

NHỮNG BÀI GIẢNG TÓM TẮT CỦA KHOÁ THIỀN MINH SÁT MƯỜI NGÀY

Thiền sư Goenka - Thích Minh Diệu dịch

Nguyên tác: "The Discourse Summaries", S.N. Goenka (1994)

---o0o---

Nguồn

<http://thuvienhoasen.org>

Chuyển sang ebook 29-7-2009

Người thực hiện : Nam Thiên – namthien@gmail.com

[Link Audio Tai Website http://www.phatphaponline.org](http://www.phatphaponline.org)

Mục Lục

ĐÔI LỜI GIỚI THIỆU VỀ KHÓA THIỀN MƯỜI NGÀY

LỜI NÓI ĐẦU

CHÚ Ý TRÊN VĂN BẢN

BÀI GIẢNG CỦA NGÀY ĐẦU TIÊN

VÀI LỜI KHUYÊN VỀ CÁCH HÀNH TRÌ

BÀI GIẢNG CỦA NGÀY THỨ HAI

NGÀY THỨ BA CỦA KHÓA TU

NGÀY THỨ TƯ

BÀI GIẢNG CỦA NGÀY THỨ NĂM

BÀI GIẢNG CỦA NGÀY THỨ SÁU

BÀI GIẢNG CỦA NGÀY THỨ BẢY

BÀI GIẢNG CỦA NGÀY THỨ TÁM

BÀI GIẢNG CỦA NGÀY THỨ CHÍN

BÀI GIẢNG CỦA NGÀY THỨ MƯỜI

BÀI GIẢNG CỦA NGÀY THỨ MƯỜI MỘT

---o0o---

ĐÔI LỜI GIỚI THIỆU VỀ KHÓA THIỀN MƯỜI NGÀY

Đức Phật thành đạo đắc quả bằng con đường thiền định tư duy quán xét chính bản thân. Giáo pháp ngài để lại hàm chứa cốt yếu dựa trên nền tảng giới, định, tuệ. Đỉnh cao của sự tu tập là thành tựu trí tuệ đoạn trừ mọi tập khí cấu uế của thân, tâm và tự giải thoát. Phương pháp thiền Vipassana tu tập không ngoài giới, định và tuệ. Nhìn lướt qua họa đồ giảng dạy trong suốt mười ngày chúng ta thấy một sự tu tập tinh tiến được xếp đặt cho hành giả. Nội qui về thời khóa biểu để thực hành mỗi ngày và những qui định cần phải

tuân thủ như giữ sự tịnh khẩu tối đa trong suốt chín ngày tu đầu cộng với năm giới qui y phải tuân giữ được xem như là nền tảng của giới cho khóa tu mười ngày. Mỗi ngày ngồi thiền mười giờ và trong ba ngày rưỡi đầu sự tập trung vào khu vực hai lỗ mũi và quán sát những cảm thọ ở khu vực này cốt yếu làm cho tâm người hành giả tập trung vào một điểm được xem như sự thực hành định tâm để làm tiền đề đi vào sự hành trì quán sát Vipassana (minh sát) trong suốt sáu ngày rưỡi còn lại, một sự quán sát thân và tâm bằng chánh niệm và xả ly bằng tuệ quán.

Đọc qua tài liệu này nhận ra sự cần thiết cho người muốn tìm hiểu và thực hành thiền Vipassana, bản thân tôi và một số Chư vị Tăng ni đồng tu học ở Ấn đã tham gia vài khóa tu mười ngày Vipassana tất cả chúng tôi đều tự cảm nhận sự giải thoát những căng thẳng của tâm. Và cũng trong thời gian tu tập này là cơ hội để chúng ta quán xét lại những hành vi tư tưởng cũng như việc làm của chúng ta trước đây, nhìn lại chính mình, con người thật của chính chúng ta để tự tra sửa những sai lầm và hướng thân, tâm đến những điều tốt đẹp hơn có lợi cho bản thân và người khác.

Dịch ra tiếng Việt "Những bài giảng cốt yếu cho khóa tu thiền mười ngày" có tựa đề bằng tiếng Anh là: "THE DISCOURSE SUMMARIES" của Thiền sư Goenka đã giảng trong thời gian Ngài hướng dẫn cho các vị Thiền sinh tu khóa mười ngày. Nhờ lần phiên dịch này chúng tôi đã có cơ hội ôn lại và hiểu thêm về phương pháp hành trì Vipassana, thời gian phiên dịch chủ yếu là những lúc rảnh sau khi làm việc của người nghiên cứu mỗi ngày, vì vậy chúng tôi không đặt nặng phải dịch theo tiêu chuẩn văn phong hoặc văn phạm nào đó mà mục đích ở đây dịch ra nội dung chính xác theo văn bản và theo quan điểm Phật giáo. Phần sau của mười một bài giảng là phần bổ sung giải thích về một số thuật từ Pàli và trích dẫn nguồn gốc của những bài kệ và dẫn chứng được Ngài Goenka giảng trong mười bài giảng, chúng tôi không đưa ra đây. Nếu chư vị đọc giả muốn biết rõ xin hãy tìm đọc văn bản gốc của nó đã nói ở trên. Mục đích người dịch chủ yếu giới thiệu đến chư Vị Phật tử cũng như những ai muốn tìm hiểu phương cách sống để tự điều phục tâm mình làm lợi ích cho chính mình cũng như mọi người trong hoàn cảnh thời đại văn minh vật chất phát triển đã kích động làm mất đi tính tự chủ tâm thức con người hậu quả là nhiều vấn đề đạo đức gia đình, xã hội đang biến chuyển theo đà suy thoái. Có lẽ thiền Vipassana là một trong những phương pháp hữu hiệu xoa tan mọi khổ đau căng thẳng và cần thiết cho con người thời đại. Phương pháp này Đức Phật đã hành trì và đã truyền trao lại cho chư vị đệ tử của Ngài.

Bản dịch không sao tránh khỏi những khiếm khuyết, kính mong chư vị độc giả góp ý để bản dịch được bổ sung hoàn tất hơn.

Mọi công đức phiên dịch này xin hồi hướng cho vạn loại chúng sanh hạnh phúc, sớm quay về chân lý giác ngộ và giải thoát.

Ngày 23-5-2001
Pune University Campus
Thích Minh Diệu
Cẩn chí.

---o0o---

LỜI NÓI ĐẦU

S.N. Goenka đã nói: "giải thoát có thể đạt được chỉ khi thực tập và không bao giờ đạt được bằng sự bàn luận ngoài môi". Một khóa tu thiền Vipassana là một cơ hội để thực hiện những bước cụ thể hướng đến sự giải thoát. Trong một khóa tu tập như vậy, người tham gia sẽ học cách giải tỏa tâm căn thẳng và thành kiến có tác dụng làm rối loạn trong cuộc sống thường nhật. Bằng sự tu tập như vậy, chúng ta bắt đầu khám phá ra cách sống một cách an ổn, sáng tạo, hạnh phúc trong mỗi sát na. Đồng thời chúng ta khởi hành tiến đến mục đích tối thượng, mục đích mà nhân loại khao khát để có: sự thanh tịnh tâm, sự giải thoát mọi triền phược khổ đau và giác ngộ viên mãn.

Ngoài yếu tố này ra, giải thoát không thể đạt được chỉ bằng suy tư về nó, hoặc ước mong về nó. Chúng ta phải tiến hành những bước để hướng đến mục đích. Vì lý do này, trong một khóa tu tập vipassana luôn luôn nhấn mạnh về phương pháp hành trì thực tiễn. Không chấp nhận về sự bàn luận mang tính triết lý, tranh cãi bằng lý thuyết và những câu hỏi không liên quan đến kinh nghiệm riêng của chúng ta. Một cách hợp lý, người hành giả được khuyến khích để tìm ra những câu trả lời về những câu hỏi của họ ở bên trong chính mình. Vị thầy giúp đỡ hướng dẫn bất cứ điều gì cần thiết trong tu tập, nhưng nó tùy thuộc vào mỗi người để thực hành những hướng dẫn này: chúng ta phải chiến đấu với chính chúng ta, tự giải thoát chính mình.

Sự nhấn mạnh này được đưa ra, tuy nhiên một số vấn đề giải thích cần thiết để hỗ trợ mỗi tình huống cho việc tu tập. Vì vậy mỗi buổi tối của mỗi ngày tu tập, Ngài Goenka cung cấp một bài pháp (dhamma talk), để đặt vào khung cảnh những điều tu tập của ngày đó, và làm sáng tỏ phương pháp tu tập trong những yếu tố khác nhau. Những bài pháp này, ông ta lưu ý, không

được xem như là những trò chơi bằng trí thức hoặc tình cảm. Mục đích của nó đơn giản là để giúp hành giả để hiểu những gì để làm và tại sao phải làm để họ sẽ thực tập theo phương pháp thích hợp và sẽ thành tựu kết quả khả quan. Đó chính là những bài pháp được trình bày ở đây trong hình thức cô đọng.

Mười một bài giảng cung cấp một cái nhìn phổ quát về lời dạy của Đức Phật. Tuy nhiên, sự hướng đến chủ đề này không phải bằng học giả hoặc phân tích. Thay vì giáo lý được trình bày trong đường hướng là nó mở ra cho hành giả: như một tổng thể năng động và cụ thể. Tất cả những khía cạnh khác nhau của nó được xem là để phơi bày một sự nhấn mạnh tổng hợp: kinh nghiệm của thiền định. Kinh nghiệm này nung nấu bên trong để dẫn đến một đời sống chân thật và sự tỏa rạng đến phương pháp hành trì.

Không có kinh nghiệm này chúng ta không thể nắm bắt được ý nghĩa trọn vẹn về những gì được dạy trong những buổi giảng này, hoặc sự thật về lời dạy của Đức Phật. Nhưng điều này không có nghĩa rằng không có một vị trí thích hợp cho sự đánh giá bằng trí thức về Giáo pháp. Sự hiểu bằng trí thức có giá trị như là một sự giúp đỡ cho tu tập thiền định, mặc dù bản thân thiền định là một tiến trình vượt qua những giới hạn của trí thức.

Vì lý do này, những tóm tắt này đã được chuẩn bị, để đưa một tóm tắt những điểm cốt lõi của mỗi bài giảng. Chúng được tập trung chủ yếu để đưa ra sự cảm hứng và sự hướng dẫn cho những hành giả thiền vipassana như đã được dạy bởi Ngài Goenka. Cho những người khác có cơ hội để đọc nó, hy vọng rằng những bài giảng sẽ hỗ trợ sự khuyến khích để tham gia ở khóa thiền vipassana và để kinh nghiệm những gì đã được trình bày ở đây.

Những bài tóm tắt không được sử dụng như một cầm nang để chính bạn thực hành nó cho việc học thiền vipassana, một sự thay thế cho khóa thiền 10 ngày. Thiền định là một vấn đề rất hệ trọng, đặc biệt phương pháp thiền Vipassana, nó giải quyết những cấp độ sâu thẳm của tâm thức. Nó không bao giờ đạt tới được một cách nhẹ nhàng hoặc một cách ngẫu nhiên. Phương pháp thích hợp để học thiền Vipassana chỉ bằng cách tham gia một khóa đặc biệt, ở đó có môi trường thích hợp để hỗ trợ cho người thiền hành và một người hướng dẫn kinh nghiệm. Nếu ai đó chọn cách không theo lời chú ý và cố gắng tự học thiền Vipassana qua sự tự đọc về nó, vị ấy tu tập hoàn toàn với sự liều lĩnh của mình.

Một điều may mắn những khóa thiền Vipassana được Ngài Goenka dạy bây giờ được tổ chức theo định kỳ ở nhiều nơi trên thế giới. Những chương trình (tu tập cho các khóa thiền) có thể có được bằng cách viết thư đến bất cứ trung tâm nào danh sách được ghi sau lưng của cuốn sách này.

Những bài tóm tắt chủ yếu được căn cứ vào những bài giảng của Ngài Goenka ở Trung tâm thiền Vipassana, địa danh Massachusetts, ở U.S.A trong suốt tháng 8 năm 1983. Ngoại trừ là bài tóm tắt ngày thứ 10 được dựa vào bài giảng ở Trung tâm vào tháng 8 năm 1984.

Trong lúc Ngài Goenka đã xem qua tài liệu này và đã phê chuẩn cho xuất bản, Ngài không có thì giờ để kiểm tra văn bản một cách kỹ lưỡng. Vì vậy, người đọc có thể thấy một vài lỗi và khiếm khuyết. Những khuyết điểm này không phải là trách nhiệm của vị Thầy, cũng không phải của lời dạy, nhưng của chính tôi. Sự phê bình sẽ đón nhận để có thể giúp để sửa sai những lỗi như vậy trong văn bản.

Cầu nguyện cho tác phẩm này giúp nhiều người trong sự hành trì của họ về Chánh pháp.

Cầu nguyện tất cả chúng sanh đều hạnh phúc.

William Hart

---o0o---

CHÚ Ý TRÊN VĂN BẢN

Những bài pháp của Đức Phật và chư Đề tử của Ngài được Ngài Goenka trích dẫn được rút ra từ Những bản kết tập về Luật (Vinaya-pitaka) và những bài Kinh (Sutta-pitaka) trong kinh điển Pāli. (Một số những trích dẫn có mặt trong cả hai Bộ (kinh và luật), mặc dù trong những trường hợp như vậy chỉ có tham khảo về kinh được trích đưa ra ở đây). Cũng có một vài trích dẫn rút ra từ văn học kinh tạng Pāli. Trong những bài thuyết giảng này, Ngài Goenka giải thích những đoạn văn này thường bằng sự diễn giải hơn bằng sự phiên dịch theo từ ngữ Pāli. Mục đích là nhằm đưa ra phần trọng tâm của mỗi đoạn trích trong ngôn ngữ bình dị, nhấn mạnh mối quan hệ của nó đến sự hành trì thiền Vipassana.

Nơi nào một đoạn trích Pāli xuất hiện trong ý nghĩa bản tóm tắt, sự giải thích được đưa ra trong bài giảng của Ngài Goenka được căn cứ vào bản tóm

tắc này. Ở sau lưng của quyển sách này, trong phần Pàli với sự phiên dịch tiếng anh, với sự cố gắng được tiến hành để đưa ra những lời giải thích chính xác cho những đoạn văn đã được trích dẫn, vẫn chú trọng quan điểm của Một hành giả tu thiền.

Trong cuốn sách về những bài tóm tắt, những thuật từ Pàli sử dụng được duy trì cho ý nghĩa cần thiết tối thiểu nhất. Nơi nào các từ như vậy được sử dụng, vì mục đích cho sự thích hợp số nhiều của nó được đưa ra trong hình thức Pàli ví dụ, số nhiều của samkhara là samkharà, của kalāpa là kalāpà, của parāma là paramā.

---o0o---

BÀI GIẢNG CỦA NGÀY ĐẦU TIÊN

Những khó khăn ban đầu

Mục đích cho vấn đề thiền định này

Tại sao sự phấn khởi được chọn như là điểm khởi đầu.

Bản chất của tâm

Lý do về những khó khăn và cách khắc phục chúng

Những nguy hiểm cần phải tránh

Ngày thứ nhất có nhiều khó khăn và không thích nghi một phần vì chúng ta không quen ngồi lâu suốt ngày và cố gắng để tập trung, nhưng hầu như vì phương cách thiền định mà chúng ta đã bắt đầu đang thực hành: chánh niệm bằng hơi thở, không gì khác hơn chỉ là sự thở.

Nó sẽ dễ hơn và nhanh hơn để tập trung tâm ra khỏi những cảm thọ bất an này nếu, cùng với sự tỉnh giác của hơi thở, chúng ta đã bắt đầu tưởng tượng hình ảnh hoặc hình ảnh của một thiên thần. Nhưng các bạn được yêu cầu chỉ theo dõi hơi thở, như bản chất như thật của nó, không có sự qui định nó; không dùng lời hoặc hình thức tưởng tượng có thể được thêm vào.

Những yếu tố đó không được chấp nhận vì mục đích tối hậu của sự thiền định này là không phải sự tập trung vào tâm. Sự tập trung chỉ là một sự trợ giúp, một bước dẫn đến mục đích cao hơn: thanh lọc tâm, loại trừ tất cả mọi cấu uế của tâm, mọi bất thiện vây quanh, và vì vậy sự thành tựu giải thoát ra khỏi tất cả mọi khổ đau, thành tựu sự giác ngộ viên mãn.

Mỗi sát na mỗi cấu uế sinh khởi trong tâm, như sân hận, cấu ghét, tham lam, sợ hãi vân vân, chúng ta trở nên đau khổ. Bất cứ khi nào những điều không muốn lại đến, chúng ta trở nên căng thẳng và bắt đầu thất sót ở bên

trong. Bất cứ khi nào những điều mong muốn lại không đến, lại một lần nữa chúng ta tạo ra sự căng thẳng xung quanh. Suốt cuộc đời chúng ta lặp lại tiến trình này cho đến khi toàn bộ cấu trúc thân và tâm trở thành một khối của những thắt nút phức tạp. Và chúng ta không giữ căng thẳng này ở trong chúng ta, mà còn đẩy nó đến mọi người đến tiếp xúc với ta. Dĩ nhiên, điều này không phải là một phương cách đúng để sống.

Các bạn đã đến với khóa tu thiền này để học nghệ thuật sống: làm sao để sống hài hòa và an lạc cho chính chúng ta, và để tạo ra sự hài hòa và an lạc đến cho mọi người khác; làm thế nào để sống hạnh phúc trong mỗi ngày trong khi tiến tu hướng đến hạnh phúc tối thượng của một tâm hồn hoàn toàn thanh tịnh, một tâm hồn tràn đầy với tình thương vị tha, với lòng từ bi, với sự hân hoan trong sự thành công của người khác, với sự xả ly.

Để học nghệ thuật sống hài hòa, trước nhất chúng ta phải tìm nguyên nhân của sự bất hòa. Nguyên nhân luôn luôn nằm ở bên trong và vì lý do này các bạn phải khám phá thực tại của chính các bạn. Phương pháp này giúp các bạn làm như thế, để thực nghiệm cấu trúc thân và tâm của các bạn, hướng đến những gì quá nhiều tham đắm, kết quả chỉ là những căng thẳng và khổ đau. Ở cấp độ kinh nghiệm chúng ta phải hiểu bản chất, thân thể và tâm của riêng mình; chỉ từ đó chúng ta có thể kinh nghiệm bất cứ những gì có thể vượt ngoài thân và tâm. Vì vậy, đây là một phương pháp kỹ thuật của sự giác ngộ chân lý và tự giác ngộ, sự khảo sát thực tại của những gì chúng ta gọi là tự ngã (oneself). Nó cũng có thể được gọi một phương pháp của Thượng Đế hiểu biết, bởi lẽ đằng sau Thượng Đế không có gì khác hơn là sự thật, tình thương và sự thanh tịnh.

Kinh nghiệm trực tiếp về thực tại là điều quan trọng. "biết về chính bạn"- từ thực tại thô, hiển nhiên, bên ngoài đến những thực tại vi tế hơn, đến thực tại vi tế nhất của thân và tâm. sau khi kinh nghiệm qua những thực tại này, từ đó chúng ta có thể đi xa hơn đến sự kinh nghiệm thực tại tối hậu vượt ra ngoài kinh nghiệm thân và tâm.

Hơi thở là một đặc điểm thích hợp từ đó để bắt đầu cuộc hành trình này. Sự sử dụng một cái ngã tự tạo, một sự tập trung vào một đối tượng tưởng tượng- một câu thần chú hoặc một hình tượng- sẽ chỉ dẫn vào phương hướng của những sự tưởng tượng, những sự ảo tưởng; nó sẽ không giúp chúng ta khám phá những sự thật vi tế hơn về chính chúng ta. Để thể nhập vào sự thật vi tế hơn, chúng ta phải bắt đầu với sự thật, với một sự ngẫu nhiên, thực tại thô như hơi thở. Hơn nữa, nếu một câu thần chú được sử dụng, hoặc hình

tượng của một vị thần linh, từ đó phương pháp trở thành một đảng phái. Một câu thần chú hoặc một hình tượng sẽ được tương đồng với một văn hóa, một tôn giáo hoặc cái gì đó, và một nền tảng khác nhau của những yếu tố này nó không thể tìm ra sự chấp nhận. Khổ đau là căn bệnh chung. Phương thuốc điều trị cho căn bệnh này không thể là một đảng phái; nó cũng phải là một phương thuốc phổ quát. Sự chánh niệm hơi thở chấp nhận sự yêu cầu này. Hơi thở là thông dụng cho tất cả: sự theo dõi nó sẽ có thể chấp nhận cho mọi người. Mỗi tiến trình về phương pháp tu tập phải hoàn toàn vượt ngoài chủ nghĩa giáo phái.

Hơi thở là một công cụ và với công cụ này để khám phá sự thật về chính chúng ta. Thực tế, ở mức độ kinh nghiệm, các bạn biết rất ít về bản thân của các bạn. Các bạn chỉ biết hình thức bên ngoài của nó, những bộ phận và những vai trò của nó mà bạn có thể điều khiển một cách ý thức. Các bạn không biết gì về các cơ quan bên trong chúng nó hoạt động vượt qua sự kiểm soát của các bạn, không có gì khác hơn là thân thể được kết hợp từ vô số các tế bào, và những tế bào luôn thay đổi từng sát na. Vô số những phản ứng sinh lý điện lực hấp dẫn đang xảy ra liên tục khắp thân thể, nhưng các bạn không có kiến thức gì về chúng nó.

Về phương pháp này, bạn phải biết chính bạn về những gì mà bạn chưa biết trước đây. Về mục đích này hơi thở sẽ hỗ trợ nó hoạt động như là một nhịp cầu từ chỗ không biết đến chỗ biết được, vì hơi thở có một vai trò với thân thể mà nó có thể hoặc là nhận thức hoặc là không nhận thức, có ý chủ ý hoặc tự động. Chúng ta bắt đầu với sự hít thở có ý thức và chủ ý, và tiến hành bằng sự chánh niệm hơi thở một cách tự nhiên và bình thường. Và từ đó các bạn sẽ thăng tiến để duy trì sự những sự thật vi tế ở trong các bạn. Mỗi tiến trình là một bước đi vào thực tại; mỗi ngày bạn sẽ thể nhập sâu hơn để khám phá những thực tại vi tế hơn về chính bạn, về thân và tâm của bạn.

Hôm nay các bạn chỉ được yêu cầu để theo dõi vai trò vật lý của hơi thở, nhưng đồng thời mỗi các bạn đang theo dõi tâm của mình, vì tính chất của hơi thở được liên hệ rất chặt chẽ với trạng thái tâm của chúng ta. Ngay lúc bất cứ câu uest, phiền não sinh khởi trong tâm, hơi thở trở nên khác thường- chúng ta bắt đầu thở hơi nhanh một tí và nặng một tí. Khi những phiền não qua đi, hơi thở trở nên nhẹ nhàng trở lại. Vì vậy hơi thở có thể giúp để khám phá thật tại không chỉ ở thân thể mà còn ở tâm thức nữa.

Thực tại của tâm mà các bạn bắt đầu kinh nghiệm hôm nay, nó có thói quen luôn luôn lang thang từ nơi này đến nơi khác. Nó không muốn tháp tùng với

hơi thở, hoặc ở trên bất cứ đối tượng nào của sự tập trung: thay vì nó chạy rong rêu.

Và khi nó lang thang, nơi nào tâm thức đến? Bằng sự hành trì của bạn, các bạn đã thấy hoặc là nó lang thang ở quá khứ hoặc là nó lang thang trong tương lai. Đây là thói quen của tâm; nó không muốn ở lại trong giây phút hiện tại. Thực tế, chúng ta phải sống với hiện tại. Quá khứ là những gì đã qua gọi nhớ lại; tương lai là những gì chúng ta chưa đến được, cho đến khi nó trở thành hiện tại. Nhớ lại quá khứ và suy nghĩ về tương lai là quan trọng, nhưng chỉ khi nào chúng nó sẽ giúp chúng ta giải quyết những vấn đề trong hiện tại. Những vì những thói quen đã ăn sâu, tâm thức luôn luôn tìm cách trốn khỏi thực tại đi vào quá khứ hoặc tương lai mà không thể nào nắm bắt được, và vì vậy tâm hoang vu này duy trì khổ đau và dao động. Phương pháp mà các bạn đang học ở đây được gọi là 'nghệ thuật sống', và cuộc sống có thể được sống thực sự chỉ trong hiện tại mà thôi. Vì vậy, tiến trình đầu tiên là học cách làm thế nào để sống trong giây phút hiện tại, bằng cách kiểm chế tâm ở ngay thực tại hiện tại: hơi thở bây giờ đang đi và và ra hai lỗ mũi. Đây là một thực tại của sát na này, mặt dù nó là thực tại bên ngoài (thô). Khi tâm thức đi khỏi, một trạng thái thư giãn, không có những căng thẳng, chúng ta chấp nhận vấn đề rằng, vì thói quen cũ của tâm, nó đã lang thang. Ngay lúc chúng ta hiểu rằng tâm thức đã lang thang, tự nhiên, tự động, nó sẽ trở lại với sự tỉnh giác của hơi thở.

Các bạn nhận ra một các dễ dàng khuynh hướng của tâm vậy tròn trong những ý niệm hoặc ở quá khứ hoặc ở tương lai. Ở đây những ý niệm này thuộc loại khuynh hướng gì của tâm? Hôm nay, các bạn đã quan sát chính mình rằng có nhiều ý niệm khởi lên mà không có kết quả, đầu hoặc đuôi. Cách ứng xử tâm như vậy thông thường được xem như một dấu hiệu của mách (ba lớn). Tuy nhiên, ở đây, tất các bạn đã khám phá ra rằng các bạn tương đương với mách, đã đánh mất đi vô minh, ảo giác, ảo tưởng-moha. Ngay cả khi có một kết quả đối với những ý niệm, chúng nó có khi đối tượng của chúng là những yếu tố hoặc là lạc hoặc là khổ. Nếu là lạc, chúng ta bắt đầu phản ứng với sự ưa thích, rồi phát triển nó thành tham, dính mắc-*ràga*. Nếu nó là khổ, chúng ta bắt đầu phản ứng với không thích, rồi phát triển nó thành sân giận, căm ghét - *dosa*. Tâm thức luôn được chứa đầy với vô minh, tham đắm và sân hận. Tất cả các pháp bất thiện khác phát nguồn từ ba căn bản bất thiện này, và mỗi pháp bất thiện tạo ra một sự đau khổ.

Mục đích của phương pháp này là thanh lọc tâm thức, để nó thoát khỏi khổ đau bằng cách đoạn trừ dần dần những bất thiện pháp ở trong tâm. đây là

một cuộc giải phẫu đi sâu vào tâm vô thức của chúng ta, được tiến hành để khám phá và dời đi những khó khăn phức tạp bị che đậy ở đó. Ngay tiến trình đầu tiên của phương pháp này phải làm tịnh hóa tâm thức, và đây là trường hợp: bằng cách theo dõi hơi thở, các bạn đã tiến hành không chỉ tập trung vào tâm thức mà còn làm cho nó trở nên thanh tịnh. Có lẽ suốt ngày hôm nay chỉ có vài giây tâm các bạn được tập trung hoàn toàn vào hơi thở của bạn, nhưng mỗi tâm niệm như vậy là có năng lực chuyển những thói quen trong tâm của bạn. Ở tâm niệm đó các bạn đang ở trong chánh niệm thực tại hiện hữu, hơi thở vào hoặc ra trong hai lỗ mũi, không có ảo tưởng gì cả. Và các bạn không thể ham muốn thở nhiều hơn nữa hoặc cảm thấy nổi giận đối với hơi thở của bạn: các bạn chỉ đơn giản theo dõi, đừng phản ứng với nó. Ở tâm niệm như vậy, tâm thức thoát khỏi ba căn bản phiền não, đó chính là thanh tịnh. Tâm niệm thanh tịnh này ở cấp độ vô thức có một sự ảnh hưởng mạnh đến những phiền não từ lâu đã tích tụ trong vô thức. Sự tiếp xúc của sức mạnh tích cực và tiêu cực này sản sinh một sự bùng nổ. Một số phiền não tiềm ẩn trong vô thức sinh khởi ở cấp độ tinh thức, và biểu hiện như những sự không hài hòa khác nhau thuộc thân và tâm.

Khi chúng ta gặp tình huống như vậy, sẽ có nguy hiểm sinh khởi về bất an, và tăng trưởng những khó khăn. Tuy nhiên, để sáng suốt để hiểu ra rằng những gì dường như có một khó khăn là thực tế một dấu hiệu của sự thành công trong thiền định, hơn nữa, thực tế phương pháp đã tiến hành thực tập. Sự khai mở đi vào vô thức đã bắt đầu, và một số những cấu uế tàng ẩn ở đó đã bắt đầu xuất hiện ra ngoài vết thương. Mặc dù tiến trình có bất an, đây là cách duy nhất để lấy mủ đi, dời cấu uế ra khỏi trú xứ của nó. Nếu chúng ta tiếp tục hành trì theo phương pháp thích hợp, tất cả những khó khăn này lần lượt sẽ tiêu tan. Ngày mai sẽ có một sự dễ chịu hơn và ngày một lại thêm hơn một tí nữa. Từng tí một, tất cả những vấn đề sẽ qua khỏi, nếu các bạn thực hành.

Không ai có thể làm công việc thay thế cho bạn; các bạn phải làm việc của chính mình. Các bạn phải khám phá thực tại ở nơi các bạn. các bạn phải tự giải thoát.

---o0o---

VÀI LỜI KHUYÊN VỀ CÁCH HÀNH TRÌ

Suốt những giờ thiền định, luôn luôn hành trì ở trong nhà. Nếu các bạn có thiền định ở ngoài trong sự tiếp xúc trực tiếp của mặt trời và gió, các bạn sẽ

không thể tập trung đi sâu và chiều sâu của tâm thức. Suốt thời gian nghỉ xả hơi các bạn có thể ở ngoài.

Các bạn phải duy trì bên trong những giới hạn của khu vực khóa tu. Các bạn đang tiến hành khai mở tâm thức của các bạn; duy trì ở trong phòng hành trì.

Quyết tâm để duy trì trong giai đoạn khóa tu, chấp nhận trước những khó khăn. Khi những vấn đề sinh khởi trong suốt thời gian hành trì, nhớ rằng đây là sự quyết định mạnh mẽ. Có thể có hại cho việc rời khỏi ở giữa khóa tu.

Tương tự, quyết định mạnh mẽ để thi hành tất cả các giới điều, qui luật, trong đó điều quan trọng nhất là giới tịnh khẩu. Cũng quyết tâm tuân thủ nội qui giờ giấc, và đặc biệt có mặt trong nhà tu thiền ba lần ngồi thiền tập thể mỗi lần một giờ trong một ngày.

Tránh sự bất lợi của việc ăn quá nhiều, nguy hiểm về tự mình không tự chủ đối với trạng thái hôn trầm và nguy hiểm vì không giữ tịnh khẩu.

Thực hành chính xác khi các bạn được hướng dẫn để thực hành. Không than phiền nó, để qua một bên vì thời gian khóa tu bất cứ những gì mà bạn có thể đọc hoặc học ở nơi khác. Sự pha trộn phương pháp tu tập là một điều vô cùng nguy hiểm. Nếu có điều gì chưa rõ đối với các bạn, hãy đến vị Hướng dẫn để làm rõ vấn đề. Chỉ cung cấp một lối mòn tương xứng đối với phương pháp này; nếu các bạn thực hành như vậy, các bạn sẽ gặt hái những kết quả mỹ mãn.

Sự dụng thời giờ quý báu, cơ hội, phương pháp, để giải thoát bạn ra khỏi những trói buộc của tham, sân, si, và hoan hỷ an lạc, hài hòa và hạnh phúc thật sự.

Hạnh phúc chân thật đến với các bạn./.

---o0o---

BÀI GIẢNG CỦA NGÀY THỨ HAI

Định nghĩa phổ quát về tội và phước
Bát thánh đạo: Giới và Định

Ngày thứ hai đã qua. Mặc dù có phần nào tốt hơn ngày đầu, những khó khăn vẫn còn hiện hữu. Tâm thức thì quá dao động, kích thích, hoang vu như một

con bò hoang hoặc con voi hoang nó tạo ra sự tàn phá dữ dội khi nó đi vào nơi cư trú của con người. Nếu một người thông minh điều phục và huấn luyện thú hoang, thì dù tất cả sức mạnh của nó được dùng cho mục đích phá hoại, bây giờ bắt đầu phục vụ cho xã hội trong những cách xây dựng. Tương tự, tâm thức, nó có sức mạnh và nguy hiểm hơn cả một con voi hoang, phải được điều phục và huấn luyện; thì sức mạnh lớn lao của nó sẽ bắt đầu phục vụ chúng ta. Nhưng các bạn phải thực hành rất là nhẫn nại, kiên trì, và liên tục. Sự duy trì liên tục trong thực hành là bí quyết của sự thành công.

Các bạn phải tiến hành công việc tu tập; không ai có thể tu giúp cho các bạn. Với tình thương bao la và lòng từ bi Bạc giác ngộ chỉ phương pháp để hành trì, nhưng Ngài không thể mang bất cứ ai lên trên vai của Ngài để đến mục đích tối thượng. Các bạn phải tiến hành những tiến trình này chính các bạn, chống lại kẻ thù ở nơi các bạn, kết quả các bạn tự giải thoát chính mình. Tất nhiên, một khi các bạn bắt đầu tu tập, các bạn nhận sự hỗ trợ của tất cả sức mạnh Giáo pháp, nhưng các bạn vẫn phải tự mình hành trì. Các bạn phải tự mình đi trọn vẹn con đường.

Để hiểu cái gì là con đường căn cứ vào đó các bạn đã bắt đầu đi, Đức Phật mô tả nó bằng những thuật từ rất giản dị:

*Từ bỏ tất cả những việc làm tội lỗi và bất thiện,
Hãy làm những việc làm có đạo đức và thiện lành
Hãy thanh lọc tâm,
Đây là lời dạy của Chư vị Giác ngộ.*

Nó là phương pháp phổ quát có thể dùng cho mọi người thuộc bất kỳ nguồn gốc, sắc tộc, hoặc quốc gia nào. Những vấn đề dẫn đến từ sự định nghĩa sai lầm về tội và phước. Khi nguồn cốt lõi giáo pháp đã mất đi, nó trở thành một phe phái, và rồi mỗi phái lại đưa ra định nghĩa khác nhau về sự trung thực, như thế, sau khi có một hình thức đặc biệt bên ngoài, hoặc diễn bày những nghi lễ nào đó, hoặc nắm giữ một số niềm tin. Tất cả những vấn đề này là những định nghĩa thuộc phe phái, có thể chấp nhận đối với một số người này và không thể chấp nhận đối với số người khác. Tuy nhiên, Giáo pháp đưa ra một định nghĩa phổ quát về sai lầm và sự trung thực (đúng). Bất cứ hành động nào mà có hại đến người khác, làm cho họ bất an, và hài hòa thì nó là sai lầm (tội) . Bất cứ việc làm nào giúp người khác, giúp họ an ổn và hài hòa thì nó là hành động đạo đức, lương thiện. Đây là một sự định nghĩa không thích ứng với bất cứ giáo điều nào, nhưng lại thích ứng với qui luật tự nhiên. Và theo qui luật tự nhiên chúng ta không thể làm hành động gì mà có hại đến người khác mà không có gây ra một tâm cấu uế trong tâm của chúng ta

trước: sân hận, sợ hãi, căm ghét vân vân.; và bất cứ khi nào chúng ta tạo ra một tâm bất thiện, thì chúng ta trở nên đau khổ, chúng ta cảm nhận những khổ sở của địa ngục ở trong đó. Tương tự, chúng ta không thể làm một việc để giúp người khác mà trước hết chúng ta không tạo ra tình thương, lòng từ, thiện chí; và ngay lúc chúng ta bắt đầu phát triển những phẩm chất tâm thanh tịnh như vậy, chúng ta bắt đầu vui với an lạc thiên giới ở trong chúng ta. Khi các bạn giúp người khác, đồng thời các bạn giúp cho chính mình; khi các bạn làm hại người khác, đồng thời các bạn làm hại bản thân mình. Đây là Diệu pháp, chân lý, qui luật- qui luật phổ quát của tự nhiên.

Con đường của Giáo pháp được gọi là Bát chánh đạo, cao thượng ở ý nghĩa mà bất cứ ai hành trì nó chắc chắn trở thành một vị có tâm cao thượng, một Bậc thánh nhân. Giáo pháp được chia làm ba phần: giới, định và trí tuệ. Giới (*Siila*) là đạo đức - từ bỏ những việc làm bất thiện của thân và khẩu. Thiền Định (*Samaadhi*) là việc làm thiện phát triển sự kiềm chế tâm. Thực hành cả hai thì có ích, nhưng không phải Giới cũng không phải Thiền định có thể đoạn tận tất cả những phiền não đã tích tụ trong tâm. vì mục đích này, phần thứ ba của Giáo pháp phải được hành trì: *Pan~n~aa*, sự phát triển Trí tuệ, tuệ quán, để làm thanh tịnh tâm. Phần giới gồm có ba phần trong Bát thánh Đạo:

1. *Sammaa-vaacaa*- chánh ngữ, sự thanh tịnh về lời nói. Để hiểu những gì là sự thanh tịnh của lời nói, chúng ta phải biết những gì là bất tịnh của lời nói. Nói láo để lừa gạt người khác, nói thô bạo làm tổn hại đến người khác, nói sau lưng, nói vu khống, nói lảm nhảm và tranh cãi không có mục đích tất cả là những bất tịnh của miệng. Khi chúng ta từ bỏ những bất thiện này, những gì còn lại là chánh ngữ (lời nói chơn chánh).

2. *Sammaa-kammanta*: chánh nghiệp, sự thanh tịnh về những việc làm của thân. Về con đường của Chánh pháp chỉ có một thước đo để định mức thiện hoặc bất thiện của một hành động, nó là thân, khẩu hay là ý, và hành động giúp người hay là làm hại người khác. Vì vậy, giết hại, trộm cắp, phạm tội hãm hiếp, hoặc tà dâm, và uống rượu say chúng ta hành động vô ý thức có thể làm hại đến người khác, và làm hại cho chính mình. Khi chúng ta từ bỏ những việc làm bất thiện về thân này, những hành động còn lại là chánh mạng (việc làm chân chánh từ thân).

3. *Sammaa-aajjiiva*: chánh nghiệp. Mọi người phải có một vài phương kế để sinh nhai để giúp chính mình và những ai sống nương vào vị ấy, nhưng nếu phương tiện hỗ trợ sự sinh tồn của vị ấy có hại cho người khác, thì nó không

phải là chánh mạng. Có lẽ chúng ta không thể chính mình làm những việc sai lầm bằng phương cách sống của chúng ta, nhưng khuyến khích người khác làm như vậy; nếu như vậy chúng ta không thực hành đúng với chánh mạng. Ví dụ, bán rượu, mở sòng bạc, bán vũ khí, bán thú sống, hoặc thịt thú tất cả đều là những hành động phi chánh mạng. Ngay cả trong nghề nghiệp cao nhất, nếu những việc làm của chúng ta chỉ vì phá hoại người khác, thì chúng ta không hành trì chánh mạng. Nếu sự vận động là để trình diễn một phần của chúng ta như là một thành viên của xã hội, để cung cấp kỹ năng của chúng ta và nỗ lực của chúng ta cho một việc tốt phổ quát, trong việc đáp trả lại vì việc làm này, chúng ta đón nhận một phần thưởng tương xứng bằng việc làm này chúng ta nuôi bản thân mình và chúng ta sống nhờ vào đó, một người làm việc như vậy là thực hành đúng chánh mạng.

Một người tại gia, một người không tôn giáo, cần tiền để vì cuộc sống của anh ta. Tuy nhiên, sự nguy hiểm là lối kiếm tiền đó trở thành một phương tiện để tăng bốc cho tự ngã: chúng ta tìm để thu nhập cao càng nhiều càng tốt cho chính mình, và cảm thấy khinh miệt những ai thu nhập ít. Thái độ như vậy gây hại cho người khác và cho chính chúng ta, vì tự ngã lại tăng trưởng hơn, càng khó để chúng ta giải thoát. Vì vậy, một đặc tính cốt lõi của chánh mạng là bố thí, làm từ thiện, chia sẻ một phần chúng ta làm ra cho những người khác. Thì chúng ta có lợi không chỉ cho chính mình mà còn lợi ích cho người khác.

Nếu giáo pháp chỉ có những sự khuyên bảo khuyến khích để từ bỏ những việc làm có hại đến người khác, thì nó sẽ không có kết quả. Một cách tri thức, chúng ta có thể hiểu những nguy hiểm của những hành động bất thiện và những ích lợi của những hành động thiện, hoặc chúng ta có thể chấp nhận sự quan trọng của giới vì lòng tận tụy đối với người giảng nó. Nhưng chúng ta vẫn tiếp tục làm sai, vì chúng ta không tự chủ với tâm thức của mình. Vì vậy, phần thứ hai của Giáo pháp, Chánh định: sự phát triển khả năng điều khiển tâm chúng ta. Trong phần này gồm có ba phần trong Bát thánh đạo:

1. *Sammaa-vaayaama* : (chánh tinh tấn, thực tập đúng cách) bằng sự thực tập của các bạn, các bạn đã thấy thế nào là sự yếu ớt và không vững chắc của tâm, luôn luôn dao động từ đối tượng này sang đối tượng khác. Tâm thức như vậy đòi hỏi sự thực tập để tăng sức mạnh cho nó. Có bốn cách thực tập để tăng sức mạnh cho tâm thức: tránh xa và từ bỏ tất cả các bất thiện pháp có thể phát sanh, không cho nó tiếp xúc với bất cứ bất thiện pháp nào mà nó chưa khởi sinh, duy trì và phát triển tất cả các thiện pháp hiện tại có mặt trong tâm thức và hướng tâm đến các thiện pháp mà nó chưa hành trì. Một

cách trực tiếp, bằng sự thực tập tỉnh giác qua hơi thở (Anaapaana) các bạn đã bắt đầu thi hành những cách tu tập này.

2. *Sammaa-sati*: tỉnh giác, tỉnh giác với niệm thực tại. Về quá khứ chỉ có thể là những ký ức; về tương lai chỉ có thể là những ước mong, lo sợ và tưởng tượng. Các bạn đã bắt đầu thực tập chánh niệm (*sammaa-sati*) bằng sự tự luyện tập để duy trì tỉnh giác mọi tình huống biểu hiện thực tại ở mỗi sát na, trong khu vực giới hạn của hai lỗ mũi. Các bạn phải phát triển khả năng để tỉnh giác toàn bộ thực tại, từ cấp độ thô nhất đến vi tế nhất. Để bắt đầu, các bạn hãy tập trung hơi thở có ý thức, và có tập trung, từ đó hơi thở tự nhiên và nhẹ nhàng, đến sự tiếp xúc của hơi thở. Bây giờ các bạn sẽ sử dụng một đối tượng tỉnh lặng vi tế hơn của sự chú ý: các cảm thọ tự nhiên và bằng thân thể trong khu vực giới hạn này (khu vực ở hai lỗ mũi). Các bạn có thể cảm nhận nhiệt độ của hơi thở, hơi lạnh khi nó đi vào, hơi ấm khi nó đi ra khỏi thân thể. Vượt qua vấn đề đó, có những cảm thọ không thể diễn tả được không liên hệ đến hơi thở: nóng, lạnh, ngứa, kích động, dao động, ép nén, căng thẳng, đau v.v.. các bạn không thể chọn loại cảm thọ nào để cảm nhận, vì các bạn không thể tạo ra các cảm thọ. Chỉ theo dõi; chỉ duy trì tỉnh giác. Hình thức của cảm thọ không quan trọng; điều quan trọng là tỉnh giác với thực tại về cảm thọ mà không phản ứng lại nó.

Đặc tính thói quen của tâm thức, như các bạn đã thấy, là xoay cuộn theo những tư tưởng thuộc tương lai hoặc quá khứ, tạo ra tham ái và sân hận. Bằng sự thực hành chánh niệm các bạn đã bắt đầu phá vỡ thói quen này. Không phải sau khóa tu tập này các bạn sẽ quên tất cả quá khứ và không còn nghĩ ngợi gì về tương lai nữa. Nhưng thực tế các bạn đã thường phí bỏ khả năng của các bạn bằng sự lôi cuốn vô ích vào quá khứ hoặc tương lai, quá nhiều đến nỗi khi các bạn cần nhớ lại hoặc lên kế hoạch gì đó, các bạn không thể làm như ý muốn. Bằng sự phát triển chánh niệm, các bạn sẽ học các đặt tâm thức của các bạn vững chắc hơn trong giây phút thực tại, và các bạn sẽ thấy rằng các bạn có thể nhớ lại quá khứ khi cần thiết và tạo ra những kế hoạch thích hợp cho tương lai. các bạn sẽ có thể có một đời sống lành mạnh và hạnh phúc.

3. *Sammaa-samaadhi*: chánh định: chỉ có sự tập trung không phải là mục đích của pháp môn này; sự tập trung các bạn phát triển phải có một nền tảng về sự thanh tịnh. Với một căn bản của tham, sân hoặc si mê chúng ta có thể tập trung tâm thức, nhưng vấn đề này không phải là chánh định. Chúng ta phải tỉnh giác thực tại hiện hữu ở trong chúng ta, không có tham và sân. Duy trì sự tỉnh giác như vậy liên tục từng giây phút- đây gọi là chánh định.

Bằng sự chấp hành năm giới một cách nghiêm túc, các bạn bắt đầu thực tập giới. Bằng sự luyện tập tâm để duy trì tập trung vào một điểm, một đối tượng thật của niệm hiện tại, không móng khơi tham hoặc sân hận, các bạn đã bắt đầu phát triển chánh định. Bây giờ giữ sự luyện tập một cách tinh tấn để làm nhạy bén tâm thức của bạn, để khi các bạn bắt đầu thực tập trí tuệ các bạn sẽ có thể thể nhập những cấp độ sâu của vô thức, để loại trừ phiền não ẩn núp ở đó, và hoan hỷ với hạnh phúc thật sự - hạnh phúc của sự giải thoát.
Chân hạnh phúc đến với các bạn.

Cầu mong cho tất cả chúng sanh đều hạnh phúc.

---o0o---

NGÀY THỨ BA CỦA KHÓA TU

Bát thánh đạo: Trí tuệ - trí tuệ do truyền đạt, trí tuệ bằng tri thức, trí tuệ bằng kinh nghiệm.

Kalaapaa: bốn yếu tố

Ba đặc tính: vô thường, bản chất huyễn hóa của Ngã, và khổ.

Sự thể nhập qua thực tại hiển nhiên

Ngày thứ ba đã qua. Chiều mai các bạn sẽ đi vào lãnh vực của Trí tuệ (*pan~n~aa*), phần thứ ba của Bát thánh Đạo. Không có trí tuệ, phương pháp hành trì không thể thực hiện hoàn hảo.

Chúng ta bắt đầu hành trình bằng tu tập giới (*Siila*), đó là, bằng cách từ bỏ những hành vi gây tác hại cho người khác; nhưng mặc dù chúng ta có thể không gây hại đến người khác, chúng ta vẫn còn gây hại cho chính chúng ta bằng cách tạo ra những phiền não trong tâm. Vì vậy, chúng ta tiến hành sự luyện tập thiền định, học cách điều phục tâm, để đè nén những phiền não đã sinh khởi. Tuy nhiên, sự đè nén phiền não không làm chúng tiêu mất. Chúng lưu lại trong vô thức và sinh trưởng ở đó, tiếp tục gây tác hại đến chính chúng ta. Vì vậy, tiến trình thứ ba của Giáo pháp (trí tuệ: *pan~n~aa*): không phải đưa ra một chứng nhận giải thoát mọi phiền não cũng không phải sự đè nén chúng, mà thay vì cho phép chúng sinh khởi để tiêu diệt chúng. Khi phiền não được đoạn trừ, tâm thức thoát khỏi mọi cấu nhiễm. Và khi tâm thức được thanh tịnh, khi đó không cần bất cứ nỗ lực gì để chúng ta từ bỏ những việc làm có hại cho người khác bằng sự tự nhiên một tâm thức thuần tịnh có đầy đủ thiện chí, từ tâm đối với mọi người. Tương tự, không cần bất cứ nỗ lực gì để chúng ta từ bỏ những hành động có hại đến chính bản thân. Chúng ta sống một cuộc sống lành mạnh và hạnh phúc. Vì vậy mỗi tiến trình của phương pháp hành trì phải đưa đến một tiến trình kế tiếp. Giới dẫn đến

sự phát triển thiền định (*samaadhi*), chánh định; định đưa đến sự phát triển trí tuệ (*Pan~n~aa*), trí tuệ thanh lọc tâm thức; trí tuệ đưa đến niết bàn (*nibbaana*) sự giải thoát mọi trần cấu, sự giác ngộ hoàn toàn.

Trong bát chánh đạo Trí tuệ bao gồm có hai:

1- *Sammaa-san'kappa*: chánh tư duy: thật sự không cần thiết toàn bộ tiến trình tư duy chấm dứt trước khi chúng ta có thể bắt đầu phát triển trí tuệ. Tư duy tồn tại, nhưng cách thức của sự tư duy thay đổi. Những cấu uế ở bề mặt của tâm thức bắt đầu đi qua vì sự hành trì tỉnh giác về hơi thở. Thay vì tư duy về tham, sân và si mê, chúng ta bắt đầu có những tư duy lành mạnh, tư duy về giáo pháp, con đường giải thoát cho chúng ta.

2- *Sammaa-ditthi*: chánh kiến: đây là trí tuệ chính hiệu, sự hiểu biết thực tại như thật chính nó, không phải như nó sẽ biểu hiện.

Có ba tiến trình về sự phát triển trí tuệ. Tiến trình thứ nhất là trí tuệ nhận được bằng cách nghe hoặc đọc lời nói của người khác (*sutta-mayaa pan~n~aa*: văn tuệ). Trí tuệ thâm nhận này rất là hữu ích để đặt chúng ta vào một phương hướng thích hợp. Tuy nhiên, không thể giải thoát bằng trí tuệ này, vì thực tế nó chỉ là trí tuệ vay mượn mà thôi. Chúng ta chấp nhận nó như chân lý có thể vì lòng tin mù quáng, hoặc có thể vì sân hận, trong sợ hãi rằng không tin chúng ta sẽ bị rơi vào địa ngục, hoặc có thể vì sự tham lam, trong sự hy vọng rằng sự tin tưởng sẽ đưa chúng ta đến thiên đàng. Nhưng trong trường hợp này, nó không phải là trí tuệ của chính chúng ta.

Vai trò của văn tuệ sẽ đưa đến một giai đoạn kế tiếp: *cintaa-mayaa pan~n~aa*, tư duy trí tuệ (tư tuệ). Một cách lý trí, chúng ta kiểm tra những gì chúng ta nghe hoặc đọc để xem nó có mạch lạc, thực tế, lợi ích hay không; nếu như vậy thì chúng ta chấp nhận. Trí tuệ tư duy này cũng rất quan trọng, nhưng nó cũng rất nguy hiểm nếu nó được xem như là tối hậu hơn hết. Một số người phát triển khả năng tri thức, và do đó cho rằng anh ta là một người trí tuệ. Tất cả những gì anh ta học chỉ nhằm phục vụ để nâng cao tự ngã của bản thân; anh ta càng xa lìa sự giải thoát.

Vai trò thích hợp của tư tuệ là để dẫn đến giai đoạn kế tiếp: *bhaavanaa-mayaa pan~n~aa* (tu tuệ) trí tuệ phát triển do sự tu tập của chính chúng ta, ở cấp độ kinh nghiệm. Đây là trí tuệ thực sự. Văn tuệ và tư tuệ rất có ích nếu chúng nó cho ra một nguồn cảm hứng và hướng dẫn để sử dụng tiến trình kế tiếp. Tuy nhiên, chỉ có trí tuệ tự chứng mới có thể giải thoát, vì đây là trí tuệ của chính chúng ta, được căn cứ vào chính kinh nghiệm của chúng ta.

Một ví dụ cho ba loại trí tuệ: một vị Bác sĩ cho một toa thuốc tây cho một bệnh nhân. Bệnh nhân về nhà, và vì quá tin vào vị bác sĩ của anh ta, anh ta đọc tên toa thuốc hàng ngày, đây là trí tuệ nhận được (văn tuệ). Không hài lòng với toa thuốc ấy, bệnh nhân trở lại Bác sĩ, và yêu cầu và nhận một sự giải thích về toa thuốc, tại sao nó cần thiết và làm thế nào để sử dụng nó; đây là trí tuệ tư duy. Cuối cùng anh ta uống thuốc; chỉ có vậy từ đó bệnh tật của anh thuyên giảm. Lợi lạc chỉ có từ bước thứ ba (tu tuệ, trí tuệ do thực hành mà có).

Các bạn tham gia khóa tu này là các bạn tự mình uống thuốc, đũa phát triển tu tuệ nơi các bạn. Làm như vậy, các bạn phải hiểu chân lý ở cấp độ kinh nghiệm. Quá nhiều sự lẫn lộn hiện hành vì phương pháp và các sự vật dẫn đến hình thành khác hoàn toàn với bản chất thật sự của nó. Và bên ngoài hình thức của thân thể, chân lý không thể kinh nghiệm được; nó chỉ có thể trí thức hóa. Vì vậy, các bạn phải phát triển khả năng để kinh nghiệm chân lý trong chính các bạn, từ thô nhất đến cấp độ vi tế nhất, để thoát ra khỏi tất cả những vô minh và trói buộc.

Mỗi chúng ta biết rằng toàn bộ vũ trụ là sự thay đổi liên tục, nhưng chỉ có trí tuệ tư duy về thực tại này sẽ không giúp ích gì; chúng ta phải kinh nghiệm nó ở trong mỗi chúng ta. Có thể một biến cố đau thương, như cái chết của người thân, ép buộc chúng ta đương đầu với vấn đề khắc nghiệt của vô thường, và chúng ta bắt đầu phát triển trí tuệ, để thấy sự vô ích về sự nỗ lực để có những vật chất thế gian và sự tranh cãi với người khác. Nhưng ngay lúc những thói quen cũ của tự ngã khẳng định lại chính nó, và trí tuệ khô héo, vì nó không được căn cứ trực tiếp, kinh nghiệm cá nhân. Chúng ta không có kinh nghiệm thực tại vô thường trong mỗi chúng ta.

Mọi vật đều vô thường (phù du) sinh khởi rồi tàn phai ở mỗi sát na - *anicca* (vô thường); nhưng sự nhanh chóng và liên tục của tiến trình tạo ra sự ảo tưởng về thường còn. Ngọn đèn cây và ánh sáng của ngọn đèn điện cả hai đều thay đổi liên tục. Nếu bằng nhận thức các giác quan của chúng ta, chúng ta có thể khám phá tiến trình của sự thay đổi, như trường hợp ánh sáng ngọn đèn cây, từ đó chúng ta có thể thoát khỏi sự ảo tưởng. Nhưng khi nào, như trong trường hợp của ánh sáng đèn điện, sự thay đổi quá nhanh và sự liên tục đến đổi các căn của chúng ta không thể khám phá ra nó, từ đó ảo giác càng khó phá vỡ. Chúng ta có thể khám phá sự liên tục của nước trong một dòng sông, nhưng làm thế nào để chúng ta hiểu rằng một người đang tắm trong dòng sông đó cũng thay đổi trong từng sát na?.

Chỉ có cách duy nhất phá vỡ ảo giác là để học để khám phá trong chính chúng ta, và để kinh nghiệm thực tại ở mỗi cơ cấu thân và tâm của chúng ta. Đây là những gì Bồ tát Siddhattha Gotama đã làm để trở thành một Vị Phật. Để sang một bên mọi thành kiến trước đây, Ngài đã kiểm nghiệm chính mình để khám phá bản chất chân lý của cơ cấu thân và tâm. bắt đầu từ cấp độ vi tế nhất, và ngài đã khám phá ra rằng toàn bộ cấu trúc thuộc về vật lý, toàn bộ thế giới vật chất, được kết hợp bằng những tiểu nguyên tử, trong *Paali* gọi là *at.t.ha kalaapaa*. Và ngài đã khám phá rằng mỗi tổ chất này gồm bốn yếu tố: đất, nước, lửa và không khí và những đặc tính hỗ trợ của chúng. Những thành phần này, ngài đã tìm ra, là những nền móng xây dựng căn bản của vật chất, và chính chúng nó luôn luôn sinh diệt liên tục mong chóng-hàng tỉ lần trong một giây. Trong thực tế không có sự lâu bền trong thế giới vật chất; nó không có gì chỉ là sự biến đổi và dao động. Các nhà khoa học hiện đại đã xác định những khám phá của Đức Phật, và đã chứng minh bằng thực nghiệm rằng toàn bộ thế giới vật chất được kết hợp bởi những thành phần tiểu nguyên tử luôn sinh diệt liên tục. Tuy nhiên, những nhà khoa học này không giải thoát khỏi những khổ đau, vì trí tuệ của họ chỉ là tri thức. Không như Đức Phật, họ không có kinh nghiệm trực tiếp ở nơi họ. Khi chúng ta tự kinh nghiệm thực tại của vô thường nơi mỗi chúng ta, chỉ khi nào chúng ta bắt đầu thực nghiệm về khổ.

Khi sự tuệ tri về vô thường phát triển trong mỗi chúng ta, một yếu tố khác của trí tuệ sinh khởi: không có "cái ta" và "cái của ta" (*anatta*). Toàn bộ cơ cấu thân và tâm, không có gì (trong thân và tâm của mỗi chúng ta) có thể kéo dài hơn một sát na, không có gì chúng ta có thể xem như tự ngã bất biến hoặc linh hồn bất biến. Nếu có cái gì đó thật sự là "của ta", thì chúng ta phải có thể có nó, để làm chủ nó, nhưng thực tế chúng ta không điều khiển được nó ngay cả thân thể của chúng ta. Nó luôn thay đổi, suy tàn, bất kể đến sự mong ước của chúng ta.

Từ đó phần thứ ba này của trí tuệ phát triển: khổ (*dukkha*). Nếu chúng ta nỗ lực để thu đạt hoặc nắm giữ đối với những gì mà chúng thay đổi vượt qua sự kiểm soát của chúng ta, từ đó chúng ta bị trói buộc và tạo ra khổ sở cho chính mình. Thông thường, chúng ta nhận ra khổ với những kinh nghiệm cảm xúc bất lạc, nhưng những cảm thọ lạc có thể xem như đồng đẳng với với các nguyên nhân của khổ, nếu chúng ta tăng trưởng sự tham đắm về nó, vì chúng nó đồng nghĩa với vô minh. Tham đắm những gì mang tính tạm bợ thì chắc chắn mang lại kết quả đau khổ mà thôi.

Khi hiểu biết về vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*) và vô ngã (*anatta*) là một điều chắc chắn, trí tuệ này sẽ biểu hiện trong đời sống hàng ngày của chúng ta. Chẳng hạn chúng ta đã học để thể nhập vượt qua thực tại hiển nhiên ở đó, cũng vậy trong những tình huống ngoại tại chúng ta sẽ có thể thấy sự thật một cách rõ ràng và cũng đồng thời nhận ra chân lý thực tối hậu. Chúng ta làm mọi lượt vô minh và sống một cuộc đời lành mạnh và hạnh phúc.

Nhiều ảo tưởng được tạo ra bằng thực tại hiển nhiên, cũng cố và kết hợp chẳng hạn như ảo tưởng về cái đẹp thân thể. Thân thể dường như đẹp chỉ khi nó được phối hợp. Những phần riêng biệt của nó nhìn một cách riêng rẽ, thì chẳng có gì hấp dẫn và đẹp cả (*asubha*). Cái đẹp thân thể là bề ngoài, thực tại ở bên ngoài, không phải là chân lý rốt ráo.

Tuy nhiên, sự hiểu biết về bản chất không thật của cái đẹp thân thể sẽ không đưa đến giận ghét người khác. Khi trí tuệ sinh khởi, tự nhiên, tâm trở nên thẳng bằng, không cấu nhiễm, thuần tịnh, đầy thiện chí hướng đến mọi vật. Sau khi kinh nghiệm thực tại trong mỗi chúng ta, chúng ta có thể làm mọi lượt ảo tưởng (vô minh), tham lam và sân hận, và có thể sống an bình và hạnh phúc.

Sáng mai, các bạn sẽ tiến hành những bước tiến đầu tiên của các bạn vào lãnh vực trí tuệ khi các bạn bắt đầu thực hành Vipassan. Đừng hy vọng rằng ngay khi các bạn bắt đầu thì các bạn sẽ thấy tất cả những phần tử vi tế sinh diệt trong thân thể các bạn. Không, các bạn bắt đầu với sự thật thô và bên ngoài, và bằng cách duy trì niệm xả, từ từ chúng ta thể nhập vào chân lý vi tế hơn, chân lý tối hậu của tâm thức, của thân thể, của những yếu tố thuộc về tâm và cuối cùng chân lý tối hậu vượt qua yếu tố thân và tâm.

Để thành tựu mục đích này, các bạn phải nỗ lực chính mình. Vì vậy, giữ giới thật nghiêm túc, vì đây là nền móng của sự thiền định, và giữ thực tập hơi thở đến 3 giờ chiều ngày mai; duy trì sự theo dõi thực tại xung quanh khu vực hai lỗ mũi. Giữ tâm các bạn thật nhạy bén để khi các bạn bắt đầu thực hành Vipassana vào ngày mai, các bạn có thể đi sâu vào cấp độ sâu hơn và đoạn trừ những phiền não tìm ẩn ở đó. Hãy hành trì tinh tấn, liên tục, kiên cố, vì sự tốt đẹp và sự giải thoát cho các bạn.

Câu mong tất cả chư vị thành công trong sự hành trì những bước đầu tiên về giáo lý giải thoát.

NGÀY THỨ TƯ

Những câu hỏi liên quan đến vấn đề làm sao để thực hành thiền Vipassana

Qui luật về giáo lý nghiệp quả

Sự quan trọng của hành động thuộc về tâm

Bốn sự tập hợp của tâm: sự hiểu biết (ý thức), sự nhận thức, sự cảm thọ, sự phản ứng

Ngày thứ tư là ngày rất quan trọng. Các bạn đã bắt đầu thể nhập vào dòng sông của chánh pháp (Ganges of Dhamma), khám phá chân lý nơi các bạn ở cấp độ những cảm thọ về thân. Trong quá khứ, vì vô minh, những cảm thọ này là những nguyên nhân cho sự tăng trưởng những khổ đau trong các bạn, nhưng chúng nó cũng có thể dùng để đoạn trừ khổ đau. Các bạn đã tiến hành bước đầu tiên vào con đường giải thoát bằng sự luyện tập quan sát những cảm thọ về thân và duy trì bình thản tâm. Vài vấn đề về phương pháp thường được hỏi:

Tại sao di chuyển sự chú ý trên thân thể theo một trật tự và tại sao phải theo trật tự này? bất cứ trật tự nào đều có thể thực hành, nhưng một trật tự là đủ. Ngược lại nguy hiểm về sự không chú ý ở một vài bộ phận của thân thể, và những phần này sẽ duy trì không cảm xúc và trống không. Cảm thọ có mặt khắp thân thể, và trong phương pháp này, tầm quan trọng là phát triển khả năng kinh nghiệm cảm thọ ở mọi nơi. Vì mục đích này, di chuyển sự chú ý các cảm thọ theo trật tự rất là có lợi.

Nếu trong một phần của thân thể không có cảm thọ, các bạn có thể duy trì sự chú tâm của các bạn ở đó khoảng một phút. Trong thực tế, cảm thọ luôn có mặt ở đó, như ở mọi bộ phận khác của thân thể, nhưng nó có một tính chất vi tế như vậy đến nỗi tâm của các bạn không nhận ra nó một cách ý thức, và vì vậy nơi này dường như vô giác (không cảm nhận được). Duy trì khoảng một phút, theo dõi một cách tĩnh lặng và xả ly. Đừng tạo ra sự tham đắm vì một cảm thọ, hoặc sân hận hướng đến sự mù quáng. Nếu các bạn làm như vậy, các bạn đã làm mất sự thăng bằng ở các bạn, và tâm mất thăng bằng thì rất là ngu ngốc; nó chắc chắn không thể kinh nghiệm những cảm thọ vi tế hơn. Nhưng nếu tâm duy trì sự thăng bằng, nó trở nên nhạy bén hơn và mạnh hơn, khả năng khám phá các cảm thọ vi tế nhiều hơn. Theo dõi những phần của thân thể một cách xả ly khoảng một phút, không quá một phút. Nếu trong vòng một phút không có cảm thọ khởi lên, lúc đó mỉm cười và dời đi nơi khác. Vòng quan sát kế tiếp, lại duy trì một phút nữa; sớm muộn gì các bạn sẽ bắt đầu kinh nghiệm cảm thọ ở đó và khắp thân thể. Nếu các bạn duy trì đã một phút nhưng vẫn không cảm nhận một cảm thọ, thì tập trung cảm

nhận sự xúc chạm quần áo của bạn nếu nó là nơi được bao phủ, hoặc sự tiếp xúc với môi trường nếu nó không bị bao phủ. Bắt đầu với những cảm thọ bề ngoài như vậy, và tuân tự các bạn cũng sẽ bắt đầu để cảm nhận những cảm thọ khác.

Nếu sự chú ý được đặt vào một phần của thân thể và một cảm thọ khởi lên ở một nơi khác, chúng ta có nên nhảy lui trở lại hoặc hướng đến để theo dõi cảm thọ này hay không? không nên làm như vậy mà tiếp tục di chuyển sự quan sát theo trật tự. Đừng tìm cách làm không cho sinh khởi những cảm thọ ở những phần khác của thân thể.-các bạn không thể làm như thế- nhưng cũng đừng chú trọng đến chúng nó. Theo dõi mỗi cảm thọ chỉ khi nào các bạn đến với chúng nó, di chuyển theo trật tự. Ngược lại các bạn sẽ nhảy từ nơi này đến nơi khác, bỏ sót nhiều phần của cơ thể không quan sát, thì sự theo dõi quan sát của các bạn chỉ là những cảm thọ thô mà thôi. Các bạn phải tự huấn luyện chính mình để quan sát tất cả những cảm thọ khác nhau trong mỗi phần của thân thể, thô hoặc tế, lạc hoặc bất lạc, dễ nhận hoặc khó nhận. Vì vậy đừng bao giờ cho phép sự quan sát chú ý nhảy từ chỗ này đến chỗ khác.

Bao lâu chúng ta nên giữ sự quan sát trải qua từ đầu đến chân? Điều này sẽ khác nhau tùy theo tình huống mà chúng ta đang đối diện. Sự hướng dẫn là để đặt sự chú tâm của các bạn vào một khu vực xác định, và ngay lúc các bạn nhận ra cảm thọ, thì hãy di chuyển tiếp tục. Nếu tâm thức đủ sự nhạy cảm nó sẽ nhận rõ cảm thọ ngay lúc nó đến khu vực đó, và các bạn có thể duy chuyển tiếp tục liền. Nếu tình huống này xảy ra khắp thân thể, có thể di chuyển sự tập trung từ đầu đến chân trong vòng 10 phút; nhưng không nên di chuyển nhanh hơn khoảng thời gian vừa nói. Tuy nhiên, Nếu tâm thức không bén nhạy, có thể có nhiều khu vực ở đó cần thiết chờ khoảng một phút để cảm thọ sinh khởi. Trong trường hợp này, có thể mất khoảng 30 phút hoặc một giờ để di chuyển sự quan sát từ đầu đến chân. Thời gian cần để quan sát một vòng thân thể không quan trọng. Chỉ duy trì hành trì nhẫn nại, kiên trì; các bạn chắc chắn sẽ thành tựu.

Khoảng giới hạn về khu vực quan sát phải như thế nào để có thể đặt sự chú tâm vào đó được? Hãy lấy một phần của thân thể khoảng hai hoặc ba inch (1 inch = 2.54cm) chiều rộng; từ đó di chuyển sự quan sát đến khu vực khác có độ rộng tương đương như vậy. Nếu tâm thức chưa nhạy bén, sử dụng khu vực rộng hơn, chẳng hạn như toàn bộ khuôn mặt, hoặc toàn bộ cánh tay phần trên; rồi từ từ cố gắng thu nhỏ lại khu vực tập trung. Cuối cùng các bạn có

thể cảm nhận những cảm thọ ở mỗi phần của thân thể, nhưng giai đoạn này, mỗi khu vực có độ rộng khoảng hai hoặc ba inch là đủ.

Chúng ta có nên cảm nhận những cảm thọ chỉ trên bề mặt của thân thể hay là cũng ở bên trong nữa? Đôi khi một vị thiền giả cảm nhận những cảm thọ bên trong ngay lúc anh ta bắt đầu hành trì Vipassana; đôi khi ở giai đoạn đầu anh ta cảm nhận những cảm thọ chỉ ở bề mặt. Một trong hai cách đều tốt cả. Nếu những cảm thọ chỉ xuất hiện trên bề mặt, theo dõi chúng nó qua nhiều lần cho đến khi các bạn cảm nhận cảm thọ ở mọi nơi trên bề mặt, sau đó các bạn sẽ bắt đầu thể nhập vào cảm thọ bên trong. Tuần tự tâm thức sẽ phát triển khả năng cảm nhận những cảm thọ ở mọi nơi, cả hai bên trong và bên ngoài, trong mỗi phần cấu trúc của thân thể. Nhưng hãy bắt đầu, những cảm thọ thuộc bên ngoài là đủ rồi.

Con đường dẫn xuyên qua toàn bộ lãnh vực cảm nhận bằng giác quan, đối với thực tại tối hậu nó vượt qua kinh nghiệm bằng giác quan. Nếu các bạn tiếp tục thanh lọc tâm các bạn với sự hỗ trợ của cảm thọ, chắc chắn các bạn sẽ đạt giai đoạn tối hậu.

Khi nào chúng ta không ý thức, các cảm thọ là một phương tiện để tăng trưởng phiền não của chúng ta, vì chúng ta phản ứng lại chúng nó với tham hoặc sân. Vấn đề sinh khởi ngay hiện tại, những căn thẳng phát nguồn, ở cấp độ của những cảm thọ bằng thân.; vì vậy, đây là cấp độ ở đó chúng ta phải thi hành để giải quyết vấn đề, để thay đổi thói quen của tâm thức. Chúng ta phải học cách tỉnh giác đối với tất cả những cảm thọ sinh khởi mà không phản ứng lại chúng, chấp nhận sự thay đổi của chúng, vì đó là bản chất khách quan. Bằng cách thực hành như vậy, chúng ta loại trừ thói quen về sự phản ứng thiếu ý thức, chúng ta giải thoát chính mình ra khỏi khổ não.

Cảm thọ là gì? Bất cứ điều gì chúng ta có thể cảm nhận ở cấp độ bằng thân thể thì là một cảm thọ- bất cứ cảm thọ tự nhiên, thông thường, bình thường bằng thân thể, hoặc là lạc hay khổ, thô hay tế, mạnh hoặc yếu. Đừng bao giờ phớt lờ một cảm thọ trên yếu tố rằng nó được tạo ra do những điều kiện môi trường, hoặc do ngồi quá lâu, hoặc do một chứng bệnh từ trước. Bất cứ lý do gì, vấn đề là các bạn cảm nhận một cảm thọ. Trước đây các bạn có thói quen đẩy ra những cảm thọ bất lạc và kéo lại những cảm thọ lạc. Bây giờ các bạn chỉ quan sát như là một đối tượng, đừng đồng nhất chúng nó với những cảm thọ.

Một sự quan sát không lựa chọn, đừng bao giờ cố chọn những cảm thọ; thay vì chấp nhận bất cứ những gì sinh khởi một cách tự nhiên. Nếu các bạn khởi lên tìm cái gì đó riêng biệt, đặc biệt, các bạn sẽ tạo ra những khó khăn cho chính mình, và sẽ không thể tiếp tục duy trì phương pháp. Phương pháp hành trì không phải để kinh nghiệm điều gì đó mang tính đặc biệt, mà thích hợp hơn chỉ duy trì trạng thái xả trong vấn đề của bất cứ cảm thọ nào. Trong quá khứ các bạn đã có những cảm thọ tương tự trong thân thể các bạn, nhưng các bạn không tỉnh thức về nó một cách có ý thức, và các bạn đã phản ứng lại nó. Bây giờ các bạn đang học để duy trì cấp độ bình thản (trạng thái xả).

Nếu các bạn thực hành theo cách này, tuân tự toàn bộ qui luật tự nhiên sẽ trở nên rõ ràng đối với các bạn. Đây là những gì Giáo pháp định nghĩa: bản chất tự nhiên, qui luật, chân lý. Để hiểu chân lý ở cấp độ kinh nghiệm, chúng phải khảo sát chúng nó trong cấu trúc toàn bộ thân thể của chúng ta. Đây là những gì mà Thái tử Siddhattha Gotama đã thực hành để trở thành một vị Phật, và nó trở thành quá rõ ràng đối với Ngài, và sẽ trở thành rõ ràng cho bất cứ ai thực hành như Ngài đã thực hành, cái mà toàn bộ vũ trụ, trong thân thể cũng như bên ngoài nó, mọi thứ luôn luôn thay đổi. Không có gì là kết quả cuối cùng; mọi vật được liên hệ trong tiến trình của hình thành (*bhava*). Và một thực tại khác sẽ trở nên rõ ràng: mọi vật xảy ra đều có nguyên nhân. Mỗi sự thay đổi có một nguyên nhân, nguyên nhân tạo ra kết quả, và rồi kết quả lần lượt trở thành nguyên nhân cho sự thay đổi khác, tạo ra một vòng mắc xích vô tận nhân và quả. Và một qui luật nữa trở nên rõ ràng: khi nguyên nhân như thế nào thì kết quả sẽ như thế ấy; khi hột giống như thế nào thì sẽ dẫn đến quả trái như thế ấy.

Trên cùng một mảnh đất chúng ta gieo hai loại hạt giống, một loại mía và một loại "*neem*" một loại cây nhiệt đới rất đắng. Từ giống mía phát triển thành cây mía có vị ngọt trong mỗi sớ mía, từ giống neem thành cây và có vị đắng trong mỗi sớ của nó. Chúng ta có thể hỏi tại sao **Tự nhiên** lại từ tốn (tình thương) đối với cây này và thô lỗ đối với cây khác. Thực tế, **Tự nhiên** không phải từ tốn cũng không phải thô lỗ; nó tiến hành theo qui luật đã đặt định. Chúng ta chỉ giúp cho tính chất của mỗi hạt giống biểu hiện. Nếu chúng ta gieo trồng những hạt giống ngọt, thu hoạch sẽ là vị ngọt. Như hạt giống hiện có, cũng vậy quả trái sẽ như vậy; khi những hành động như thế này thì kết quả sẽ thương xứng như vậy.

Vấn đề là chúng ta rất tinh táo ở thời gian gặt hái, muốn nhận quả ngọt, nhưng trong suốt thời vụ gieo chúng ta không tinh táo, và trồng giống

trái đắng. Nếu chúng ta muốn quả ngọt chúng ta nên trồng những loại giống tương xứng. Cầu nguyện hoặc mong ước vì một phép màu chỉ là tự lừa dối mình; chúng ta phải hiểu và sống theo qui luật tự nhiên. Chúng ta phải cẩn trọng về những việc làm của chúng ta, vì những việc làm này là hạt giống liên quan đến phẩm chất của những gì mà chúng ta sẽ nhận là vị đắng hoặc ngọt.

Có ba loại hành động: bằng thân, bằng lời nói và bằng ý nghĩ suy tư. Chúng ta học để quan sát chính chúng ta và tuệ tri ngay lập tức rằng hành động thuộc về tâm thức là quan trọng nhất, vì đây là hạt giống, hành động sẽ dẫn đến kết quả. Những thước đo để đo lường cường độ của nó. Chúng nó phát nguồn như hành động bằng ý nghĩ, và hành động này biểu hiện bằng kết quả ở cấp độ thân hoặc là lời nói (miệng). Vì vậy Đức Phật đã tuyên bố:

Tâm thức dẫn đầu tất cả mọi vấn đề, Tâm làm chủ, tâm tạo ra mọi vật. Nếu với tâm không thuần tịnh Nói lên hoặc hành động, Thì khổ não sẽ theo sau các bạn Như bánh xe theo sau dấu chân của con vật kéo xe. (PC. I,1)

Nếu với tâm thanh tịnh Các bạn nói lên hoặc hành động Thì hạnh phúc sẽ theo sau các bạn Như chiếc bóng không tách rời hình. (PC. I,2)

Nếu đây là vấn đề, từ đó chúng ta phải biết cái gì là **tâm thức** và nó làm việc như thế nào. Chúng ta đã bắt đầu quan sát hiện tượng này bằng sự tu tập của các bạn. Khi các bạn hành trì, nó sẽ trở nên rõ ràng rằng có bốn phần chính hoặc những thành phần tập hợp của tâm thức.

Phần thứ nhất được gọi là *Vin~n~aan.a*, nó có thể được dịch là sự nhận thức. Các cơ quan giác quan không hoạt động trừ phi tâm thức tiếp xúc với chúng nó. Ví dụ, nếu chúng ta bị thu hút trong một sắc đẹp, một âm thanh có thể đến nhưng chúng ta sẽ không nghe nó, vì tất cả tâm thức của chúng ta đang tập trung vào ở mắt. Vai trò của phần này của tâm là để nhận thức, đơn giản để biết, không có sự phân biệt. Một âm thanh đến tiếp xúc với tai, và tâm thức chỉ lưu ý vấn đề rằng có một âm thanh đã đến.

Rồi phần kế tiếp của tâm thức bắt đầu làm việc: *san~n~aa* (sự nhận thức). Một âm thanh đã đến, và từ kinh nghiệm quá khứ của chúng ta và ký ức (bộ nhớ), chúng ta nhận ra nó: một âm thanh, qua lời nói, những tiếng khen, tiếng tốt; hoặc một âm thanh, lời nói, những tiếng chê, tiếng xấu. Chúng ta đưa ra một sự đánh giá về tốt hoặc xấu, theo kinh nghiệm quá khứ của chúng ta.

Ngay lúc đó phần thứ ba của tâm thức bắt đầu làm việc: cảm thọ (*vedanaa*). Ngay lúc âm thanh vừa đến, một cảm thọ xuất hiện trên thân thể, nhưng khi sự nhận thức nhận ra nó và cho ra một sự đánh giá, cảm thọ trở nên thích thú hay không thích thú tùy theo sự đánh giá đó. Ví dụ: một âm thanh đến bằng những lời nói, những lời ca ngợi, tốt đẹp- và chúng ta cảm nhận một cảm thọ lạc xuyên khắp thân thể. Hoặc ngược lại một âm thanh đến mang theo những lời nói, những lời chê bai, xấu - và chúng ta cảm nhận một cảm thọ bất lạc xuyên qua thân thể. Những cảm thọ khởi lên ở thân, và được cảm nhận bằng tâm; đây là vai trò được gọi là *Vedanaa* (cảm thọ).

Sau đó phần thứ tư của tâm thức bắt đầu làm việc: *san'khara* (tâm sở hành, sự phản ứng của tâm thức). Một âm thanh đến với những lời nói, những lời khen ngợi, tốt... cảm thọ lạc khởi lên- và chúng ta bắt đầu thích nó: "Tiếng khen này là tuyệt vời! Tôi muốn khen nhiều hơn nữa!" hoặc một âm thanh đến với những lời nói, những lời chê bai, xấu... cảm thọ bất lạc khởi lên- và chúng ta bắt đầu không thích nó: "Tôi không thích lời chê bai này, hãy chấm dứt ngay!". Ở mỗi cơ quan của các căn, cùng một tiến trình như vậy xảy ra; mắt, tai, mũi, lưỡi, thân. Tương tự, khi một ý nghĩ hoặc một sự tưởng tượng tiếp xúc với tâm, cùng một cách một cảm thọ sinh khởi trong thân, lạc hoặc bất lạc, và chúng ta bắt đầu phản ứng với thích ù hoặc không thích nó. Điều ham thích tạm thời này phát triển thành tham muốn nhiều; điều không thích này phát triển thành sân giận lớn. Chúng ta bắt đầu cột những thắt nút bên trong.

Đây là hạt giống chắc thật đưa đến kết quả, sự phản ứng lại sẽ dẫn đến kết quả: *san'khara* (sự phản ứng thuộc về tâm). Mỗi sát na chúng ta gieo hạt giống này, phản ứng lại với thích hoặc không thích, tham lam hoặc sân giận, và bằng cách làm như vậy chính chúng ta tạo ra đau khổ.

Có những phản ứng chỉ tạo ra một ấn tượng rất nhẹ, và bị tiêu diệt ngay tức thời, còn những phản ứng tạo ra một ấn tượng sâu hơn một tí thì nó bị tiêu diệt sau một chập thời gian, và những phản ứng nào có ấn tượng rất sâu, và mất một khoảng thời gian dài mới loại bỏ được nó. Vào mỗi cuối của một ngày, nếu chúng ta cố gắng ghi nhớ lại tất cả những phản ứng của tâm mà chúng ta đã tạo ra, chúng ta sẽ chỉ có thể nhớ lại một hoặc hai phản ứng mà đã tạo ấn tượng sâu nhất trong suốt ngày. Cùng một cách như vậy, ở cuối mỗi tháng hoặc mỗi năm, chúng ta sẽ có thể nhớ lại chỉ một hoặc hai phản ứng mà đã tạo ra ấn tượng sâu nhất trong suốt thời gian ấy. Và thích nó hoặc không thích, ở cuối cuộc đời, những gì phản ứng đã tạo ra mạnh nhất chắc chắn khởi lên trong tâm; và cuộc sống kế tiếp sẽ bắt đầu với tâm thức của

cùng một tính chất, sau khi sở hữu những phẩm chất như nhau của vị ngọt hoặc đắng. Chúng ta tạo ra tương lai chúng ta, bằng những phản ứng của mình.

Vipassana dạy nghệ thuật chết: làm thế nào để chết an lạc và nhẹ nhàng. Và chúng ta học nghệ thuật chết bằng cách học nghệ thuật sống: làm thế nào để làm chủ trong giây phút hiện tại, làm thế nào để không tạo ra một phản ứng ở mọi sát na này, và làm thế nào để sống một cuộc đời hạnh phúc tại đây và ngay bây giờ. Nếu hiện tại là tốt, chúng ta không cần lo lắng cho tương lai, chỉ là sản phẩm của hiện tại, và vì vậy chắc chắn là tốt.

Có hai vấn đề trong phương pháp tu tập:

Thứ nhất là phá vỡ những chướng ngại giữa những cấp độ nhận thức và vô thức của tâm thức. Thông thường thì tâm nhận thức không biết gì về những gì đang được kinh nghiệm bởi tâm vô thức. Bị che đậy bởi sự không nhận thức này, sự phản ứng luôn xảy ra ở cấp độ không nhận thức; vào lúc chúng nó hướng đến cấp độ nhận thức, chúng nó trở thành quá mạnh về cường độ đến nỗi chúng nó dễ dàng vượt qua năng lực của tâm thức. Bằng phương pháp tu tập này, toàn bộ khối tập hợp của tâm thức trở nên nhận thức, tỉnh giác; tâm vô thức (vô minh) được loại trừ.

Vấn đề thứ hai của phương pháp là sự bình thản (tâm xả). Chúng ta tỉnh thức tất cả những gì chúng ta kinh nghiệm, và mỗi cảm thọ, nhưng đừng phản ứng lại, đừng tạo ra sự thắt gút mới của tham hoặc sân giận, đừng làm khổ cho chính mình.

Để bắt đầu, trong lúc các bạn ngồi thiền, hầu như các bạn sẽ phản ứng lại những cảm thọ, nhưng một vài khoảnh khắc sẽ đến khi các bạn duy trì bình thản (tâm xả), mặc dầu cảm thọ rất là đau. Những khoảnh khắc như vậy có năng lực rất mạnh trong việc chuyển những thói quen trong tâm thức. Dần dần các bạn sẽ đến một trạng thái ở đó các bạn có thể mỉm cười với bất cứ những cảm thọ, biết nó là vô thường (*anicca*), chắc chắn vượt qua.

Để thành tựu trạng thái này, các bạn phải thực tập chính các bạn; không ai có thể thay thế làm cho các bạn. Một điều rất tốt là các bạn đã tiến hành bước thứ nhất của phương pháp tu tập; bây giờ tiếp tục bước từng bước một hướng đến sự giải thoát cho các bạn.

Cầu mong tất cả các bạn vui với chân hạnh phúc.

Cầu mong tất cả chúng sanh được an vui.

---o0o---

BÀI GIẢNG CỦA NGÀY THỨ NĂM

Tứ thánh đế: khổ đế, nguyên nhân của khổ, sự đoạn diệt khổ và con đường đoạn diệt khổ

Chuỗi mắc xích của sự sinh khởi có điều kiện.

Ngày thứ năm đã qua; các bạn còn năm ngày nữa để tu tập. Hãy sử dụng tốt nhất trong năm ngày còn lại bằng nỗ lực hành trì, với sự hiểu biết đúng đắn về phương thức hành trì.

Từ sự quan sát theo dõi hơi thở với một khu vực giới hạn, các bạn đã tiến hành quan sát những cảm thọ xuyên suốt thân thể. Khi chúng ta bắt đầu sự hành trì này, rất có thể rằng chúng ta sẽ bắt đầu đương đầu với những cảm thọ thô, cứng ngắt, khốc liệt, bất lạc chẳng hạn như cảm thọ đau, căng thẳng vân vân. Các bạn đã đương đầu với những cảm thọ như vậy ở quá khứ, nhưng thói quen tâm thức của các bạn đã phản ứng lại những cảm thọ này, để xoay cuộn vào tham đắm và trói cuộn trong đau khổ, luôn bị dao động quá nhiều. Bây giờ các bạn đang hành trì cách quan sát không phản ứng lại, cách kiểm tra các cảm thọ một cách khách quan, không đồng nhất với chúng nó.

Sự đau còn hiện hành, sự khổ còn hiện hành. Sự khóc than sẽ không xoa tan đau khổ cho bất cứ ai. Làm thế nào để chúng ta loại trừ khổ đau? Làm thế nào chúng ta sống với sự khổ đau?

Một vị Bác sĩ điều trị một bệnh nhân phải biết căn bệnh của bệnh nhân, và điều gì là căn nguyên của căn bệnh. Nếu có một nguyên nhân, thì phải có cách loại trừ nó bằng sự dời đi nguyên nhân đó. Một khi nguyên nhân đã dời rồi, căn bệnh tự động sẽ lành. Vì vậy, những tiến trình phải được thực hành là để loại trừ căn nguyên.

Trước tiên chúng ta phải chấp nhận vấn đề khổ. Mọi nơi khổ hiện hành, đây là sự thật hiển bày ở khắp mọi nơi. Nhưng nó trở thành một chân lý cao thượng khi chúng ta bắt đầu sự quan sát nó mà không phản ứng lại, vì bất cứ ai thực hành như vậy chắc chắn vị ấy sẽ trở thành một người Cao thượng, một Vị thánh.

Khi chúng ta bắt đầu sự quan sát chân lý thứ nhất, chân lý của khổ, từ đó ngay tức khắc nguyên nhân của khổ trở nên rõ ràng, và chúng ta cũng bắt đầu sự quan sát nó; đây là chân lý thứ hai. Nếu nguyên nhân được loại trừ,

thì khổ sẽ được loại trừ; đây là chân lý thứ ba- sự đoạn trừ khổ đau. Để thành tựu sự đoạn trừ khổ chúng ta phải tiến hành những phương thức; đây là chân lý thứ tư- con đường dẫn đến chấm dứt khổ bằng sự đoạn trừ các nguyên nhân của nó.

Chúng ta bắt đầu bằng sự thực hành để quán sát không phản ứng lại. Kiểm tra nỗi đau mà các bạn kinh qua một cách khác quan, như thể nó là cái đau của ai đó. Tự suy xét nó như một nhà khoa học quan sát một thực nghiệm trong phòng thí nghiệm của anh ta. Khi các bạn thất bại, hãy cố gắng trở lại. Luôn cố gắng, và các bạn sẽ thấy rằng dần dần các bạn đang làm muội lược những khổ đau.

Mỗi chúng sanh đau khổ. Cuộc đời bắt đầu bằng tiếng khóc; sanh là một nỗi khổ lớn. Và bất cứ ai đã được sinh thì ắt hẳn phải chịu những khổ đau của bệnh và tuổi già. Nhưng không có gì khác nhau về nỗi khổ đau trong đời sống của chúng ta có thể có, không có ai muốn chết, vì chết là một nỗi khổ đau lớn.

Mặc dù đời sống, chúng ta đương đầu với những vấn đề mà chúng ta không thích, và tách xa những gì mà chúng ta thích. Không muốn những điều xảy ra, muốn những điều đừng xảy ra, và chúng ta cảm nhận nỗi đau khổ.

Sự hiểu biết đơn giản thực tại này ở cấp độ nhận thức sẽ không giải thoát cho bất cứ ai. Nó chỉ có thể cho một sự cảm hứng để nhìn trong mỗi chúng ta, để kinh nghiệm chân lý và tìm con đường thoát khổ. Đây là những gì mà Thái Tử Siddhatha Gotama đã làm để trở thành một Vị Phật: Ngài đã bắt đầu quán sát thực tại trong cấu trúc thân thể của Mình như một nhà khoa học nghiên cứu, di chuyển từ sự thật thô, bên ngoài đến sự thật vi tế hơn và vi tế nhất. Ngài đã thấy rằng bất cứ khi nào chúng ta phát triển tham đắm, hoặc là chấp giữ một cảm thọ lạc hoặc là loại bỏ một cảm thọ bất lạc, và sự tham đắm đó không được thỏa mãn, thì chúng ta bắt đầu khổ đau. Và đi xa hơn nữa, ở cấp độ vi tế nhất, Ngài đã thấy rằng khi nhìn với tâm tập trung (định), một điều rõ ràng sự tham đắm đối với năm thủ uẩn (năm sự tập hợp tạo thành một cá thể) là khổ. Một cách ý thức, chúng ta có thể hiểu rằng sắc uẩn, thân thể, không phải là "Tôi", không phải "của Tôi", nhưng chỉ là một khách quan, sự thay đổi các hiện tượng vượt ra ngoài tầm kiểm soát của chúng ta; tuy nhiên, thực ra, chúng ta đồng nhất chính mình với thân thể, và phát triển tham đắm tốt cùng đối với nó. Tương tự chúng ta phát triển sự tham đắm đối với bốn thủ uẩn còn lại: thức uẩn, tưởng uẩn, thọ uẩn, hành uẩn (phản ứng), và dính mắc vào chúng nó như ' Tôi, của Tôi' mặc dù bản chất của

chúng luôn liên tục thay đổi. Vì những mục đích thích đáng chúng ta phải sử dụng từ 'Tôi' và 'của Tôi', nhưng khi chúng ta phát triển sự tham đắm về năm thủ uẩn, chúng ta tạo ra đau khổ cho chính chúng ta. Khi nào có tham đắm, khi đó tất nhiên có khổ, và tham đắm nhiều hơn, khổ nào sẽ nhiều lên một cách tương xứng.

Có bốn loại tham đắm mà chúng ta luôn phát triển trong đời sống. Thứ nhất là tham đắm về những ham muốn của chúng ta, đối với thói quen của tham đắm này. Bất cứ khi nào tham đắm khởi lên trong tâm thức, nó được kết hợp với một thân cảm thọ. Mặc dù ở một cấp độ sâu, một cơn bão của dao động đã bắt đầu, ở một cấp độ bên ngoài chúng ta thích cảm thọ và mong muốn nó tiếp tục duy trì. Vấn đề này có thể được so sánh với một cảm giác khó chịu của một cơn đau nhức: làm như vậy chỉ tăng thêm tức tối với nó, và chỉ khi chúng ta hoan hỷ với cảm thọ của cảm giác khó chịu. Cùng một cách như vậy, ngay khi tham muốn được tràn đầy, cảm thọ được phối hợp với ham muốn cũng đi qua, và vì vậy chúng ta tạo ra một tham muốn mới theo cách đó cảm thọ có thể tiếp tục. Chúng ta trở nên say đắm vào tham đắm và tăng trưởng đau khổ cho chính mình.

Một tham đắm khác là sự chấp giữ 'Tôi, của Tôi', không biết gì thật sự 'cái Tôi' này. Chúng ta không thể chịu đựng bất cứ sự phê bình gì về 'cái tôi' của chúng ta hoặc bất cứ sự phương hại nào đến nó. Và sự tham đắm lang rộng bao gồm bất cứ điều gì thuộc về 'tôi', bất cứ những gì là 'của tôi'. Tham đắm này sẽ không mang lại khổ đau nếu bất cứ những gì là 'của tôi' có thể tiếp tục thường hằng, và cái 'tôi' cũng có thể duy trì để vui thú với nó mãi mãi, nhưng qui luật tự nhiên thì sớm muộn gì chúng ta hoặc bất cứ ai phải qua đời. Tham đắm đối với điều gì mang tính chất vô thường thì chắc chắn mang lại khổ đau mà thôi.

Tương tự, chúng ta phát triển chấp đắm đối với những quan điểm và niềm tin của chúng ta, và không thể chịu đựng bất cứ sự phê bình nào về chúng nó, hoặc ngay cả chấp nhận rằng những người khác có thể có những quan điểm khác. Chúng ta không hiểu rằng mỗi người mang một cặp kính màu, mỗi màu khác nhau ở mỗi người. Bằng sự tháo cặp kính màu ra, chúng ta có thể thấy sự thật như đang hiển bày, không ngừng nghỉ, nhưng thay vì chúng ta duy trì chấp đắm màu sắc cặp kính màu của chúng ta, với những định kiến từ lâu và niềm tin của chúng ta.

Còn một sự tham đắm khác nữa là sự bám chặt vào những nghi lễ, tế tự của chúng ta, và những phương pháp hành trì thuộc tôn giáo. Chúng ta sai đề

hiểu rằng những thứ này chỉ là những sự trưng bày bên ngoài, mà chúng nó không hàm chứa cốt lõi của chân lý. Nếu có ai đó được chỉ phương cách để kinh nghiệm chân lý trực tiếp trong chính anh ta nhưng anh ta vẫn tiếp tục dính mắc những hình thức trống rỗng bề ngoài, tham đắm này tạo ra một sự tranh đấu trong người này, mà kết quả gặt hái trong khổ đau.

Tất cả những nỗi khổ trong cuộc đời, nếu được kiểm tra xít sao, sẽ thấy được phát sinh từ một trong bốn tham chấp này. Đây là những gì Thái tử Siddhatha Gotama đã tìm ra trong việc tìm kiếm chân lý của Ngài. Nhưng ngài vẫn tiếp tục khảo sát ở nơi chính bản thân mình để khám phá nguyên nhân sâu thẳm nhất của nỗi khổ, để hiểu toàn bộ hiện tượng vận hành như thế nào, để truy tìm đến căn nguyên của nó.

Hiển nhiên, những nỗi khổ trong cuộc đời- sanh, già, chết, thống khổ thuộc về thân và tâm- là kết quả tất yếu của của một kiếp người đã sinh ra trong cuộc đời. Điều gì là nguyên nhân của sinh? Tất nhiên, nguyên nhân thực tại là sự phối hợp của cha mẹ, nhưng trong một quan điểm rộng hơn, sanh xảy ra vì tiến trình bất tận của sự hình thành trong đó toàn bộ vũ trụ được liên hệ với nhau. Ngay lúc chết tiến trình vẫn không chấm dứt: thân thể tiếp tục suy mòn, tiếp tục phân rã, trong khi tâm thức tiến hành liên kết với một vật thể sống khác, và tiếp tục vận hành, hình thành. Và tại sao lại có tiến trình hình thành này? Vấn đề trở nên rõ ràng với Ngài rằng (Thái tử Gotama) nguyên nhân là sự tham đắm mà chúng ta phát triển. Vì sự tham đắm chúng ta tạo ra những phản ứng mạnh (samkhara), chúng nó tạo ra một ấn tượng sâu trong tâm thức của chúng ta. Vào lúc chấm dứt cuộc đời, một trong những ấn tượng này sinh khởi trong tâm ta và sẽ đưa ra một lực đẩy cho dòng hoạt động tâm thức để tiếp tục.

Ôu đây điều gì là nguyên nhân của tham đắm này? Ngài đã thấy rằng nó sinh khởi vì những phản ứng liên tục xảy ra của sự thích và không thích. Ham thích phát triển thành sự tham đắm nhiều; không ham thích phát triển thành sân giận lớn, hình ảnh phản chiếu của tham đắm, và cả hai chuyển vào sự chấp đắm. Và tại sao có những phản ứng hiện hành của sự thích và không thích? Bất cứ ai theo dõi chính mình sẽ thấy rằng chúng nó xảy ra là vì những cảm thọ thuộc về thân thể. Khi nào một cảm thọ lạc sinh khởi, chúng ta thích nó và muốn nó tồn tại và tăng trưởng nó thêm lên. Khi nào một cảm thọ bất lạc sinh khởi, chúng ta không thích và muốn loại trừ nó đi. Từ đây có câu hỏi tại sao lại có những cảm thọ này? Rõ ràng chúng nó sinh khởi vì sự tiếp xúc giữa một trong các căn với một đối tượng đặc biệt của căn đó: sự tiếp xúc của mắt với hình sắc, tai với âm thanh, mũi với hương, lưỡi với vị,

thân thể với xúc chạm, tâm với tư tưởng hoặc sự tưởng tượng. Ngay khi có một sự tiếp xúc, một cảm thọ bắt buộc sinh khởi, lạc thọ, khổ thọ, hoặc bất khổ bất lạc thọ.

Và điều gì là nguyên nhân của xúc? tất nhiên, toàn bộ vũ trụ chứa đựng tất cả những đối tượng thuộc về các căn. Bao lâu sáu căn- năm căn thuộc về thân cùng với một căn thuộc về tâm-đang thi hành chức năng (của chúng nó), chúng nó chắc chắn đương đầu với những đối tượng của chúng nó một cách tương xứng. Và tại sao những cơ quan cảm nhận này tồn tại? Rõ ràng rằng chúng nó là những phần không thể tách khỏi dòng hoạt động của tâm và thân; chúng nó sinh ra ngay lúc đời sống bắt đầu. Và tại sao dòng vận hành đời sống, Sự vận hành của thân và tâm, xảy ra? Vì sự vận hành của tâm thức, từ sát na này đến sát na khác, từ đời sống này đến đời sống khác. Và tại sao có dòng vận chuyển của tâm thức này? ngài đã thấy rằng nó sinh khởi là vì san'khaaraa, những sự phản ứng thuộc về tâm. Mỗi phản ứng đưa ra một lực đẩy cho dòng vận chuyển của của tâm thức; dòng vận hành tiếp tục vì sự thúc đẩy đến với nó bằng những phản ứng. Và tại sao những phản ứng này xảy ra? Ngài đã thấy rằng chúng nó sinh khởi vì vô minh. Chúng ta không biết những gì chúng ta đang làm, không biết cách để chúng ta phản ứng lại, và vì vậy chúng ta liên tục tạo ra san'khaaraa. Bao lâu vô minh còn hiện hữu thì khổ đau sẽ còn tồn tại.

Nguồn gốc của chu trình khổ, nguyên nhân sâu thẳm nhất, là vô minh. Từ vô minh phát sinh vòng luân chuyển các biến cố bởi vô minh chúng ta tạo ra chập chông núi khổ cho chính chúng ta. Nếu vô minh có thể được đoạn trừ, khổ hải cũng sẽ được đoạn trừ.

Làm thế nào chúng ta có thể phá vỡ vô minh này? làm thế nào chúng ta có thể phá vỡ vòng mắc xích (luân hồi)? Dòng vận hành của cuộc đời, của thân và tâm, đã bắt đầu. Vi phạm tự tử sẽ không giải quyết vấn đề; nó sẽ chỉ tạo ra khổ đau mới mà thôi. Chúng ta cũng không thể hoại diệt các căn mà không hoại diệt chính chúng ta. Bao lâu các căn còn hiện hành, cảm xúc tất nhiên xảy ra với các đối tượng của chúng nó một cách tương xứng, và khi nào có một cảm xúc thì một cảm thọ chắc chắn sinh khởi trong thân .

Ngay bây giờ và tại đây, ở sự liên kết của cảm thọ, chúng ta có thể phá vỡ vòng luân hồi. Trước đây, mỗi cảm thọ đã đưa ra một phản ứng thích hoặc không thích, nó phát triển thành tham lam hoặc sân giận, khổ não nhiều. Nhưng bây giờ, thay vì phản ứng lại với cảm thọ, các bạn đang hành trì chỉ quan sát một cách bình thản, tuệ tri rằng: 'vấn đề này rồi nó cũng phải thay

đôi.' Trong cách này cảm thọ này chỉ đưa đến trí tuệ, đến sự nhận thức về vô thường (anicca). Chúng ta dừng lại sự vận hành bánh xe đau khổ và bắt đầu quay nó sang một hướng ngược lại, hướng đến sự giải thoát.

Bất cứ sát na nào ở đó chúng ta không tạo ra một phản ứng mới (san'khaaraa), một trong những phản ứng cũ sẽ sinh khởi lên bề mặt của tâm thức, và cùng với nó một cảm thọ sẽ sinh ra trong thân thể. Nếu chúng ta duy trì bình thản (xả), nó trôi qua và phản ứng cũ khác sinh ra vào vị trí của nó. Chúng ta tiếp tục duy trì bình thản đối với các cảm thọ thuộc về thân và những phản ứng cũ sinh khởi và trôi qua, một cách liên tục tuần tự. Nếu vì vô minh chúng ta phản ứng lại với những cảm thọ, thì chúng ta tăng trưởng san'khaaraa, tăng trưởng khổ đau cho chính chúng ta. Nhưng nếu chúng ta phát triển trí tuệ và không phản ứng lại với những cảm thọ, thì tuần tự và lần lượt san'khaaraa được đoạn trừ, khổ đau được đoạn trừ.

Toàn bộ phương pháp là phương cách để loại trừ khổ. Bằng cách hành trì, các bạn sẽ thấy rằng các bạn chấm dứt sự trói buộc những thắt gút mới, và những thắt gút cũ tự động mở ra. Tuần tự, các bạn sẽ phát triển hướng đến một trạng thái ở đó tất cả san'khaaraa (sự phản ứng) đang dẫn đến sự sống mới, và vì vậy một nỗi khổ mới, đã được đoạn trừ: trạng thái hoàn toàn giải thoát, hoàn toàn giác ngộ.

Để bắt đầu công việc, không cần thiết rằng chúng ta phải trước tiên tin vào những kiếp sống quá khứ và tương lai. Trong sự hành trì Vipassana, hiện tại là điều quan trọng nhất. Ở đây trong cuộc sống hiện tại, chúng ta duy trì tạo ra san'khaaraa (sự phản ứng), duy trì tạo ra khổ đau cho chính chúng ta. Nếu các bạn hành trì, chắc chắn một ngày nào đó khi đó các bạn sẽ có thể nói rằng các bạn đã đoạn trừ hết tất cả san'khaaraa, đã chấm dứt tạo ra bất cứ san'khaaraa mới nào, và vì thế chính các bạn đã thoát khỏi mọi khổ đau.

Để thành tựu mục đích này, các bạn phải hành trì chính mình. Vì vậy nỗ lực hành trì trong suốt năm ngày còn lại, để loại trừ khổ đau trong các bạn, và an vui với hạnh phúc của sự giải thoát.

Cầu mong tất cả các bạn an vui với hạnh phúc chân thật.

Cầu mong tất cả chúng sanh được hạnh phúc.

BÀI GIẢNG CỦA NGÀY THỨ SÁU

Tầm quan trọng của sự phát triển tinh thức và niệ̣m xạ̉ đối với các cảm thọ

Bốn yếu tố và mối quan hệ của chúng với cảm thọ

Bốn nguyên nhân của sự sinh khởi một sự việc

Năm hạ phần kiết sử: tham, sân, và hôn trầm thân và tâm, trạo cử, nghi ngờ

Ngày thứ sáu đã qua, các bạn còn bốn ngày còn lại để thực hành. Trong bốn ngày các bạn có thể loại trừ một số tâm phiền não, và nắm bắt phương pháp để hành trì nó trong suốt cuộc đời của các bạn. Nếu các bạn tu tập với sự hiểu biết thích hợp và biết làm sao để áp dụng phương pháp trong đời sống hằng ngày, từ đó chắc chắn nó rất có lợi cho các bạn. Vì vậy, hãy nắm bắt phương pháp một cách thích hợp.

Đây không phải là phương pháp tiêu cực. Giáo pháp dạy chúng ta chấp nhận sự thật cay đắng của khổ, nhưng nó cũng chỉ cho chúng ta con đường thoát khổ. Vì lý do này nó là một phương pháp tích cực, được kết hợp với chủ nghĩa thực tế và cũng như ' chủ nghĩa thực hành ' - mỗi người phải thực hành để tự giải thoát chính mình.

Trong một vài lời, toàn bộ giáo pháp được giải thích:

*"Tất cả các hành (san'khaara) là vô thường,
Khi chúng ta hiểu điều này với trí tuệ chân thật.
Thì chúng ta thoát khỏi mọi khổ đau.
Đây là con đường thanh tịnh.*

Ôu đây từ san'khaaraa có nghĩa không chỉ những phản ứng thuộc về tâm mà còn những kết quả của những phản ứng này. Mỗi phản ứng thuộc về tâm là một hạt giống dẫn đến một kết quả, và mọi thứ chúng ta kinh nghiệm trong cuộc đời là một kết quả, một kết quả của những hành động của chúng ta, đó là, san'khaaraa của chúng ta, quá khứ hoặc hiện tại. Vì vậy, ý nghĩa là, "mọi thứ sinh khởi, dẫn đến hình thành, sẽ mất đi, sẽ phân tán." Chỉ chấp nhận sự thực tại này bằng tình cảm, hoặc vì sự mê đạo, hoặc một cách tri thức, sẽ không thanh lọc tâm. Nó phải được chấp nhận ở mức độ thực tế, qua sự kinh nghiệm tiến trình sinh và diệt trong chính chúng ta. Nếu chúng ta kinh nghiệm vô thường một cách trực tiếp bằng sự quan sát những cảm thọ trong thân của chúng ta, thì sự hiểu biết (trí tuệ) phát triển là trí tuệ chân thật, trí tuệ của chính chúng ta. Và với trí tuệ này chúng ta sẽ giải thoát khổ đau. Mặc dù nỗi đau vẫn còn tồn tại, chúng ta không còn khổ sở vì nó nữa. Thay vì chúng ta có thể mỉm cười với nó, vì chúng ta có thể quan sát nó.

Từ trước, thói quen thuộc về tâm tìm cách để đẩy ra những cảm thọ khổ đau và kéo lại những cảm thọ an lạc. Bao lâu chúng ta bị liên lụy vào trò chơi của khổ và lạc, đẩy và kéo, tâm thức bị dao động, và nỗi khổ của chúng ta tăng trưởng. Nhưng một khi chúng ta thực hành để quán sát một cách khách quan không có đồng nhất với những cảm thọ, từ đó tiến trình của sự thanh lọc bắt đầu, và những thói quen cũ của những phản ứng mù quáng và của sự tăng trưởng những khổ đau của chúng ta lần lượt bị suy yếu và tan vỡ. Chúng ta phải học cách để quán sát.

Điều này không có nghĩa rằng bằng sự thực hành thiền Vipassana chúng ta trở thành một 'loài thực vật', đồng ý một cách thụ động để những người khác làm hại chúng ta. Hơn nữa, chúng ta học làm thế nào để hành động thay vì để phản ứng lại. Trước đây, chúng ta đã sống một cuộc sống bằng những phản ứng, và phản ứng luôn luôn là tiêu cực. Bây giờ chúng ta đang học cách để sống một cách thích hợp, để sống một đời sống lành mạnh qua hành động đúng đắn. Khi nào một tình huống khó khăn xuất hiện trong cuộc sống, chúng ta đã học để quán sát những cảm thọ sẽ không để rơi vào sự phản ứng mù quáng. Thay vì hành giả sẽ chờ vài giây, duy trì tỉnh giác về những cảm thọ và cũng như bình thản, và từ đó sẽ tiến hành một quyết định và chọn một phương thức của hành động. Hành động như vậy chắc chắn có lợi, vì nó bắt đầu từ một tâm thức bình tĩnh; nó sẽ có một hành động sáng tạo, có lợi cho chúng ta và người khác.

Dần dần khi chúng ta thực hành để quán sát hiện tượng của tâm thức và thân thể, chúng ta loại trừ những phản ứng, vì chúng ta đoạn trừ vô minh. Loại ra thói quen của phản ứng được dựa vào vô minh. Một số người không bao giờ quán sát thực tại không biết điều gì đang xảy ra ở sâu thẳm bên trong, không biết cách để anh ta phản ứng lại với tham ái hoặc sân giận, sự tạo ra những căng thẳng làm cho anh ta khổ đau.

Sự khó khăn là tâm thức giả tạm, vô thường hơn là thân thể. Tiến trình tâm thức xảy ra quá nhanh đến nỗi chúng ta không thể theo kịp chúng nó trừ phi chúng ta đã được huấn luyện để thực hành điều đó. Không biết về thực tại, chúng ta trú dưới ảo giác mà chúng ta phản ứng lại với những đối tượng bên ngoài như sắc, thanh, hương, vị, xúc. Rõ ràng vấn đề này là như vậy, nhưng ai đó hành trì để quán sát chính mình sẽ thấy rằng ở mức độ vi tế hơn thực tại lại khác đi. Toàn bộ vũ trụ bên ngoài tồn tại đối với một người chỉ khi anh ta hoặc cô ta kinh nghiệm nó, đó là, khi một đối tượng thuộc giác quan đến tiếp xúc với một trong các cơ quan cảm giác. Ngay khi có một sự tiếp xúc, sẽ có một sự dao động sinh ra, một sự cảm thọ. Nhận thức đưa ra

một sự đánh giá đối với cảm thọ như tốt hoặc xấu, dựa vào những kinh nghiệm và điều kiện quá khứ, san'khaaraa quá khứ. Tương ứng với điều này được tô điểm qua sự đánh giá những cảm thọ trở nên lạc hoặc bất lạc, và tùy theo loại cảm thọ, chúng ta bắt đầu phản ứng với thích hoặc không thích, tham đắm hoặc sân giận. Cảm thọ là sự nối tiếp đã quên đi giữa đối tượng bên ngoài và sự phản ứng. Toàn bộ tiến trình xảy ra một cách nhanh chóng đến nỗi chúng ta không thể nhận ra nó: vào lúc một cảm thọ đến ở một cấp độ nhận thức, nó được lập lại và tăng cường lên nhiều lần, và trở nên quá mạnh đến nỗi nó có thể dễ dàng chế ngự tâm thức.

Siddhatha Gotama (Đức phật) đã chứng đạt sự giác ngộ bằng sự khám phá ra nguyên nhân căn cội của tham và sân, và bằng sự đoạn trừ chúng nơi chúng nó sinh khởi, ở cấp độ của sự cảm thọ. Những gì chính ngài đã thực hành, ngài dạy lại cho người khác. Ngài không phải độc quyền trong sự truyền dạy điều mà chúng ta nên đoạn trừ tham ái và sân hận; ngay cả trước thời ngài, điều này đã được dạy ở Aán độ. Giáo pháp của Đức phật không phải độc nhất về đạo đức, cũng không độc nhất về sự phát triển khả năng điều khiển tâm của chúng ta. Tương tự, trí tuệ ở những cấp độ tri thức, tình cảm, hoặc sùng tín cũng đã có mặt trước thời đức Phật. Yếu tố độc nhất trong lời dạy của Đức Phật ngoài những vấn đề này, trong sự nhận ra thân cảm thọ của Ngài như là điểm then chốt tại đó tham ái và sân hận phát nguồn, và ở đó chúng nó phải được đoạn trừ. Trừ phi chúng ta giải quyết những cảm thọ, chúng ta sẽ hành trì chỉ ở cấp độ bên ngoài của tâm thức, trong khi ở những cấp độ sâu những thói quen phản ứng cũ sẽ tiếp tục. Bằng sự hành trì tỉnh giác về tất cả những cảm thọ trong chính chúng ta và để duy trì sự bình thản đối với chúng nó, chúng ta dừng lại những phản ứng nơi đó chúng nó khởi hành: chúng ta loại trừ khổ đau.

Đây không phải là một giáo điều được chấp nhận bằng niềm tin, cũng không phải là một triết lý được chấp nhận bằng lý trí. Chúng ta phải khảo sát chính chúng ta để khám phá ra chân lý. Chấp nhận nó như sự thật chỉ khi nào chúng ta kinh nghiệm nó. Nghe về chân lý là một sự quan trọng, nhưng nó phải được dẫn đến sự hành trì thực tế. Tất cả những lời dạy của Đức Phật phải được hành trì và kinh nghiệm bằng chính chúng ta để chúng ta có thể loại trừ khổ đau.

Toàn bộ cấu trúc của thân thể, Đức phật đã giải thích, được tập hợp của những thành phần tiểu nguyên tử-kalaapaa- bao gồm bốn yếu tố và những tính chất phụ của nó, được kết hợp với nhau. Ôu thế giới bên ngoài cũng như bên trong, điều dễ dàng để thấy là một số vật chất là cứng- yếu tố đất; một số

là chất lỏng- yếu tố nước; một số là hơi-yếu tố không khí; và trong mỗi trường hợp, nhiệt độ ở hiện tại- yếu tố lửa. Tuy nhiên, có ai đó kiểm tra thực tại trong chính anh ta sẽ hiểu bốn yếu tố ở cấp độ vi tế hơn. Toàn bộ sự sắp xếp theo trọng lượng từ nặng đến nhẹ, là lãnh vực của yếu tố đất. Yếu tố lửa là lãnh vực của nhiệt độ, từ cực lạnh đến cực nóng. Yếu tố không khí phải hoạt động với sự chuyển vận, từ một trạng thái dường như đứng yên đến sự vận chuyển lớn nhất. Những thành phần sinh khởi với một sự ưu thế của một hoặc nhiều yếu tố; những phần khác tồn tại ở dạng tiềm ẩn. Tuần tự, một cảm thọ biểu hiện liên kết với tính chất của yếu tố mang tính vượt trội trong những thành phần này. nếu kalaapaa (tiểu nguyên tử) sinh khởi với một ưu thế của yếu tố lửa, một cảm thọ xảy ra sẽ nóng hoặc lạnh, và tương tự cho những yếu tố khác. Đây là cách thức tất cả những cảm thọ sinh khởi trong thân thể. Nếu chúng ta vô minh, chúng ta hướng đến những đánh giá và phản ứng lại những cảm thọ, chúng ta tạo ra đau khổ mới cho chính mình. Nhưng nếu trí tuệ sinh khởi, chúng ta chỉ đơn giản hiểu rằng những thành phần tiểu nguyên tử đang sinh khởi với một ưu thế của yếu tố này hoặc yếu tố khác, và tất cả những điều này là hiện tượng khách quan, hiện tượng thay đổi, sinh để rồi diệt. Với sự hiểu biết này chúng ta không mất đi sự bình thản của tâm thức chúng ta khi đối diện với bất cứ cảm thọ nào.

Khi chúng ta tiếp tục quan sát chính mình, vấn đề trở nên rõ ràng tại sao kalaapaa sinh khởi: chúng nó được tạo ra bằng sự nạp vào những gì mà chúng ta hướng đến dòng vận hành đời sống, dòng vận hành của thân và tâm. Dòng vận hành của thân đòi hỏi sự nạp vào bằng vật chất, có hai loại vật chất: thức ăn chúng ta ăn và môi trường trong đó chúng ta sống. Dòng vận hành của tâm đòi hỏi sự nạp vào bằng chất tổ tâm, và nó cũng có hai loại: san'khaaraa sân giận ở giây phút hiện tại, ngay lập tức tâm thức tác động đến thân thể, và kalaapaa sẽ bắt đầu sinh khởi với một ưu thế vượt trội của yếu tố lửa, gây cho chúng ta cảm nhận một cảm thọ nóng. Nếu sự nạp vào là sợ hãi, kalaapaa tạo ra lúc đó sẽ có một ưu thế vượt trội của yếu tố không khí, và chúng ta cảm nhận một cảm thọ của sự hoảng sợ; và vân vân. Loại thứ hai của tâm thức nạp vào là một san'khaaraa quá khứ. Mỗi san'khaaraa là một hạt giống sẽ cho ra một kết quả, một kết quả có thể sau đó một thời gian. Bất cứ những cảm thọ gì chúng ta kinh nghiệm khi chúng ta gieo giống, cùng cảm thọ ấy sẽ sinh khởi khi kết quả của san'khaaraa đó đến ở bề mặt của tâm thức.

Về bốn trường hợp này, chúng ta không nên cố gắng để xác định cái nào có trách nhiệm cho sự sinh khởi của một cảm thọ đặc biệt. Chúng ta chỉ nên chấp nhận những gì cảm thọ xảy ra. Sự nỗ lực duy nhất nên quan sát mà

không tạo ra san'khaaraa mới. Nếu chúng ta không nhập vào một phản ứng mới nơi tâm thức, tự động một phản ứng cũ sẽ đưa ra kết quả của nó, biểu hiện như cảm thọ. Chúng ta quan sát và nó sẽ qua đi. Lại nữa chúng ta không phản ứng lại; vì vậy san'khaaraa cũ khác phải đưa ra kết quả của nó. Trong cách này, bằng sự duy trì tỉnh giác và bình thản, chúng ta cho phép san'khaaraa cũ sinh ra để rồi diệt đi, một cách tuần tự: chúng ta loại trừ khô đau.

Thói quen cũ tạo ra những phản ứng mới phải được loại trừ, và nó chỉ có thể được loại trừ một cách tuần tự, bằng sự hành trì lập lại, bằng sự tiến hành liên tục.

Tất nhiên có những che lấp và chướng ngại trên con đường tu tập: năm kẻ thù có sức mạnh cố gắng để áp đảo các bạn và chặn đứng tiến trình tu tập của các bạn. Hai kẻ thù đầu tiên là tham ái và sân hận. Mục đích của sự tu tập Vipassana là để loại trừ hai phiền não căn bản thuộc về tâm này, nhưng chúng nó có thể xuất hiện trong lúc các bạn đang thiền định, và nếu chúng nó thâm nhập vào tâm thức, tiến trình của sự thanh lọc phiền não dừng lại. Các bạn có thể tham ái vì những cảm thọ vi tế, hoặc ngay cả vì cảnh giới niết bàn; nó tạo ra không có gì khác cả. Sự tham ái là ngọn lửa thiêu đốt, không khác gì nguồn nhiên liệu; nó dẫn các bạn đến phương hướng trái ngược với sự giải thoát. Tương tự, các bạn có thể bắt đầu tạo ra sự sân giận hướng đến cơn đau mà các bạn kinh qua, và lại nữa các bạn đi lạc con đường.

Một kẻ thù khác là sự lười biếng và dả dượi. Suốt đêm các bạn ngủ đầy đủ, và chỉ khi các bạn ngồi để hành thiền, các bạn cảm thấy rất buồn ngủ. Sự buồn ngủ này bị gây ra do tâm bất tịnh của các bạn, nó sẽ bị lái ra ngoài sự hành trì Vipassana, và vì vậy nó cố gắng làm ngưng sự thiền định của các bạn. Các bạn phải tranh đấu ngăn cản kẻ thù này để không áp đảo các bạn. Thở mạnh chậm rãi, hoặc đứng dậy, rửa nước lạnh vào mắt các bạn hoặc đi bộ vài phút rồi ngồi lại.

Một trong hai điều xảy ra, các bạn có thể cảm nhận sự dao động lớn lao, cách khác ở đó sự cấu uế cố gắng làm ngưng sự tu tập Vipassana của các bạn. Suốt ngày các bạn chạy nơi này đến nơi khác, làm bất cứ điều gì ngoại trừ thiền định. Về sau, các bạn hiểu ra rằng các bạn đã lãng phí thời giờ, và bắt đầu khóc và ăn năn. Nhưng trên con đường của Giáo pháp không có chỗ để cho các bạn khóc. Nếu các bạn tạo ra một sai lầm, thì các bạn nên chấp

nhận nó trước một vị trưởng thượng ở người này bạn có lòng tự tin, và kiên quyết can trọng không để lập lại sai lầm trong tương lai.

Cuối cùng , một kẻ thù nguy hại nhất là nghi ngờ, hoặc về vị Thầy, hoặc về phương pháp, hoặc về khả năng của chúng ta để thực hành nó. Sự chấp nhận mù quáng không có ích gì, nhưng cũng không nên nghi ngờ một cách phi lý không bao giờ chấm dứt. Bao lâu các bạn còn duy trì tràn đầy bằng những nghi ngờ, các bạn không thể tiến hành ngay cả một tiến trình trên con đường tu tập. Nếu có bất cứ điều gì không rõ đối với các bạn, đừng ngần ngại hãy đến với người hướng dẫn của các bạn. Trình bày vấn đề với vị Aáy, và hiểu nó một cách thích hợp. Nếu các bạn thực hành như các bạn đã được yêu cầu, những kết quả chắc chắn sẽ đến với các bạn.

Phương pháp hành trì, không phải bằng bất cứ phù phép hoặc phép màu nào cả, nhưng bằng qui luật tự nhiên. Bất cứ ai bắt đầu thực hành tương xứng với qui luật tự nhiên chắc chắn khổ đau sẽ được đoạn trừ; đây là phép màu thực tế vĩ đại nhất.

Nhiều người đã kinh qua sự lợi ích của phương pháp này, không phải chỉ những người đến với Đức phật vào thời của ngài, mà còn nhiều người ở những thời đại sau này, và ở thời đại hiện nay. Nếu chúng ta hành trì thích hợp, tạo ra những cố gắng duy trì sự tỉnh giác và bình thản, thì những lớp bất tịnh của quá khứ sinh ra trên bề mặt của tâm thức, và sẽ mất đi. Giáo pháp cho ra những kết quả tuyệt vời ngay tại đây và ngay bây giờ, đã cung cấp cho chúng ta cách hành trì. Vì vậy, thực hành với tâm tự tin và hiểu biết. Hãy sử dụng tốt cơ hội quý báu này để loại trừ những khổ đau, và hưởng an lạc thật sự.

*Cầu nguyện cho các bạn hưởng hạnh phúc chân thật
Cầu nguyện cho tất cả chúng sanh đều hạnh phúc.*

---o0o---

BÀI GIẢNG CỦA NGÀY THỨ BẢY

*Tầm quan trọng của sự xả ly đối với các cảm thọ thô và tế
Sự duy trì tỉnh thức liên tục*

Năm người bạn (năm lực): niềm tin, nỗ lực , chánh niệm, thiên định , trí tuệ

Bảy ngày đã qua. Các bạn còn lại ba ngày nữa để tu tập. Hãy sử dụng tốt nhất những ngày còn lại bằng nỗ lực hành trì và liên tục, hiểu cách thức mà các bạn phải thực hành.

Có hai vấn đề của phương pháp hành trì: sự tỉnh giác và bình thản (tâm xả). Chúng ta phải phát triển sự tỉnh thức ở tất cả những cảm thọ xảy ra trong thân của chúng ta, và đồng thời chúng ta cũng phải duy trì bình thản đối với những cảm thọ ấy. Bằng sự duy trì bình thản, tự nhiên chúng ta sẽ thấy, sớm hay muộn, rằng những cảm thọ bắt đầu xuất hiện trong những khu vực không nhìn thấy, và những cảm thọ thô, cứng ngắt, bất lạc bắt đầu phân tán thành những dao động vi tế. Chúng ta bắt đầu kinh nghiệm mỗi dòng an lạc vận hành của năng lượng xuyên suốt cơ thể.

Sự nguy hiểm, khi tình huống này sinh khởi, là rằng chúng ta nắm giữ kinh nghiệm lạc thọ bằng cảm nhận này như mục đích hướng đến cái mà chúng ta đã đang hành trì. Thực tế, mục đích của sự hành trì vipassana không phải để kinh nghiệm một loại cảm thọ đặc biệt nào đó, mà cốt yếu để phát triển sự bình thản hướng đến tất cả cảm thọ. Những cảm thọ luôn luôn chuyển đổi, hoặc thô hoặc vi tế. Tiến trình tu tập của chúng ta có thể được đo đạt duy chỉ bằng sự bình thản mà chúng ta phát triển hướng đến mỗi cảm thọ.

Ngay sau khi chúng ta đã kinh nghiệm một dòng vận hành giải thoát của những dao động vi tế xuyên suốt khắp thân thể, rất có thể rằng lại nữa một cảm thọ thô có thể sinh khởi lên ở một nơi nào đó, hoặc một khu vực không thấy được. Đây là những dấu hiệu không phải là sự phản hồi mà tiến trình phát triển. Khi chúng ta phát triển sự tỉnh thức và bình thản, tự nhiên chúng ta thâm nhập sâu hơn vào tâm vô thức, và khám phá những phiền não ẩn núp ở đó. Bao lâu những phức tạp tiềm ẩn này còn tồn tại trong vô thức, chúng nó sẽ mang lại đau khổ trong tương lai. Chỉ có phương cách đoạn trừ chúng nó là cho phép chúng nó sinh khởi lên bề mặt của tâm rồi ra đi. Khi san'khaara có gốc rễ sâu như vậy sinh khởi lên bề mặt, Nhiều San'khaaraa được kết hợp do những cảm thọ bất lạc, thô hoặc những khu vực không nhận ra trong thân thể. Nếu chúng ta tiếp tục quan sát không phản ứng lại, cảm thọ qua đi, và với nó san'khaaraa của nó chính là một sự biểu hiện.

Mỗi cảm thọ, dù thô hay tế, có cùng đặc tính vô thường giống nhau. Mỗi cảm thọ thô (thuộc bất lạc thọ) sinh khởi, dường như kéo dài khoảng một thời gian, nhưng sớm muộn gì nó cũng trôi qua. Một cảm thọ vi tế sinh khởi và tiêu tan rất là nhanh chóng, nhưng nó vẫn có chung một đặc tính. Không có cảm thọ nào thường tồn cả. Vì vậy chúng ta không nên có những ưu thích

hoặc định kiến gì đối với bất cứ cảm thọ nào. Khi một cảm thọ thô, bất lạc sinh khởi, chúng ta quan sát nó không khởi lên chán nản. Khi một cảm thọ vi tế, một cảm thọ lạc sinh khởi, chúng ta chấp nhận nó, ngay cả hoan hỷ với nó, nhưng đừng khởi lên kiêu hãnh hoặc tham đắm nó. Trong mỗi trường hợp chúng ta hiểu bản chất vô thường của tất cả cảm thọ; do đó chúng ta có thể mỉm cười khi chúng nó sinh khởi và khi chúng nó hoại diệt.

Sự bình thản phải được hành trì ở cấp độ cảm thọ bằng thân để tạo ra một sự thay đổi thật sự trong cuộc sống của chúng ta. Ôu mỗi sát na (một đơn vị đo thời gian nhỏ nhất theo quan điểm Phật giáo), những cảm thọ đang sinh khởi trong thân. Thông thường tâm nhận thức không tỉnh giác đối với chúng, nhưng tâm vô thức cảm nhận những cảm thọ và phản ứng lại chúng bằng tham ái hoặc sân giận. Nếu tâm thức được luyện tập để tỉnh giác hoàn toàn tất cả những gì xảy ra trong thân thể và đồng thời duy trì sự bình thản, thì những thói quen cũ của những phản ứng mù quáng sẽ bị phá vỡ. Chúng ta học cách để duy trì sự bình thản trong mỗi tình huống, và vì vậy chúng ta có thể sống một cuộc đời hạnh phúc thanh bình.

Ôu đây chúng ta đang hành trì để kinh nghiệm chân lý trong mỗi chúng ta, các hiện tượng này làm việc như thế nào, nó tạo ra khổ đau như thế nào. Có hai vấn đề về hiện tượng con người: vật chất và tinh thần, thân thể và tâm thức. Chúng ta phải quan sát cả hai. Nhưng chúng ta không thể kinh nghiệm thực tế về thân thể mà không tỉnh giác về những gì sinh khởi trong thân thể, đó là, cảm thọ. Tương tự chúng ta không thể quan sát tâm tách ra khỏi những gì sinh khởi trong tâm, đó là, ý niệm. Khi chúng ta đi sâu vào sự kinh nghiệm chân lý của thân và tâm, vấn đề khởi lên rất rõ ràng rằng bất cứ những gì sinh khởi trong tâm đều được kết hợp với một cảm thọ. Cảm thọ có tầm quan trọng trung tâm cho sự kinh nghiệm thực tại của thân thể và tâm thức, và nó là điểm ở đó những phản ứng bắt đầu. Để quan sát sự thật nơi chúng ta và để chấm dứt sự tạo ra những tâm phiền não, chúng ta phải tỉnh giác với những cảm thọ và duy trì sự bình thản càng nhiều càng hữu hiệu.

Vì lý do này, trong những ngày còn lại của khóa tu, các bạn phải thực tập liên tục với cặp mắt đóng lại trong suốt những giờ thiền định; nhưng trong suốt thời gian nghỉ ngơi cũng vậy, các bạn phải nỗ lực duy trì sự tỉnh giác và sự bình thản ở cấp độ của những cảm thọ. Hành trì bất cứ hành động các bạn phải thực hành trong phương thức thông thường, hoặc đi bộ, ăn cơm, uống nước hoặc tắm giặt; đừng để sự hành trì bị trì hoãn. Tỉnh giác những cử động của thân thể, và đồng thời của những cảm thọ, nếu có thể trong một

phần của thân thể trong sự hoạt động của nó, ngoài ra những phần khác của thân thể cũng vậy. Duy trì tỉnh giác và bình thản.

Tương tự, buổi tối khi các bạn lên giường ngủ, khép mắt lại và cảm nhận cảm thọ bất cứ nơi nào trong thân các bạn. Nếu các bạn ngủ với sự tỉnh giác như vậy, tự nhiên ngay lúc các bạn thức dậy vào buổi sáng, các bạn sẽ tỉnh giác về cảm thọ. Có thể các bạn không thể ngủ đầy đủ, hoặc các bạn có thể duy trì tỉnh giác hoàn toàn suốt đêm. Đây là một điều vi diệu, giúp các bạn nằm trên giường duy trì tỉnh giác và sự bình thản. Thân thể sẽ nhận sự nghỉ ngơi nó cần thiết, và không có nghỉ ngơi nào hơn cho tâm thức về sự duy trì tỉnh giác và bình thản. Tuy nhiên, nếu các bạn bắt đầu lo lắng các bạn đang bị chứng mất ngủ thì các bạn sẽ tạo ra những căng thẳng, và sẽ cảm thấy mệt mỏi vào ngày kế tiếp. Các bạn cũng không nên ép thúc cổ thúc, duy trì thể ngồi suốt đêm; điều đó sẽ dẫn đến một sự cực đoan. Nếu thời giờ ngủ đến, tốt hơn; hãy ngủ. Nếu giấc ngủ chưa đến, cho phép thân thể nghỉ bằng cách nằm ở tư thế nghiêng một bên, và cho phép tâm nghỉ ngơi bằng sự duy trì tỉnh giác và bình thản.

Đức Phật nói: "khi một thiền giả thực hành tinh tấn, không sao lãng với mỗi sát na tỉnh giác và bình thản đối với những cảm thọ, một hành giả như vậy phát triển trí tuệ chân thật và hiểu rõ những cảm thọ". Hành giả biết thế nào một người thiếu trí tuệ phản ứng lại những cảm thọ, và tăng trưởng khổ đau. Hành giả cũng hiểu rằng thế nào một người ghi nhớ trong tâm về bản chất vô thường của tất cả những cảm thọ sẽ không phản ứng lại chúng, và sẽ loại trừ khổ đau. Đức Phật nói tiếp: "với sự tuệ tri thông suốt này, hành giả có thể kinh nghiệm trạng thái vượt qua thân và tâm- niết bàn (*Nibbaana*).". Chúng ta không thể kinh nghiệm niết bàn cho đến khi nào *san'khaaraa* nặng nhất được đoạn trừ- những *san'khaaraa* đó sẽ dẫn đến một đời sống tương lai ở một hình thức thấp hơn nơi đó khổ não sẽ ngự trị. May mắn, khi chúng ta bắt đầu thực hành Vipassana, chính những *San'khaaraa* sinh khởi trước. Chúng ta duy trì bình thản, chúng nó sẽ trôi qua. Khi tất cả những *San'khaaraa* này được đoạn trừ, thì tự nhiên chúng ta kinh nghiệm niết bàn lần đầu tiên. Sau khi kinh nghiệm niết bàn, tất cả đều thay đổi ở chúng ta, và có thể không còn tạo ra bất cứ hành động nào dẫn đến một đời sống tương lai trong một hình thức thấp hơn của sự sống. Tuân tự chúng ta tiến đến những trạng thái cao hơn, cho đến khi tất cả *san'khaaraa* đều được đoạn trừ nó sẽ dẫn đến một đời sống tương lai ở bất cứ nơi nào trong thế giới hữu vi (chịu qui luật sinh diệt). Một người như vậy được giải thoát hoàn toàn và vì vậy, Đức Phật đã kết luận: "thấu rõ toàn bộ chân lý của thân và tâm, khi vị ấy qua đời vị ấy

vượt qua thế giới có điều kiện (thế giới chịu qui luật sinh diệt), vì vị ấy đã thấu hiểu hoàn toàn các cảm thọ".

Các bạn đã thi hành một sự bắt đầu trên con đường này bằng sự thực hành để phát triển sự tỉnh giác về những cảm thọ xuyên khắp cơ thể. Nếu các bạn cẩn trọng không phản ứng lại chúng, các bạn sẽ thấy rằng từng lớp một, những *san'khaaraa* cũ được đoạn trừ. Bằng sự duy trì bình thản đối với cảm thọ bất lạc, thô, các bạn sẽ bắt đầu kinh nghiệm những cảm thọ vi tế hơn và an lạc. Nếu các bạn tiếp tục duy trì sự bình thản, sớm muộn gì các bạn cũng sẽ đạt đến một giai đoạn được Đức phật mô tả, ở trong đó toàn bộ cấu trúc thân thể, thiền giả kinh nghiệm không có gì ngoài sự sinh khởi và hoại diệt. Tất cả những cảm thọ thô, cứng ngắt bị tan vỡ; toàn bộ thân thể không có gì khác hơn những dao động vi tế. Tự nhiên giai đoạn này rất an lạc, tuy nhiên nó vẫn không phải là mục đích cuối cùng và các bạn không được đắm chấp vào nó. Một số những phiền não thô được đoạn trừ, nhưng những phiền não vi tế vẫn còn tồn tại trong những cấp độ chiều sâu của tâm thức. Nếu chúng ta tiếp tục quan sát một cách bình thản, một các tuần tự tất cả những *san'khaaraa* sâu hơn sẽ sinh khởi rồi qua đi. Khi tất cả chúng nó được đoạn trừ hoàn toàn, lúc đó các bạn thể nghiệm 'sự bắt tử'-một vài cái gì đó vượt qua thân và tâm, nơi đó không có gì sinh khởi, và vì vậy cũng không có gì qua đi- trạng thái không thể diễn bày của *nibbaana*.

Mọi người đều thực hành thích hợp để phát triển sự tỉnh thức và sự bình thản họ sẽ chắc chắn đến trạng thái này; nhưng mỗi người phải tự tu tập với chính mình.

Ví như có năm kẻ thù, năm sự ngăn trở ngăn cản tiến trình tu tập của các bạn, cũng có năm người bạn, năm năng lực tốt của tâm, chúng nó sẽ giúp và ủng hộ các bạn. nếu các bạn giữ năm người bạn này mạnh và thanh tịnh, không có kẻ thù nào có thể chế ngự các bạn.

Người bạn thứ nhất là niềm tin, trung thành, xác tín. Không có niềm tin chúng ta không thể thực hành, luôn bị dao động bởi nghi ngờ và hoài nghi. Tuy nhiên, nếu niềm tin là mù quáng, nó trở thành một kẻ thù nguy hiểm. Nó trở nên mù quáng nếu chúng ta mất đi tư duy phân biệt, hiểu một cách đúng lý về những gì của lòng trung thành có được. Chúng ta có thể có niềm tin ở bất cứ vị trời hoặc vị thánh nào, nhưng nếu nó là niềm tin đúng, với sự hiểu biết thích hợp, chúng ta sẽ nhớ những đặc tính tốt của vị ấy, và sẽ tăng thêm sự cảm hứng để phát triển những đặc tính này trong chính chúng ta. Sự thành tâm như vậy là niềm tin có ích lợi và ý nghĩa. Nhưng nếu chúng ta

không nỗ lực phát triển những đặc tính của con người hướng đến người mà chúng ta có lòng thành kính, nó là niềm tin mù quáng, nó rất có hại.

Ví dụ: khi chúng ta qui y với Đức Phật, chúng ta phải nhớ những phẩm chất của một Vị phật, và chúng ta phải thực hành để phát triển những phẩm chất này trong chúng ta. Phẩm chất cốt lõi của một vị Phật là sự giác ngộ; vì vậy, qui y là một yếu tố cho sự giác ngộ, sự giác ngộ mà chúng ta phát triển nơi mỗi chúng ta. Chúng ta tôn kính với bất cứ ai đã đạt trạng thái của giác ngộ hoàn toàn; đó là, chúng ta đưa ra tầm quan trọng đối với phẩm chất bất cứ nơi nào nó có thể biểu hiện, không bị ép buộc đối với một đảng phái đặc biệt hoặc con người. Và chúng ta tôn kính Đức Phật không phải bằng lễ nghi hoặc cúng kiến, mà bằng sự thực hành theo lời dạy của Ngài, bằng cách đi trên con đường của giáo pháp từ bước đầu tiên, giới (*siila*), đến định đến trí tuệ, đến niết bàn, giải thoát.

Bất cứ vị Phật nào đều phải có những đặc tính sau đây. Vị ấy đã đoạn tận tham, sân và si mê. Vị ấy đã chiến thắng tất cả những kẻ thù của mình, kẻ thù bên trong, đó là, tâm ô nhiễm. Vị ấy hoàn hảo không chỉ bằng lý thuyết của Giáo pháp, mà còn bằng cách áp dụng và thực hành. Vị ấy thuyết giảng những gì vị ấy thực hành và những gì vị ấy nói vị ấy thực hành; không có sự chênh lệch giữa lời nói và việc làm của vị ấy. Mỗi tiến trình mà vị ấy sử dụng là tiến trình chính đáng, dẫn đến phương hướng đúng. Vị ấy đã thấu rõ mọi thứ trong vũ trụ, bằng sự khám phá bên trong vũ trụ. Vị ấy tràn đầy với tình thương, từ bi, hoan hỷ cảm thông đối với mọi người, và luôn giúp những người đang đi lạc lối tìm ra con đường đúng đắn. Vị ấy viên mãn sự bình thân. Nếu chúng ta thực tập để phát triển những đặc tính này trong chính chúng ta để đến mục đích tối hậu, đó là ý nghĩa mà chúng ta qui y với Đức Phật.

Tương tự chúng ta qui y với Giáo pháp không liên quan gì đến chủ nghĩa đảng phái; nó không phải là một vấn đề của việc cải đổi từ một tổ chức tôn giáo này sang một tổ chức tôn giáo khác. Qui y pháp có nghĩa là qui y với đạo đức, với sự điều khiển tâm thức của chúng ta, với trí tuệ. Đối với một lời dạy trở thành Giáo pháp, nó cũng phải có những tính chất xác định như vậy. Thứ nhất nó phải được giải thích rõ ràng để mọi người có thể hiểu. Chúng ta có thể thấy nó ở trước mắt chúng ta, chúng ta có thể kinh nghiệm bằng thực tại không phải bằng sự tưởng tượng. Ngay cả chân lý của niết bàn không được chấp nhận đến khi nào chúng ta đã kinh nghiệm về nó. Giáo pháp phải mang lại kết quả lợi ích hiện tại, và tại đây, không chỉ bằng lời hứa có ích để được hưởng thụ trong tương lai. Nó có tính chất của 'đền và xem'; chính

chúng ta quan sát nó, thực nghiệm nó ở chính chúng ta, không chấp nhận một cách mù quáng. Và một khi chúng ta đã nỗ lực và kinh nghiệm nó và sự lợi ích của nó, chúng ta không thể không khuyến khích và giúp người khác đến để mà thấy giáo pháp cũng như chúng ta. Mỗi bước trên con đường dẫn đến gần hơn mục đích tối hậu; không nỗ lực sẽ không có kết quả. Giáo pháp lợi ích ở sự bắt đầu, giai đoạn giữa và giai đoạn cuối. Cuối cùng bất cứ ai với khả năng hiểu biết trung bình (những người bình thường), với bất cứ tầng lớp nào đều có thể thực hành và kinh nghiệm sự lợi ích của Giáo pháp. Với sự hiểu biết này về những gì bản chất thật chính nó hiện hữu, nếu chúng ta qui y Giáo pháp và bắt đầu thực hành theo Giáo pháp, sự thành tâm của chúng ta thật sự là có ý nghĩa.

Cùng một cách, qui y Tăng già không phải là vấn đề của việc lên hệ đến một đảng phái nào. Bất cứ ai đã đi trên con đường giới, định và tuệ và bất cứ ai đã đạt ít nhất giai đoạn đầu tiên của giải thoát, vị ấy trở thành một Vị thánh, là một thành viên của Tăng già. Vị ấy có thể là bất cứ ai, bất cứ hình thức nào, bất cứ màu sắc, chủng tộc; tất cả đều không có sự khác biệt. Nếu chúng ta hân hoan qua việc thấy một vị như vậy và để tu tập đi đến cùng một mục đích cho chính chúng ta, thì sự qui y tăng già của chúng rất có ý nghĩa, sự thành tâm chân chánh.

Một người bạn khác là sự tinh tấn nỗ lực. Như niềm tin, nó không được mù quáng. Ngược lại sẽ có nguy hiểm cho chúng ta là chúng ta sẽ tu tập sai con đường, và sẽ không thành tựu kết quả như chúng ta đã mong muốn. Tinh tấn phải được kết hợp với sự hiểu biết thích hợp cách thức để chúng ta thực tập; từ đó nó sẽ rất có ích cho tiến trình hành trì của chúng ta.

Một người bạn khác là sự tỉnh giác chánh niệm. Sự tỉnh giác chỉ có thể có ở sát na hiện tại. Chúng ta không thể tỉnh giác ở quá khứ, chúng ta chỉ có thể nhớ đến nó. Chúng ta không thể tỉnh giác ở tương lai, chúng ta chỉ có thể có những cảm hứng hoặc những sợ hãi ở tương lai. Chúng ta phải phát triển khả năng tỉnh giác về thực tại để biểu lộ ở nơi chúng ta ngay sát na hiện tại.

Người bạn kế tiếp là sự nhất tâm (định), duy trì sự tỉnh giác ở hiện tại trong mỗi sát na, không để gián đoạn. Nó phải thoát khỏi mọi sự tưởng tượng, tham đắm, sân giận; chỉ như thế nó mới gọi là chánh định.

Và người bạn thứ năm là trí tuệ- không phải trí tuệ thu nhập bằng sự lắng nghe những bài pháp, hoặc đọc một số sách, hoặc phân tích bằng trí thức; chúng ta phải phát triển trí tuệ nơi chúng ta ở cấp độ kinh nghiệm, vì chỉ có

trí tuệ kinh nghiệm này mới có thể đưa chúng ta giải thoát. Và để có trí tuệ thật sự, nó phải được căn cứ vào những thân cảm thọ: chúng ta duy trì sự bình thản đối với những cảm thọ, hiểu bản chất vô thường của chúng nó. Đây là sự bình thản ở cấp độ của tâm thức, nó sẽ giúp chúng ta duy trì sự bình an giữa những sự thăng trầm trong cuộc sống chúng ta.

Tất cả sự hành trì Vipassana có vì mục đích của nó để có thể giúp chúng ta sống một lối sống thích hợp, thực hành đầy đủ trách nhiệm thế gian của chúng ta trong lúc duy trì tâm bình an, duy trì sự an lạc và hạnh phúc trong chính chúng ta và làm cho người khác an vui và hạnh phúc. Nếu các bạn giữ năm người bạn có sức mạnh này, các bạn trở thành toàn hảo trong nghệ thuật sống, và sẽ dẫn đến một cuộc sống lành mạnh và hạnh phúc.

Tiến hành bằng con đường Chánh pháp, vì sự tốt đẹp và lợi ích cho các bạn và cho số đông.

*Câu mong tất cả những chúng sanh đang bị khổ đau được tiếp xúc với giáo pháp, để xóa tan khổ đau và an hưởng hạnh phúc thật sự.
Cầu nguyện cho tất cả chúng sanh đều được hạnh phúc.*

---o0o---

BÀI GIẢNG CỦA NGÀY THỨ TÁM

Qui luật của sự tăng trưởng và sự ngược lại của nó

Qui luật của sự đoạn trừ

Sự xả ly là sự an lạc tối thượng

Sự xả ly có thể làm cho chúng ta sống một đời sống với những việc làm chân chính

Bằng sự duy trì xả ly, chúng ta xác định một tương lai hạnh phúc cho chính chúng ta

Ngày thứ tám đã qua, các bạn còn hai ngày còn lại để tu tập. Trong những ngày còn lại, thấy rằng các bạn hiểu phương pháp một cách thích hợp, để các bạn có thể thực hành nó thích hợp ở đây và cũng để sử dụng nó trong đời sống hằng ngày. Hiểu những gì Giáo pháp là: bản chất tự nhiên, chân lý, qui luật vũ trụ.

Về phương diện này, có một tiến trình tăng trưởng liên tục. Về phương diện khác, có một tiến trình hoại diệt. Điều này cũng được giải thích rõ trong những câu kệ:

*Chân lý vô thường là những sự vật tồn tại có điều kiện,
Bằng bản chất tự nhiên sinh khởi và hoại diệt.
Nếu chúng nó sinh khởi và bị tan hoại,
Sự đoạn trừ sự sinh diệt mang lại hạnh phúc chân thật.
(chư hành vô thường,
thị sinh diệt pháp.
Sanh diệt diệt dĩ,
Tịch diệt vi lạc.)*

Mỗi san'khaaraa, mỗi tâm sinh khởi có điều kiện là vô thường, có bản chất tự nhiên của sự sinh khởi và hoại diệt. Nó hoại diệt nhưng giây phút kế nó sinh khởi trở lại; và trở lại nữa; đây là cách *San'khaaraa* tăng trưởng. Nếu chúng ta phát triển trí tuệ và bắt đầu quán sát một cách khách quan, tiến trình của sự tăng trưởng sẽ dừng lại và tiến trình của sự hoại diệt sẽ bắt đầu. Một san'khaaraa sinh khởi, nhưng hành giả chỉ duy trì sự bình thản; nó sẽ mất đi sức mạnh của nó và sẽ bị tan hoại. Từng lớp một, *san'khaaraa* cũ sẽ sinh khởi và bị hoại diệt, nó đã cung cấp cho chúng ta duy trì sự bình thản. Bao nhiêu *san'khaaraa* bị tiêu diệt thì bấy nhiêu hạnh phúc chúng ta sẽ an vui, sự hạnh phúc thoát khỏi phiền não. Nếu tất cả *san'khaaraa* cũ đều đoạn diệt thì chúng ta an vui hạnh phúc vô biên về sự giải thoát viên mãn.

Những thói quen cũ của tâm thức là phản ứng, và tăng trưởng những phản ứng. Những gì không muốn lại xảy ra, và chúng ta tạo ra một san'khaaraa của sự sân giận. Khi san'khaaraa sinh khởi trong tâm, nó được phối hợp với một thân cảm thọ bất lạc. Sát na kế tiếp, vì thói quen phản ứng cũ, chúng ta lại tạo ra sự nóng giận, nó được hướng trực tiếp đến thân cảm thọ bất lạc. Những kích thích bên ngoài về sân giận là sự phụ trợ; sự phản ứng là yếu tố dẫn đến cảm thọ trong chúng ta. Cảm thọ bất lạc làm chúng ta phản ứng lại bằng sự sân giận, nó lại gây một cảm thọ bất lạc khác, nó lại tiếp tục làm cho chúng ta phản ứng. Trong cách này, tiến trình tăng trưởng bắt đầu. Nếu chúng ta không phản ứng lại cảm thọ nhưng thay vì mỉm cười và hiểu bản chất vô thường của nó, thì chúng ta sẽ không tạo ra san'khaaraa mới, và san'khaaraa đã sinh khởi khi đó sẽ tiêu diệt không có tăng trưởng. Kế đến, một san'khaaraa khác của cùng một loại sẽ sinh khởi từ độ sâu của tâm thức; chúng ta duy trì bình thản, và nó sẽ trôi qua. Kế đến một cái khác nữa lại sinh khởi; chúng ta duy trì thản nhiên, và nó trôi qua. Tiến trình của sự đoạn trừ đã bắt đầu.

Những tiến trình mà chúng ta quan sát trong chính chúng ta cũng xảy ra khắp cả vũ trụ. Ví dụ, có ai đó gieo hạt giống của cây banyan (cây bồ đề). Từ hạt giống bé tí đó một cây lớn phát triển, nó mang vô số trái hằng năm, suốt thời gian nó sống. Và ngay sau khi nó chết, tiến trình vẫn tiếp tục, vì mỗi trái mà cây đã mang bao gồm một hạt hoặc vô số hạt, có cùng tính chất như hạt ban đầu phát triển thành cây. Bất cứ khi nào một trong những hạt giống này rơi vào đất tốt nó sẽ nảy mầm và phát triển thành một cây khác, lại nữa cây này lại tạo ra hàng ngàn trái, tất cả trái hàm chứa những hạt giống. Trái và hạt giống, hạt và trái; một tiến trình bất tận tăng trưởng. Cùng một cách này, vì vô minh chúng ta gieo hạt giống *san'khaaraa* (sự phản ứng) , sớm muộn gì hạt giống cho ra trái , còn gọi là *san'khaaraa*, và cũng hàm chứa một hạt giống của cùng một loại. Nếu chúng ta cho hạt giống vào vùng đất tốt nó nảy mầm thành một *san'khaaraa* mới, và sự đau khổ của chúng ta tăng bội lên. Tuy nhiên, nếu chúng ta ném hạt giống vào đất đá, chúng không thể nảy mầm; không có gì sinh sản từ chúng nó. Tiến trình tăng trưởng dừng lại, và tự động tiến trình ngược lại bắt đầu, tiến trình của sự đoạn trừ.

Nhận ra thế nào tiến trình này vận hành. Nó được giải thích rằng một số dữ liệu nhập vào cung cấp cho sự vận hành của đời sống, của thân và tâm thức, để duy trì. Sự nhập vào cho thân là thức ăn và ăn, cũng như môi trường trong đó chúng ta sống. Nếu ngày nào đó chúng ta không ăn, dòng vận hành của vật chất (thân thể) không dừng lại ngay lập tức. Nó tiếp tục tiêu thụ những sản phẩm dự trữ của năng lượng chứa trong thân thể. Khi tất cả những năng lượng dự trữ được tiêu thụ, chỉ đến lúc dòng vận hành dừng lại, thân thể sẽ chết.

Thân thể cần thức ăn hai hoặc ba lần một ngày, nhưng dòng tâm thức đòi hỏi phải nạp vào trong mỗi sát na. Thức ăn nạp vào cho tâm thức là *san'khaaraa*. Mỗi giây *san'khaaraa* mà chúng ta tạo ra có trách nhiệm duy trì dòng vận chuyển của tâm thức. Tâm thức sinh khởi ở sát na kế tiếp là sản phẩm của *san'khaaraa* này. Mỗi sát na chúng ta nạp vào *san'khaaraa*, và dòng vận chuyển của tâm thức tiếp tục. Nếu ở bất cứ sát na nào chúng ta không tạo một *san'khaaraa* mới dòng tâm thức vẫn không dừng lại lúc đó; thay vì nó sẽ rút ra *san'khaaraa* cũ từ nguồn dự trữ. Một *san'khaaraa* cũ sẽ bị ép buộc cho ra một kết quả của nó, đó là, để đến bề mặt của tâm thức với mục đích tiếp tục duy trì dòng vận chuyển; và nó sẽ biểu hiện như là một thân cảm thọ. Nếu chúng ta phản ứng lại cảm thọ, lại nữa chúng ta bắt đầu tạo ra một *san'khaaraa* mới, gieo trồng những hạt giống mới của khổ đau. Nhưng nếu chúng ta quán sát những cảm thọ với sự bình thản, *san'khaaraa*

sẽ mất đi sức mạnh của nó và bị tiêu diệt. Ở sát na kế *san'khaaraa* cũ phải xuất hiện để duy trì dòng vận hành tâm thức. Lại nữa chúng ta không phản ứng, và lại nữa nó bị tiêu diệt. Đến chừng mực nào chúng ta duy trì tỉnh giác và thản nhiên, tuần tự những *san'khaaraa* cũ sẽ xuất hiện ở bề mặt của tâm thức và bị tiêu diệt; đây là qui luật của tự nhiên.

Chúng ta phải kinh nghiệm tiến trình chính chúng ta bằng sự thực hành phương pháp. Khi chúng ta thấy rằng những thói quen cũ và những đau khổ cũ của chúng ta đều được đoạn trừ, khi đó chúng ta biết rằng tiến trình của sự đoạn trừ được thực hành.

Một phương pháp kỹ thuật hiện hành trong nghề luyện kim hiện đại. Để tinh chế một số kim loại nào đó, để làm cho chúng nó hoàn toàn tinh chất, đều cần thiết là dời ra khỏi ngay cả một phân tử pha tạp trong hàng tỉ phân tử. Điều này được tiến hành bằng cách cán dẹp kim loại trong một hình thể của một cây que, và rồi tạo ra một vòng đai của cùng một kim loại đã được tinh chế cho sự tinh chế đã yêu cầu. Vòng đai đã được chuyển thành hình cây que, và tạo ra một sức hút để tự động loại ra bất cứ những cấu tạp nào trong toàn thể cây que. Cùng một lúc, tất cả những phân tử trong cây que kim loại được sắp ngay thẳng; nó trở thành dễ uốn, dễ dát mỏng, có thể dùng để làm công việc. Trong cùng một cách như vậy, phương pháp thiền Vipassana có thể được xem như sự trải qua của một vòng đai tinh thức qua cấu trúc cơ thể, loại trừ ra bất cứ những cấu uế, với những lợi lạc tương tự như trên.

Sự tỉnh giác và bình thản sẽ dẫn đến sự thanh lọc tâm thức. Bất cứ điều gì chúng ta kinh qua bằng phương pháp này, hoặc lạc hoặc bất lạc, không phải là vấn đề quan trọng. Điều quan trọng là không phản ứng lại với tham đắm hoặc sân giận, cả hai yếu tố này chỉ tạo ra khổ đau. Thước đo duy nhất để đo đạt tiến trình hành trì của chúng ta là sự bình thản mà chúng ta đã phát triển. Và sự bình thản phải có mặt ở cấp độ những cảm thọ bằng thân thể nếu chúng ta đi vào chiều sâu của tâm thức và để loại trừ những cấu uế. Nếu chúng ta thực hành tỉnh giác đối với những cảm thọ và duy trì sự bình thản đối với chúng, thì chúng ta sẽ dễ dàng giữ sự thăng bằng đối phó với những tình huống bên ngoài.

Đức Phật đã có lần được hỏi điều gì là sự lợi lạc chân thật. Ngài đáp lại rằng lợi lạc tối thượng là khả năng duy trì sự thăng bằng tâm thức của chúng ta cho dù tất cả những biến đổi, thăng trầm, của cuộc đời. Chúng ta có thể đối diện với những cảm thọ lạc hoặc khổ, chiến thắng hoặc thất bại, được hoặc mất, danh thơm hoặc tiếng xấu; mọi người đều phải đối diện với những điều

này. Nhưng chúng ta có thể mỉm cười trong mọi hoàn cảnh, sự mỉm cười xuất có phải phát từ tâm của chúng ta không? Nếu chúng ta có sự bình thản này ở cấp độ sâu nhất, thì chúng ta sẽ có sự hạnh phúc thật sự.

Nếu sự bình thản chỉ là bên ngoài thì nó sẽ không giúp chúng ta trong cuộc sống hiện tại. Nó như thể mỗi chúng ta mang một bình xăng, dầu. Nếu một ánh lửa xảy ra, một kết quả của một phản ứng ở quá khứ, ngay lập tức một kết quả bùng nổ tạo ra, sản sinh ra hàng triệu đóm lửa khác nữa, thêm *san'khaaraa* nữa, nó sẽ mang lửa nhiều thêm nữa, khổ não tăng thêm trong tương lai. Bằng sự hành trì Vipassana, chúng ta lần lược rút rỗng bình nhiên liệu. Những đóm lửa vẫn đến vì *san'khaaraa* của quá khứ của chúng ta, nhưng khi chúng nó đến, chúng nó chỉ đốt bằng nhiên liệu mà chúng nó mang đến; nhiên liệu mới không được cung cấp. Chúng nó cháy nhanh cho đến khi chúng nó tiêu thụ nhiên liệu chúng nó có, và từ đó chúng nó bị tiêu hủy đi. Về sau, khi chúng ta tiến xa hơn trên con đường tu tập, tự nhiên chúng ta bắt đầu tạo ra dòng nước mát của tình thương và lòng từ bi, và bình chứa nhiên liệu bây giờ được chứa đầy với nước mát này. Ở đây, ngay lúc một đóm lửa đến, nó bị tiêu hủy ngay. Nó không thể đốt cháy ngay cả một ít nhiên liệu mà nó chứa đựng.

Chúng ta có thể hiểu vấn đề này ở mức độ tri thức, và biết rằng chúng ta nên có sẵn một máy bơm nước phòng khi có lửa phát sinh. Nhưng khi lửa đến thật sự rồi thì chúng ta chuyển sang vòi bơm xăng và bắt đầu một đám cháy lớn. Sau đó chúng ta nhận ra sự sai lầm, nhưng tiếp tục lập lại lần kế nữa khi lửa đến, vì trí tuệ của chúng ta còn nông cạn. Nếu ai đó có trí tuệ chân thật ở chiều sâu của tâm thức, khi đối diện với lửa vị ấy sẽ không đổ xăng vào nó, biết rằng điều này chỉ gây tác hại. Thay vì đổ vào nước lạnh của tình thương và lòng từ bi, giúp đỡ những người khác và chính mình.

Trí tuệ phải ở cấp độ của những cảm thọ. Nếu chúng ta tự luyện tập để tỉnh giác những cảm thọ ở bất cứ hoàn cảnh nào và duy trì sự bình thản đối với nó, không có gì có thể xâm nhập các bạn. Có thể khoảng vài giây các bạn quan sát không hề phản ứng lại. Khi đó, với tâm bình thản này, các bạn quyết định những hành động nào cần tiến hành. Chấn chấn rằng đó là một hành động đúng, tốt, có lợi cho người khác, vì nó được tiến hành với một tâm bình thản.

Đôi khi trong cuộc sống rất cần thiết sử dụng hành động mạnh. Chúng ta đã cố giải thích cho ai đó một cách lịch sự, tử tế, với một nụ cười, nhưng họ chỉ có thể hiểu bằng những lời nặng nề, hành động cứng rắn. Vì vậy chúng

ta dùng lời nói mạnh và hoặc hành động bằng thân. Nhưng trước khi làm như vậy, chúng ta phải kiểm tra lại chính mình xem tâm chúng ta có được bình tĩnh hay không, và xem chúng ta chỉ có lòng từ bi và tình thương với mọi người. Nếu như thế, hành động sẽ có ích; bằng không, nó sẽ không giúp gì cho người khác. Chúng ta hành động mạnh để giúp những người sai lầm. Với nền tảng của tình thương và lòng từ chúng ta không thể là sai.

Trong trường hợp của sự công kích, một thiền giả Vipassana sẽ thực tập để tách xa người xung đột và tội phạm, ban rải lòng từ không chỉ cho tội phạm mà còn những người gây xung đột. Chúng ta biết rằng những người xung đột không biết vấn đề anh ta đang làm hại chính mình. Hiểu vấn đề này chúng ta cố gắng giúp anh ta bằng cách ngăn ngừa anh ta ra khỏi những hành vi sẽ gây khổ não cho anh ta trong tương lai.

Tuy nhiên chúng ta phải cẩn thận không phải để kiểm tra những hành động của chúng ta chỉ sau khi biến cố đã xảy ra. Các bạn phải tự kiểm tra tâm của mình trước khi hành động. Nếu tâm tràn đầy những phiền não, chúng ta không thể giúp bất cứ ai. Trước tiên chúng ta phải chỉnh đốn những sai lầm của chúng ta trước rồi mới có thể chỉnh đốn sai lầm của người khác. Trước tiên chúng ta phải thanh lọc tâm của chúng ta bằng tự quán sát mình. Sau đó chúng ta mới có thể giúp chúng sanh.

Đức Phật nói rằng có bốn loại người trên thế gian này:

- Hạng người đi từ bóng tối vào bóng tối
- Hạng người đi từ ánh sáng vào bóng tối.
- Hạng người đi từ bóng tối ra ánh sáng .
- Hạng người đi từ ánh sáng vào ánh sáng.

Những ai thuộc hạng người đầu tiên, mọi thứ xung quanh chỉ là bất hạnh, tối tăm, nhưng điều bất hạnh lớn lao nhất của anh ta là anh ta không có trí tuệ. Mỗi lúc anh ta gặp khổ đau anh ta tăng trưởng thêm sân hận, căm ghét, bực tức và đổ lỗi cho người khác làm cho anh ta khổ. Tất cả những *san'khaaraa* của nóng giận và căm ghét này sẽ mang anh ta đến nơi tối tăm hơn và khổ não hơn trong tương lai.

Người thuộc nhóm thứ hai có những gì được gọi là ánh sáng trong cuộc đời này: tiền bạc, địa vị, quyền lực, nhưng anh ta cũng chẳng có trí tuệ. Vì vô minh anh ta phát triển chủ nghĩa tự ngã, không hiểu rằng những căng thẳng của tự ngã sẽ mang lại cho anh ta sự tối tăm trong tương lai.

Người thuộc nhóm thứ ba có cùng vị trí như người ở nhóm đầu, bị đoanh vây bởi tối tăm; nhưng anh ta có trí tuệ, và hiểu hoàn cảnh. Nhận ra rằng anh ta hoàn toàn chịu trách nhiệm sự khổ sở của chính mình, anh ta lặng lẽ và an lòng làm những gì anh ta có thể thay đổi tình huống, nhưng không khởi bất cứ sân giận, hoặc căm ghét đến với người khác; thay vì anh ta chỉ có tình thương và lòng từ với những người đang gây đau khổ cho anh. Tất cả những gì anh ta tạo ra cho tương lai là sự sáng lạng.

Cuối cùng người trong nhóm thứ tư, ví như một người ở nhóm thứ hai, hưởng thụ tiền bạc, địa vị và quyền lực, nhưng không như người ở trong nhóm hai, anh ta có đầy đủ trí tuệ. Anh ta sử dụng những gì anh ta có để duy trì bản thân và những người phụ thuộc vào anh ta, nhưng bất cứ những gì hiện hữu anh ta sử dụng vì sự tốt đẹp cho người khác, với tình thương và lòng từ. Sự sáng suốt ngay bây giờ và trong tương lai.

Chúng ta không thể chọn hoặc là chúng ta ở đây, đối diện với bóng tối hay là ánh sáng; điều đó được xác định bởi *san'khaara* quá khứ của chúng ta. Quá khứ không thể thay đổi được, nhưng chúng ta có thể kiềm chế ở hiện tại bằng sự điều phục chính bản thân. Tương lai chỉ là quá khứ cộng lại những gì được thêm vào ở hiện tại. Vipassana dạy phương cách để có thể tự chủ chính mình bằng sự phát triển tỉnh giác và thân nhiên đối với những cảm thọ. Nếu chúng ta phát triển sự tự chủ này ở giây phút hiện tại, tương lai tự nhiên sẽ trở nên sáng lạng.

Sử dụng hai ngày còn lại để thực hành phương cách để tự chủ với giây phút hiện tại, tự chủ với chính chúng ta. Duy trì phát triển trong Giáo pháp, loại trừ tất cả những khổ đau, và an vui với hạnh phúc chân thật tại đây và ngay bây giờ.

Cầu nguyện cho tất cả chúng sanh đều được hạnh phúc!

---o0o---

BÀI GIẢNG CỦA NGÀY THỨ CHÍN

*Sự áp dụng phương pháp vào đời sống hằng ngày
Mười ba la mật (paaramii)*

Ngày thứ chín đã qua. Bây giờ là lúc để thảo luận làm thế nào để sử dụng phương pháp trong đời sống hằng ngày. Điều này có tầm quan trọng quyết định. Giáo pháp là một nghệ thuật sống. Nếu chúng ta không thể sử dụng nó

trong đời sống thường ngày, thì việc tham dự một khóa tu không khả quan gì so với việc hành trì một nghi thức hoặc lễ lộc.

Mỗi người đối diện với những tình huống không muốn đã xảy ra trong cuộc sống. Bất cứ khi nào những vấn đề không thích xảy ra, chúng ta mất đi sự bình tĩnh trong tâm thức của chúng ta và bắt đầu tạo ra phiền não. Và bất cứ khi nào một phiền não sinh khởi trong tâm, chúng ta trở nên khổ sở. Làm sao để chúng ta không tạo ra phiền não, không tạo ra căng thẳng? Làm thế nào để chúng ta duy trì sự bình an và hài hòa?

Những vị Thánh đã khám phá ra thực tại của thân và tâm và đã tìm ra một giải pháp cho vấn đề: Bất cứ khi nào một phiền não sinh khởi trong tâm vì bất cứ lý do gì, chúng ta nên chuyển sự chú ý của chúng ta đến một nơi khác. Ví dụ, chúng ta có thể đứng dậy, uống một ít nước, bắt đầu đếm, hoặc bắt đầu tụng danh hiệu của một vị chư thiên hoặc vị thánh hướng đến người mà chúng ta có sự thành tâm tôn kính. Bằng sự chuyển đổi sự tập trung chúng ta sẽ thoát khỏi sự phiền não.

Một giải pháp khả thi. Nhưng những nhà khám phá khác về sự thật bên trong đã đi vào cấp độ sâu nhất của thực tại, đã đến chân lý tối hậu. Những vị đã giác ngộ này đã tuệ tri rằng bằng sự chuyển đổi sự chú ý chúng ta tạo ra một lớp bình an và hài hòa ở cấp độ nhận thức, nhưng chúng ta đã không đoạn trừ phiền não đã sinh khởi. Chúng ta chỉ đè nén nó. Ở cấp độ vô thức, nó tiếp tục tăng trưởng và tập trung sức mạnh. Sớm hay muộn miệng núi lửa ngủ ngầm của phiền não này sẽ phụt ra và áp đảo tâm thức. Bao lâu những phiền não còn tồn tại, ngay cả ở cấp độ vô thức, giải pháp không hoàn hảo và chỉ tạm thời mà thôi.

Một vị đã hoàn toàn Giác ngộ tìm ra một giải pháp đúng đắn: đừng chạy trốn vấn đề; hãy đối diện với nó. Quan sát bất cứ những phiền não nào sinh khởi trong tâm. bằng sự quan sát chúng ta không đè nén nó, chúng ta cũng không cho nó một sự xác nhận để giải thích nó bằng những hành động gây tác hại bằng lời nói hoặc hành động. Giữa hai cực đoan này là con đường trung đạo: chỉ quán sát mà thôi. Khi chúng ta bắt đầu quán sát, phiền não mất đi sức mạnh của nó và trôi qua mà không áp đảo được tâm thức. Không chỉ thế, mà một số dự trữ của loại phiền não đó cũng sẽ bị tiêu diệt. Bất cứ khi nào một cấu uế sinh khởi ở cấp độ nhận thức, kho dự trữ của chúng ta về loại cấu uế đó sinh ra từ vô thức, bắt đầu liên kết với phiền não hiện tại, và bắt đầu tăng trưởng. Nếu chúng ta chỉ quan sát, không chỉ cấu uế hiện tại mà còn một số

phần của phiền não dự trữ sẽ được đoạn trừ. Bằng cách này, tuần tự tất cả mọi phiền não đều được đoạn trừ, và chúng ta bắt đầu giải thoát khổ não.

Nhưng đối với một người bình thường, không dễ để quan sát một tâm phiền não. Chúng ta không biết khi nào nó đã bắt đầu và nó đã áp đảo tâm thức như thế nào. Ngay lúc nó đến bề mặt nhận thức, nó quá mạnh để quan sát không phản ứng lại. Mặc dù chúng ta cố gắng làm như vậy, rất khó khăn để quan sát một phiền não tinh tế của tâm thức- sân giận ngấm ngầm, sợ hãi, hoặc tham lam thay vì, sự chú ý của chúng ta được hướng đến những kích động của phiền não bên ngoài, những thứ đó chỉ làm cho phiền não tăng trưởng.

Tuy nhiên, những vị Giác Ngộ đã khám phá ra rằng bất cứ khi nào một phiền não sinh khởi trong tâm, đồng thời hai vấn đề sinh khởi xảy ra ở cấp độ thân thể: hơi thở sẽ trở nên khác thường, và một sự phản ứng sinh-hóa sẽ bắt đầu trong thân thể, một cảm thọ. Một giải pháp thực tế đã được tìm ra. Rất khó để quán sát những phiền não vi tế khởi lên trong tâm, nhưng với sự luyện tập chúng ta thực tập mau chóng để quan sát hơi thở và cảm thọ, cả hai chúng nó đều là những biểu hiện của thân phiền não. Bằng sự quán sát một phiền não trong phần nào của thân, chúng ta cho phép nó sinh lên rồi diệt đi mà không gây ra bất cứ tác hại nào. Chúng ta bắt đầu giải thoát phiền não.

Phải trải qua thời gian mới làm chủ phương pháp thực hành này, nhưng khi chúng ta hành trì, tuần tự chúng ta sẽ thấy rằng càng thêm những giải pháp bên ngoài trong đó trước đây chúng ta đã phản ứng lại với phiền não, bây giờ chúng ta có thể giữ bình tĩnh. Mặc dù chúng ta phản ứng, sự phản ứng sẽ không quá mạnh hoặc kéo dài như nó đã có ở quá khứ. Một lúc nào đó nó sẽ đến trong một tình huống bức tức nhất, chúng ta sẽ có thể chú ý sự cảnh giác được đưa ra bằng hơi thở và cảm thọ, và sẽ bắt đầu quan sát chúng, ngay cả trong một vài sát na. Những sát na của tự quán sát này sẽ hoạt động như là một thiết bị giảm sóc giữa những kích động bên ngoài và sự đáp lại của chúng ta. Thay vì phản ứng lại một cách mù quáng, tâm thức duy trì bình thản, và chúng ta có thể sử dụng những hành động tích cực có lợi cho chúng ta và người khác.

Các bạn đã tiến hành bước đầu tiên hướng đến sự đoạn trừ những phiền não và thay đổi những thói quen của tâm thức, bằng sự quán sát những cảm thọ ở chính các bạn.

Từ lúc sanh ra, chúng ta luôn được huấn luyện nhìn ra bên ngoài. Chúng ta không bao giờ quán sát chính mình, và vì vậy chúng ta không có khả năng đi đến những cấp độ sâu về những vấn đề của chúng ta. Chẳng hạn chúng ta tìm nguyên nhân gây ra sự đau khổ của chúng ta ở bên ngoài, luôn luôn đổ lỗi cho người khác vì sự bất hạnh của chúng ta. Chúng ta nhìn những sự vật chỉ qua một góc cạnh, một phần quan điểm, những vấn đề đã bị bóp méo đi; và chúng ta chỉ chấp nhận quan điểm này như ở chân lý toàn hảo. Bất cứ sự quyết định nào được tạo ra với thông tin không hoàn hảo này chỉ sẽ làm hại cho chính chúng ta và người khác. Để nhìn toàn thể của chân lý chúng ta phải quán sát nó từ nhiều khía cạnh. Đây là điều chúng ta học tập để thực hành bằng sự thực hành Vipassana: để nhìn thực tại không chỉ bên ngoài mà còn phải nhìn bên trong nữa.

Nhìn chỉ từ một góc cạnh, chúng ta tưởng tượng rằng sự khổ đau của chúng ta được gây ra do người khác, bởi hoàn cảnh bên ngoài. Vì vậy chúng ta dốc toàn bộ năng lực của chúng ta cho sự thay đổi người khác và thay đổi hoàn cảnh bên ngoài. Thực tế, điều này chỉ là một nỗ lực vô ích. Chúng ta đã thực hành quán sát thực tại trong đó chúng ta sớm tuệ tri rằng con người hoàn toàn có trách nhiệm với khổ đau hoặc hạnh phúc của chính mình. Ví dụ, có ai đó bị một người chê bai và bắt đầu phiền não. Anh ta đổ lỗi người chê bai anh ta làm cho anh phiền não. Thực tế người chê bai đã tạo ra khổ sở cho chính mình khi anh ta phản ứng với lời chê bai, khi đó anh ta bắt đầu làm ô nhiễm tâm của mình. Mọi người có trách nhiệm cho sự khổ não của chính mình, không có ai vào đó cả. Khi nào chúng ta kinh nghiệm chân lý này, sự điên rồ tìm thấy lỗi ở người khác không còn nữa.

Chúng ta phản ứng lại điều gì? Một ảnh tượng do chúng ta tạo ra không phải là thực tế bên ngoài. Khi chúng ta nhìn ai đó, sự tưởng tượng của chúng ta bị phủ màu do những huân tập của quá khứ chúng ta. Những san'khaaraa cũ tác động đến nhận thức chúng ta về bất cứ hoàn cảnh mới nào. Lần lược, vì sự nhận thức có điều kiện này, thân cảm thọ trở nên lạc hoặc bất lạc. Và theo khuôn mẫu của cảm thọ, chúng ta tạo ra một phản ứng mới. Mỗi tiến trình có điều kiện này được tạo ra do san'khaaraa cũ. Nhưng nếu chúng ta duy trì tỉnh giác và thản nhiên đối với những cảm thọ, thói quen của sự phản ứng mù quáng trở nên yếu hơn, và chúng ta thực hành quán sát thực tại như nó đang là.

Khi chúng ta phát triển khả năng nhìn những sự vật từ những khía cạnh khác nhau, từ đó bất cứ khi nào người khác chê bai hoặc ngược lại cư xử tệ, sự tuệ tri khởi lên rằng vị này đang có thái độ sai vì anh ta đang đau khổ. Với sự

tuệ tri này, chúng ta không phản ứng lại với phiền não, nhưng chỉ cảm nhận tình thương và lòng từ bi cho người khổ sở, như một người mẹ sẽ cảm thông đứa con đang bệnh. Sự nhận thức phát sinh để giúp người này loại trừ khổ não của anh ta. Vì vậy, chúng ta duy trì sự bình an và hạnh phúc, và giúp những người khác cũng được bình an và hạnh phúc. Đây là mục đích của Giáo pháp: để thực tập nghệ thuật sống, đó là, để đoạn trừ những tâm cấu uế và để phát triển những phẩm chất tốt, vì sự tốt đẹp cho chúng ta và người khác.

Có mười phẩm chất tốt thuộc về tâm - *paaramii* - điều mà chúng ta phải hoàn thiện để đến mục đích tối hậu. Mục đích là một tiến trình của vô ngã hoàn toàn. Mười *paaramii* này là những phẩm chất có khả năng lần lượt phân tán ngã chấp, bằng cách đó mang chúng ta gần hơn sự giải thoát. Chúng ta có cơ hội để phát triển mười phẩm chất này trong một khóa thiền Vipassana.

Paaramii (Ba la mật: viên mãn, cụ túc) đầu tiên là *nekkhamma* - sự xuất ly. Chúng ta trở thành một vị Tăng hoặc Ni người xuất ly đời sống tại gia và sống không sở hữu vật chất, ngay cả phải xin ăn cho đời sống hằng ngày. Tất cả điều này được làm vì mục đích phá bỏ tự ngã. Làm thế nào để một người tại gia có thể phát triển phẩm chất này? trong một khóa tu như thế này, chúng ta có cơ hội để thực hành, từ lúc có mặt ở đây chúng ta sống dựa vào sự hào tâm của người khác. Chấp nhận bất cứ những gì được cúng như thức ăn, chôn ở, hoặc những nhu cầu khác, chúng ta tuân tự phát triển phẩm chất của sự xả ly (xuất gia). Bất cứ điều gì chúng ta nhận ở đây, chúng ta sử dụng tốt nhất, tu tập nỗ lực để thanh lọc tâm không chỉ tốt cho bản thân chúng ta mà còn cho những người không quen biết đã cúng thí vì sự có mặt của chúng ta.

Ba la mật kế tiếp là *siila* - đạo đức. Chúng ta phát triển phẩm chất này bằng cách giữ năm giới trong suốt thời gian, cả hai trong thời gian khóa tu và đời sống hằng ngày. Có nhiều chương ngại gây khó khăn cho việc hành trì giữ giới trong đời sống thế tục. Tuy nhiên, ở đây trong một khóa thiền định, không có cơ hội nào để phá bỏ giới vì chương trình và nội qui rất nặng. Chỉ trong nói năng đã có sự chánh mạng của chúng ta phát xuất từ sự quán sát nghiêm túc của giới. Vì lý do này chúng ta phát nguyện tịnh khẩu trong chín ngày đầu của khóa tu. Bằng cách này, ít nhất trong suốt thời gian khóa tu, chúng ta giữ giới một cách hoàn chỉnh.

Một ba la mật khác là *viriya* - tinh tấn. Trong đời sống thường ngày chúng ta nỗ lực, ví dụ, để duy trì mạng sống của chúng ta. Ở đây, tuy nhiên, tinh tấn là để làm thanh tịnh tâm bằng sự duy trì tỉnh giác và bình thân. Đây là chánh tinh tấn, nó dẫn đến giải thoát.

Một ba la mật khác là *pan~n~aa* - trí tuệ. Ở thế giới bên ngoài, chúng ta có thể có trí tuệ, nhưng trí tuệ này chúng ta có từ đọc sách, nghe từ những người khác, hoặc chỉ hiểu biết bằng tri thức. *Paaramii* đích thực của trí tuệ là sự tuệ tri những gì khai mở trong chính chúng ta, bằng tự kinh nghiệm của chúng ta trong thiền định. Chúng ta liễu tri trực tiếp bằng cách tự quán sát những yếu tố của vô thường, khổ và vô ngã. Bằng sự kinh nghiệm trực tiếp này của thực tại chúng ta loại trừ khổ đau.

Một Ba la mật khác là *khanti* - sự cảm thông. Ở một khóa tu như vậy, tu tập và sống với nhau trong cùng một nhóm, chúng ta có thể thấy chính mình bị phá rối và tức tối do những hành động của những người khác. Nhưng rất mau chúng ta liễu tri rằng người gây ra sự phiền hà vì không biết vấn đề anh ta đang làm, hoặc anh ta là một người bệnh. Sự bực tức này sẽ qua đi, và chúng ta chỉ cảm nhận tình thương và lòng từ vì người đó. Chúng ta đã bắt đầu phát triển phẩm chất của sự cảm thông.

Một Ba la mật khác là *sacca* - sự thật. Bằng sự thực hành giới chúng ta thực tập để giữ sự chân thật bằng lời nói. Tuy nhiên, *sacca* phải được hành trì trong ý nghĩa sâu hơn. Mỗi bước trên con đường hành trì phải là một bước với sự thật, từ sự thật thô, sự thật bên ngoài, đến sự thật vi tế hơn và cuối cùng đến chân lý tối hậu (sự thật rói ráo, chân đế). Không còn lưu lại bất cứ điểm nào để nghi ngờ nữa. Chúng ta phải luôn luôn duy trì với thực tại mà chúng ta kinh nghiệm thực tế ở giây phút hiện tại.

Một Ba la mật khác nữa là *adhit.t.haana* - sự khẳng quyết (sự quyết định mạnh mẽ và khẳng khái). Khi chúng ta bắt đầu khóa thiền Vipassana, chúng ta tạo một sự quyết định để duy trì trong suốt thời gian của khóa. Chúng ta xác định giữ giới, luật của sự tịnh khẩu và tất cả những nội qui của khóa tu. Sau khi được giới thiệu về pháp tu Vipassana, chúng ta tạo ra một sự khẳng quyết để hành thiền trong suốt thời giờ ngồi thiền tập trung không hề mở mắt, tay, hoặc chân ra. Ở giai đoạn về sau của phương pháp, ba la mật này rất là quan trọng; khi đến gần mục tiêu tối hậu, chúng ta phải sẵn sàng ngồi không thay đổi cho đến khi đạt sự giải thoát. Vì mục đích này điều cần thiết để phát triển sự khẳng quyết.

Một Ba la mật khác nữa là *mettaa* - tình thương vô ngã vị tha. Trong quá khứ chúng ta nỗ lực để cảm nhận tình thương và thiện chí vì người khác, nhưng điều này chỉ ở cấp độ nhận thức của tâm. ở cấp độ vô thức những căng thẳng cũ vẫn tiếp tục duy trì. Khi toàn bộ tâm thức đều thuần tịnh, lúc đó từ những độ sâu chúng ta có thể hy vọng vì hạnh phúc của người khác. Đây là tình thương chân thật, nó giúp cho người khác và cho chính chúng ta.

Một Ba la mật khác là *upekkhaa* - sự bình thản (tâm hỷ xả) . Chúng ta thực hành để duy trì sự bình an của tâm thức không chỉ khi kinh nghiệm những cảm thọ thô, bất lạc, hoặc những khu vực không nhận ra trong thân thể, mà còn bề mặt của những cảm thọ vi tế, và lạc. Trong mỗi tình huống chúng ta hiểu rằng sự kinh nghiệm của sát na đó là vô thường, chắc chắn không tồn tại. Với sự tuệ tri này chúng ta duy trì vô tham và bình thản.

Ba la mật cuối cùng là *daana* - bố thí, làm từ thiện. Với người tại gia, đây là bước đầu tiên quan trọng của việc hành trì Giáo pháp. Một người tại gia có trách nhiệm làm kinh tế bằng việc là chánh mạng, vì sự nuôi sống cho chúng ta và những người tùy thuộc chúng ta. Nhưng nếu chúng ta tạo ra tham lam với tiền bạc chúng ta làm ra, từ đó chúng ta phát triển tự ngã. Vì lý do này, một phần chúng ta kiếm được phải được bố thí cho người khác. Nếu chúng ta làm điều này, tự ngã sẽ không tăng trưởng, từ đó chúng ta hiểu rằng chúng ta kiếm được vì sự ích lợi cho chính chúng ta và cũng vì ích lợi cho những người khác nữa. Sự hiểu biết phát sinh để giúp người khác trong mọi cách mà chúng ta có thể làm. Và chúng ta hiểu rằng không có sự giúp đỡ nào cho người khác lớn lao bằng cách giúp họ tu tập chánh pháp thoát khỏi khổ đau.

Trong một khóa tu như vậy, chúng ta có một cơ hội tốt để phát triển phẩm chất này. bất cứ những gì chúng ta thọ nhận ở đây được cúng dường từ những người khác; không đòi hỏi tiền trả phòng và bộ phận quản lý, và cũng không nhận đối với sự giảng dạy. Đến lượt, chúng ta có thể cúng dường vì sự lợi ích cho người khác. Số tiền chúng ta cúng dường sẽ khác tùy theo phương tiện của chúng ta. Tự nhiên một người giàu có sẽ mong muốn cúng nhiều hơn, nhưng ngay cả sự cúng dường ít nhất, được cúng với sự nhận thức đúng đắn, là sự quý giá trong việc phát triển Ba la mật này. không mong cầu bất cứ điều gì đáp trả, chúng ta cho để những người khác có thể kinh nghiệm những ích lợi của Giáo pháp và có thể đoạn trừ phiền não của họ.

Ôu đây chúng ta có cơ hội để phát triển mười Ba la mật. Khi tất cả những phẩm chất này được viên mãn, các bạn sẽ đến mục đích tối hậu.

Duy trì thực hành để phát triển chúng từng tí một. Duy trì phát triển con đường của Giáo pháp, không chỉ vì sự ích lợi riêng các bạn và giải thoát, mà còn sự lợi ích và giải thoát của nhiều người.

Cầu mong tất cả những người khổ đau tìm ra Giáo pháp thanh tịnh và được giải thoát.

Cầu mong tất cả chúng sanh đều được hạnh phúc.

---o0o---

BÀI GIẢNG CỦA NGÀY THỨ MƯỜI

Ôn lại phương pháp thực hành

Ngày thứ mười đã qua. Chúng ta hãy ôn lại những gì chúng ta đã thực hành trong suốt mười ngày qua.

Các bạn đã bắt đầu sự thực hành bằng sự qui y tam bảo, đó là, Phật, Pháp và Tăng. Bằng cách làm này các bạn không bị chuyển đổi từ tổ chức tôn giáo này sang tổ chức khác. Trong Vipassana sự chuyển đổi chỉ là chuyển khổ sang hạnh phúc, từ vô minh sang trí tuệ, từ trói buộc sang giải thoát. Toàn bộ giáo pháp mang tính phổ quát vũ trụ. Các bạn đã Qui Y không phải ở một cá nhân, giáo điều, hoặc đảng phái, nhưng ở một phẩm cách của sự giác ngộ. Có ai đó khám phá con đường dẫn đến giác ngộ vị ấy là một vị Phật. Con đường mà vị ấy thấy được gọi là Giáo pháp. Tất cả ai thực hành con đường này và đạt đến một trạng thái thuần tịnh được gọi là Tăng già (đoàn thể thanh tịnh). Được cảm hứng từ Những vị này, chúng ta qui Đức Phật, Giáo pháp và Tăng đoàn để đạt cùng một mục đích của sự thanh tịnh tâm thức. Sự qui y này thực chất là phẩm chất phổ quát của sự giác ngộ mà chúng ta tìm để phát triển trong chính chúng ta.

Đồng thời, ở bất cứ người nào tiến hành con đường tu tập sẽ khởi lên cảm nhận của lòng biết ơn và sự hiểu biết để phục vụ người khác mà không mong cầu đáp lại bất cứ điều gì. Hai phẩm chất này nổi bật nhất trong Đức Phật Thích Ca, một vị Phật lịch sử. Ngài đạt được giác ngộ viên mãn bằng sự nỗ lực chính ngài. Tuy nhiên, vì lòng từ bi đối với chúng sanh, ngài đã dạy phương pháp mà ngài đã tìm ra cho mọi người.

Những phẩm chất như nhau sẽ xuất hiện ở bất cứ ai thực hành Giáo pháp và vị ấy đoạn trừ, đối với một vài mức độ, thói quen cũ của chủ nghĩa tự ngã. Sự qui y chân thật, sự bảo vệ chân thật, là giáo pháp mà các bạn phát triển trong chính các bạn. Tuy nhiên, cùng với sự kinh nghiệm của giáo pháp

chắc chắn phát triển một sự cảm nhận về lòng biết ơn đối với Đức Phật, vì Ngài đã tìm ra và đã dạy giáo pháp này, cũng như sự biết ơn đối với chư vị đã nỗ lực quên mình duy trì giáo pháp trong hình thức nguyên thủy của nó qua hơn 25 thế kỷ cho đến ngày hôm nay.

Với sự tuệ tri này chúng ta đã qui y với Tam bảo.

Kể đến các bạn đã giữ năm giới. Đây không phải là một nghi thức tụng đọc hoặc lễ nghi. Bằng sự giữ năm giới này và tuân thủ, các bạn đã thực hành giới, nó là nền tảng của sự tu hành. Không có một nền móng vững chắc toàn bộ cấu trúc của thiền định sẽ bị suy yếu. Giới luật mang tính phổ quát và không thuộc vào một đảng phái. Các bạn tu tập để từ bỏ những hành động bằng thân hoặc khẩu có thể gây ảnh hưởng sự bình an và hài hòa của những người khác. Từ cấp độ tâm thức, sự cấu uế phát triển và biểu lộ chính nó bằng lời nói hoặc hành động. Trong Vipassana các bạn nỗ lực để thanh lọc tâm để nó trở nên vắng lặng và an tịnh thật sự. Các bạn không thể tiến hành thanh lọc tâm trong khi các bạn vẫn tiếp tục gây ra những hành động có tác động quấy nhiễu và cấu uế đến tâm.

Nhưng làm thế nào để phá vỡ vòng tội lỗi ở đó tâm bị quấy nhiễu làm những việc bất thiện và cứ như thế hành động ấy lại gây nhiễu hơn nữa đến tâm? Một khóa tu Vipassana cho các bạn một cơ hội. Vì chương trình rất nghiêm ngặt, luật lệ nghiêm túc, phát nguyện tịnh khẩu, và môi trường tác động cho sự tu tập rất mạnh, rất khó có thể đời sống chánh mạng giữ năm giới của các bạn bị phá vỡ. Vì vậy, suốt mười ngày các bạn có thể hành trì giới, và với căn bản này các bạn phát triển định (*samaadhi*); và tiếp tục thiền định làm nền tảng cho trí tuệ, với những điều kiện này các bạn có thể thể nhập vào những cấp độ chiều sâu của tâm thức và thanh lọc sự cấu uế của nó.

Suốt khóa tu các bạn hành trì quán sát về năm giới để có thể thực hành phương pháp này. Sau khi nhận ra Giáo pháp chúng ta quyết định chấp nhận và tu tập Giáo pháp, phải quán sát bằng những giới luật trong suốt cuộc đời.

Kể đến các bạn qui phục trước Đức Phật và vị Thầy hướng dẫn hiện tại cho khóa tu mười ngày. Sự qui phục này là vì mục đích dẫn đến một sự phán xét công bình đối với phương pháp tu tập. Chỉ có ai đã qui phục giáo pháp này mới có thể tiến hành tu tập và nỗ lực một cách trọn vẹn. Người nào với tâm tràn đầy hoài nghi và do dự thì không thể nào tu tập một cách thích hợp. Tuy nhiên, sự qui phục ở đây không có nghĩa là phát triển niềm tin một cách mù quáng; điều này không có lợi ích gì cho Giáo pháp cả. Nếu bất cứ nghi ngờ

nào khởi lên trong tâm, các bạn nên đến vị Thầy hướng dẫn trong những lúc cần thiết để làm sáng tỏ sự nghi ngờ.

Sự qui phục còn có nghĩa liên quan đến nội qui và thời khắc của khóa tu. Những điều này được xác định, dựa vào sự kinh nghiệm của hàng ngàn những người tu tập trước, để có thể giúp các bạn hành trì liên tục cũng như để có sự lợi lạc lớn lao nhất trong khóa tu mười ngày này.

Bằng sự qui phục các bạn tiến hành tu tập chuẩn xác khi các bạn được hướng dẫn. Bất cứ những gì của phương pháp các bạn được tu tập trước đây, các bạn được yêu cầu để sang một bên trong suốt thời gian khóa tu. Các bạn có thể thành tựu những ích lợi và quán xét giá trị của phương pháp chỉ bằng cách hành trì nó nghiêm chỉnh, trong một đường lối thích hợp. Pha trộn sự tu tập, về phương diện khác, có thể dẫn các bạn vào những khó khăn nguy hại.

Từ lúc các bạn bắt đầu công việc của các bạn bằng sự thực tập thiền quán hơi thở (*Anapaana meditation*) để phát huy khả năng chế ngự tâm và sự tập trung - *samaadhi*. Các bạn được hướng dẫn chỉ thở một cách tự nhiên không thêm vào bất cứ thần chú, kệ tụng, hình bóng hoặc mô thức nào. Một lý do cho sự nghiêm cấm này là để lưu giữ sự phổ quát của phương pháp tu: hơi thở là yếu tố quen thuộc và có thể chấp nhận đối với mọi người, nhưng một câu chú hoặc một hình tượng có thể chấp nhận cho một số người mà không thể cho tất cả.

Nhưng một vấn đề quan trọng hơn nữa cho lý do chỉ được ĩ quán sát hơi thở, toàn bộ tiến trình là một sự khám phá chân lý trong mỗi chúng ta, về cấu trúc thân-tâm như thực thể của nó, không như các bạn phải muốn nó trở thành như ý của mình. Đó là một sự kiểm soát của thực tại. Các bạn ngồi xuống và đóng mắt lại. Không có âm thanh, không có sự quấy nhiễu bên ngoài, không có sự di chuyển thân thể. Lúc đó hoạt động nổi bật nhất trong chính các bạn là hơi thở. Các bạn bắt đầu bằng sự quán sát thực tại này: hơi thở tự nhiên, khi nó đi vào và ra hai lỗ mũi. Khi đó các bạn có thể thở tự do, các bạn được phép thở nhẹ đều đặn, cốt để đặt sự chú ý của các bạn nơi khu vực của hai lỗ mũi, và từ đó một lần nữa các bạn trở lui lại hơi thở tự nhiên, thông thường và nhẹ nhàng. Các bạn đã bắt đầu với sự thật thô và bề ngoài này, và từ đó các bạn chuyển xa hơn và sâu hơn, trong phương hướng của những sự thật vi tế hơn, sự thật tối hậu. Về toàn bộ tiến trình, ở mỗi giai đoạn các bạn duy trì với sự thật mà các bạn thực tế kinh nghiệm, từ thô nhất đến vi tế nhất. Các bạn không thể đến chân lý tối hậu bằng cách khởi hành

với một sự tưởng tượng. Các bạn sẽ chỉ rối rắm thêm trong những tưởng tượng lớn hơn và những sự tự lừa dối.

Nếu các bạn thêm vào một câu chú cho đối tượng của hơi thở, các bạn có thể tập trung tâm nhanh hơn, nhưng sẽ có một sự nguy hiểm trong sự thực hành bằng cách đó. Mỗi lời chú có một sự tác động đặc biệt. Bằng sự lặp lại một lời chú hoặc câu chú, chúng ta tạo ra một sự dao động ảo giác ở đó chúng ta bị chìm sâu vào. Ở cấp độ bề mặt của tâm thức một lớp bình an và hài hòa được tạo ra, nhưng ở cấp độ chiều sâu những cấu uế vẫn còn tồn tại. Còn đường duy nhất để loại trừ những phiền não ngủ ngầm này là thực hành cách quán sát chúng nó, bằng cách mang chúng nó đến bề mặt để chúng nó trôi qua. Nếu chúng ta chỉ quán sát một sự dao động đặc biệt ảo tưởng, chúng ta sẽ không thể quán sát những dao động tự nhiên khác nhau liên quan đến những cấu uế của chúng ta, đó là, để quán sát một cách tự nhiên những cảm thọ sinh khởi trong thân chúng ta. Vì vậy, mục đích của chúng ta là để khám phá ra thực tại của chính chúng ta và để thanh lọc tâm, sử dụng một câu chú tưởng tượng có thể tạo ra những cản trở.

Một cách tương tự sự tưởng tượng - sự sao chụp một hình ảnh hoặc tượng hình bằng tâm thức- có thể trở thành một trở ngại cho việc hành trì. Phương pháp hướng dẫn đến sự phá vỡ sự thật hình thức để đạt đến chân lý tối hậu. Thực tại phối hợp và bề ngoài luôn luôn chứa đầy ảo giác, vì ở cấp độ này hoạt động nhận thức bị dao động do những phản ứng của quá khứ. Nhận thức có điều kiện này phân biệt và chia chẻ dẫn đến những sự ưa thích và những thành kiến, để phục hồi lại những phản ứng. Nhưng bằng thực tại chia chẻ bề ngoài, chúng ta dần dần đi vào kinh nghiệm thực tại tối hậu của cấu trúc thân và tâm.: không có gì khác hơn chỉ những dao động sinh diệt trong mỗi sát na. Ôu trạng thái này không thể phân biệt được, và vì vậy không có sự ưa thích hoặc những thành kiến có thể sinh ra, không có sự phản ứng. Phương pháp tu tập dần dần làm yếu đi nhận thức có điều kiện và vì vậy cũng làm yếu đi những phản ứng, đưa đến một trạng thái nơi đó những nhận thức và cảm thọ tiêu diệt, đó là, kinh nghiệm niết bàn. Nhưng bằng sự chú ý có chủ tâm đối với một hình tượng, hoặc tầm nhìn, chúng ta duy trì ở cấp độ bên ngoài, bao gồm sự thực tại và không thể vượt qua nó. Vì lý do này, không nên tưởng tượng hình tượng cũng không nên đọc tụng thần chú.

Sau khi tập trung tâm thức bằng sự quán sát hơi thở, các bạn bắt đầu thực hành thiền Vipassana để phát triển trí tuệ (pan~n~aa), quán sát bản chất của chính các bạn, tẩy sạch tâm thức cấu nhiễm. Từ đầu tới chân, các bạn bắt đầu quán sát những cảm thọ tự nhiên trong thân thể, bắt đầu trên bề mặt và

sau đó đi vào sâu hơn, thực tập cảm nhận những cảm thọ trong và ngoài, trong mỗi phần của thân thể.

Quán sát sự thực tại như nó đang hiện hữu, không có bất cứ những thành kiến nào, để phân tán thực tại bên ngoài và để đi vào chân lý tối hậu - đây là Vipassana. Mục đích của sự phân tách thực tại thô là để có thể làm cho thiền giả thoát khỏi ảo giác của 'cái tôi'. Áo giác này ở đỉnh cao của tất cả tham ái và sân hận của chúng ta, và mang đến khổ đau vô biên. Chúng ta có thể chấp nhận một cách tri thức rằng nó là một ảo giác, nhưng sự chấp nhận này không đủ để chấm dứt đau khổ. Không đề cập đến niềm tin tôn giáo hoặc triết học, chúng ta còn duy trì đau khổ bao lâu thói quen ngã chấp còn chấp giữ. Để phá vỡ ngã chấp này chúng ta phải kinh nghiệm trực tiếp bản chất vô thường của hiện tượng thuộc về thân và tâm, sự thay đổi không ngừng vượt qua sự điều khiển của chúng ta. Duy chỉ có kinh nghiệm này có thể phá vỡ ngã chấp, dẫn đến con đường thoát khỏi tham ái, sân giận và khổ hải.

Vì vậy phương pháp này là một sự khám phá, bằng kinh nghiệm trực tiếp, của bản chất thật của hiện tượng mà chúng ta gọi 'ta, của ta'. Có hai vấn đề của các hiện tượng

này: vật chất và tinh thần, thân thể và tâm thức. Thiền giả thực tập bắt đầu bằng sự quán sát thực tại của thân. Để kinh nghiệm trực tiếp thực tại này, chúng ta phải cảm nhận thân thể, đó là, phải tỉnh giác những cảm thọ toàn bộ trong thân thể. Vì vậy sự quán sát về thân - *kaayaanupassanaa* - liên hệ cần thiết đến sự quan sát những bộ phận của tâm thức- *dhammaanupassanaa*.

Điều này không có nghĩa rằng chúng ta nên quán sát những ý niệm cá nhân. Nếu chúng ta cố làm như vậy chúng ta sẽ bắt đầu dính vào tư duy ý niệm. Chúng ta chỉ nên đơn giản duy trì sự tỉnh giác tự nhiên của tâm thức ở sát na này; xem tham ái, sân hận, vô minh và dao động có mặt hay không. Và bất cứ điều gì sinh khởi trong tâm, Đức Phật đã khám phá, sẽ được kết hợp với một thân cảm thọ. Vì vậy, trong trường hợp hành giả đang khám phá khía cạnh của tâm hoặc thân của hiện tượng của 'cái ta', sự tỉnh giác về cảm thọ là điều chính yếu.

Điều khám phá này là sự đóng góp độc nhất của Đức Phật, của tầm quan trọng trong Giáo pháp của Ngài. Trước thời Ngài ở Ấn độ và giữa những người đương thời với ngài, có nhiều người đã dạy và thực hành giới và định. Trí tuệ cũng đã có mặt, ít nhất trí tuệ thuộc về tri thức hoặc mang tính tôn sùng: nó được chấp nhận một cách thông thường rằng những tâm cầu uế là

nguồn gốc của khổ đau, đó là sự tham ái và sân giận phải được đoạn trừ để thanh lọc tâm thức và để thành tựu giải thoát. Đức Phật một cách đơn giản đã tìm ra con đường để làm điều này.

Điều gì đã bị thiếu sót là một sự tuệ tri về tầm quan trọng của sự cảm thọ. Như bây giờ, một cách tổng quát nó được cho rằng những phản ứng lại của chúng ta là đối với những đối tượng bên ngoài của các căn- thấy, nghe, ngửi, nếm, tiếp xúc và suy tư. Tuy nhiên, sự quán sát về chân lý trong đó biểu lộ giữa đối tượng và sự phản ứng là một gạch nối bị quên đi: sự cảm thọ. Sự tiếp xúc của một đối tượng với một cơ quan cảm nhận tương ứng dẫn đến sự cảm thọ; sự nhận thức sát định một sự đánh giá tốt hoặc xấu, liên quan đến vấn đề mà cảm thọ trở thành vui hoặc không vui. Tiến trình xảy ra rất nhanh đến nỗi sự nhận thức về vấn đề chỉ phát triển sau khi một sự phản ứng đã được lập lại nhiều lần và đã tập trung sức mạnh có nguy cơ có thể chế ngự tâm thức. Để giải quyết những phản ứng này, chúng ta phải tỉnh giác với chúng ở điểm nơi đó chúng nó sinh ra; chúng nó bắt đầu với cảm thọ, và vì vậy chúng ta phải tỉnh giác với những cảm thọ. Sự khám phá vấn đề này chưa từng được biết trước thời Đức Phật, đã có thể làm cho Thái tử Siddhatha Gotama đạt được sự giác ngộ, và đây là lý do tại sao Ngài luôn luôn nhấn mạnh tầm quan trọng của cảm thọ. Cảm thọ có thể đưa đến sự phản ứng về sự tham ái, và sân giận, và vì vậy khổ sinh ra, nhưng cảm thọ cũng có thể dẫn đến trí tuệ với trí tuệ này chúng ta loại trừ sự phản ứng và bắt đầu thoát khỏi khổ đau.

Trong Vipassana, bất cứ sự tu tập nào mà ngăn chặn sự tỉnh giác về cảm thọ đều mang lại tác hại, về sự tập trung vào một câu thần chú hoặc một hình tượng, hoặc chỉ chú ý đến sự vận hành vật lý của thân thể hoặc đối với những tư duy sinh khởi trong tâm. các bạn không thể loại trừ khổ đau trừ phi các bạn đi vào nguồn gốc của nó, sự cảm thọ.

Phương pháp của Vipassana được Đức Phật giải thích trong bài kinh *Satipat.t.haana sutta* (Bài kinh Tứ niệm xứ). Bài kinh này được chia thành những phần để kiểm tra những yếu tố khác nhau của phương pháp; quán sát về thân, về cảm thọ, về tâm, và về các pháp. Tuy nhiên, mỗi phần của bài kinh kết luận với cùng một ý nghĩa. Có những điểm khác nhau từ đó để bắt đầu sự thực hành, nhưng không có điều gì khác nhau ở điểm bắt đầu, một thiền giả phải trải qua những giai đoạn nào đó, những kinh nghiệm nào đó trên con đường đi đến mục đích tối hậu. Những kinh nghiệm này, cốt lõi đối với sự hành trì của Vipassana, được mô tả trong những câu được lập lại ở phần kết luận của mỗi phần.

Phần đầu tiên này là phần trong đó chúng ta kinh nghiệm sự sinh (*samudaya*) và diệt (*vaya*) một cách riêng biệt. Ở giai đoạn này người hành thiền tỉnh giác về thực tại thống nhất, liên kết trong hình thức của những cảm thọ thô ở trong thân. Chúng ta tỉnh giác một cảm thọ, có thể là đau, sinh khởi. Nó có thể lưu lại trong một thời gian và cuối cùng nó trôi đi.

Tiếp tục đi vượt qua trạm này, chúng ta thâm nhập vào trạng thái của *samudaya-vaya* (sinh -diệt), trong đó chúng ta kinh nghiệm sự sinh diệt đồng thời, không có bất cứ khoảng gián đoạn nào giữa chúng nó. Những cảm thọ thô, tập hợp chia ra thành những dao động vi tế, sinh và diệt ngay tức thời, và sự vững chắc của cấu trúc thân thể và tâm thức biến mất. Tỉnh cảm rắn chắc và vững mạnh, và cảm thọ rắn chắc và cường độ mạnh, cả hai đều phân chẻ thành những dao động không có gì khác hơn. Đây là một trạng thái của *bhan'ga* - sự phân tán - trong đó chúng ta kinh nghiệm chân lý tuyệt đối của thân và tâm thức: sự sinh diệt liên tục, không có gì được xem là vững chắc ở đây.

Sự phân tán này là một vị trí rất quan trọng trong tiến trình tu tập, vì chỉ khi nào chúng ta kinh nghiệm sự phân tán của cấu trúc thân và tâm thì sự tham đắm đối với chúng không còn hiện hữu nữa. Khi đó chúng ta bắt đầu vô tham trong mọi tình huống; đó là, chúng ta đi vào trạng thái của *san'khaara-upekkhaa* (các hành đều thanh tịnh). Những phiền não ngủ ngầm sâu kín bên trong- *sam'khaaraa* -bị chôn lấp trong vô thức bây giờ bắt đầu xuất hiện ở cấp độ bề mặt của tâm thức. Đây không phải là một sự thối lui; nó là một sự phát triển, vì trừ phi chúng nó hiện ra ở bề mặt, những phiền não không thể đoạn trừ được. Chúng nó sinh khởi chúng ta quán sát một cách bình thản, và chúng nó tiêu đi tuần tự theo thứ lớp. Chúng ta sử dụng những cảm thọ thô và bất lạc như làn những công cụ với công cụ này để loại trừ những *san'khaaraa* cũ của sân giận đang nằm trong kho dự trữ; chúng ta sử dụng những cảm thọ vi tế và hân hoan như những công cụ với công cụ này để đoạn trừ những *san'khaaraa* cũ của tham ái còn lưu trữ. Vì vậy, bằng sự duy trì tỉnh giác và bình thản đối với mỗi kinh nghiệm, chúng ta thanh lọc tâm thức của tất cả những phiền não phức tạp ngủ ngầm bên trong, và hướng đến mỗi lúc gần hơn và gần hơn mục đích của Niết bàn, của sự giải thoát.

Bất cứ những gì thuộc về trạm khởi đầu, chúng ta phải đi qua tất cả những trạm này để đến niết bàn. Chúng ta có thể đến mục đích sớm tùy thuộc vào khả năng nỗ lực hành trì của chúng ta, và sự tích tụ những *san'khaaraa* của quá khứ mà chúng ta phải đoạn trừ.

Tuy nhiên, trong mỗi trường hợp, ở mỗi tình huống, sự bình thản là vấn đề cốt lõi, dựa vào sự tỉnh giác của những cảm thọ. *San'khaaraa* sinh ra từ điểm giao cảm của thân cảm thọ. Bằng sự duy trì bình thản đối với cảm thọ, các bạn ngăn ngừa không cho *san'khaaraa* mới sinh ra, và các bạn đồng thời đoạn trừ những *san'khaaraa* cũ. Vì vậy bằng sự quán sát những cảm thọ một cách tỉnh lặng, các bạn tuân tự phát triển hướng đến mục đích của sự giải thoát những khổ đau.

Thực tập một cách nghiêm túc. Đừng sử dụng thiền định như một trò chơi, chỉ thử nghiệm một cách hời hợt tuân tự các phương pháp hành trì mà không theo đuổi thật sự. Nếu các bạn làm như vậy, các bạn sẽ không bao giờ vượt qua những tiến trình ban đầu của bất cứ phương pháp nào, và vì vậy các bạn sẽ không bao giờ thành tựu mục đích. Điều đương nhiên, các bạn có thể tiến hành những thí nghiệm về những phương pháp khác nhau để tìm ra một phương pháp thích hợp cho các bạn. Các bạn cũng có thể đưa ra hai hoặc ba cuộc trắc nghiệm của phương pháp này, nếu cần, nhưng đừng để phí bỏ suốt cuộc đời của các bạn chỉ vì những cuộc trắc nghiệm. Một khi các bạn tìm ra một phương pháp thích hợp, thực hành nó một cách nghiêm túc để các bạn có thể phát triển đến mục đích.

Cầu mong những người khổ đau ở khắp mọi nơi tìm thấy con đường giải thoát khổ đau.

Cầu mong mọi chúng sanh đều được hạnh phúc!

---o0o---

BÀI GIẢNG CỦA NGÀY THỨ MƯỜI MỘT

Làm thế nào để tiếp tục thực hành sau khi hoàn mãn khóa tu

Thực hành từng ngày một, chúng ta đã đến ngày cận kề của sự hội thảo Giáo pháp này. Khi các bạn tiến hành sự tu tập, các bạn được yêu cầu quy phục hoàn toàn vào phương pháp tu, nội qui của khóa tu. Không có sự qui mạng này, các bạn sẽ không có sự kiểm tra công bằng đối với phương pháp tu. Bây giờ mười ngày đã qua; các bạn là chủ nhân của chính mình. Khi các bạn trở lại gia đình của các bạn, các bạn ôn lại một cách tỉnh lặng những gì các bạn đã thực hành ở đây. Nếu các bạn thấy rằng những gì các bạn đã thực tập ở đây là thực tế, thích hợp và có ích lợi cho chính các bạn và cho mọi người, thì các bạn nên chấp nhận nó - không phải vì người nào đó yêu cầu các bạn làm như thế, nhưng với một ý chí tự do, của ý muốn riêng các bạn; không phải chỉ vì mười ngày, nhưng vì cả cuộc đời của các bạn.

Sự chấp nhận không phải chỉ ở cấp độ tri thức hoặc tình cảm. Chúng ta phải chấp nhận Giáo pháp ở cấp độ thực tế bằng sự áp dụng nó, sử dụng nó như một phần trong cuộc đời của các bạn, vì chỉ có sự hành trì thực tế của giáo pháp sẽ mang lại những ích lợi thiết thực trong đời sống thường ngày.

Các bạn đã tham gia khóa tu này để học cách thực hành Giáo pháp - làm thế nào để sống một cuộc sống của đạo đức, của sự tự chủ tâm thức của chúng ta, của sự thanh lọc tâm thức. Mỗi buổi tối, những bài pháp đã giảng chỉ để làm sáng tỏ sự thực hành. Nó là sự cần thiết để hiểu những gì chúng ta đang hành trì và tại sao chúng ta phải hành trì như vậy, để chúng ta không bị lầm lẫn hoặc tu tập sai phương pháp. Tuy nhiên, trong sự giảng giải về sự hành trì, một số những vấn đề của lý thuyết được đề cập một cách tắt yếu, và từ khi những người từ những nguồn gốc khác nhau đến để tham gia khóa tu, có thể rằng một vài người có thể thấy phần nào đó của lý thuyết không thể chấp nhận. Nếu như thế, đừng bận tâm, hãy để nó sang một bên. Điều quan trọng hơn nữa là sự thực hành của Giáo pháp. Không ai có thể không tán thành sống một cuộc đời mà không làm hại đến người khác, đối với sự phát triển sự điều khiển tâm thức của chúng ta, đối với sự giải thoát phiền não của tâm và sự tạo ra tình thương và thiện chí. Sự hành trì phải là điều có thể chấp nhận mang tính phổ quát, và đây là yếu tố có ý nghĩa quan trọng nhất của Giáo pháp, vì bất cứ những ích lợi gì chúng ta gặt hái sẽ không phải từ những lý thuyết mà phải từ sự thực hành, từ sự áp dụng Giáo pháp trong đời sống của chúng ta.

Trong mười ngày các bạn chỉ có thể gặt hái một sự khái lược về phương pháp hành trì; chúng ta không thể hy vọng trở thành hoàn hảo trong một thời gian quá ngắn như vậy. Nhưng ngay kinh nghiệm sơ lược này không nên xem thường: các bạn đã tiến hành bước đầu tiên, một bước rất quan trọng, mặc dù hành trình quá dài-thực vậy nó là một hành trình cho suốt cuộc đời.

Một hạt giống Giáo pháp đã được gieo, và đã bắt đầu nảy mầm thành một cây con. Một người làm vườn giỏi chăm sóc đặc biệt vào cây con này, và vì sự chăm sóc ưu đãi nó, cây con đó sẽ tuần tự phát triển thành cây lớn với thân to và rễ đâm sâu. Sau đó thay vì sự đòi hỏi phục vụ, nó tiếp tục cho ra, phục vụ, cho cuộc đời còn lại của nó.

Cây con giáo pháp này đòi hỏi sự chăm sóc ngay bây giờ. Bảo vệ nó khỏi những bình luận đánh giá của những người khác bằng cách tạo ra một sự phân biệt giữa lý thuyết, đối với lý thuyết này một số người có thể chống đối, và sự hành trì nó, có thể mọi người đều chấp nhận. Đừng cho phép

những đánh giá này làm ngưng sự hành trì của các bạn. Tập trung thiền định một giờ vào buổi sáng và một giờ vào buổi tối. Nội qui này là điều quan trọng cốt yếu trong sự tu tập hằng ngày. Lúc đầu nó có thể giống như là một gánh nặng để giành cho hai giờ thiền trong một ngày, nhưng các bạn sẽ thấy rằng nhiều thời gian sẽ được tiết kiệm mà thời gian đó đã mất ở quá khứ. Trước tiên, các bạn cần ngủ ít hơn, thứ hai, các bạn sẽ có thể hoàn thành công việc của các bạn sớm hơn, vì khả năng làm việc của các bạn sẽ phát triển. Khi một vấn đề sinh khởi các bạn sẽ giữ bình tĩnh, và sẽ có thể ngay tức thời tìm ra giải pháp đúng nhất. Khi các bạn đã xây dựng hoàn hảo phương pháp tu tập, các bạn sẽ thấy rằng sau mỗi giờ thiền định vào buổi sáng, các bạn tạo ra năng lượng đầy đủ cho suốt ngày làm việc, không có bất cứ sự khuấy động nào cả.

Khi các bạn lên giường vào buổi tối, khoảng năm phút hãy tỉnh giác những cảm thọ ở bất cứ nơi nào trong thân các bạn trước khi ngủ. Sáng hôm sau, ngay lúc các bạn vừa thức dậy, lại nữa hãy quán sát những cảm thọ trong vòng năm phút. Những phút thiền định trước khi ngủ và thức giấc này sẽ xác chứng rất có lợi.

Nếu các bạn sống trong một khu vực ở đó có các vị tu thiền Vipassana, mỗi lần một tuần thiền định với nhau trong một giờ. Và một lần trong một năm, một khóa tu mười ngày là một sự cần thiết. Thực tập hằng ngày sẽ có thể làm cho các bạn duy trì những gì mà các bạn đã đạt được ở đây, nhưng một khóa tịnh tu là điều rất quan trọng để đi sâu hơn vào thiền định; nhưng vẫn phải thực hành trong một tiến trình lâu dài. Nếu các bạn có thể đến một khóa tu được tổ chức như vậy, rất là tốt. Nếu không, các bạn vẫn có thể có một khóa tu cho chính mình. Tự thực tập một khóa mười ngày cho chính mình, bất cứ nơi nào các bạn có thể tách rời được những người khác, và nơi nào có ai đó có thể chuẩn bị thức ăn cho các bạn. Các bạn biết phương pháp tu tập, biết thời giờ tu mỗi ngày và nội qui; các bạn phải ghi nhớ tất cả những điều đó ngay bây giờ. Nếu các bạn muốn thông báo cho vị thầy của các bạn trước rằng các bạn đang tiến hành một khóa tự tu, tôi sẽ nhớ đến các bạn và gửi tâm từ của tôi đến các bạn, những sự dao động của thiện chí; điều này sẽ giúp tạo ra một môi trường lành mạnh trong đó các bạn có thể tu tập tốt hơn. Tuy nhiên, nếu các bạn không thông báo cho vị thầy của các bạn, các bạn không nên cảm thấy thiếu tin tưởng. Giáo pháp tự nó sẽ bảo vệ các bạn. tuần tự các bạn phải đến trạng thái tự chủ. Vị thầy chỉ là vị hướng dẫn mà thôi; các bạn phải trở thành vị thầy của chính mình. Khi nào còn dựa vào bất cứ ai thì sẽ không có sự giải thoát.

Sự thiền định hai giờ một ngày và tịnh tu khóa mười ngày hằng năm chỉ là sự cần thiết tối thiểu để duy trì sự tu tập. Nếu các bạn có nhiều thời giờ hơn nữa, các bạn nên sử dụng cho thiền hành. Các bạn có thể tham gia khóa ngắn hạn một tuần hoặc vài ngày, ngay cả một ngày. Trong những khóa ngắn hạn như vậy, dành một phần ba thời giờ cho sự thực tập thiền hơi thở (*anaapaana meditation*) và thời gian còn lại cho thiền Vipassana.

Trong thời giờ thiền tập hằng ngày của các bạn, hãy sử dụng hết thời gian để thực tập Vipassana. Chỉ khi tâm của các bạn bị dao động hoặc trì trệ, nếu vì bất kỳ lý do nào về sự khó khăn để quán sát những cảm thọ và duy trì sự tỉnh lặng, thì khi đó hãy giành một khoảng thời gian cho sự thực tập thiền hơi thở.

Khi thực tập Vipassana, cẩn thận đừng chơi trò chơi của những cảm thọ, thích thú với những cảm thọ lạc và chán ghét những cảm thọ khổ. Hãy quán sát mỗi cảm thọ một cách khách quan. Giữ sự quan sát của các bạn di chuyển một cách có hệ thống xuyên khắp cơ thể, không cho phép nó dừng lại lâu trên bất cứ phần nào của cơ thể. Tối đa chỉ hai phút cho mỗi phần quán sát, hoặc năm phút cho trường hợp đặc biệt, nhưng đừng bao giờ để lâu hơn năm phút. Giữ sự theo dõi của các bạn di chuyển và duy trì sự tỉnh giác của mỗi cảm thọ trong mỗi phần thân thể. Nếu sự thực tập này bắt đầu trở thành máy móc, thay đổi phương cách trong đó các bạn di chuyển sự chú ý của mình. Trong mỗi trường hợp hãy duy trì tỉnh giác và bình thân, và các bạn sẽ kinh nghiệm những lợi ích tuyệt vời của Vipassana.

Cũng vậy trong cuộc sống làm việc các bạn phải áp dụng phương pháp này, không chỉ khi các bạn ngồi nhắm mắt lại. Khi nào các bạn làm việc, tất cả những chú ý trên công việc làm; hãy xem công việc như là sự thiền định của các bạn lúc này. Nhưng nếu có khoảng thời gian trống, ngay cả năm hoặc mười phút, hãy tận dụng nó trong sự tỉnh giác về những cảm thọ; khi nào các bạn bắt đầu công việc trở lại, các bạn sẽ cảm nhận sự tươi mát và mới mẻ trở lại. Tuy nhiên, hãy cẩn thận khi các bạn thiền định nơi công cộng, nơi không có mặt những người tu thiền, các bạn giữ đôi mắt các bạn mở ra; đừng bao giờ phô bày một sự thực hành của Giáo pháp.

Nếu các bạn thực tập Vipassana một cách thích hợp, một sự thay đổi tốt hơn sẽ đến trong đời sống của các bạn. các bạn nên kiểm tra tiến trình tu tập của các bạn dựa vào phương cách bằng cách kiểm tra đạo đức của các bạn trong những bối cảnh hằng ngày, trong cách cư xử của các bạn và những mối tương quan đến người khác. Thay vì gây tác hại cho người khác, các bạn đã

bắt đầu giúp họ chưa? Khi nào những tình huống không như ý xảy ra, các bạn đã giữ tâm các bạn bình tĩnh chưa? Nếu sự phiền não khởi động trong tâm, các bạn có nhanh chóng tỉnh giác đến nó như thế nào? Các bạn nhanh chóng tỉnh giác những cảm thọ sinh khởi cùng với những phiền não như thế nào? Các bạn nhanh chóng khởi động sự quán sát những cảm thọ như thế nào? Các bạn nhanh chóng lấy lại sự thăng bằng của tâm thức, và bắt đầu tạo ra tình thương và lòng từ bi như thế nào? Bằng cách này để kiểm tra lại chính các bạn, và tiếp tục tiến lên xa hơn nữa về con đường hành trì.

Những gì các bạn học được ở đây, không chỉ lưu giữ bảo tồn nó mà phải làm cho nó phát triển thêm lên. Luôn luôn áp dụng Giáo pháp trong cuộc sống của các bạn. An vui tất cả những ích lợi của Giáo pháp mang lại, và sống một cuộc đời hạnh phúc, bình an và hài hòa, tốt đẹp cho các bạn và những người khác.

Một điều cần nhắc nhở: các bạn được phép kể cho những người khác nghe những gì các bạn đã học và thực tập ở đây; không bao giờ có sự dấu giếm trong Giáo pháp. Nhưng ở giai đoạn này đừng nên dạy phương pháp hành trì cho người khác. Trước khi làm điều này, chúng ta phải có sự thành tựu trong tu tập, và phải được huấn luyện để giảng dạy. Ngược lại, sẽ gây nguy hại cho người khác thay vì giúp đỡ họ. Nếu có ai đó, ù các bạn kể cho họ nghe về Vipassana, muốn thực tập Vipassana, hãy khuyến khích họ tham gia một khóa tu được tổ chức như ở đây, được hướng dẫn bởi Vị thầy hướng dẫn thích hợp. Bây giờ, tiếp tục giữ sự tu tập để xây dựng chính các bạn trong Giáo pháp. Duy trì sự phát triển trong Chánh pháp, và các bạn sẽ thấy rằng bằng lối sống mẫu mực, các bạn tự động gây sự hấp dẫn đến người khác về phương cách tu tập.

Cầu mong chánh pháp được truyền bá khắp thế gian, vì sự tốt đẹp và ích lợi cho mọi người.

Cầu mong cho tất cả chúng sanh đều hạnh phúc, an lạc và giải thoát!

---o0o---

HẾT