

## Đi ngược dòng

### *Bốn bài Pháp của Ni sư Kee Nanayon Nguyên Mỹ dịch*

Nguyên tác: "Going Against the Flow", by Upasika Kee Nanayon,  
English translation by Thanissaro Bhikkhu

[03]

### Tất cả mọi sự đều không đáng chấp thủ

Ngày 21 tháng 11 năm 1970

Hôm nay là ngày chúng ta thảo luận về sự tập luyện.

Thật hết sức hữu ích chúng ta đã tập luyện Phật Pháp bằng cách tự suy ngẫm về chúng ta từng bước một và - tới một mức nào đó - đến chỗ biết chân lý. Đây là vì mỗi cá nhân phải tìm chân lý bên trong: khổ đế, tập đế và đạo đế. Nếu chúng ta không biết những điều này, chúng ta rơi vào cùng cùng những đau khổ như tất cả những người khác trên thế gian. Dầu cho chúng ta đã đến sống trong một trung tâm Phật Pháp, tuy nhiên nếu chúng ta không biết những chân lý này, chúng ta chẳng hưởng ích lợi gì mặc dầu đã ở đấy. Cách thức độc nhất chúng ta khác với sống ở nhà là chúng ta đang tuân theo giới luật. Nếu chúng ta không muốn bị lầm lẫn trong việc tập luyện, những chân lý này là những điều chúng ta phải biết. Nếu không, chúng ta bị lầm lẫn đi tìm vui trong những ưu phiền và đau khổ thể gian hiển đang.

Việc tập luyện của chúng ta là suy ngẫm cho đến khi chúng ta hiểu khổ và nguyên nhân của khổ, nói cách khác, những ô nhiễm có sức mạnh và quyền lực trong tim và tâm. Chỉ nhờ chúng ta tập luyện cách này, chúng ta có thể diệt những ô nhiễm này, chúng ta có thể diệt đau khổ hằng ngày, suốt mọi lúc. Đây quả là một điều kỳ diệu. Những người không tập luyện không biết phải làm gì, dầu cho sống ngập lặn trong ô nhiễm và đau khổ. Họ chỉ còn để bị kéo mũi lỏi đi vòng quanh vào trong đau khổ càng nhiều hơn, và không một ai ý thức chuyện gì đang xảy ra. Nếu chúng ta không được tiếp xúc với Pháp, nếu chúng ta không tập luyện, chúng ta đi qua sinh và tử chỉ để tạo nghiệp với một sinh tử khác và để tiếp tục quay tròn trong ưu phiền và đau khổ.

Chúng ta phải suy ngẫm cho đến khi chúng ta thật sự thấy rõ khổ: Đấy chính là lúc chúng ta sẽ trở nên không tự mãn và cố gắng diệt khổ hay đạt đến sự giải thoát khỏi khổ.

Sự tập luyện như thế là một vấn đề tranh đấu để giành thắng lợi trước ưu phiền và đau khổ, với kết quả mỗi lúc một tốt hơn. Bất kể những sai lầm chúng ta đã phạm phải bằng bất cứ cách nào, chúng ta phải cố gắng đứng tái phạm. Và chúng ta phải suy gẫm sự tai hại và đau khổ gây ra do những ô nhiễm tệ hại hơn, tham ái và chấp thủ bên trong chúng ta. Đây là lý do tại sao chúng ta phải thăm dò vào trong những phần sâu thẳm hơn, sâu rộng hơn của tim - vì nếu chúng ta chỉ dừng lại ở những phạm vi phiếm diện của trống không trong tâm, chúng ta sẽ không đạt đến kiến thức sâu sắc nào cả.

Như thế chúng ta tập luyện để tâm có chánh niệm và an trụ vững vàng, và chú tâm nhìn vào bên trong, biết bên trong.

Đừng để tâm xao lãng bên ngoài. Khi tập trung vào trong, nó sẽ đi đến chỗ biết chân lý: khổ đế và tập đế - ô nhiễm, ái dục, và chấp thủ - khi chúng hiện ra. Nó sẽ thấy chúng như thể nào và làm sao thâm dò vào bên trong để diệt chúng.

Nói cho cùng sự tập luyện tóm vào chỉ một vấn đề, bởi vì nó chú tâm duy nhất vào một việc: đau khổ? cùng với nguyên nhân đau khổ. Đây là vấn đề trung tâm của đời sống con người - ngay cả súc vật cũng ở trong cùng tình trạng khó khăn - nhưng sự si mê của chúng ta khiến chúng ta lầm lẫn bám vào mọi thứ. Đây là do sự không hiểu biết của chúng ta hay ta kiến. Nếu có chánh kiến, chúng ta thấy sự vật đúng đắn. Bất cứ lúc nào chúng ta thấy đau khổ, chúng ta thấy khổ đế. Khi chúng ta thấy nguyên nhân của đau khổ, chúng ta thấy tập đế. Chúng ta biết và thấy bởi vì chúng ta đặt chú tâm vào. Nếu bạn không đặt chú tâm vào khổ, bạn sẽ không biết; nhưng ngay liền khi bạn chú tâm vào nó, bạn sẽ biết. Chính vì tâm không chú tâm vào đây nên đó lang thang ra ngoài lãng quên, chạy theo những mối bận tâm của nó.

Khi chúng ta cố gắng làm nó chú tâm lại, tâm vầy vùng và kháng cự lại bởi vì nó thường quen lang thang. Nhưng nếu chúng ta cứ tiếp tục làm nó tập trung lại mãi, làm thường xuyên hơn cho đến khi chúng ta biết cách làm sao đưa nó vào vòng kiểm soát, rồi công tác rút cục trở thành dễ dàng hơn vì tâm không còn chống cự để chạy theo những mối bận tâm của nó như nó làm trước đây. Dầu nó chống cự bao nhiêu đi nữa khi chúng ta bắt đầu luyện tập nó, cuối cùng chúng ta chắc chắn đặt nó dưới sự kiểm soát của chúng ta, làm nó ổn định lại và yên lặng. Nếu nó không ổn định lại, bạn phải ngắm nhìn nó. Bạn phải cho nó thấy bạn muốn chuyên nghiêm chỉnh. Đây là vì ô nhiễm và ái dục rất mạnh mẽ. Bạn không thể yếu đuối khi giao thiệp với chúng. Bạn phải can đảm, phải có thái độ chiến-đấu-đến-chết, và phải duy trì cố gắng. Nếu bạn chỉ lo chuyện tìm an nhàn và khoái lạc, cái ngày bạn sẽ được giải thoát sẽ không bao giờ đến. Bạn sẽ phải tiếp tục chịu nằm dưới uy quyền của chúng.

Uy lực của chúng bao trùm khắp mọi sự trong cá tánh của chúng ta, khiến chúng ta rất khó tìm ra sự thật về chúng ta. Cái chúng ta biết chỉ là chút kiến thức hời hợt, và vì thế chúng ta trốn học, bỏ công tác, và chung cục thấy sự tập luyện Pháp không thật sự quan trọng. Vì vậy chúng ta không thêm quan tâm đến việc nghiêm ngặt với chúng ta, trái lại, dính líu đến đủ thứ chuyện, vì đây chính là con đường ô nhiễm tiếp tục vạch ra cho chúng ta. Chúng ta yếu đuối mờ mẫn theo, khiến cho càng khó thấy rõ đau khổ hơn vì chúng ta tiếp tục hàng phục ô nhiễm và mắc mỗi chúng. Khi chúng phàn nàn về một chút khó chịu, chúng ta vội vàng thoả mãn cho chúng ngay và lại mắc mỗi nữa. Bởi vì chúng ta quá nghiện mỗi đến nỗi không còn thấy sức mạnh của ái dục khi nó lang thang chạy tìm sắc, âm thanh, mùi, vị, vân vân, hay tai hại nó gây ra khiến chúng ta tán loạn tâm thần và bồn chồn, không làm sao có thể yên lặng và suy ngẫm về mình. Nó luôn luôn tìm việc cho chúng ta làm, cho chúng ta suy nghĩ, làm chúng ta đau khổ, và tuy thế chúng ta vẫn mù quáng không thấy được sự kiện này.

Giờ đây chúng ta đã tập luyện Pháp, chúng ta bắt đầu có chút hiểu biết. Vì lẽ này, bất cứ người nào luyện tập mà không tự mãn sẽ thấy ô nhiễm và đau khổ sẽ phải trở nên nhẹ bớt từng bước một. Ở những lãnh vực chúng ta trước kia thường bị đánh bại, bây giờ chúng ta trở nên chiến thắng. Chỗ chúng ta thường bị lừa ô nhiễm thiếu đức, giờ đây chúng ta có quán niệm và trí tuệ để đốt cháy lại chúng. Chỉ lúc nào chúng ta thôi không còn mờ mẫn quanh và thật sự thức tỉnh thì chúng ta mới có thể thấy rõ những lợi ích của Pháp, sự quan trọng của việc luyện tập. Lúc đó chúng ta không làm sao bỏ tập luyện được, vì một cái gì đó trong chúng ta buộc chúng ta tiếp tục luyện tập. Chúng ta đã thấy nếu chúng ta không luyện tập để diệt ô nhiễm và đau khổ, đau khổ của ô nhiễm sẽ tiếp tục chồng chất thêm lên. Đây là lý do tại sao chúng ta phải tiếp tục luyện tập cho đến hơi thở cuối cùng.

Chúng ta phải kiên quyết không để chúng ta trở nên yếu đuối và dễ bị đưa đi làm đường. Những người có chánh niệm và trí tuệ sẽ tự nhiên hành động theo đường này; những người không có chánh niệm và trí tuệ sẽ tiếp tục đi theo ô nhiễm của mình và sau rốt trở lại chỗ cũ khi họ chưa bắt đầu tập luyện để giải thoát khỏi đau khổ. Họ có thể vẫn tiếp tục tập luyện, nhưng khó nói họ đang tập luyện để đạt cái gì - thường là thêm nhiều đau khổ hơn. Điều này chứng tỏ họ còn mò mẫm vòng quanh - và khi mò mẫm vòng quanh như thế họ bắt đầu chỉ trích sự tập luyện là vô dụng và không tốt.

Khi một người sẵn sàng phục tùng ô nhiễm và ái dục, không có cách gì người đó có thể tập luyện, vì nếu bạn sắp tập luyện, sẽ có nhiều điều bạn phải tranh đấu và chịu đựng. Cũng giống như chèo thuyền ngược dòng sông - bạn phải dùng sức mạnh nếu bạn muốn tiến lên phía trước. Không dễ gì đi ngược với dòng thác ô nhiễm, vì chúng luôn luôn sẵn sàng kéo bạn xuống thấp hơn. Nếu bạn không có chánh niệm và trí tuệ, nếu bạn không dùng Phật Pháp để xét mình, sức mạnh của bạn sẽ không giúp được bạn, vì nếu bạn chỉ có một chút quán niệm và hiểu biết để đối đầu với vô sở ô nhiễm, chúng sẽ khiến bạn do dự. Và nếu bạn sống với kẻ nịnh hót lời lẽ ngọt ngào, bạn sẽ còn đi xa đường đạo hơn nữa, dính vào đủ thứ chuyện và quên hẳn tập luyện.

Như thế tập luyện Pháp là đi ngược dòng, đi ngược với dòng đau khổ và ưu phiền, bởi vì đau khổ và phiền muộn là những vấn đề chính. Nếu bạn không thật sự suy ngẫm về đau khổ, việc tập luyện của bạn chẳng đi đến đâu. Đau khổ là nơi bạn bắt đầu, và rồi bạn cố gắng phanh phui ra nguyên nhân chính của nó. Bạn phải xử dụng trí tuệ để truy nguyên ra một cách chính xác đau khổ bắt nguồn từ đâu, và khổ là quả. Một khi bạn thấy cái quả, bạn phải truy cứu cái nhân. Những người có chánh niệm và trí tuệ không bao giờ tự mãn. Bất cứ lúc nào đau khổ hiện ra họ chắc chắn tìm tòi những nguyên nhân để có thể tiêu diệt chúng. Việc tìm tòi nghiên cứu này có thể tiến hành trên nhiều bình diện, từ thô đến tế nhị, và đòi hỏi bạn phải tìm sự chỉ bảo để khỏi vấp ngã. Nếu không, bạn nghĩ tự mình có thể nghĩ ra mọi chuyện - điều này sẽ không mang lại kết quả tốt chút nào hết.

Những nguyên tắc Phật Pháp căn bản mà Đức Phật công bố cho chúng ta dùng trong việc suy ngẫm của chúng ta nhiều lắm, nhưng không cần phải học hết tất cả. Chỉ cần chú tâm đến vài nguyên tắc quan trọng hơn, như ngũ uẩn hay danh và sắc, sẽ rất hữu ích. Nhưng bạn cần thực hiện sự quan sát thấu đáo, liên tục, chứ không phải chỉ là sự thăm dò không thường xuyên, để cho một cảm giác bình thân và xả bỏ trôi dạt và nói lòng bớt sự kèm chặt của dục vọng. Dùng quán niệm để kiểm soát hưởng trời đất đi chỗ khác của bạn. Bất kể bạn đang làm, nói, hay suy nghĩ, luôn luôn cảnh giác đừng để bất cứ điều gì làm bạn mất quán niệm, vì nếu bạn kiên trì duy trì chánh niệm, đó là cách mà tất cả những đau khổ và ưu phiền của bạn có thể tiêu diệt được.

Vì vậy hãy tiếp tục làm điều này. Nếu có ngã xuống một trăm lần, bạn hãy đứng dậy một trăm lần và lại tiếp tục vị thế của bạn. Lý do chánh niệm và trí tuệ lâu phát triển vì bạn không thật sự nhạy cảm với bạn. Bạn càng nhạy cảm, quán niệm và trí tuệ của bạn sẽ trở nên càng mạnh hơn. Như Đức Phật dạy, "Bhavita bahulikata" - nghĩa là, "Phát triển và phát triển đến tột độ" - nghĩa là, xử dụng tối đa quán niệm của bạn.

Cách thức tập luyện của bạn phát triển qua suy gẫm và kiểm soát tâm suốt cả ngày đã cho thấy thành quả của nó một phần nào, vì vậy hãy tiếp tục nỗ lực hơn nữa. Đừng để mình trở nên yếu hèn hay lơ đãng. Cuối cùng bạn đã có được cơ hội này: Bạn có thể tự mãn không? Đời sống của bạn ngày càng trôi mất dần, như thế bạn phải bù lại bằng phát triển thêm quán niệm và hiểu biết cho đến khi bạn trở nên trưởng thành trong Phật Pháp. Nếu không, ô nhiễm của bạn vẫn tràn đầy và hiểu biết của bạn còn chưa tinh tế. Càng lớn tuổi hơn, bạn phải cảnh giác nhiều hơn - vì chúng ta biết những gì xảy ra cho những người già ở khắp nơi.

Vì vậy hãy chộp lấy cơ hội để phát triển phát triển bốn tín căn, bền chí, quán niệm, định, và trí tuệ một cách thăng bằng. Hãy tiếp tục suy gẫm và thăm dò, và bạn sẽ bảo vệ mình khỏi lang thang ra ngoài chạy theo thế tục. Bất kể ai quyến rũ bạn đi với họ, bạn có thể vững lòng tin bạn sẽ không đi theo họ vì bạn không còn phải đi tin bất cứ người nào khác hay mong muốn những miếng mồi thế gian - vì những miếng mồi thế gian là thuốc độc. Pháp phải là nơi nương tựa và nguồn sáng của đời bạn. Một khi bạn có mức độ tin tưởng này, bạn chỉ việc sai bước mà không bị trượt lui; nhưng nếu bạn do dự và lơ đãng, không chắc chắn có nên tiếp tục tập luyện Pháp hay không, hãy cảnh giác: bạn chắc chắn bị kéo qua vách đá và rơi vào hầm lửa.

Nếu bạn không tự do bên trong, bạn bị lôi kéo khắp bốn phía bởi vì thế gian tràn đầy chuyện lôi kéo bạn. Nhưng những ai có đủ thông minh, không dễ tin, sẽ tự họ thấy rõ đau khổ và nguy hại của những điều này. Vì lý do này họ không hướng đến những việc thấp hèn; họ không phải tiếp tục đau khổ trên thế gian. Họ cảm thấy bình thản; họ không còn ham thích tất cả những miếng mồi và cảm dỗ thế gian đáng hiển.

Sự tập luyện Phật Pháp giúp chúng ta giữ sạch bất cứ cái gì hấp dẫn trước kia thường lừa dối để chúng ta bám vào. Phải ý thức không bao lâu nữa chúng ta sẽ chết - chúng ta sẽ không ở đây lâu dài lắm đâu! - vì vậy dầu cho có ai dâng cho chúng ta tài sản nhiều không thể tin nổi, tại sao chúng ta lại muốn sự giàu có này? Ai có thể thật sự sở hữu nó được? Ai có thể thật sự kiểm soát nó được? Nếu bạn có thể hiểu mình trong vấn đề này, bạn sẽ đạt một cảm giác bình thản. Tỉnh mộng. Bạn mất hết ham thích tất cả những quyến rũ của thế gian. Bạn không còn coi trọng chúng nữa. Nếu bạn có dùng đến chúng, chỉ vì những lợi ích chúng mang lại cho Pháp, nhưng sự tỉnh mộng vẫn tiếp diễn. Ngay cả cái tên và hình dáng mà bạn vẫn xem là "tôi" và "của tôi" đang yếu dần và tan rã liên tục. Còn về ô nhiễm, chúng vẫn còn nằm chờ đợi đốt cháy bạn. Vì vậy làm sao bạn có thể lãng quên được? Trước hết là nỗi khổ đau và ưu phiền của ngũ uẩn, và thêm vào đó là đau khổ và ưu phiền của ô nhiễm, ái dục, và chấp thủ đang đấm bạn, đang tát bạn và đánh đập bạn.

Bạn càng tập luyện và suy gẫm, bạn càng trở nên tế nhị hơn về điểm này trên những bình diện càng thâm sâu hơn, và sự lưu tâm của bạn với những việc hiển nhiên bên ngoài - người tốt và xấu, vật tốt và xấu - được quét sạch đi. Bạn không còn phải quan tâm đến chúng nữa, vì bạn chỉ quan tâm độc nhất đến việc đi sâu vào trong bạn, tiêu diệt sự hãnh diện và tự tạo tự đại của bạn. Những việc bên ngoài không quan trọng. Điều quan trọng là làm sao bạn có thể thấy rõ chân lý bên trong cho đến khi nó rực sáng.

Ánh sáng rực rỡ phát xuất do thấy chân lý không giống chút nào với ánh sáng chúng ta nhìn thấy bên ngoài. Một khi bạn thật sự biết điều này, bạn thấy nó là một cái gì không thể làm sao diễn tả, vì nó là một điều hoàn toàn cá nhân. Nó rửa sạch mọi thứ ra khỏi tim và tâm, phù hợp với sức mạnh của chánh niệm và trí tuệ của chúng ta. Nó là cái quét đi và tẩy sạch và dọn dẹp và buông xả và tiêu diệt những thứ bên trong. Nhưng nếu chúng ta không có quán niệm và trí tuệ như là phương tiện để biết, suy gẫm và buông bỏ, mọi sự bên trong đều đen tối khắp nơi. Và không những đen tối mà còn đầy lửa mà nhiên liệu đầy chất độc cứ tiếp tục bốc cháy. Có gì còn có thể kinh khủng hơn nhiên liệu cháy trong chúng ta? Dầu cho không thấy được, nó bùng lên mỗi khi có tiếp xúc giác quan.

Những quả bom người ta thả xuống để tiêu diệt hết mọi người thật sự cũng không nguy hiểm đến thế, vì bạn chỉ chết có một lần trong đời. Nhưng ba quả bom tham, sân và si cứ tiếp tục xé toạc tim bạn ra nhiều lần không sao đếm được.

Bình thường chúng ta không ý thức rõ sự nguy hại trầm trọng như thế nào, nhưng khi chúng ta tập luyện Pháp, chúng ta có thể lượng định được tình trạng, thấy được cái gì xảy ra khi có tiếp xúc với giác quan, vào lúc nào sức nóng đốt cháy của ô nhiễm và ái dục nổi lên, và tại sao tất cả xảy ra nhanh như vậy.

Khi bạn suy giảm để làm sao tiêu diệt đau khổ và ô nhiễm, bạn cần những khí cụ thích hợp và phải cố gắng đừng tự mãn. Sự kiện chúng ta đã đến tập luyện ở đây, không còn quan hệ hay trách nhiệm nào ở thế gian, giúp việc tập luyện tiến nhanh hơn. Nó hết sức thuận lợi trong việc giúp chúng ta khảo xét tỉ mỉ những căn bệnh bên trong chúng ta và tiêu trừ đau khổ và ưu phiền liên tục, phù hợp với chánh niệm và trí tuệ của chúng ta. Gánh nặng của chúng ta vui dần và chúng ta ý thức được mức tiến bộ tập luyện Pháp của chúng ta về phương diện diệt khổ.

Những người không có thì giờ để đến ở đây hay không thực sự dừng lại, bị biết bao nhiêu chuyện làm xao lãng. Họ có thể bảo rằng, "Tôi có thể tập luyện ở bất cứ đâu", nhưng đây chỉ là lời nói. Sự thật là họ tập luyện để đi theo ô nhiễm cho đến khi đầu óc quay cuồng, và thế mà họ còn khoe khoang họ có thể tập luyện bất cứ ở đâu! Miệng của họ không phù hợp với tâm của họ, và tâm của họ, - bị đốt cháy, đánh đập bởi ô nhiễm, ái dục, và chấp thủ - vẫn không ý thức tình trạng của họ. Họ giống như những con sâu bọ sống trong đờ bản và sung sướng sống và chết ngay đây trong chỗ đờ bản.

Người có chút quán niệm và trí tuệ cảm thấy kinh tởm đối với đờ bản của ô nhiễm trong tâm. Họ càng tập luyện họ càng trở nên tế nhị hơn, cảm giác ghê tởm của họ càng tăng thêm. Trước kia khi quán niệm và trí tuệ của chúng ta đang còn thô thiển, chúng ta không cảm thấy điều này chút nào hết. Chúng ta sung sướng nô đùa trong chỗ đờ bản trong chúng ta. Nhưng bây giờ chúng ta đã tập luyện và suy giảm từ phạm vi hiển nhiên đến những phạm vi tế nhị hơn, chúng ta càng cảm thấy nhiều hơn đờ bản này kinh tởm biết chừng nào. Không có gì đáng để sa ngã chút nào hết, bởi vì tất cả chỉ là vô thường, đau khổ, và vô ngã.

Như vậy, cuộc đời có gì để thêm muốn? Những kẻ ngu đần bảo rằng chúng ta sinh ra để hưởng giàu sang và làm triệu phú, nhưng loại cuộc sống đó giống như rơi vào trong địa ngục! Nếu bạn hiểu sự tập luyện Pháp theo dấu chân Đức Phật, bạn ý thức rằng không có gì đáng để dính vào, mọi sự phải nên buông xả.

Những kẻ còn bám vào sắc, thọ, tưởng, hành, và thức như là ngã cần phải suy nghĩ cho đến khi thấy rằng sắc là khổ, thọ là khổ, tưởng là khổ, hành là khổ, thức là khổ - tóm lại, danh là khổ và sắc cũng vậy, hay theo danh từ dễ hiểu hơn, thân là khổ và tâm cũng thế. Bạn phải đặt trọng tâm vào khổ. Một khi bạn thấy thông suốt, từ khía cạnh hiển nhiên đến khía cạnh tế nhị, bạn sẽ có thể vượt hẳn lên trên khoái lạc và đau đớn bởi vì bạn đã buông xả chúng. Nhưng nếu bạn còn chưa hoàn toàn hiểu được khổ, bạn vẫn còn ao ước khoái lạc - và càng ao ước, bạn càng đau khổ.

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

Khi người ta không thể giữ sạch được những thói nghiện của mình, đây là lý do tại sao. Họ sa lầy vào cái cảm giác khoái lạc khi họ dùng thuốc ma túy. Họ đang hấp thụ vào sự thụ hưởng lạc thú nhục dục và họ cứ muốn thêm mãi, vì chỉ khi nào họ hấp thụ thêm vào, thêm muốn của họ mới giảm bớt. Nhưng chẳng bao lâu nó lại trở lui, vì thế họ sẽ còn muốn thêm. Họ tiếp tục hấp thụ vào lạc thú nhục dục, làm kích động tâm, nhưng họ không thấy bất cứ sự tai hại hay đau khổ nào. Trái lại, họ bảo họ sung sướng khi sự khao khát mãnh liệt, cảm thấy hết sức khoái lạc khi thỏa mãn được nó.

Đây chính là điều họ bảo. Những người có ô nhiễm sâu đậm và trí tuệ còn thô thiển không thấy được dục vọng và khao khát là đau khổ, và vì vậy họ không biết làm sao để thoát khỏi chúng. Ngay khi họ đạt được điều mong muốn, thêm muốn biến mất. Rồi nó trở lại, vì thế họ

muốn có thêm nữa. Nó trở lại nữa và họ lại muốn có thêm nữa - cứ hoài hoài mãi mãi như thế này, mù quáng đến nỗi họ không ý thức được điều gì hết.

Tuy nhiên những người thông minh suy gẫm: "Tại sao có dục vọng và tại sao tôi phải thỏa mãn nó? Và khi nó trở lại, tại sao tôi phải cứ tiếp tục thỏa mãn nó mãi?" Một khi họ ý thức rằng ái dục chính nó là điều họ phải đối phó, và nếu diệt trừ được sự việc duy nhất này, họ sẽ không còn cảm thấy bất cứ sự khuấy nhiễu nào và sẽ không còn phải đau khổ vì ái dục nữa; đây là lúc họ có thể thật sự đạt được giải thoát khỏi đau khổ và ưu phiền. Nhưng thường chúng ta không thấy sự việc dưới khía cạnh này bởi vì chúng ta vẫn còn cảm thấy thích thú tiêu thụ đồ vật. Đây là lý do tại sao chúng ta rất khó tập luyện bỏ ái dục. Chúng ta chỉ biết làm sao để ăn miếng mồi, vì thế chúng ta không dám thử nhả nó ra - giống như khi người ta thích ăn thịt, người ta sợ trở thành người ăn chay. Tại sao? Bởi vì họ còn chấp thủ vào hương vị, vẫn còn nô lệ của ái dục.

Nếu bạn còn không có thể bỏ ngay cả những việc hiển nhiên này, làm sao bạn có thể bỏ những khao khát sôi sục khó khám phá hơn nhiều ở trong bạn? Bạn vẫn còn mắc những miếng mồi rõ rệt. Khi dục vọng thì thâm và nài xin với bạn, đó, bạn lại thế rồi, - cho nó thỏa mãn nhanh chừng nào hay chừng ấy.

Bạn không quan tâm điều này làm bạn mệt mỏi chừng nào, không ý thức rằng đây là nguồn gốc của những đau khổ xấu xa nhất đã lừa dối tất cả chúng sanh rơi vào dưới quyền lực của nó. Ngay đầu cho những lời dạy của Đức Phật chỉ bày cho chúng ta cách thức dễ dàng nhất để xử dụng trí tuệ để suy gẫm về nhân và quả trong lãnh vực này, chúng ta vẫn không chịu cố gắng suy gẫm và trải lại tiếp tục nuốt mồi. Chúng ta tìm được khoái lạc và chúng ta chỉ muốn chừng đó, đi theo dòng của ô nhiễm và ái dục.

Việc tập luyện của chúng ta ở đây là đi ngược lại với dòng của tất cả mọi thứ ái dục và sự đi vẩn vơ của tâm. Nó có nghĩa là sự tự chế ngự mình và luyện tập trong rất nhiều lãnh vực: như, vấn đề, khi sắc, âm thanh, mùi, vị, và chạm cơ thể xảy ra và đánh lừa chúng ta thích một cái gì và rồi thì, một chốc lát sau, chán ngấy vật đó và muốn vật gì khác. Chúng ta bị lừa dối hoàn toàn đến nỗi cuối cùng chúng ta chạy điên cuồng khắp mọi nơi.

Những bệnh hiểm độc trong tâm nhiều vô số. Nếu bạn không biết cách đương đầu với chúng, bạn sẽ nằm mãi dưới quyền lực của Ma vương. Những người thật sự thấy rõ ưu phiền và đau khổ sẽ sẵn sàng liều mạng sống cố gắng tìm giải thoát, cũng một cách như Đức Phật đã sẵn sàng hy sinh tánh mạng để đạt được giải thoát khỏi đau khổ và gông cùm thế gian. Ngài không đi tìm chút an nhàn nào cho cá nhân. Mỗi vị Phật-tương-lai phải chịu đựng đau khổ vì mình và vì kẻ khác. Mỗi vị đã phải từ bỏ tất cả sự giàu sang kêch sù của mình, thay vì dùng đến để an nhàn. Như thế, sự tập luyện là một sự tập luyện đấu tranh và chịu đựng. Những ai đấu tranh và chịu đựng sẽ đạt chiến thắng - và không một chiến thắng nào so sánh bằng được. Chế ngự được ô nhiễm là chiến thắng tối thượng. Bất cứ bạn suy gẫm điều gì, bạn đều có thể buông xả: Đây là chiến thắng tối thượng.

Vì vậy xin tiếp tục cố gắng. Bạn không thể thư giãn sau mỗi chiến thắng nhỏ. Bạn càng tiếp tục thắng lợi thì quán niệm và trí tuệ của bạn sẽ trở nên càng can đảm hơn, kiên cường hơn trong mọi địa hạt, quan sát tất cả mọi sự bất kể xuất phát từ đâu, từ mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, hay tâm.

Bạn càng quan sát mình, quán niệm và trí tuệ của bạn càng sắc bén hơn, hiểu cách làm sao để tiêu diệt sự vật và buông xả chúng. Ngay liền khi có chấp thủ, bạn liền thấy đau khổ và ưu phiền - cũng giống hệt như khi bạn đụng lửa, bạn cảm thấy nóng, và tức khắc thả ra ngay. Đây là lý do tại sao sự luyện tập Phật Pháp có giá trị tối thượng. Nó không phải là một trò để bạn đùa nghịch chơi - vì ô nhiễm có rất nhiều uy lực rất khó khắc phục. Nhưng nếu bạn cố gắng khắc phục chúng, chúng sẽ yếu dần khi quán niệm và trí tuệ của bạn trở nên mạnh mẽ hơn.

Đây là lúc bạn có thể bảo bạn đang tiến bộ trong Phật Pháp: khi bạn có thể tiêu diệt đau khổ và ưu phiền của bạn.

Vì vậy hãy cố gắng đi trọn đường trong khi bạn còn chút hơi thở. Đức Phật dạy, "Hãy cố gắng đạt cho được cái-chưa-đạt-được, đến cho được nơi-chưa-đến-được, thực hiện cho được cái-chưa-thực-hiện-được." Ngài không muốn chúng ta yếu đuối và do dự, luôn tìm cách bảo chữa cho mình, bởi vì bây giờ chúng ta đã xuất gia chúng ta đã thực hiện một sự hy sinh quan trọng. Vào thời Đức Phật, bất kể các tầng và ni thuộc tầng lớp xã hội nào - quý tộc, giàu sang, hay giai cấp thường dân - một khi đã rời nhà, họ cắt đứt liên hệ gia đình của họ và đi vào dòng Thích Ca không bao giờ trở lại. Đức Phật dạy, trở lại với đời sống gia đình là trở thành một người không còn giá trị. Một quan tâm duy nhất của Đức Phật là tiếp tục kéo người ra, kéo ra khỏi đau khổ và ưu phiền. Nếu chúng ta muốn trốn thoát, chúng ta phải noi theo gương Phật, cắt hết lo lắng và quan tâm cho gia đình và thân nhân chúng ta, đi vào dòng của Phật. Sống và luyện tập theo giới luật Phật quả thật là nơi nương nhờ tối thượng, là con đường tối thượng.

Những người theo những nguyên tắc trong Giáo pháp và Luật nghi - ngay dầu họ chỉ thỉnh thoảng đạt chút mùi vị an lạc mà chưa đạt đến đường và những quả chúng - nguyện đem đời mình dâng cho Phật, Pháp và Tăng. Họ ý thức rằng không có gì khác họ đạt đến được sẽ đưa họ đến giải thoát ra khỏi đau khổ, nhưng nếu họ đạt đến được nơi tương tựa độc nhất này, họ sẽ được giải thoát trọn vẹn. Những người có quán niệm và trí tuệ sâu sắc, nhìn xa, và tí mỉ sẽ vượt qua bờ bên kia. Họ đã sống quá lâu trên bờ này và đã chịu nhiều đau khổ. Họ đã quanh quẩn trong vòng sinh tử nhiều lần không thể đếm nổi.

Vì vậy giờ họ ý thức rằng họ phải đi qua bờ bên kia và vì thế họ nỗ lực không ngừng để xả bỏ cái cảm giác ngã của họ.

Bờ bên kia không xa xôi, nhưng để đến đấy trước tiên bạn phải từ bỏ cái cảm giác ngã trong ngũ uẩn bằng cách tìm tòi nghiên cứu để thấy tất cả chúng chỉ là đau khổ, để thấy không có uẩn nào là "tôi" hay "của tôi". Chú tâm vào chủ đề độc nhất này: không bám vào. Đức Phật có lần nói quá khứ như là ở dưới, tương lai ở trên, và hiện tại là ở chính giữa. Đức Phật cũng bảo tính bất thiện là ở dưới, đức tính thiện ở trên và đức tính không thiện cũng không bất thiện nằm ở giữa. Đối với tất cả đức tính này, Đức Phật bảo, "Đừng bám vào". Ngay cả Niết Bàn, bờ bên kia, cũng không nên bám vào. Hãy thấy cho rõ chúng ta sẽ được giải thoát đến mức độ nào nhờ xả bỏ! Bất cứ người nào trong các bạn còn chưa hiểu rằng ngay cả Niết Bàn cũng không được bám vào, nên xem xét lại lời dạy căn bản bảo chúng ta đừng bám vào, và chúng ta phải xả bỏ: "Tất cả mọi sự không xứng đáng chấp thủ." Đây là lời tóm tắt cơ bản của tất cả những điều Đức Phật dạy.

Tất cả hiện tượng, tập hợp hay thuần nhất, đều được xếp loại vào, "*Sabbe dhamma anatta - nhất thiết chư pháp vô ngã*". Chúng không xứng đáng chấp thủ. Điều này tóm tắt hết mọi sự, kể cả sự tìm tòi nghiên cứu của chúng ta để thấy chân lý của thế gian và Pháp, để thấy sự vật rõ ràng với quán niệm và trí tuệ của chúng ta, thấu suốt qua những hiện tượng tập hợp đến thuần nhất, hay xuyên qua trần tục đến xuất thế gian, tất cả phải thực hiện bằng cách nhìn vào bên trong, không phải nhìn ra bên ngoài.

Và nếu chúng ta muốn thấy cái tinh túy thật sự của Pháp, chúng ta phải nhìn sâu sắc, thâm thúy. Rồi chỉ là vấn đề xả bỏ mà thôi. Chúng ta thấy toàn bộ và xả bỏ mọi sự. Chủ đề không chấp thủ bao gồm hết tất cả từ đầu đến cuối. Nếu sự tập luyện của chúng ta đi đúng đường được, chính bởi vì chúng ta nhìn với chánh niệm và trí tuệ để đi sâu vào mọi sự, không để dính líu chút nào vào sắc, thọ, tưởng, hành và thức.

Đức Phật dạy về lý do tại sao si - không biết sắc, ảo tưởng về sắc - đưa đến ái, tác động tinh thần nổi lên trong tâm và làm giao động tâm, dẫn đến nghiệp, vì nghiệp chúng ta cố gắng lấy cho được điều chúng ta tham muốn. Khi bạn hiểu điều này, bạn có thể tập luyện đúng đường,

vì bạn phải tiêu diệt ái dục. Lý do chúng ta phải suy gẫm mãi thân và tâm là để chúng ta sẽ không cảm thấy ham muốn bất cứ cái gì ở bên ngoài, sẽ không đắm say bất cứ cái gì ở bên ngoài. Bạn càng suy gẫm, những vật ở bên ngoài trông càng thảm thương và không đáng để say đắm chút nào hết. Lý do bạn say đắm và bị kích động là vì bạn không biết. Và bạn say mê người và vật và làm rùm beng lên, nói về những vấn đề trần tục: "Cái này tốt, cái đó xấu, cô ta tốt, anh ta xấu." Tâm loạn lên vì những chuyện thế gian - và như thế làm sao bạn có thể khảo sát những bệnh trong tâm của bạn được?

Đức Phật trả lời câu hỏi của Mogharaja - "Người ta nhìn thế giới bằng cách nào để từ thân không thể thấy mình được?" - bằng cách bảo anh ta thấy thế giới là không, không có ngã. Chúng ta phải tước bỏ những qui ước, như "người" và "chúng sinh", và tất cả những danh xưng như các phân tử, các uẩn, và những môi trường trung gian của giác quan. Một khi chúng biết cách tước bỏ đi những qui ước và danh xưng, không còn gì chúng ta cần bám vào. Cái còn lại là Cái Bất tử. Cái siêu việt. Niết bàn. Có nhiều tên để gọi, nhưng tất cả chỉ là một điều duy nhất. Khi bạn tước mất hết những điều trần tục, cái còn sót lại là cái siêu việt. Khi bạn tước hết tất cả những cái tập hợp, cái còn sót lại là cái thuần nhất, Chân Pháp.

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

Tuy nhiên, một khi bạn hiểu đau khổ và ưu phiền, không có chỗ nào khác để bạn muốn hướng đến: Bạn hướng thẳng đến bờ bên kia, bờ không có sanh hay tử, bờ mà ở đây ô nhiễm và ái dục bị tiêu diệt vĩnh viễn. Như vậy, sự tập luyện của bạn tiến thẳng đến chỗ chấm dứt đau khổ và ô nhiễm, đến thông suốt rõ ràng những đặc tính thông thường của vô thường, khổ, và vô ngã ở trong các uẩn. Những người có chánh niệm và trí tuệ chú tâm suy gẫm để hướng đến chỗ tận diệt, vì nếu sự tiêu diệt của họ không tuyệt đối, họ còn sẽ phải tái sanh vào đau khổ và ưu phiền. Vì vậy, hãy tiếp tục tiêu diệt chấp thủ, tiếp tục xả bỏ, suy gẫm về vô thường, khổ, và vô ngã và buông bỏ hết thảy. Đây chắc chắn là chánh đạo.

Đây không phải là điều đáng biết và đáng luyện tập sao? Bạn biết, nó không có gì bí mật hay xa xôi. Nó là điều mà mọi người - đàn ông hay đàn bà - đều có thể thực hiện được, điều mà tất cả chúng ta đều có thể luyện thành. Chúng ta có thể phát triển giới hạnh, có thể làm tâm yên tĩnh, và có thể dùng chánh niệm và trí tuệ để suy gẫm. Như vậy, điều này không thật sự xứng đáng luyện tập sao?

Người ngu thích bảo không. Họ nói họ không thể làm được chuyện đó. Họ không thể giữ giới, không thể làm tâm yên tĩnh.

Điều tuyệt trần nhất trong đời - sự luyện tập để thoát khỏi đau khổ và ưu phiền - và thế mà họ bác bỏ. Trái lại, họ chạy quanh quẩn rối loạn, cạnh tranh lẫn nhau, khoe khoang với nhau, và sau rốt mục nát trong quan tài. Trong tất cả những cái này thật sự cái gì là hấp dẫn?

Chúng ta đi lạc đường đã lâu lắm rồi, đời chúng ta gần hết sau biết bao nhiêu thập niên. Bây giờ chúng ta đến đây để thay đổi hoàn toàn. Bất kể bạn bao nhiêu tuổi rồi, cái không khí bạn thở không phải để tạo cho bạn tiện nghi và thoải mái, nhưng để bạn học về đau khổ và ưu phiền. Cách đó bạn sẽ có thể tiêu diệt được nó. Đừng tưởng rằng gia đình và bà con của bạn là thiết yếu cho bạn. Bạn cô độc một mình. Một mình bạn đến đây và bạn sẽ ra đi một mình lẻ loi. Điều này đúng cho tất cả mọi người trong chúng ta. Chỉ lúc nào không còn ngã để đi: Đây chính là lúc bạn thâm nhập Pháp. Nếu còn ngã để sinh, bạn kẹt vào vòng đau khổ và ưu phiền. Như thế đây không phải là chuyện đáng để cố gắng giải thoát sao? Dầu sao đi nữa, đây là điều mỗi một người trong chúng ta phải tự tìm ra cho mình.

Những người tin tưởng vào Đức Phật sẽ phải theo con đường này. Tin vào ô nhiễm là tự nhảy vào đấm lầy - và ở đây sẽ có ai để cho bạn có thể khoe khoang, ngoài đau khổ của chính bạn? Kiến thức đưa đến sự bình thân và tĩnh mộng được kể là kiến thức chân chánh. Nhưng nếu sự hiểu biết của bạn đưa bạn đến chấp thủ thì bạn là đệ tử của Ma vương. Bạn vẫn còn thấy sự vật ngon ngọt. Bạn có thể bảo rằng bạn đã tỉnh giấc, nhưng tâm bạn chưa tỉnh chút nào hết. Nó vẫn còn muốn lấy cái này, chộp cái kia, ở ngay tại đây.

Những ai có thể tiếp tục đọc được chân lý trong tâm mình, càng sâu hơn mãi, sẽ có thể đi suốt con đường, tẩy sạch ngu dốt và si mê từng bước một trên đường đi. Những chỗ trước kia thường mê lằm, bây giờ bạn đã bắt đầu biết được phải trái. Những chỗ trước đây bạn thường khoe khoang, bây giờ bạn ý thức được mình trước đây dẫn độn biết chừng nào - và bạn sẽ tiếp tục sửa lại sự ngu dốt của mình.

Đọc mình, suy ngẫm về mình, bạn thấy những góc cạnh mới mẻ, bạn đạt được hiểu biết về mình chính xác hơn từng bước một trên đường đi. Đây không phải vấn đề của một chuyên gia về những sự vật ở bên ngoài. Bạn thấy những cái bên trong quả thật là vô thường, khổ, và vô ngã như thế nào. Cách mà bạn thường bị sự vật lừa gạt và bám vào chúng là vì sự mù quáng của bạn, vì bạn không hiểu. Vì thế, bạn có thể trách ai đây? Sự ngu dốt của bạn, đó chính là tác giả - bởi vì nó muốn khoe khoang hiểu biết của nó.

Bây giờ bạn biết bạn vẫn còn nhiều ngu dại và bạn sẽ còn phải bỏ dần trước khi bạn chết. Ngày nào bạn vẫn còn hơi thở, bạn sẽ dùng để tẩy sạch ngu dại của bạn tốt hơn là chiếm cái này hay làm cái đó hay nhảy nhót loanh quanh. Những người nhảy múa loanh quanh là bị ma qui ám: qui của ô nhiễm làm họ điên cuồng và mê muội, muốn cái này và là cái kia và nhảy múa tứ tung khắp nơi. Nhưng nếu bạn chú tâm vào mình bạn thì hãnh diện của bạn, kiêu căng của bạn, lòng ham muốn nổi bật của bạn sẽ teo nhỏ lại mất dần đi, không còn dám lộ mặt suốt đời bạn, vì bạn ý thức rằng càng khoe khoang cho nhiều, bạn càng đau khổ hơn.

Vì thế, tinh túy của việc tập luyện là quay mình trở lại và chú tâm vào bên trong. Bạn càng rửa sạch đi những vật này càng nhiều thì tâm của bạn sẽ càng trống hơn và tự do hơn: Đây là phần thưởng của nó. Nếu bạn đồng lõa theo tánh kiêu căng của bạn, bạn sẽ hủy đi tất cả đức hạnh của bạn, nhưng nếu bạn có thể đuổi những con qui này đi, những ảnh hưởng tốt sẽ đến và lưu lại nơi bạn. Nếu những ác qui vẫn còn đây thì những đức hạnh sẽ không thể lưu lại. Chúng không thể ở với nhau được. Nếu bạn để mình dính vào rối loạn, đó là tác phẩm của ác qui. Nếu bạn trống không và tự do, đó là công tác của sự làm sạch và an lạc - một việc do ảnh hưởng tốt mang lại.

Vì vậy hãy kiểm xem thử bạn đã có thể quét sạch bao nhiêu trong số những ác qui này. Chúng có thừa dần đi không? Khi chúng hiện hình, hãy chỉ ngay vào mặt chúng và gọi chúng đúng theo tên của chúng: quý sự và ma vương đến để ăn tim và uống máu của bạn. Bạn đã để chúng ăn thịt bạn trước đây, nhưng bây giờ bạn đã biết phải trái và có thể đuổi chúng đi. Điều đó chấm dứt tất cả phiền lụy của bạn, hay ít nhất giúp đau khổ của bạn vui nhẹ phần nào. Cảm giác về ngã của bạn sẽ bắt đầu teo dần. Trước đây, nó to bự, béo phì, và mạnh mẽ, nhưng bây giờ sức mạnh của nó không còn nữa. Lòng hãnh diện và kiêu căng của bạn đã trở nên mỏng và yếu hơn. Cũng giống như khi một người bị chó dại cắn: Người ta chuyển cho người đó huyết thanh lấy từ những con chó bị bệnh dại để đuổi bệnh ra. Cũng cùng một nguyên tắc đó áp dụng ở đây: Nếu chúng ta nhận ra được những điều này, chúng nó bị tiêu diệt. Tâm sẽ trống và an lạc, vì một điều duy nhất này - chủ đề không chấp thủ - có thể tiêu diệt đau khổ và uu phiền từng phút giây.

-ooOoo-

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

*updated: 30-08-2002*