

## 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

[02]

### Trận chiến bên trong

Ngày 13 tháng 11 năm 1970

Ngày hôm nay chúng ta lại họp mặt như thường lệ.

Dựa theo những điều tôi thấy trong báo cáo của các bạn về sự phát triển đặc biệt quán niệm để có thể đọc sự kiện trong các bạn, và bạn đã thật sự đầu hoạch ích lợi về phương diện đi sâu vào để đọc những gì đang xảy ra bên trong, và các bạn đã biểu lộ sự hiểu biết đúng đắn. Vì thế, bây giờ tôi muốn cho các bạn thêm một lời khuyên nữa: khi phát triển quán niệm như một nền móng để thăm dò bên trong để biết chân lý ở trong bạn, bạn phải dùng một mức độ cố gắng và kiên trì tương xứng với công tác. Như tất cả đều biết, đây là vì tâm bị bao phủ trong ô nhiễm và chất thải tinh thần. Nếu chúng ta không huấn luyện nó và ép buộc nó, tâm sẽ trở nên yếu hèn và lơ đãng. Nó sẽ không có sức mạnh nào. Bạn phải làm cho sự bền bỉ của bạn càng liên tục hơn để việc thăm dò và tìm tòi nghiên cứu của bạn sẽ có thể thấy thông suốt đạt đến hiểu biết sâu sắc sáng suốt.

Hiểu biết sáng suốt không xuất phát từ suy nghĩ và suy đoán. Nó do sự tìm tòi nghiên cứu tâm khi tâm đã an trụ vào trong một mức độ yên tĩnh và vững chắc đầy đủ. Bạn nhìn sâu vào mọi khía cạnh của tâm khi tâm trung lập và an định, không còn hành hay những chuyện thích và ghét. Bạn phải tìm cách duy trì tình trạng này và cùng lúc đó, thăm dò sâu thêm vào, bởi vì hiểu biết phiếm diện không phải là hiểu biết đích thật. Chừng nào bạn còn chưa thăm dò sâu vào trong tâm, bạn thật ra không biết gì cả. Tâm chỉ yên tĩnh bên ngoài, và hiểu biết của bạn về những khía cạnh đi lang thang của tâm vì ảnh hưởng của ô nhiễm, ái dục và chấp thủ chưa được rõ ràng.

Vì vậy bạn phải nhìn kỹ vào trong mình cho đến khi bạn đạt đến trình độ tĩnh thức tự nó có thể duy trì sự thăng bằng của nó và cho phép bạn suy ngẫm phương thức để tiến đến hiểu biết sắc bén hơn. Nếu bạn không suy ngẫm để phát triển hiểu biết chân chánh, quán niệm của bạn sẽ chỉ nằm ở trên bề mặt thôi.

Cùng một nguyên tắc áp dụng cho sự suy ngẫm cơ thể. Bạn phải thăm dò sâu vào những cách thức cơ thể ghé tòm và do các yếu tố vật chất tạo nên. Đây chính là nghĩa của chữ "đọc" thân, để hiểu thân, để bạn có thể tự thám hiểm mình trong tất cả mọi hoạt động. Với cách này bạn ngăn không cho tâm bạn đi lạc đường và giữ tâm chú vào việc làm thế nào để thiêu đốt những ô nhiễm khi ô nhiễm xuất hiện - đây là một việc rất tế nhị.

Không tự mãn, không để vật bên ngoài làm bạn xao lãng, là điều sẽ giúp cho việc tập luyện trôi chảy tốt đẹp. Nó giúp bạn quan sát những mầm mống trong tâm một cách khéo léo, giúp bạn loại đi những mầm mống tệ nhị nhất: si mê và ảo tưởng. Thông thường chúng ta không hoàn toàn hay biết đến cả những mầm mống rõ ràng, nhưng bây giờ những mầm mống rõ rệt bị vô hiệu hoá vì chú ý vững chắc của tâm, nên chúng ta có thể nhìn vào những khu vực sâu hơn để thấy được những mảnh khoe lừa gạt của ái dục và ô nhiễm trong bất cứ cách tác động nào của chúng. Chúng ta quan sát chúng, chúng ta biết chúng và ở vào một vị thế có thể từ bỏ chúng ngay lúc chúng đang lang thang đi tìm sắc, âm thanh, mùi, và những hương vị tế nhị. Hoặc chúng đang đi tìm những hương vị vật chất ngon lành - dục lạc - hay hương vị tinh thần tuyệt diệu, chúng ta phải biết chúng từ mọi phía, đầu cho chúng không dễ gì biết được bởi vì tất cả tham muốn của chúng ta đối với dục lạc. Và thêm vào đó còn có những khát vọng hạnh phúc tràn đầy thọ vui, tưởng uẩn mang lại thọ vui, hành uẩn mang lại thọ vui, và thức uẩn mang lại thọ vui. Tất cả chỉ là ái dục đuổi theo ảo tưởng, đuổi theo những vật làm chúng ta say đắm và cuồng loạn. Do đó chúng ta không thể dễ dàng hiểu nhiều được gì cả.

Đây là những vật tế nhị và tất cả chúng được xếp vào "ái dục" - tham muốn, khát khao, và lòng yêu thích, kích động tâm khiến tâm đi lang thang tìm kiếm khoái lạc nó còn nhớ từ những sắc, âm thanh, mùi, vị, và xúc chạm cơ thể trước đây. Ngay đầu những vật này có thể đã xảy ra lâu lắm rồi, tưởng uẩn của chúng ta mang chúng lại để đánh lừa chúng ta là chúng tốt hay xấu. Một khi chúng ta bám vào chúng, chúng sẽ khiến tâm bất ổn và nhiễm ô.

Như vậy không dễ gì quan sát và hiểu tất cả những mầm mống trong tâm. Những vật bên ngoài chúng ta có thể biết và buông xả chỉ là những nhân vật phụ. Những nhân vật quan trọng đã tập hợp lại để nắm quyền kiểm soát tâm và không chịu nhúc nhích đầu bạn cố gắng cách nào đi nữa để xua đuổi cũng vậy. Chúng ngoan cố và quyết tâm ở lại nắm quyền kiểm soát. Nếu bạn đấu với chúng khi quán niệm và sáng suốt của bạn chưa tương xứng với trận đấu, rốt cuộc bạn sẽ đánh mất sự yên tĩnh bên trong của bạn.

Vì vậy bạn phải chắc chắn đừng quá thúc bách sự luyện tập, đồng thời cũng không để chảnh mạng. Phải tìm Trung Đạo vừa đúng. Khi bạn luyện tập như thế này, bạn sẽ có thể quan sát thấy tâm như thế nào khi tâm có quán niệm và trí tuệ nắm quyền điều khiển, và rồi bạn cố gắng giữ trạng thái đó và duy trì nó liên tục. Đây là lúc tâm sẽ có cơ hội để dừng lại và yên tĩnh, vững chắc và an trụ trong thời gian dài cho đến khi đã quen thuộc với cách này.

Có vài phạm vi chúng ta cần phải bắt buộc tâm và nghiêm khắc với nó. Nếu chúng ta yếu đuối và lòng lẻo, không có cách gì chúng ta có thể thành công, vì chúng ta đã chịu nhượng bộ đòi hỏi của chúng ta trong thời gian lâu dài. Nếu chúng ta cứ tiếp tục khuất phục, nó sẽ biến thành một thói quen mạnh mẽ hơn. Vì lẽ đó bạn phải dùng sức mạnh - sức mạnh của ý chí và sức mạnh của quán niệm và trí tuệ của bạn. Ngay cả nếu bạn bị dồn vào thế đưa bạn vào chỗ nguy hiểm, bạn phải vui lòng. Khi thời gian bạn phải thật sự cần nghiêm túc đến, bạn phải chống đỡ cho đến khi thắng lợi. Nếu không thắng lợi, bạn cũng đừng bỏ cuộc. Đôi khi bạn phải đưa ra một lời thề như là một cách để buộc bạn phải chiến thắng những tham muốn khoái lạc vật chất khó trị đang quuyến rũ và đưa bạn đi lạc lối.

Nếu bạn yếu hèn và chấp nhận bất cứ khoái lạc nào xảy ra ngay trong hiện tại, rồi khi dục vọng nổi lên trong hiện tại bạn tức khắc bị nó cám dỗ. Nếu bạn thường cứ chịu khuất phục đòi hỏi của bạn như thế này, nó sẽ trở thành thói quen, vì ô nhiễm luôn luôn tìm cơ hội dụ dỗ, kích thích bạn. Như khi chúng ta cố gắng bỏ nghiện trà, thuốc, hay thịt: rất khó bỏ vì ái dục luôn luôn quuyến rũ chúng ta. "Dùng một chút thôi mà", nó bảo. "Nếm thử chút thôi. Không hề trọng gì." Ái dục biết cách lường gạt chúng ta, giống như cách con cá bị lường gạt mắc vào lưỡi câu vì miếng mồi bao quanh lưỡi câu, lấy hết cam đảm để chỉ ăn một chút ít, rồi một chút nữa, và rồi một chút nữa cho đến khi chắc chắn bị móc câu. Những con quỉ của ô nhiễm bao phủ chúng ta khắp mọi phía. Một khi chúng ta mắc lừa hương vị tuyệt diệu của chúng, chúng

ta chắc chắn bị móc vào lưỡi câu. Dầu chúng ta vùng vẫy và quẩn quại nhiều bao nhiêu đi nữa, chúng ta cũng không thoát được.

Bạn phải ý thức rằng thắng kẻ thù của bạn - ái dục và ô nhiễm trong tâm - không phải là chuyện nhỏ, không phải là việc tinh cờ. Bạn không thể để bạn thành yếu đuối hay lơ đãng, nhưng bạn cũng phải lượng sức bạn, vì bạn cũng phải suy nghĩ nên áp dụng cố gắng của bạn cách nào để bỏ và tiêu diệt, hầu làm suy yếu những ô nhiễm và ái dục có sức mạnh của ác qui không chế tâm trong thời gian dài. Đây không phải trường hợp bạn phải chiến đấu đến kề bên cái chết trong mọi lĩnh vực. Đối với vài điều - như nghiện ngập - bạn phải vận dụng một chiến dịch toàn diện và đạt chiến thắng mà không hại đến thân mạng trong tiến trình. Nhưng với vài điều khác, tế nhị hơn, sâu xa hơn, bạn phải mẫn cảm hơn để nghĩ ra cách chế ngự chúng trên quãng đường dài, đào bới rễ chúng lên để chúng từ từ yếu dần đến độ quán niệm và trí tuệ của bạn có thể vượt lên trên chúng. Nếu có lĩnh vực nào bạn còn thất bại, bạn phải xem xét lại mức độ nhạy cảm của bạn để tìm lý do. Nếu không, bạn sẽ tiếp tục thất bại, vì khi ô nhiễm thật sự muốn một cái gì, chúng giẫm đạp lên hết tất cả quán niệm và sự sáng suốt của bạn trong quyết tâm lấy cho bằng được điều chúng muốn: "Đó là điều tôi muốn. Tôi không kể ai nói gì thì nói." Chúng thật sự bướng bỉnh đến độ đó! Vì thế tính toán cách thức để kiểm soát chúng không phải là chuyện nhỏ. Nó giống như đâm đầu vào kẻ thù hay một con dã thú đang rượt lại để nuốt chửng bạn. Bạn sẽ làm gì đây?

Khi ô nhiễm trở dậy ngay trước mắt bạn, bạn phải cảnh giác. Giả sử bạn hoàn toàn tinh táo, và đột nhiên chúng xuất hiện và đe dọa bạn: bạn sẽ dùng loại quán niệm và trí tuệ nào để đuổi chúng đi, để ý thức rằng, "Đây là bè lũ của Ma vương đến để đốt cháy và ăn ta. Ta sẽ tổng quát chúng bằng cách nào đây?" Nói một cách khác, bạn sẽ làm thế nào để tìm một phương cách khéo léo để suy ngẫm về chúng hầu có thể tiêu diệt chúng ngay lúc đó và ở đấy.

Chúng ta phải làm điều này đầu chúng ta đương đầu với đau đớn thể xác hay tinh thần hay khoái lạc vật chất hay tinh thần. Thật ra, khoái lạc còn xa hơn đau đớn bởi vì rất khó hiểu thấu đáo và dễ bị sa ngã. Còn về đau đớn, không một ai muốn vì nó rất khó chịu. Vì vậy, chúng ta sẽ suy ngẫm như thế nào để bỏ đi cả khoái lạc lẫn đau đớn? Đây là vấn đề chúng ta đối diện từng giây phút. Nó không phải là trường hợp lúc đó chúng ta chỉ chấp nhận khoái lạc và dừng lại khi gặp phải đau đớn. Không phải là trường hợp như thế chút nào hết. Chúng ta phải học làm sao để đọc cả hai mặt, để thấy rằng đau đớn là vô thường và đau khổ, và cả khoái lạc cũng vô thường và đau khổ. Chúng ta phải thấu suốt rõ ràng những điều này. Nếu không, chúng ta sẽ bị lâm lẩn vì những lừa dối của ái dục tham muốn khoái lạc, hoặc khoái lạc thể xác hay bất cứ thứ gì. Tất cả mọi hoạt động của chúng ta - ngồi, đứng, đi, nằm xuống - thật sự chỉ để được khoái lạc, có phải thế không?

Đây là vì có quá nhiều cách chúng ta bị khoái lạc lừa gạt. Bất cứ chúng ta làm việc gì, chúng ta làm vì khoái lạc mà không ý thức chúng ta bị sa lầy trong đau khổ và phiền muộn sâu chùng nào. Khi chúng ta suy ngẫm về vô thường, khổ, và vô ngã, chúng ta chưa đi đến đâu cả trong việc suy ngẫm của chúng ta vì chúng ta chưa nhìn thấu suốt khoái lạc.

Chúng ta vẫn còn nghĩ đó là một chuyện tốt. Chúng ta phải đào sâu vào sự kiện là khoái lạc vật chất hay tinh thần không mang lại thoải mái thật sự. Nó đều là đau khổ. Khi bạn thấy được nó dưới khía cạnh này, chính là lúc bạn sẽ có thể hiểu vô thường.

Rồi một khi mà tâm không còn tập trung vào việc ham muốn khoái lạc suốt cả thời gian, ưu phiền và đau đớn của tâm sẽ nhẹ bớt. Nó sẽ có thể thấy những đau khổ này là chuyện bình thường, thường tình, thấy rằng nếu bạn cố gắng thay đổi đau đớn để tìm thoải mái, thoải mái sẽ không tìm thấy được. Do vậy, bạn sẽ không quá bận tâm cố gắng thay đổi đau đớn, vì bạn thấy rằng không thể có cách thú hay dễ chịu đối với các uẩn, chỉ có mang lại phiền muộn và đau đớn. Như trong lời dạy của Đức Phật chúng ta đọc tụng hằng ngày: "Sắc là khổ, thọ, tưởng, hành, thức đều khổ cả." Vấn đề là chúng ta chưa tìm tòi nghiên cứu đi sâu vào chân lý

của sắc, thọ, tưởng, hành và thức của chúng ta. Hiểu biết của chúng ta chưa sâu sắc vì chúng ta không đứng nhìn ở góc độ của hiểu biết chân chính. Và vì thế chúng ta bị lừa dối và mãi mê lang thang tìm kiếm khoái lạc, để rồi chẳng thấy gì ngoài đau đớn mà lại tưởng lầm là khoái lạc. Điều này chứng tỏ chúng ta còn chưa mở tai và mắt; chúng ta vẫn còn không biết chân lý.

Một khi chúng ta thật sự biết chân lý, tâm sẽ có khuynh hướng trở nên yên tĩnh và lặng lẽ nhiều hơn là đi lang thang. Lý do tâm chạy lang thang là vì đang tìm kiếm khoái lạc, nhưng một khi ý thức không thể tìm ra khoái lạc thật sự bằng cách đó, tâm ổn định lại và trở nên yên tĩnh.

Tất cả những tham ái kích thích và làm tâm không an ổn chung qui chỉ là lòng ái dục. Vì vậy chúng ta phải suy gẫm để thấy uẩn chẳng mang lại khoái lạc nào, bản tính chỉ là đau khổ. Chúng không phải là chúng ta hay của chúng ta.

Tách rời chúng ra và nhìn kỹ vào, bắt đầu với cơ thể. Phân tích cơ thể đến tận các nguyên tố của nó để tâm không còn bám vào nó như là "tôi" hay "của tôi". Bạn phải làm điều này hoài mãi cho đến khi bạn thực sự hiểu.

Cũng giống như khi chúng ta đọc tụng đoạn về tưởng nhớ trong khi xử dụng những nhu yếu phẩm - thực phẩm, áo quần, nơi trú ẩn, và thuốc men - hằng ngày. Chúng ta làm điều này để đạt đến sự hiểu biết thật sự. Nếu chúng ta không làm hằng ngày, chúng ta quên và bị lường gạt đi thích và lo lắng cho thân thể như là "thân của tôi" "ngã của tôi". Bất kể chúng ta hiểu nhiều đến đâu nhiều lần, chúng ta không để gì ý thức điều chúng ta đang làm, ngay dầu chúng ta có sẵn những lời dạy của Đức Phật giải thích những điều này bằng mọi cách. Hay là chúng ta có thể đã suy ngẫm đến một mức độ nào đó, nhưng vẫn chưa thấy sự vật rõ ràng. Chúng ta chỉ thấy những ấn tượng mơ hồ và rồi bỏ đi lang quên không tìm sâu vào để thấy thông suốt. Đây là vì tâm chưa an trụ vững chắc. Nó không yên tĩnh. Nó còn tiếp tục lang thang đi tìm những vật để suy nghĩ và làm nó rối lên. Theo cách này nó không có thể thật sự biết được điều gì hết. Những điều nó biết là một ít tưởng. Tâm đã như thế không ai biết được trong bao nhiêu năm rồi. Nó giống như thị giác chúng ta bị che mờ vì những chướng ngại mà chúng ta chưa rửa sạch khỏi mắt.

Những người không quan tâm đến tìm tòi khảo cứu, không cố gắng để đạt đến sự kiện, thường không thắc mắc về bất cứ chuyện gì. Họ không nghi ngờ, tất cả đều tốt đẹp, nhưng đó là vì hồ nghi của họ bị mê lầm che phủ. Nếu chúng ta bắt đầu thám xét và suy ngẫm, chúng ta sẽ phải thắc mắc về những điều chúng ta chưa biết: "Đây là cái gì? Cái này nghĩa sao? Làm sao tôi có thể dứt bỏ nó?" Đây là những câu hỏi đưa chúng ta đến chỗ khám xét tỉ mỉ. Nếu chúng ta không tìm tòi khám xét, đây là vì chúng ta không có chút thông minh nào. Hay chúng ta có thể đạt được vài chút hiểu biết, nhưng rồi chúng ta để chúng mất đi nên chúng ta không bao giờ khảo sát kỹ, sâu những nguyên tắc căn bản của việc tập luyện. Chút nhỏ chúng ta biết không đi đến đâu cả, không đi sâu vào những Đề Kỳ Diệu, vì quán niệm và trí tuệ của chúng ta không còn sức mạnh. Quyết tâm của chúng ta không đủ bền bỉ, không đủ can đảm. Chúng ta không dám nhìn sâu vào trong chúng ta.

Đi theo ước lượng của chúng ta nên tập luyện chừng nào là vừa đủ là tự nói dối với mình. Nó ngăn chúng ta không thể đạt được giải thoát khỏi đau khổ và ưu phiền. Nếu bạn ngẫu nhiên tìm được vài hiểu biết sâu sắc, đừng đi khoe khoang, nếu không, rốt cục bạn sẽ tự lừa dối mình bằng trăm ngàn cách khác nhau. Những người thật sự hiểu biết, ngay cả khi họ đã đạt nhiều giai đoạn tuệ khác nhau, họ thận trọng tiếp tục thăm dò nghiên cứu. Họ không bị kẹt vào giai đoạn này hay giai đoạn khác. Ngay cả khi hiểu biết sâu sắc của họ đúng đắn, họ không dừng lại ở đây và bắt đầu khoe khoang, vì đây là lối cư xử của một kẻ ngu.

Người thông minh, dầu cho thấy sự vật rõ ràng, luôn luôn đề cao cảnh giác kẻ thù đang nằm chờ họ trên bình diện sâu hơn và tế nhị hơn ở phía trước. Họ phải tiếp tục đi vào càng sâu hơn. Họ không có cảm giác mức này hay mức nọ đầy đủ rồi - Vì làm sao có thể đủ được? Ô nhiễm

vẫn còn thiêu đốt, nên làm sao bạn có thể khoe khoang? Ngay cho kiến thức của bạn đúng đắn, bạn có thể tự mãn được không khi tâm bạn còn phải thiết lập nền móng cho nó?

Khi bạn tìm tòi nghiên cứu với quán niệm và trí tuệ, sự tự mãn là vấn đề chính. Bạn không thể tự mãn trong việc tập luyện nếu bạn muốn theo kịp với sự kiện là đời sống đang ngăn dần lại như nước thủy triều rút lui từng giây phút. Và bạn nên sống như thế nào để người ta có thể bảo bạn không tự mãn? Đây là một câu hỏi vô cùng quan trọng. Nếu bạn không hiểu rõ, thì đầu cho bạn có tập luyện thiền hay kiếm chế giác quan trong bao nhiêu ngày, tháng đi nữa, chỉ là một sự tập luyện nhất thời. Khi bạn không làm nữa, bạn trở lại cùng sự rối loạn trước kia của bạn.

Và hãy thận trọng miệng của bạn. Bạn khó khăn lắm mới không khoe khoang, vì ô nhiễm sẽ kích thích bạn nói. Chúng muốn nói, chúng muốn khoe khoang, chúng không để bạn giữ yên lặng.

Nếu bạn buộc mình luyện tập mà không hiểu mục tiêu đúng đắn của nó, rốt cuộc bạn lừa gạt mình và đi quanh bả người ta, "Tôi tập luyện trong yên lặng trong nhiều ngày, nhiều tháng." Đây là lừa dối mình và lừa dối kẻ khác nữa. Sự thật bạn vẫn còn là nô lệ của dốt nát, nghe theo nhiều mức độ ô nhiễm và ái dục trong bạn mà không ý thức được sự kiện này. Nếu có kẻ khen ngợi bạn, bạn thật sự chống tai lên, vẫy đuôi và, thay vì giải thích sự tai hại của ô nhiễm và ái dục bạn có thể tìm thấy trong bạn, bạn chỉ muốn khoe khoang.

Vì thế, sự rèn luyện Phật Pháp không phải là chuyện bạn có thể nhắm mắt làm bừa. Đây là việc bạn phải làm với trí thông minh hoàn toàn cảnh giác của bạn - vì khi bạn suy ngẫm thận trọng, bạn sẽ thấy rằng chẳng có gì để xứng đáng để bạn đắm say, tất cả mọi sự - cả hai mặt trong và ngoài - chỉ là một ảo tưởng. Nó giống như đang trôi giạt một mình giữa biển khơi không thấy bóng dáng hòn đảo hay bãi biển nào. Bạn có thể ngồi và buông lỏng hay cố gắng nhất thời và rồi khoe khoang được chăng? Dĩ nhiên không. Khi sự tìm tòi nghiên cứu của bạn đi sâu vào đến những tầng lớp còn tế nhị hơn của tâm, bạn sẽ phải trở nên càng bình tĩnh và thận trọng hơn, cũng cùng một cách như người ta trở nên thận trọng hơn khi từ con nít trở thành thanh thiếu niên, và rồi người trưởng thành. Quán niệm và trí tuệ của bạn phải tiếp tục trở nên chín chắn hơn để có thể hiểu đúng và sai, chân thật và giả dối, trong bất cứ điều gì trôi dạt: Đây chính là điều có thể giúp bạn buông xả và tìm được giải thoát. Và đây cũng chính là điều sẽ làm đời bạn trôi chảy êm đẹp trong việc luyện tập Pháp đúng đắn. Nếu không, bạn sẽ ngốc nghếch khoe khoang mình đã tập thiền nhiều năm và rốt cuộc bạn thấy mình còn tệ hơn trước nữa, với ô nhiễm bùng dậy dữ dội. Nếu đây là con đường bạn đi, chung cục bạn sẽ đổ nhào lông lóc vào lửa - vì khi bạn kiêu hãnh ngẩng đầu lên, bạn chạy nhào vào những ngọn lửa đã đang bùng cháy bên trong.

Tập luyện nghĩa là dùng ngọn lửa quán niệm và trí tuệ như ngọn lửa phản công để dập tắt lửa ô nhiễm, vì tim và tâm đang bùng cháy vì ô nhiễm, và khi chúng ta dùng ngọn lửa quán niệm và trí tuệ để dập tắt lửa ô nhiễm, tâm có thể lặng xuống. Làm điều này bằng cách càng thành thật với mình hơn, không để chữa một chỗ trống nào để ô nhiễm và ái dục có thể len lỏi vào để kiểm soát. Bạn phải cảnh giác. Thận trọng. Khôn ngoan với chúng. Đừng để chúng lừa gạt! Nếu bạn nghe theo bất cứ lý luận nào chúng đưa ra, có nghĩa là quán niệm và trí tuệ của bạn còn yếu kém. Chúng xách mũi lôi bạn đi, dùng lửa của chúng đốt bạn ngay chính trước mắt bạn, và thế mà bạn vẫn còn có thể mở miệng khoe khoang!

Vì vậy, hãy quay lại và xem xét lại tất cả mọi sự trong mình bạn, lượng giá lại tất cả khía cạnh, bởi vì đúng hay sai, chân thật hay giả dối, tất cả đều ở trong mình bạn. Bạn không thể tìm chúng ở bên ngoài. Những lời thương tổn của kẻ khác đối với bạn chẳng có nghĩa lý gì so sánh với sự tổn hại gây ra trong bạn khi ô nhiễm đốt cháy bạn và cảm giác của bạn về "tôi" và "của tôi" ngóc đầu dậy.

Nếu bạn không thành thật biết phải trái, không có cách gì sự tập luyện Phật Pháp của bạn có thể mang lại giải thoát cho bạn khỏi khối đau khổ và ưu phiền. Bạn có thể đạt được đôi chút kiến thức và buông xả được vài điều, nhưng gốc rễ vấn đề sẽ vẫn còn nằm chôn tận dưới sâu. Vì vậy bạn phải đào chúng lên. Bạn không thể thư giãn sau những khoảnh khắc thấy không và điềm tĩnh. Điều đó chưa hoàn tất một cái gì hết, vì ô nhiễm và nước thải tinh thần nằm sâu trong bản tính, và như thế bạn phải xử dụng quán niệm và trí tuệ để đi sâu vào hầu thực hiện sự quan sát chính xác và thấu đáo. Chỉ lúc đó bạn mới gạt được kết quả. Bằng không, nếu bạn chỉ dừng ở phạm vi rõ rệt, bạn có thể tập luyện cho đến khi thân bạn nằm thối rữa trong hòm nhưng bạn vẫn chưa thay đổi bất cứ thói quen cơ bản nào của bạn.

Những người bản tính thận trọng biết cách suy ngẫm về những khuyết điểm của mình, sẽ đề cao cảnh giác với bất cứ dấu hiệu kiêu căng nào trong họ. Họ sẽ cố gắng kiểm soát và hủy bỏ tính tự phụ khắp mọi phía và không để tự phụ phình lên. Những phương pháp chúng ta cần dùng trong việc tập luyện quan sát và hủy diệt những mầm mống trong tâm không dễ gì quán triệt. Đối với những người không tự suy ngẫm mình thấu đáo, sự luyện tập có thể thật sự chỉ làm tăng ngã mạng của họ, khoe khoang của họ, lòng ham thích dạy dỗ kẻ khác của họ. Nhưng nếu chúng ta quay vào bên trong và nhận rõ những lừa bịp và cao ngạo của cái ngã, một cảm giác tỉnh mộng và sững sờ sâu đậm nổi lên, khiến chúng ta tự thương hại mình vì sự ngu dốt của chúng ta và vì tầm mức chúng ta đã tự lừa dối mình từ trước đến nay, và chúng ta sẽ còn phải bỏ ra thêm bao nhiêu cố gắng nữa cho việc tập luyện.

Như thế, dầu cho đau đớn và khổ não lớn lao bao nhiêu đi nữa, dầu cho bao nhiêu nước mắt đầm ướt má bạn, hãy kiên trì. Sự tập luyện không phải chỉ là vấn đề đi tìm lạc thú vật chất và tinh thần. "Cứ để cho nước mắt ướt má tôi, nhưng tôi sẽ tiếp tục cố gắng phấn đấu nỗ lực cho một cuộc sống thánh thiện chừng nào tôi còn sống." Đây chính là con đường phải vậy! Đừng bỏ cuộc chỉ vì một khó khăn nhỏ bé đầu tiên với ý nghĩ, "Chỉ là phí thì giờ. Tôi tốt hơn đi theo tham muốn và ô nhiễm của tôi." Bạn không thể suy nghĩ cách đó!

Bạn phải theo lập trường đối ngược hẳn: "Khi chúng quyến rũ tôi vợ cái này, lấy cho nhiều cái khác - tôi sẽ nhất định không làm! Dầu cho vật đó tuyệt vời đến đâu đi nữa, tôi sẽ không mắc mồi." Hãy đưa ra lời tuyên bố kiên quyết! Đây là cách thức độc nhất để đạt kết quả. Nếu không, bạn sẽ không bao giờ tự giải thoát được, vì ô nhiễm có đủ sẵn tất cả trò mánh khéo. Nếu bạn biết rõ một mánh khéo, chúng chỉ đòi qua một trò khác, và rồi một trò khác nữa.

Nếu chúng ta không tinh mắt để thấy chúng ta đã bị ô nhiễm lừa nhiều chừng nào, bằng đủ mọi cách khác nhau, chúng ta sẽ không thể đi đến chỗ biết chân lý bên trong chúng ta. Người khác có thể thỉnh thoảng đánh lừa chúng ta, nhưng ô nhiễm lừa gạt chúng ta suốt mọi lúc. Chúng ta bị chúng bịp và theo chúng hoàn toàn. Tin tưởng của chúng ta đối với Đức Phật không có nghĩa lý gì so với lòng tin tưởng của chúng ta vào chúng nó. Chúng ta là đồ đệ của bọn ác quỷ tham ái, để chúng đưa chúng ta đi sâu mãi vào rừng rậm của chúng.

Nếu chúng ta không suy ngẫm để thấy điều này cho chính mình, chúng ta bị lạc vào vùng đất rừng rậm chứa xác chết, nơi đây bọn quỷ tiếp tục quay nướng chúng ta khiến chúng ta quần quai vì dục vọng và tất cả hình thức ưu phiền đau đớn.

Ngay cả bạn đến ở chỗ ít quỷ rầy, những con quỷ này vẫn tìm cách quyến rũ và kéo bạn đi chỗ khác. Khi bạn tình cờ gặp một cái gì tuyệt diệu, hãy để ý xem nước miếng chảy ra biết chừng nào! Như vậy, bạn phải quyết định hoặc làm chiến sĩ hay kẻ chiến bại. Sự tập luyện đòi hỏi bạn phải chiến đấu với ô nhiễm và ái dục. Hãy luôn luôn đề phòng cảnh giác, bắt kẻ phương thức nào chúng dùng để cảm dỗ và đánh lừa bạn.

Người khác không thể đi vào để dẫn dụ được bạn, nhưng những ác quỷ ô nhiễm của bạn có thể làm, vì bạn vui lòng tin tưởng chúng, làm nô lệ cho chúng. Bạn phải tự suy gẫm cẩn thận để không còn làm nô lệ cho chúng và có thể đạt được tự do hoàn toàn bên trong bạn. Hãy cố

gắng phát triển quán niệm và trí tuệ để đạt được tuệ sâu sắc sáng suốt và rời buông xả cho đến khi đau khổ và ưu phiền bị tiêu diệt tan tành khắp mọi ngã!

-ooOoo-

[Dầu trang](#) | [Mục lục](#) | [Bài 1](#) | [Bài 2](#) | [Bài 3](#) | [Bài 4](#)

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

*updated: 30-08-2002*