết nối với nhau. Nói cách khác, họ không chấp giữ những việc họ đã làm. Họ không tiếp tục nghĩ tưởng đến chúng. Đây là ý nghĩa của việc có trí tuệ: biết cách cắt đứt các chấp dính của thế gian.

& Tâm không tốt hay xấu, nhưng nó là cái biết điều tốt và xấu. Nó là cái làm điều thiện và ác. Nó là cái buông bỏ cái thiện và buông bỏ cái ác.

& Không phải là trường hợp mọi thứ sẽ tiến triển nếu chúng ta bám vào chúng, hoặc xấu đi, nếu ta buông chúng.

& Bám chấp giống như cây cầu. Nếu không có cầu, ai sẽ đi bộ qua bờ bên kia? Chỉ có bên này và bên kia của dòng sông. Nếu có mắt, ta có thể nhìn thấy cả hai bên bờ, nhưng không có kết nối. Tâm không bị cuốn vào các thiên kiến của nó giống như một chiếc lá sen trong nước. Nước không thể thấm vào lá. Nó chỉ lăn qua lại trên bề mặt. Có nhận thức, nhưng không có chấp trước.

& Nhận thức mà không có sự chấp giữ giống như điện không có dây. Chỉ có độ sáng. Khi không có dây,

không ai có thể bị điện giật. Hoặc bạn có thể nói rằng nó giống như một ngọn lửa không cần đèn. Không có bất cứ ai được sử dụng, không có tổn dầu, nhưng vẫn có ánh sáng.

& Nếu chúng ta tách rời thân và tâm, thì nhận thức thông thường sẽ biến mất, nhưng điều đó không có nghĩa là nhận thức bị tiêu diệt. Nó vẫn còn đó, nhưng nó là loại nhận thức đặc biệt không phụ thuộc vào thân hay tâm. Giống như khi chúng ta tách sáp của một ngọn nến ra khỏi bấc của nó: Ngọn lửa biến mất, nhưng tiềm năng của lửa không bị tiêu diệt. Cho dù có nhiên liệu hay không, lửa vẫn tồn tại trên thế giới bởi bản chất của nó. Đây là nhận thức về nibbāna.

& A-la-hán cũng nói và hành động, nhưng họ không nói hoặc hành động theo cách mà người phàm phu vẫn thường làm. Họ biết cách tách biệt mọi thứ. Giống như phát thanh viên nói qua radio: Ta có thể nhấn vào radio, nhưng ta không thể chạm được đến người đang nói.

& Sự trải nghiệm của giải thoát không có ý nghĩa của “trước” hoặc “sau”, hoặc thậm chí “hiện tại”.

& Khi tâm trống rỗng, nó cảm thấy nhẹ nhàng, tự do, không có mối bận tâm nào cả. Giống như chim: Nó không để lại dấu vết gì trong thình không. Tương tự, khi tâm trống rỗng, đâu có người chỉ trích ta, vẫn không có gì lưu dấu trong thình không. Không có gì vướng mắc trong tâm.

122 - KỸ NĂNG GIẢI THOÁT

& Thiền chỉ là giữ cho tâm lắng đọng. Thiền quán là biết cả khi tâm an tĩnh và khi tâm không an tĩnh. Biết cái tướng của quá khứ và tương lai vì chúng là kiến thức trực quan. Loại kiến thức này không bị mắc kẹt trên các tướng. Đây được gọi là kỹ năng buông xả. Nó không bị mắc kẹt trong tâm tham hay vô tham. Nó giống như viết trong thinh không. Thinh không không ảnh hưởng gì, ta viết nhẹ nhàng, mà không ai đọc được. Dù ta viết điều tốt hay xấu, không ai đọc được. Thinh không có mặt, nhưng không đáng hình.

KỸ NĂNG GIẢI THOÁT - 123

124 - KỸ NĂNG GIẢI THOÁT

KỸ NĂNG GIẢI THOÁT - 125

**HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC**

65 Tràng Thi, Quận Hoàn Kiếm, Hà Nội

Email: nhaxuatbanhongduc65@gmail.com

Điện thoại: 024. 39260024 - Fax: 024. 39260031

**KỸ NĂNG GIẢI THOÁT
Điều Liên Lý Thu Linh dịch**

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc: BÙI VIỆT BẮC

Chịu trách nhiệm nội dung:

Tổng biên tập: LÝ BÁ TOÀN

Biên tập: PHAN THỊ NGỌC MINH

Trình bày: LÝ TUẤN ĐẠT

Đối tác liên kết:

Điều Liên Lý Thu Linh

In cuốn, khổ 14,5 x 20,5 cm, tại Công ty CP In Người Lao Động, 195 Lê Quang Sung, P. 6, Q. 6, TP. HCM. Số XNĐKXB:/CXBIPH/...../HĐ. Số QĐXB của NXB:/QĐ-NXBHĐ, cấp ngày tháng năm 2023. In xong và nộp lưu chiểu năm 2023. Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế (ISBN):