



Ngục tù của đời sống

*Tỳ khuru Phật Lê
(Buddhadāsa Bhikkhu)
Thiện Nhựt phổng dịch*

**Nguyên tác: The Prison of Life, *Buddhadāsa Bhikkhu*,
A lecture given to foreign meditators,
10 February 1988 at Suan Mokkhabalarama, Thailand**

Hôm nay, chúng tôi xin nói đến một sự việc gọi là "ngục tù". Điều này giúp chúng ta hiểu rõ hơn thêm về "đời sống". Nhờ đó mà chúng ta thông suốt được Chánh Pháp (*Dhamma*), khả dĩ giúp ta sống một cuộc đời chẳng bị khổ đau (*dukkha*, bất toại nguyện, đau đớn, căng thẳng, khổ sở). Vậy, hôm nay chúng tôi sẽ nói về *ngục tù*, xin các bạn chuẩn bị để nghe cho kỹ.

Bất kỳ nơi nào thấy có điều kiện và dấu hiệu của ngục tù, thì ngay nơi ấy có sự Khổ sở (*dukkha*). Bạn nên quan sát để thấy rằng mọi hình thức và chủng loại của Khổ sở (*dukkha*) đều mang lấy đặc tánh của một ngục tù cả. Bị bắt, bị nhốt, bị gông cùm, và phải chịu mọi sự khó khăn, bứt rứt, là những đặc tánh của Khổ sở (*dukkha*). Nếu bạn hiểu điều này, thì bạn sẽ biết thật rõ ràng ý nghĩa của sự việc mà chúng tôi gọi là "*upadana*" (= chấp thủ, bám níu, đeo chặt). Ở đâu có *upadana* (sự bám níu) là ở đó có *ngục tù*. Chính sự bám níu đem lại các điều kiện cho sự cầm tù.

Ở đâu có sự bám níu, là ngay đấy có sự ràng buộc. Sự ràng buộc có thể tích cực hoặc tiêu cực; cả hai đều trói buộc như nhau. Khi nhìn sự vật và bám níu vào chúng, xem chúng như là "Ta", hoặc là "của Ta", tức thì sự ràng buộc liền khởi lên. Khi có sự trói buộc vào điều gì, chúng ta bị kẹt vào đó, chẳng khác gì đang bị giam cầm trong ngục tù.

Tất cả những nguyên lý của Phật học có thể tóm gọn lại thành: *upadana* (sự chấp thủ, sự bám níu) là nguyên nhân của Khổ sở; Khổ sở phát sanh từ sự bám níu. Mọi người chúng ta cần phải hiểu thật rõ về đề mục *upadana*, *sự bám níu* này. Để có thể hiểu được dễ dàng hơn, chúng ta cần thấy ra nó giống như một *ngục tù* -- một ngục tù tinh thần, một ngục tù tâm linh. Chúng ta đến đây để học hỏi Chánh Pháp (*Dhamma*), để phát triển định tâm (*samadhi*, sự an định tinh thần và yên tịnh) cùng sự minh sát (*vipassana*), để có thể đoạn trừ được sự bám níu (*upadana*). Hoặc là, nếu chúng ta dùng một từ thì nói, chúng ta học hỏi Chánh Pháp và phát triển tâm trí chỉ là để tiêu diệt cái *ngục tù* hiện đang giam giữ chúng ta đây.

Chúng tôi vừa nói đến một ngục tù tinh thần, một ngục tù tâm linh, nhưng điều đó cùng chung một nghĩa với ngục tù cụ thể. Nó cũng giống với một ngục tù vật chất đang giam giữ tù nhân ở khắp nơi, nhưng chúng tôi muốn nhấn mạnh đến ngục tù hoàn toàn về tâm linh ở đây. Ngục tù này có vẻ hơi lạ đời, vì chúng ta chẳng thể thấy thực chất của nó bằng mắt thường của chúng ta được. Điều lạ lùng hơn nữa, là con người lại tự nguyện đem giam mình vào trong ngục tù đó. Con người lại còn thấy thích thú được giam giữ trong ngục tù tâm linh. Đó là khía cạnh dị thường của ngục tù tâm linh.

Giải Thoát là sự cứu rỗi ra khỏi Ngục tù .

Chúng ta cần nhớ đến các danh từ "*sự cứu rỗi*" hoặc "*giải phóng*" thường được dùng trong các tôn giáo. Mục tiêu cứu cánh của mọi tôn giáo là sự cứu rỗi, sự giải thoát, hoặc là bất cứ danh từ nào phù hợp với mỗi thứ ngôn ngữ. Nhưng tất cả các danh từ ấy đều cùng có một ý nghĩa chung -- cứu rỗi, cứu độ. Mọi tôn giáo đều dạy về sự giải thoát. Tuy nhiên, cứu khỏi điều gì chớ? Chúng ta cần được cứu ra khỏi ngục tù tâm linh. Điều mà tất cả các bạn ở đây đang muốn và cần đến, chính là "tự do", "giải thoát", mà ý nghĩa giản dị chỉ là sự thoát ra khỏi cảnh ngục tù. Dầu là một ngục tù bằng vật chất, hay ngục tù về tâm linh, ý nghĩa trong mọi trường hợp cũng là một: chúng ta cần được tự do, tự tại.

Những người còn thiếu Trí huệ sáng suốt chỉ có thể thấy và chỉ biết sợ đến cái ngục tù vật chất. Nhưng người có Trí huệ Bát Nhã (*panna*), nhìn sâu xa hơn sẽ thấy còn nguy hiểm và khủng khiếp hơn nữa, đó là cái ngục tù tâm linh. Thật sự, chúng ta thấy có ít người bị giam cầm trong các khám đường, trong khi đó hầu hết mọi người trên thế giới này đang bị kẹt trong cảnh ngục tù tâm linh. Thí dụ như, mỗi bạn ngồi tại đây đều sống tự do, ngoài vòng của các ngục tù vật chất thông thường, nhưng tất cả các bạn đều đang bị tổng giam trong ngục tù tâm linh. Điều thúc giục chúng ta phải quan tâm đến Chánh Pháp (*Dhamma*), phải thực tập sự phát triển tinh thần, chính là sự chống đối lại và nỗ lực để vượt khỏi sự bị kẹt vào ngục tù tâm linh. Bạn có cảm biết đến điều đó hay không đi nữa, cũng chẳng quan trọng lắm. Tuy vậy, điều thúc giục ấy cứ ép buộc tất cả các bạn, dầu cho bạn có nhận thức ra được hay không, là phải đi tìm sự tự do về tinh thần. Vì lẽ đó, các bạn đến tìm tự do ở tại đây hay ở các nơi khác.

Mặc dầu điều đang giam cầm chúng ta đây chỉ là mỗi một việc, tức là sự bám níu (*upadana*), nhưng ngục tù đó mang nhiều hình thức. Có đến hàng chục loại ngục tù như thế. Nếu chúng ta chịu mất thời giờ để tìm hiểu về mỗi loại ngục tù đó, thì chúng ta sẽ hiểu được rõ ràng hơn về hiện tượng đó. Rồi chúng ta sẽ thông hiểu *upadana* rõ và kỹ hơn, đồng thời hiểu được thêm về sự khát ái (*Tanha*, Anh văn dịch là *craving*), các lậu hoặc (*kilesa*, các sự ô nhiễm tinh thần), mà Giáo pháp của nhà Phật cho là nguyên nhân đã tạo ra Khổ sở (*dukkha*). Ta sẽ hiểu rõ ràng về đề tài Khổ sở, một khi ta nắm vững được ý nghĩa của đề tài ngục tù, một cách sáng tỏ và tỉ mỉ hơn.

Tôi muốn khuyên các bạn nên dùng danh từ Pàli *Upadana*, thay vì dịch ra là sự ràng buộc, trói buộc, hay bất cứ danh từ chuyên dịch nào khác của Anh văn như *attachment*. Các danh từ được phiên dịch thường bị hiểu lầm. Các bạn có thể còn chưa hiểu trọn vẹn ngay lúc này, nhưng cứ cố gắng dùng đến chữ *Upadana* đi, để cho miệng bạn, tâm bạn và các tình cảm của bạn, sẽ quen dần với nó.

Và các bạn cần nhận thức rằng cốt lõi của Phật học, còn được gọi là *trái tim của Phật học*, chính là sự quét sạch *upadana*. Trái tim của Phật học là sự tổng khởi, vứt bỏ cho được *upadana*, hay là cắt đứt cội rễ của nó. Rồi đó, chẳng còn ngục tù, và cũng chẳng còn Khổ sở nữa.

Bạn phải lấy ý nghĩa của các từ ngữ Anh ngữ *attachment* (sự luyến ái, trói buộc), *grasping* (bám chặt), *clinging* (đeo dính cứng), rồi phối hợp chúng lại để có đầy đủ ý nghĩa của danh từ *upadana*. Tốt hơn là cứ dùng thẳng chữ *upadana*, nghĩa của nó bao quát hơn, và giúp ta nhìn vào đề mục một cách thâm sâu và rộng rãi hơn.

Tinh hoa duy nhất của Phật học.

Chỉ có một danh từ duy nhất và giản dị, *upadana*, là điều quan trọng hơn hết. *Trái tim của Phật học* chỉ là việc bứng gốc hay cắt đứt cái *upadana* này. Rồi thì Khổ sở (*dukkha*) sẽ chấm dứt. Xin các bạn hãy hiểu cho rằng đó là *trái tim của Phật học*, được tìm thấy ở mọi trường phái, mọi pháp môn trong Phật giáo. Phật giáo Nguyên thủy (*Theravada*), Phật giáo Đại thừa (*Mahayana*), Phật giáo Thiền tông (*Zen*), Phật giáo Tây tạng, bất cứ tông phái nào về Phật giáo mà bạn muốn nói đến, tất cả chỉ khác nhau trên danh hiệu, hoặc trên bề ngoài qua các lễ nghi, cúng tế. Nhưng cốt lõi bên trong thì vẫn chung một sự việc là sự cắt đứt *upadana*.

Xin các bạn đừng buồn, đừng thất vọng, hay lo âu, đừng tạo thêm rắc rối cho bạn, khi nghĩ rằng mình còn chưa đủ khả năng để học hỏi hết tất cả các trường phái Phật học. Đừng ngại ngừng chỉ khi bạn chẳng thể theo học được Phật giáo ở Tây tạng, ở Sri Lanka, ở Miến điện, ở Trung hoa, hoặc ở bất cứ nơi nào khác. Đó chỉ là một sự thất công mất thời giờ mà thôi. Chỉ có mỗi một tinh túy hay trái tim của toàn thể nền Phật học, đó là diệt trừ *upadana*. Các nhân hiệu Nguyên thủy, Đại thừa, Thiên, Tây tạng, và Trung hoa chỉ phản ánh đến cái vỏ bề ngoài của điều làm cho thấy có nhiều loại hình thức khác nhau về Phật học. Nếu có sự khác biệt giữa các tông phái, đó chỉ gián dị là bề mặt bên ngoài, chẳng qua là một mớ nghi thức cúng tế, hành lễ mà thôi. Trái tim thực sự của Phật học đều như nhau ở khắp mọi nơi: bừng hết gốc rễ của *upadana*.

Vậy thì, bạn cứ học hỏi một điều duy nhất. Đừng phí thì giờ để lo buồn và nghĩ ngợi mình còn chưa học được hết tất cả các hình thức Phật học. Cứ học hỏi một đề tài duy nhất: cắt đứt *upadana*, đó cũng đã đủ lắm rồi.

Nếu bạn muốn biết Phật giáo Đại thừa như một học giả chuyên khoa, thì bạn phải đi tìm và học chữ Phạn (*Sanskrit*). Bạn có thể đề trọn đời học chữ Phạn mà vẫn còn chưa biết được gì. Hay là bạn muốn biết Thiên (*Zen*) cho thật giỏi, thì bạn lại phải học chữ Trung hoa. Đề trọn đời học tiếng Trung hoa mà rốt cuộc bạn vẫn chưa hiểu Thiên. Để biết được Kim cang thừa (*Vajrayana*) của Phật giáo Tây tạng, bạn cũng phải học tiếng Tây tạng nữa. Cứ mãi học về ngôn ngữ cũng đã tốn trọn đời rồi, nhưng bạn vẫn chưa thực sự học được gì cả.

Bạn vẫn còn chưa đạt đến trái tim Phật học. Những điều kể trên chỉ là điều phiền diện được đặt thêm ra như các sự phô diễn mới. Bạn nên hiểu cốt lõi của tất cả các điều đó và chỉ cần học hỏi mỗi một việc là cắt đứt *upadana*. Rồi thì bạn sẽ hiểu được chỗ tinh túy của nền Phật học, cho dầu dưới nhân hiệu Đại thừa, Nguyên thủy, Thiên hoặc Kim cang thừa. Dầu cho đó là từ Trung hoa, Nhứt bản, Triều tiên, hay ở bất cứ nơi nào khác, nó cũng nằm ngay tại một chỗ: sự cắt đứt *upadana*.

Ngay cả trong một tông phái, như trong Phật giáo Nguyên thủy, cũng đã có nhiều hình thức rồi. Có rất nhiều phương cách để tập luyện về tinh thần nữa. Có lối hành Thiên của Miến điện, nơi mà người ta dạy cách quan sát bụng phồng lên và xẹp xuống. Có nhiều hình thức khác căn cứ trên các bài chú (*mantra*) "*Samma Araham*" và "*Buddho, Buddho*", và các loại khác nữa. Nhưng nếu đó thật là đứng đắn, thì tinh túy của mỗi loại cũng nằm vào đúng một chỗ: sự cần thiết phải diệt trừ *upadana*. Nếu đó chẳng nói đến việc loại trừ *upadana*, thì đó còn chưa phải là điều chọn thật. Và đó cũng chẳng mang lại lợi lạc nào cả. Thế thì, tại sao lại chẳng quan tâm đến vấn đề cắt đứt *upadana*; hay nếu muốn nói theo một ẩn dụ bóng bẩy, là phá hủy cái ngục tù? Do đó, tốt hơn hết là chúng ta bàn đến chính cái ngục tù này.

Khám phá ra nó từ bên trong.

Nói cho chính xác, thật ra chúng ta chẳng thể nào học hỏi về đề tài trên qua các Kinh điển, các kỹ thuật, hoặc các lời giáo huấn khác nhau, nếu chúng ta muốn thành công trọn vẹn. Để có thể gạt hái được các lợi lạc chân chánh, chúng ta phải học ngay trên chính sự việc, tức là ngay trên cái ngục tù thực sự; học hỏi ngay trên sự Khổ sở thực sự. Vậy, chúng ta phải tìm kiếm xem cái ngục tù đó ở vào nơi đâu.

Ngay tại điểm này, chúng ta đối diện với hai sự lựa chọn: ta sẽ học hỏi từ bên ngoài, hay là nghiên cứu ngay từ bên trong? Sự phân biệt rất là thiết yếu. Đức Phật có nói, chúng ta phải học hỏi ngay từ bên trong. Sự học bên ngoài là nghiên cứu về sách vở, về nghi thức, về thực hành tế lễ và các sự việc khác cũng tương tự như thế. Những điều gì ta cần học tập, Đức Như Lai đã giảng dạy, là tâm thân còn đang sanh hoạt đây. Điều đó có nghĩa là một cơ thể còn sống, với một tâm thức linh hoạt, chớ chẳng phải với một thân tâm đã chết. Đó chính là nơi mà sự học hỏi thực sự xảy ra, vậy bạn nên học ngay đây. Học hỏi từ ngay chỗ bên trong, tức là ngay bên trong bạn, ngay khi bạn còn sống đây, trước khi bạn chết đi. Cái học từ bên ngoài,

ngiên cứu sách vở, các nghi thức, lễ tế, chẳng thực sự thành tựu được điều gì có chơn giá trị. Vậy, xin cứ học từ bên trong. Xin bạn nhớ kỹ các chữ này: "học ở bên trong".

Tập luyện định lực (*samadhi*) và minh sát (*vipassana*), tức là phát triển giác niệm về hơi thở (*anapanasati bhavana*) như chúng ta đang làm tại đây, đó chính là sự học hỏi từ bên trong. Để theo đuổi sự học hỏi bên trong đó, cần phải có nhiều kiên trì và kham nhẫn, nhưng cũng chẳng quá nhiều đâu. So với các ngành khác mà dân chúng thường tập luyện, thí dụ như các môn thể thao cao cấp, các môn thể dục, nhào lộn, thì việc tập luyện định lực và minh sát vẫn còn ít khó khăn hơn. Tuy nhiên, người ta đã có đủ sức kham chịu và bền chí để làm được các việc đó. Bạn chỉ cần có vừa đủ sự kham nhẫn và chúng ta sẽ có đủ khả năng để tập luyện định lực và minh sát, qua giác niệm về hơi thở. Vài người đã chẳng chịu nổi, và đã bỏ chạy đi mất rồi. Các bạn có đủ sự kham nhẫn để bước đến mức này, thì nếu chúng ta tiếp tục thêm một chút nữa, thì chúng ta sẽ đủ sức để làm được việc đó và thọ hưởng các lợi lạc chính đáng. Vậy, xin các bạn hãy nỗ lực trong sự học về bên trong này và học hỏi với sự kiên trì và kham nhẫn.

Đời sống cũng là một ngục tù .

Dùng ẩn dụ bóng bẩy sẽ khiến chúng ta hiểu được dễ dàng vấn đề đang thảo luận đây. Do đó, chúng tôi sẽ dùng đến các ẩn dụ đó ngay hôm nay. Ngục tù thứ nhứt mà bạn phải tìm thấy và quan sát chính là đời sống này.

Nếu các bạn nhìn cuộc đời như một ngục tù, và thấy ra nó đúng là ngục tù thật, thì chúng tôi phải nói rằng các bạn đã biết được sự thật của Thiên nhiên khá rõ ràng rồi. Tuy nhiên, phần đông mọi người đều nhìn vào đời sống như là một chút gì để hưởng thọ, như là một cơ hội để vui đùa thích thú. Họ muốn sống để hưởng thọ cuộc sống. Thế rồi họ trở nên say đắm miệt mài vào cuộc sống, và vì thế mà làm cho đời sống trở nên một ngục tù.

Nếu chúng ta nhìn đời sống như một ngục tù, thì chúng ta phải thấy ra sự bám níu (*upadana*) trong cuộc đời này. Nếu chúng ta còn chưa thấy *upadana* trong đời sống, chúng ta sẽ chẳng thấy được đời sống là ngục tù và rồi chúng ta sẽ bằng lòng mà tưởng đời sống là cõi Thiên đàng. Đó là bởi vì có rất nhiều sự việc trong đời sống đang làm thỏa mãn chúng ta, tuy nhiên cũng đang gát gãm chúng ta phải say đắm những gì mà chúng ta thấy được là thoả ý, khá ái, hấp dẫn, và sự say đắm đó chính là *upadana* đây, và trở thành một ngục tù. Chúng ta yêu mến một sự vật, đầu đến một mức độ nào, thì ít nhứt nó cũng trở thành một ngục tù đến chừng ấy, cũng do bởi *upadana* mà ra. Đó là mặt tích cực của *upadana*. Ngay cả khi chúng ta bắt đầu oán hận một sự vật nào, hay chán ghét nó, thì đó là mặt tiêu cực của *upadana*, lại cũng là một ngục tù nữa đây. Bị dôi gát và lừa phỉnh, theo mặt tích cực hay tiêu cực của *upadana*, cả hai đường ấy đều là ngục tù cả. Và ngục tù đó khiến cho đời sống trở nên Khổ sở (*dukkha*).

Lại nữa, ta có thể nhìn thấy khi có *upadana* trong cuộc sống, thì đời sống trở thành ngục tù. Và khi chẳng có *upadana* nơi đó, thì đời sống chẳng phải là ngục tù. Bạn có thể nhìn thấy ngay đây, vào lúc này, có *upadana* trong đời của bạn hay không? Bạn tự hỏi: "Đời tôi có phải là ngục tù hay không?" "Tôi có đang sống trong ngục tù của *upadana* hay không?" Mỗi bạn phải nên nhìn thật kỹ lưỡng vào bên trong tâm của bạn và thấy tuyệt đối rõ ràng rằng đời sống có phải là ngục tù đối với bạn chẳng. Bạn có bị giam giữ trong ngục tù chẳng? Bạn có đang sống trong ngục tù chẳng? Nếu không, thì bạn đến đây để tham thiền, để tập luyện phát triển tâm trí, làm gì chớ? Nơi bản chất, mục tiêu thực sự của việc đào luyện tâm linh chính là sự tận diệt các ngục tù của chúng ta. Sự học hỏi và thực tập của bạn có thành công hay không, bạn có thể phá vỡ được ngục tù hay không, đó là lại một vấn đề khác. Tuy vậy, mục đích thực sự của chúng ta là sự tiêu hủy ngục tù của đời sống.

Xin hãy cứ xét điều này cho thật cẩn thận. Nếu chúng ta chẳng nhận ra được *upadana*, thì chúng ta bị kẹt vào ngục tù mà còn chưa nhận ra được đó là ngục tù. Chúng ta bị giam giữ trong ngục tù mà chẳng biết ngục tù là gì cả. Hơn thế nữa, chúng ta lại thoả mãn và say đắm với ngục tù đó, cũng tựa như chúng ta đang say đắm và thoả mãn với đời sống. Bởi vì chúng

ta say đắm và thoả mãn trong cuộc đời, nên chúng ta bị giam cầm trong ngục tù của đời sống. Chúng ta cần làm những gì để cho nó chẳng thành một ngục tù nữa. Đây là một vấn đề mà ta cần tìm ra lời giải đáp cho thật cẩn thận và cho thật đứng đắn.

Chúng ta phải sống như thế nào để đời sống chẳng thành một ngục tù? Điều này có nghĩa là, tự nhiên và thông thường, đời sống chẳng phải là ngục tù, chính chúng ta đã khiến cho nó trở thành ngục tù, xuyên qua sự bám níu (*upadana*). Do bởi sự vô minh của chúng ta, do bởi sự khờ khạo của chúng ta, do bởi sự khiếm khuyết về tri kiến đứng đắn của chúng ta, mà chúng ta đã khiến *upadana* có mặt trong đời sống. Đời sống liền trở thành ngục tù đối với chúng ta. Trong ngôn ngữ Thái lan, có một thành ngữ vừa thô lại vừa biếm nhẽ, "*som nam na man*", có nghĩa tựa tựa như vậy: "*Cũng đáng đời cho nó đấy!*" Đời sống chẳng phải là ngục tù, hay giống như ngục tù, nhưng qua sự khờ khạo của chúng ta, chúng ta tạo nên *upadana* bằng sự vô minh (*avijja*) rồi thì nó trở nên một ngục tù. Vậy thì còn nói gì nữa, than trách mà chi, chi có "*som nam na man*", "*thật là đáng kiếp!*" mà thôi.

Nếu bạn thành công trong việc thực tập *giác niệm về hơi thở (anapanasati bhavana)*, bạn sẽ hiểu rõ cuộc đời hơn.

Bạn sẽ biết rõ *upadana* và bạn sẽ chẳng có *upadana* trong sự việc mà ta gọi là "đời sống" đó. Rồi thì, ngục tù này bị tan rã và biến mất, các ngục tù mới cũng chẳng khởi lên. Đời sống như thế mới thật là có giá trị cao cả, nhưng ai đã sống được như thế và ai chẳng được như thế, thì lại một vấn đề khác. Xin bạn hãy cố gắng thông suốt sự kiện đó, đúng như bốn phận của bạn phải làm như thế. Điều này sẽ là động cơ thúc đẩy bạn phải nỗ lực hết sức mình và hết sức kiên nhẫn để có đủ khả năng phá hủy ngục tù.

Có một phương cách nhìn vào các sự kiện trên đây, là quan sát thấy rằng đời sống cần được tiếp tục trôi đi chiếu theo định luật của Thiên nhiên, hoặc là chúng ta cần phải tiếp tục sống mãi sao cho phù hợp theo định luật của Thiên nhiên. Chúng ta cần tìm kiếm thực phẩm, cần hoạt động, cần nghỉ ngơi, cần thư giãn, cần làm việc để duy trì và cung ứng cho cuộc sống của chúng ta, chúng ta cần làm những việc đó và các việc khác nữa mà chúng ta đã thừa biết rõ. Chẳng thế nào không làm tròn chúng được. Chúng ta bị bắt buộc phải thực hiện chúng. Đó cũng là một ngục tù nữa. Sự kiện mà ta phải luôn luôn theo đúng định luật của Thiên nhiên, ấy cũng là một ngục tù. Làm cách nào mà chúng ta có thể bẻ gãy để vượt ra khỏi cái ngục tù đặc biệt này?

Tại sao chúng ta bị kẹt trong ngục tù của đời sống, tùy thuộc vào định luật thiên nhiên? Cái ngục tù này khởi sinh từ *upadana* của chúng ta, liên quan đến chính chúng ta, liên quan đến đời sống của chúng ta. Khi có *upadana* liên hệ với chính chúng ta, thì cái "Ta", cái "Ngã" được khai sanh ra. Cái "Ta" đó rất lo âu, sợ sệt đối với các phận sự thiên nhiên kia, và vì thế mà cái "Ta" ấy mới trở nên khổ sở do bởi các phận sự thiên nhiên đó. Các sự khó khăn này khởi lên cũng do *upadana*. Nếu chúng ta chẳng có *upadana* liên hệ đến cái "Ta", thì các phận sự thiên nhiên cần thiết kia cũng chẳng trở thành ngục tù. Chúng ta sẽ có đủ khả năng để tìm kiếm thoả mãn các nhu cầu của chúng ta, để mưu sanh, để luyện tập và săn sóc thân thể của chúng ta, mà chẳng bị khổ sở, nếu chúng ta chẳng có chút *upadana* nào về đời sống của chúng ta. Đây là điểm rất tế nhị; và cũng là điều còn bí ẩn đối với phần đông dân chúng. Đó là sự tế nhị của định luật Thiên nhiên. Làm cách sao để sống mà khỏi bị Khô sở, có liên quan đến sự kiện là mọi sự việc trong đời sống cần được thực hiện phù hợp với Định luật Thiên nhiên?

Các bản năng là ngục tù .

Ngục tù kế tiếp cần được cứu xét là chúng ta sống dưới ảnh hưởng của các bản năng. Chúng ta nằm dưới quyền lực của các bản năng. Tất cả mọi chúng sanh, con người, thú vật, hoặc cỏ cây, đều có bản năng. Các bản năng đó luôn luôn bó buộc chúng ta phải làm theo đúng các nhu cầu và âu lo của chúng. Điều này lại càng đặc biệt

đúng với bản năng dục tính và truyền giống. Chúng kiểm soát, thúc dục, đẩy mạnh và gây rắc rối cho chúng ta đến mức nào? Dục tính và sự thúc dục về truyền giống bóp chặt chúng ta, đè nén chúng ta, khuấy động chúng ta thật sâu xa, chúng mang đến biết bao loại khó khăn cho chúng ta, nhưng chúng ta chẳng thể chặn đứng được. Đôi khi, chúng ta lại thích thú cứ để cho như vậy. Con cái chúng ta lớn lên và tới tuổi trưởng thành mà bản năng dục tính đã chín muồi, rồi chúng cũng bị kẹt luôn vào cái ngục tù của bản năng dục tính.

Sau cùng, ngay cả cái bản năng hay khoe khoang cũng chi phối cả đời sống của chúng ta. Nhiều người chẳng nghĩ đó là một bản năng, nhưng mà loài thú cũng có nữa. Nhu cầu muốn khoe khoang, khoe mẽ, phô trương, là một bản năng. Ngay cả loài thú cũng có điều kiện để khoe khoang rằng chúng đẹp đẽ, hoặc đồng mãnh, hoặc lanh lẹ, hoặc gì gì nữa. Ngay cả cái bản năng điên rồ nhưt, buồn cười nhưt, cũng là ngục tù. Chúng ta muốn khoe khoang và khoe mẽ. Nếu nó chẳng phải là ngục tù, thì nó chẳng đề nén và bó buộc chúng ta một chút nào cả. Tuy nhiên, giờ đây, bản năng ấy đã xúi dục ta phải mua quần áo đẹp, nữ trang đẹp, giày dép đẹp, và một lô các vật đẹp khác nữa.

Tại sao lại phải cần có nhiều áo đẹp và nhiều đôi giày đẹp? Tại sao chúng ta lại cần dùng đến chúng cả? (Và xin tha lỗi cho tôi, chúng ta lại cần đặc biệt nêu lên, nhưt là với các vị phụ nữ ở đây). Bản năng khoe khoang đó là một thứ ngục tù. Bởi vì dân chúng chẳng thể kham chịu được, cho nên bản năng ấy mới thúc dục chúng ta phải tuân theo chúng, xuất ra nhiều tiền bạc để mua sắm đủ loại vật dụng. Bản năng khoe khoang là bản năng buồn cười nhưt trong các loại bản năng. Nó cũng vẫn là một ngục tù. Người ta thiếu thốn tiền bạc cũng chỉ vì bản năng ấy và ngục tù đó. Xin các bạn hãy cứu xét và suy tư cẩn thận về các thí dụ về bản năng mà chính chúng ta đã làm nảy sanh ra. Chúng đều là ngục tù cả.

Nếu chúng ta đã nghĩ đến điều đó, nếu chúng ta tính toán các sự chi tiêu, chúng ta sẽ khám phá ra rằng phần đông loài người bỏ tiền ra chi phí về quần áo, nữ trang, giữ gìn sắc đẹp, còn nhiều hơn là họ đã tiêu xài về thực phẩm. Hơn nữa, họ đặt nặng việc trang hoàng, canh tân nhà cửa, rất tốn kém. Nói chung lại, cả hai việc làm đẹp thân mình và làm đẹp nhà cửa, đã khiến họ tiêu phí nhiều hơn trong việc cung cấp thực phẩm, là điều cần thiết cho đời sống. Chúng ta phung phí nhiều tiền bạc vào các sự vật chẳng cần thiết cho đời sống, hơn là lo cho những nhu yếu của sự sống là thực phẩm. Đó là một cách khác nữa để bị kẹt vào ngục tù của bản năng.

Các căn (giác quan) là ngục tù .

Kể đến, chúng ta đi tới một loại ngục tù cũng khá ngộ nghĩnh, cái ngục tù gần chúng ta nhưt. Đó là hai mắt, hai tai, mũi, lưỡi, thân và tâm ý: sáu căn (*ayatana*), sáu giác quan. Chúng cũng là ngục tù nữa đấy. Bạn hãy nhìn thật chậm, thật kỹ vào chúng. Xin hãy nghe cho kỹ để hiểu cách nào mà mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm ý -- cả sáu giác quan -- đã trở thành ngục tù.

Tiếng Pali gọi chúng là *ayatana*. Gốc của chữ *ayatana* có nghĩa là "dụng cụ hoặc phương tiện để cảm thông với thế giới bên ngoài" -- nơi chốn, cơ cấu, phương tiện, hay là bất cứ những gì để tiếp xúc và cảm thông với thế giới bên ngoài. Ta gọi chúng là các *căn* (*ayatana*). Nếu bạn muốn, bạn có thể dùng chữ Pali *ayatana*. Tôi chẳng biết chắc cách gọi chúng theo Anh ngữ ra làm sao, nhưng có lẽ nên dùng các danh từ *sense media*, hoặc là *connectors*. Cả sáu *ayatana* (căn) đó đều là ngục tù cả.

Chúng ta có *upadana* (sự bám níu) hướng đến đời sống, liên hệ đến chúng ta, với sáu phương tiện để cảm xúc, để thể nghiệm, để truyền thông, hoặc để nắm và nhận các đối tượng của giác quan. Khi có sự bám níu (*upadana*) liên hệ đến sáu căn (*ayatana*), chúng ta phục vụ chúng và trở thành nô lệ cho chúng. Chúng ta phục vụ mắt để tưởng thưởng cho mắt. Chúng ta phục vụ tai, để tưởng thưởng cho tai. Chúng ta phục vụ mũi để tưởng thưởng cho mũi. Chúng ta phục vụ lưỡi, để tưởng thưởng cho lưỡi. Chúng ta phục vụ da và giác quan về thân thể tổng quát để khiến cho được thoải mái. Chúng ta phục vụ tâm ý, cái giác quan về tâm linh, để khiến tâm ý

được êm dịu và được thoải mái. Các điều đó có nghĩa là tất cả các thái độ của chúng ta cũng chỉ giản dị là làm thỏa mãn và tiêu khiển sáu căn (*ayatana*). Những gì chúng ta làm cũng đều vì sáu căn đó cả. Chúng ta qui phục chúng và trở thành nô lệ của chúng. Thế rồi, chúng bóp nghẹt ta, kiểm soát ta, chẳng có cách nào để tránh khỏi chúng cả. Chúng tôi gọi đó là "bị giam cầm trong ngục tù của sáu căn".

Hãy cứu xét xem có kẻ nào hay là có ai trong hàng các bạn ở đây, mà thoát khỏi cảnh làm nô lệ phục vụ cho sáu căn đó không? Và các bạn đã vui lòng mà phục vụ chúng, phải không? Các bạn kham chịu cực nhọc, và cúi ngược xuống để phục vụ chúng, luôn luôn tìm cách làm cho mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm ý được thoải mái và sung sướng, theo một cách hết sức bị bó buộc. Vậy, chúng ta phải nhìn nhận rằng chúng ta là nô lệ. Những ai thiếu trí sáng suốt chắc chắn sẽ làm nô lệ cho các căn (*ayatana*). Xuyên qua sự thực tập đúng đắn và thành công về giác niệm về hơi thở, chúng ta có thể thoát khỏi cảnh ngục tù đó. Nếu chúng ta thực tập giác niệm về hơi thở chẳng đúng cách và còn thiếu sót, thì vĩnh viễn chúng ta vẫn bị giam cầm trong ngục tù sáu căn, chẳng biết đến bao giờ mới ra khỏi được.

Mê tín là ngục tù.

Về ngục tù kế tiếp, chúng tôi muốn nói đến việc bị lừa phỉnh bởi điều được gọi là *saiyasatr* (*mê tín dị đoan*). Tất cả những thủ tục mê tín và tín tưởng đều là *saiyasatr*. Càng có võ minh ở đó, thì càng có sự khiêm khuyết về tri kiến đúng đắn, rồi thì càng bị kẹt vào ngục tù mê tín. Giờ đây, nền giáo dục và khoa học (*vidayasatr*) đã được cải thiện, đưa đến sự thông hiểu hơn về các chơn lý thiên nhiên, và về muôn sự vật. Tuy nhiên, vẫn còn rất nhiều sự việc bị giam cầm trong ngục tù mê tín. Đây là vấn đề có tính cách cá nhân: vài người bị kẹt rất nhiều, còn vài người thì không. Người ta bị vướng vào mê tín ở nhiều mức độ, và nhiều cách, nhưng chúng tôi có thể nói, vẫn còn có nhiều người bị nhốt trong ngục tù của *saiyasatr*, vướng mắc vào mê tín.

Mặc dầu, nói cách tổng quát, sự mê tín đã giảm bớt rất nhiều nhờ ở các tiến bộ về khoa học, cũng vẫn còn một số các *saiyasatr* sót lại trong các chùa chiền và tu viện. Xin tha lỗi cho chúng tôi đã nói như thế, nhưng chúng ta vẫn có thể tìm thấy mê tín ngay trong các tu viện, đền đài, và các nơi tương tự khác. Mặc dầu mê tín đã giảm bớt rất nhiều một cách tổng quát, nhưng ở các nơi kể trên vẫn còn một số tồn tại. Nơi nào còn có điện thờ, nơi nào còn có dân chúng cúi xuống quỳ lạy các vật được gọi là linh vật hay thánh tích, thì đó là nơi mà "khoa học của người còn mê ngủ" vẫn còn tồn tại. Sự mê tín, *saiyasatr*, là để cho các người còn mê ngủ. Nó chỉ có đối với các người còn chưa hiểu biết đúng đắn, những người còn ngu dốt. Chúng ta được dạy dỗ về các linh vật đó, khi chúng ta còn bé, trước khi chúng ta có đầy đủ trí thông minh và khả năng phán xét về chúng. Trẻ con thường tin tưởng vào những gì chúng được nghe dạy, và người lớn lại dạy cho chúng những điều mê tín đó. Nếu bạn còn nghĩ rằng con số 13 là con số xui xẻo, đó là *saiyasatr*. Bạn còn đang mê ngủ đấy. Cũng còn lắm thí dụ về mê tín nữa, nhưng tốt hơn chúng tôi chẳng nên nói đến, vì sẽ làm mất lòng một số người. Ngay cả con số 13 cũng trở thành ngục tù, nếu chúng ta quá điên rồ.

Các cơ sở hội thánh là ngục tù.

Chúng ta nên tiếp tục với các cơ sở, các hội đoàn thánh thiện, linh thiêng, hoặc được nổi tiếng và được tôn sùng, hoặc các hội đoàn được truyền tụng là thượng lưu có đầy uy tín khiến cho bất cứ ai được gia nhập làm một viên trong đó thì liền trở nên có uy tín nữa. Có một số nơi và cơ sở như thế ở quanh đây. Vừa được ghi tên gia nhập làm hội viên của một hội đoàn này, một tổ chức kia, một cơ sở nọ, họ liền khởi lên ý nghĩ là họ "khá" hơn kẻ khác, hoặc họ là người đứng đầu, còn các kẻ khác thì khờ khạo. Họ bám chặt và đeo níu vào chẳng có chút gì suy xét hoặc phán đoán chi trích cả. Theo chiều hướng đó thì ngay cả ngôi thánh đường -- chúng tôi chẳng thể nào tránh khỏi nói đến được -- trở nên một ngục tù. Vì lẽ đó, mà chúng tôi tha thiết thỉnh cầu các bạn đừng nghĩ rằng Swan Mokkh này là một cơ sở kỳ bí, thánh thiện,

bằng không thì Suan Mokkh cũng trở thành ngục tù nổi. Xin các bạn đừng biến Suan Mokkh thành một ngục tù để giam các bạn. Các bạn phải nên suy tư một cách tự do, quán sát cẩn thận, đánh giá một cách nghiêm khắc. Hiểu được và chỉ nên tin tưởng những gì thực sự đem lại lợi lạc mà thôi. Bạn đừng để mình bị giam cầm trong các cơ sở danh tiếng và đầy uy tín đó.

Vị thầy dạy cũng là ngục tù .

Giờ đây chúng ta đến với ngục tù gọi là *Ajahn* (= vị sư phụ, pháp sư, *guru*) các vị đạo sư danh tiếng mà tiếng đồn vang thật xa. Ở Miến điện, có *Sayadaw A*; ở Sri Lanka có *Bhante B*; ở Tây tạng có *Lạt ma C*; ở Trung hoa có *Pháp sư D*. Mỗi nơi có vị sư phụ nổi tiếng của mình mà danh hiệu được vang dội gần xa. Dầu là ở cấp quốc gia, vùng, tỉnh bang, hay tại địa phương, mỗi nơi đều có một vị *Guru Vĩ đại* cả. Rồi thì dân chúng chạy theo và luyện mên vị sư phụ của họ, như là một bực đạo sư duy nhất đứng đắn; chỉ có sư phụ mình là chơn chánh nhất, và tất cả các đạo sư khác đều hoàn toàn lầm lẫn. Họ từ chối chẳng chịu đến nghe các pháp sư khác. Họ chẳng hề nghĩ đến hay cứu xét về lời dạy của vị thầy của họ. Họ bị kẹt trong ngục tù "Thầy dạy". Họ biến vị thầy của họ thành ngục tù để chính họ bị giam giữ trong đó. Đó là sự luyện ái thật hết sức buồn cười. Cho dầu đó là một vị sư phụ vĩ đại, hoặc là một vị thầy nhỏ nhỏ đi nữa, đây cũng vẫn là *upadana* cả. Họ cứ tiếp tục xây cất nhà tù "Thầy dạy" bằng cách đó với các vị thầy, các guru của họ. Xin bạn đừng để mình bị kẹt vào loại ngục tù này.

Các Thánh vật là ngục tù .

Ngục tù kể đó là các Kinh Thánh mà ta có thể tìm thấy khắp nơi. Giữa những người còn thiếu trí óc sáng suốt, các thánh vật đó thường được bám níu chặt, càng chặt chẽ khi xem như thiêng liêng, thánh thiện. Ngay cả các Thánh vật đó đã trở thành đại diện cho Thượng đế. Cũng tựa như khi được mang các quyển sách thánh đó, là đang tìm được sự giúp đỡ. Nó đưa đến việc có nhiều thứ thánh vật như các thánh tích, nước thánh, và tất cả các sự vật linh thiêng khác. Xin bạn hãy hết sức cẩn thận về danh từ "Thánh thiện". Nó sẽ thành một ngục tù trước khi bạn hiểu biết đến nó. Càng thánh thiện bao nhiêu, các sự vật đó lại càng là ngục tù bấy nhiêu. Xin hãy đề phòng đến việc gọi là "linh thiêng", "thánh thiện".

Bạn phải nên biết rằng chẳng có gì linh thiêng hơn là Định luật Duyên Sanh (*idappaccaya*, định luật của sự điều kiện hoá), một sự thánh thiện, thiêng liêng tối thượng, hơn tất cả mọi sự vật. Bất cứ những gì khác đều linh thiêng là vì theo qui ước, hoặc do những gì mà người ta đã chế biến ra, qua sự bám níu (*upadana*). Bất cứ nơi nào có sự thánh thiện qua sự bám níu (*upadana*), thì sự thánh thiện đó là ngục tù.

Định luật Duyên Sanh tự nó là linh thiêng, chẳng cần ai bám níu đến. Nó đâu cần đến *upadana*. Nó đang kiểm soát mọi sự vật, và nó thực sự thiêng liêng, thánh thiện, do tự chính nó. Xin bạn đừng để bị giam cầm vào trong ngục tù các thánh vật. Đừng biến các linh vật đó thành ngục tù để giam bạn vào.

Sự thiện lành là ngục tù .

Một ngục tù khác nữa rất quan trọng và thường gây ra nhiều loại vấn đề. Đó là ngục tù của sự "thiện lành". Ai cũng mên điều lành và dạy cho kẻ khác nên làm lành. Thế rồi họ lại sùng bái điều mà gọi là "thiện lành" đó. Nhưng khi mà sự bám níu (*upadana*) xen vào trong việc thiện lành đó, thì nó trở thành một ngục tù. Bạn phải nên có lòng thiện lành, nên làm lành, mà chẳng có sự bám níu (*upadana*). Thế là, sự thiện lành sẽ chẳng trở nên một ngục tù. Nếu có *upadana* ở đó, thì nó trở thành ngục tù. Như chúng tôi có nói, họ điên cuồng chạy theo việc lành, họ say sưa vì việc lành, họ lạc lối trong việc lành, cho đến mức nó trở thành một vấn đề khó khăn. Vậy, bạn hãy nên thật cẩn thận đừng để cho điều thiện lành trở nên một ngục tù. Nhưng chẳng có việc chi mà chúng ta có thể làm được để giúp họ ngay giờ đây, mọi người

đều bị kẹt vào ngục tù của sự thiện lành -- một cách mù quáng, hay rõ rệt, nhốt chặt trong ngục tù của sự thiện lành.

Nếu bạn là người theo Ki tô giáo, chúng tôi thỉnh cầu bạn hãy suy tư và cân nhắc cẩn kỹ về quyền Thánh Kinh Sáng Thế Ký (*Genesis*), trong đó Thượng đế cấm A dong và Ê và chẳng được ăn trái cấm của Cây Kiến thức và Thiên Ác. Bạn đừng đi tìm ăn trái đó, và rồi nó sẽ đưa bạn đến sự kỳ thị giữa điều lành và việc ác. Rồi nó lại đeo dính vào sự bám níu (*upadana*) vào việc lành và việc ác. Và điều lành và điều ác sẽ trở thành những ngục tù. Lời dạy đó rất cao sâu và tốt lành, hết sức thông minh và thánh triết, nhưng có lẽ chưa có ai hiểu thấu cùng tột được. Người ta còn chưa quan tâm nhiều đến nó và vì thế mà còn chưa được danh nghĩa đúng đắn của người theo Thiên chúa giáo. Nếu họ là người Thiên chúa giáo chân chánh, họ đã chẳng đeo chặt vào sự bám níu (*upadana*) về thiện và ác. Chúng ta chớ nên khiến cả hai, điều lành, điều ác, trở thành ngục tù. Điều đó có nghĩa là đừng để vương mắc vào ngục tù của việc thiện.

Chúng ta đã ăn trái cấm đó và đã tìm biết được thiện và ác, rồi thì bị kẹt vào tất cả sự thiện và điều ác. Chúng ta đã và đang gặp phải những vấn đề khó khăn kể từ đây, đó là điều được gọi là "tội tổ tông", hoặc đôi khi còn gọi là "tội vĩnh viễn". Nó trở thành một ngục tù nguyên thủy, một ngục tù vĩnh viễn. Xin hãy đề phòng, cẩn thận đừng để mình bị kẹt vào ngục tù nguyên thủy ấy, ngục tù vĩnh viễn ấy. Bạn đừng bao giờ để vương vào cảnh ngục tù đó.

Với sự vương mắc vào ngục tù của sự thiện lành, của điều tốt, vừa ngay lúc ta bị kẹt vào, nó đã kéo ta đi xa hơn nữa, theo con đường của sự thiện tối thượng. Và rồi sự thiện tối thượng đó là trở thành một ngục tù tối thượng. Nếu nó được phát triển theo chiều hướng đó, thì Thượng đế cũng sẽ trở thành một ngục tù tối thượng. Kính mong các bạn hiểu cho và nhớ rằng *upadana* đang xây cất các ngục tù theo cách đó.

Quan kiến là ngục tù .

Ngục tù kế tiếp là chính những ý kiến của chúng ta (*ditthi*). Tiếng Pali *ditthi* rất khó dịch. Kiến thức, tư tưởng, ý kiến, lý thuyết, dư luận, tin tưởng, hiểu biết -- tất cả đều là *ditthi* -- *Ditthi* có nghĩa là tất cả những tư tưởng cá nhân, quan kiến, lý thuyết và tin tưởng. Nó chẳng phải chỉ là vài ý kiến riêng hay một sự tin tưởng nhỏ, nó là tất cả những điều đó, những quan kiến đó. Những gì chúng ta xem như kinh nghiệm được gọi là *ditthi*. Chúng ta bị kẹt vào ngục tù của các quan kiến của chúng ta. Chúng ta chẳng vâng lời của ai cả, ngoại trừ tuân theo *ditthi* riêng của chúng ta. Đây mới thật là một ngục tù kinh khủng nhứt, bởi vì chúng ta hùng hổ, khinh xuất, hời hả, lẻo láo theo ý kiến cá nhân của chúng ta. Chúng ta quay lưng lại và bỏ mất những sự việc, đáng lẽ ra, có lợi ích cho chúng ta, bởi vì tâm trí chúng ta bị khép kín trước mọi sự vật, chỉ biết có ý kiến, tin tưởng và quan điểm riêng của mình mà thôi. Do đó, các quan kiến đó trở thành một ngục tù kinh khủng giam giữ chúng ta và khoá chặt chúng ta lại theo một đường lối hiểu biết độc nhứt thôi. Xin bạn hãy đề phòng cảnh ngục tù quan kiến cá nhân của chính mình.

Sự thanh tịnh là ngục tù tối thượng .

Kể đến chúng ta đi tới với một ngục tù dường như thật lạ lùng và tuyệt diệu, mà bạn có thể gọi đó là một ngục tù "tối thượng". Ngục tù tối thượng là điều mà người ta gọi là sự "vô nhiễm" (= chẳng dính dơ, chẳng vương tội tình), hoặc là sự "thanh tịnh". Thật là khó khăn để hiểu chính xác được những gì người ta muốn nói đến các danh từ đó. Chúng ta nghe nói nhiều đến sự thanh tịnh, sự vô nhiễm, nhưng ít ai thấy được những gì họ đang nói đến. Sự thanh tịnh đó đã được bám níu vào, ôm chặt vào, được coi như thể này, thể kia, được sùng bái, được dùng để phô trương và tranh đua, để khoe khoang rằng "tôi hết sức trong sạch, thanh tịnh". Nhưng đó chỉ là *upadana*, đó chỉ là sự thanh tịnh xuyên qua *upadana*, chớ chẳng phải thực sự là thanh tịnh. Có nhiều hình thức của sự thanh tịnh được phỏng đoán qua sự đeo níu, ví dụ như sự tắm rửa (ở bờ sông thiêng), sự đọc thần chú, sự bôi xức dầu thánh, rảy rưới nước thánh với những

chất mà nào ai đã biết được chất gì đâu, hoặc là cả vạn nghi thức cúng tế khác để thanh tịnh hoá. Sự thanh tịnh đó chỉ là thuần túy *upadana*, và hề khi có sự bám chặt thì đó là ngục tù. Xin bạn đừng để mình đi lạc vào, và bị kẹt cứng vào ngục tù gọi là thanh tịnh ấy.

Thật là một điều đáng thương hại khi nhìn thấy, sự đeo níu quá mức vào bản ngã, rồi hết sức bám chặt vào sự thanh tịnh, khiến cho một vài tín điều của các tôn giáo đã đi quá xa để dạy vài cách về sự thanh tịnh vĩnh cửu như linh hồn sống vĩnh hằng nơi cõi bất diệt, hoặc vài sự việc tương tự như thế. Tất cả các chuyện đó đều bắt nguồn từ sự bám níu và đeo dính vào sự thanh tịnh xuyên qua *upadana* cho đến lúc mà con người bị kẹt cứng trong ngục tù vĩnh viễn ấy. No kết thúc trong một ngục tù vĩnh cửu.

Sự rộng không là ngục tù .

Xin được nói đây là cái ngục tù cuối cùng. Thoát khỏi ngục tù tối thượng của sự thanh tịnh, phá vỡ cảnh ngục tù thanh tịnh nhứt, để đi vào sự rộng rang tự do của linh hồn hay tự ngã. Chẳng có tự ngã nào, sống giải thoát khỏi tự ngã, sự rộng vắng của tự ngã -- của mọi ý nghĩa của tự ngã, rộng vắng của mọi ý kiến, quan niệm về tự ngã -- đó là sự thanh tịnh thuần túy. Bất cứ sự thanh tịnh nào thực sự vĩnh cửu, cũng chẳng thể là một ngục tù dưới bất cứ khía cạnh nào, trừ phi người ta hiểu lầm và bám níu vào nó như là tự ngã, hoặc linh hồn, trong trường hợp này nó lại trở thành một ngục tù nữa. Chúng ta hãy bước đi một cách chẳng thể lầm lẫn, một cách tuyệt đối hoàn toàn giải thoát khỏi cái tự ngã -- đó là sự thanh tịnh thực sự. Đó chẳng hề là một ngục tù. Sự rộng không là sự thanh tịnh chẳng phải ngục tù.

Vậy thì, cái ngục tù thực sự, cái ngục tù tập hợp lại tất cả các ngục tù mà chúng tôi vừa bàn đến, đó chính là điều mà người ta gọi là cái *Ngã* (Pali: *atta*), cái bản ngã, cái "ta" hay là cái "linh hồn". Bản ngã là ngục tù. Cái bản ngã đó ở đây là ngục tù. Bất cứ ngục tù nào cũng gồm trong cái tự ngã, cũng đi đến danh từ "tự ngã" hoặc "bản ngã", hay là "Ta". Đeo níu vào tự ngã là "Ta", rồi thì thuộc về "Ta", bám chặt vào "Ta", vào "của Ta", đó chính là ngục tù thực sự, cốt tủy của tất cả các ngục tù. Mọi ngục tù đều qui tụ về danh từ *atta*, *Ngã*. Bạn hãy xé bỏ sự điên rồ đã tạo nên cái *Ngã*, cùng với cái *Ngã* đó, và rồi thì tất cả mọi ngục tù đều bị phá hủy hết. Nếu bạn thực tập giác niệm về hơi thở (*Anapanasati*, sự tỉnh giác về hơi thở vào, hơi thở ra) một cách đúng đắn cho đến khi thực sự thành công -- sự thành tựu thực sự, chớ chẳng phải do tưởng tượng -- bạn sẽ phá hủy được tất cả mọi ngục tù một cách hoàn toàn. Tức là, phá hủy cái *atta*, *Ngã*, rồi thì mọi ngục tù sẽ chấm dứt và bạn cũng chẳng bao giờ xây cất thêm các ngục tù khác nữa. Kính mong các bạn phá hủy được các ngục tù, tức là, phá hủy cái *atta*, *Ngã*, hay là "tự ngã".

Mục đích của giác niệm về hơi thở (*anapanasati*) là để loại bỏ tất cả tàn tích của *upadana*, sự chấp thủ (bám níu) liên hệ đến tự ngã. Sự vứt bỏ trọn vẹn mọi bám níu liên quan đến tự ngã chính là sự đập tắt hoàn toàn và dứt khoát về Khổ sở (*dukkha*), và đó cũng lại là ý nghĩa của sự giải thoát hay là sự cứu rỗi. Mục tiêu cao thượng của mọi tôn giáo là sự cứu rỗi, giá trị và lợi lạc vượt khỏi ngôn từ. Vậy xin các bạn hãy cố gắng. *Anapanasati*, giác niệm về hơi thở, khi được thực tập đúng đắn, đưa đến sự giải thoát khỏi *atta*, *Ngã*. Tôi cố gắng hết sức mình và làm mọi việc tốt nhứt có thể làm được để giúp mọi người thông hiểu giác niệm về hơi thở (*Anapanasati*) cùng thực tập cho đúng đắn, để cho chúng ta có thể vượt thoát khỏi được tất cả mọi khía cạnh của Ngục tù Nhon loại.

**Montreal, 2004 05 16,
Thịen Nhựt phóng dịch.**

-ooOoo-

[Đầu trang](#)

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

last updated: 02-09-2004