

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

[01]

Chỉ dừng lại ở đây

Ngày 28 tháng 11 năm 1970

Hôm nay chúng ta họp mặt như thường lệ.

Cách chúng ta suy gẫm đến mức sinh ra kiến thức nhờ quán niệm và trí tuệ thật sự giúp cho chúng ta ý thức rõ vì sao đây lại là tiến trình để tiêu diệt đau khổ và ô nhiễm. Bất cứ lúc nào quán niệm của chúng ta suy giảm và chúng ta bám vào bất cứ vật gì, việc tập luyện của chúng ta để hiểu mình từng bước sẽ có thể giúp chúng ta ý thức tình trạng này dễ dàng. Tuy nhiên, thể vẫn chưa đủ, vì đau khổ và ô nhiễm là những vấn đề quan trọng bậc nhất đang chôn chặt sâu trong tâm tánh. Vì thế chúng ta phải suy gẫm và xem xét những sự vật ở bên trong chúng ta.

Nhìn ra ngoài là điều chúng ta đã thường quen làm: Bất cứ lúc nào chúng ta biết sự vật bên ngoài, tâm rối loạn lên thay vì trống và an lạc. Đây là điều mà tất cả chúng ta đều thấy rõ ràng. Và đây là lý do tại sao chúng ta phải giữ tâm ở trạng thái trung lập hay an trụ. Rồi dựa theo kinh nghiệm tập luyện, chúng ta nhận thấy: chúng ta đã có thể giữ tâm ở trong trạng thái nào? Quán niệm của chúng ta có liên tục trong tất cả mọi hoạt động không? Đây là những điều tất cả chúng đều phải nhận thấy, dùng năng lực quan sát của chúng ta. Khi tâm đi trệch ra khỏi nền móng của nó vì những bịa đặt tinh thần, nghĩ ra đủ mọi thứ rối loạn như nó thường làm, chúng ta có thể làm gì để tâm ổn định lại và trở nên yên tĩnh? Nếu tâm không yên tĩnh, nó chỉ dính mắc vào trong đau khổ: lang thang suy nghĩ, tưởng tượng, làm đủ mọi thứ chuyện. Đây là đau khổ. Bạn phải tiếp tục luôn luôn hiểu rõ những điều này, thấy rõ ràng những cách thức chúng vô thường, biến đổi, và đau khổ.

Nếu bạn hiểu bản tánh của sinh và diệt bằng cách quay lại vào bên trong để quan sát sự sinh và diệt ở trong bạn, bạn ý thức rằng nó chẳng phải tốt hay xấu hay bất cứ gì. Nó chỉ là một tiến trình tự nhiên của sinh, thành, và hoại diệt.

Cố gắng nhìn sâu vào điều này, và bạn sẽ quét tâm sạch sẽ, cũng y như khi bạn quét nhà của bạn: Rồi nếu có vật gì làm nhà dơ bẩn, bạn sẽ có thể khám phá ra ngay. Như vậy từng giây phút chúng ta phải quét sạch đi bất cứ cái gì sinh ra, thành, và rồi hoại diệt. Hãy để mọi sự trôi qua, không dính mắc, không bám vào. Cố gắng làm cho tâm biết rõ ràng tình trạng không chấp thủ này trong chính nó: nếu nó không dính vào bất cứ vật gì, không bám vào bất cứ vật gì, không có chấn động trong tâm. Tâm rỗng lặng và an lạc.

Tình trạng tinh thức này rất xứng đáng để biết, vì nó không đòi hỏi bạn phải biết nhiều thứ. Bạn chỉ cần suy gẫm để thấy tính chất vô thường của sắc, thọ, tưởng, hành, và thức.

Hay bạn có thể suy ngẫm bất cứ gì đang xâm chiếm tâm khi nó đang liên tục thay đổi? - sinh và diệt - từng giây phút. Đây là điều bạn phải suy ngẫm cho đến khi thật sự biết rõ. Nếu không, bạn sẽ bị bấp chạp những việc phù hợp với cách bạn đặt tên cho những tiếp xúc giác quan. Nếu bạn không bị bấp vì những tiếp xúc giác quan trôi lên trong hiện tại, bạn sẽ bị lừa vì những ký ức của bạn hay hành. Đây là lý do tại sao bạn phải huấn luyện tâm an trụ vững chắc trong trung lập, không dính vào bất cứ chuyện gì hết. Nếu bạn có thể duy trì vị thế này liên tục, bạn sẽ quét sạch tất cả mọi sự ra khỏi tâm, tiêu diệt được đau khổ và ưu phiền trong hiện tại trước mắt từng giây phút một.

Mọi sự sinh ra và rồi hoại diệt, sinh rồi diệt - tất cả mọi sự. Đừng bám giữ lấy bất cứ gì, nghĩ rằng nó tốt hay xấu hay xem nó như là cái ngã của bạn. Dừng tất cả suy nghĩ lan man và những nguy tạo tinh thần. Khi bạn có thể duy trì trạng thái tinh thức này, tâm sẽ dịu lại, sẽ tự nhiên trở nên trống và tự do. Nếu có ý nghĩ nào trôi dậy, nắm chắc chúng chỉ đến rồi đi, vì vậy đừng dính vào chúng. Khi bạn có thể đọc được những khía cạnh của một tâm sinh và diệt, không có gì nhiều cần phải làm: chỉ cần tiếp tục quan sát và buông bỏ ở trong bạn, rồi sẽ không còn những dòng tư tưởng kéo dài lê thê về quá khứ hay tương lai. Tất cả chúng nó dừng ngay vào lúc sinh và diệt.

Khi bạn thật sự thấy hiện tại với những sinh và diệt, không có những vấn đề lớn lao nữa. Bất cứ bạn suy nghĩ về chuyện gì, tất cả sẽ biến mất, nhưng nếu bạn không thể nhận thấy sự biến mất, bạn sẽ bám chặt vào bất cứ gì xảy ra, và rồi tất cả mọi sự trở nên rối loạn với những tưởng tượng không ngừng. Vì vậy bạn phải chặt đứt những hành liên kết với nhau này đang tiếp tục trôi chảy như một dòng nước.

Cùng cố lại quán niệm và, một khi quán niệm đã được thiết lập, chỉ cần chú tâm trọn vẹn vào tâm. Rồi bạn sẽ có thể dừng được dòng hành đã khiến bạn sao lãng. Bạn có thể làm điều này bất cứ lúc nào, và tâm sẽ luôn luôn trở nên yên tĩnh để thành trống, không còn vướng mắc, không còn chấp thủ. Rồi phải lưu ý đến cái trạng thái bình thường của tâm hoài mãi bất cứ lúc nào tâm bị mãi mê chìm đắm và bắt đầu dẹt ra những dòng tư tưởng dài, kéo dài lê thê. Ngay khi bạn ý thức được, hãy làm chúng dừng lại. Ngay khi bạn biết rõ, hãy làm chúng dừng lại, và chúng sẽ bị tiêu diệt ngay tại đây. Bất cứ vấn đề gì, tiêu diệt nó ngay tức khắc. Phải tập luyện như thế này cho đến khi bạn đã trở nên thành thạo, và tâm sẽ không còn dính vào những xao lãng.

Giống như lái chiếc xe hơi: khi bạn muốn dừng lại, chỉ cần đạp mạnh thắng và bạn dừng ngay. Cũng cùng nguyên tắc này có thể áp dụng cho tâm. Bạn sẽ nhận thấy rằng, bất cứ lúc nào, và ngay khi có quán niệm, tâm dừng ngay và trở nên yên tĩnh. Nói một cách khác, khi tâm an trụ vững chắc, thì bất cứ gì xảy ra, ngay liền khi bạn có quán niệm biết rõ, tâm dừng lại, không còn vướng mắc và tự do. Đây quả thật là một phương pháp đơn giản: dừng ngay lúc bạn có quán niệm. Bất cứ phương thức nào khác cũng quá chậm để có thể giúp đương đầu. Phương thức tự quan sát chính mình, biết mình, rất xứng đáng biết vì ai cũng có thể áp dụng vào bất cứ lúc nào. Ngay tại đây trong khi tôi đang nói và các bạn đang nghe, chỉ cần chú tâm vào ngay tâm vì tâm thông thường ở trong hiện tại. Đây là một cách rất hay để biết tâm của bạn.

Trước khi chúng ta hiểu về tất cả những điều này, chúng ta để tâm đuổi theo bất cứ ý nghĩ nào xảy ra trong tâm, tiếp tục với một ý nghĩ mới ngay liền khi ý nghĩ cũ vừa chấm dứt, dẹt ra những mạng lưới để bẫy chúng ta vào đủ thứ rắc rối phiền toái. Dầu chúng ta thử bất cứ phương pháp thiền nào đi nữa vẫn không thể thật sự dừng sự xao lãng của chúng ta. Vì vậy đừng xem thường phương pháp này là quá đơn giản.

Hãy tập luyện để giữ được thể thượng phong với bất cứ đối tượng tiếp xúc hay bất cứ ý kiến nào xâm phạm vào tinh thức của bạn. Khi hành diện và ý kiến tuôn ra, bạn hãy la lên "Dừng

lại! "Đề tôi làm xong cái này trước đã!" Phương pháp bắt dừng lại này thật sự có thể làm yên ô nhiễm tức khắc, ngay cả khi chúng giống như hai người đang ngắt lời lẫn nhau để giành nói, kiêu hãnh hay cảm giác "ngã" của một bên tức khắc phản đối trước khi phía bên kia chưa xong. Hay bạn có thể bảo nó giống như thỉnh linh chạy đâm vào trong con thú nguy hiểm - một con cọp hay con rắn độc - mà không có cách gì để thoát được. Bạn chỉ còn có một cách để làm là chỉ dừng lại, hoàn toàn yên lặng, và rải ra khắp ý nghĩ từ bi.

Ở đây cũng thế: bạn chỉ cần dừng lại, và điều đó cắt đứt sức mạnh của ô nhiễm hay bất cứ cảm giác ngã nào đột nhiên xuất hiện. Chúng ta phải chặn ô nhiễm ngay tại chỗ, vì nếu chúng ta không làm, chúng sẽ trở nên mạnh mẽ và tiếp tục tăng trưởng. Như thế, chúng ta phải chặn chúng lại ngay từ đầu. Chống cự lại chúng ngay từ đầu. Bằng cách này quán niệm của bạn sẽ trở nên quen thuộc với chúng. Ngay khi bạn báo, "Dừng lại!", sự vật dừng lại ngay. Ô nhiễm sẽ trở nên phục tùng và không còn dám đẩy bạn đi quanh quẩn bằng đủ cách.

Nếu bạn sẽ ngồi trong một giờ, phải làm sao chắc chắn bạn giữ quán niệm ngay tâm suốt thời gian. Không nên chỉ nhắm đến thụ hưởng yên tĩnh. Hãy ngồi và quan sát những cảm giác trong tâm để xem tâm tập trung như thế nào. Đừng bận tâm đến bất cứ khao khát hay cảm tình nào trôi dạt. Dầu cho đau nhức xảy ra, bất cứ cách nào, đừng để ý đến. Tiếp tục luôn luôn lưu ý đến tình trạng an định bình thường của tâm. Tâm sẽ không đi lạc chạy theo khoái lạc hay đau đớn, nhưng sẽ buông bỏ hết, xem đau đớn như là một đặc điểm của các uẩn, vì uẩn vô thường. Thọ là vô thường. Thân là vô thường. Chúng là như vậy.

Khi một thọ lạc nổi lên, tham dục ham muốn khoái lạc lấy làm thỏa mãn và muốn duy trì mãi cái khoái lạc đó càng lâu càng tốt. Nhưng khi có đau xảy ra, nó phản ứng một cách hoàn toàn trái ngược hẳn, vì đau làm tổn thương. Khi đau xảy ra vì chúng ta ngồi một thời gian dài, tâm bị kích động vì tham dục thúc đẩy đòi thay đổi. Nó muốn chúng ta điều chỉnh lại sự vật cách này hay cách kia. Trái lại, chúng ta phải luyện tập để tiêu diệt tham dục đó. Nếu đau trở nên dữ dội trong cơ thể, chúng ta phải tập luyện để giữ bình thân, phải ý thức rằng đây là những đau đớn của các uẩn - và không phải là đau của chúng ta - cho đến khi tâm không còn kích động nữa và có thể trở lại trạng thái bình thân bình thường.

Ngay dầu cho sự bình thân không trọn vẹn, đừng lo ngại. Chỉ cần làm sao cho tâm đừng tranh đấu thay đổi tình trạng. Tiếp tục tiêu diệt sự đấu tranh, sự khao khát. Nếu đau đớn trở nên không thể chịu nổi khiến bạn phải thay đổi vị thế, đừng thay đổi trong khi tâm đang còn thật sự kích động. Hãy tiếp tục ngồi yên, quan sát đau tiến đến mức nào, và chỉ thay đổi vị thế khi giây phút thích hợp đến. Rồi khi bạn duỗi chân ra, phải làm sao cho tâm vẫn an trụ, vẫn còn bình thân. Duy trì như thế chừng năm phút, và rồi cái đau dữ dội sẽ biến mất. Nhưng hãy coi chừng: Khi thọ lạc thay thế thọ khổ, tâm sẽ thích nó. Vì vậy, bạn phải dùng quán niệm để giữ tâm trung lập và bình thân.

Hãy luyện tập điều này trong mọi hoạt động của bạn, vì tâm có khuynh hướng chìm đắm vào những thọ lạc. Nó còn có thể chìm đắm vào những thọ không khổ không lạc. Vì thế, bạn phải giữ quán niệm thiết lập vững chắc, biết rõ tính chất thật sự của thọ: vô thường và đau khổ, không có chút khoái lạc thật sự nào trong đó hết. Suy gẫm thọ để thấy chúng chỉ là đau khổ. Bạn phải luôn luôn làm điều này. Đừng để say đắm với những thọ lạc, vì nếu bạn say đắm, bạn rơi vào trong nhiều đau khổ và ưu phiền hơn, vì tham dục chỉ muốn có khoái lạc dầu cho các uẩn chẳng có chút khoái lạc nào để cống hiến. Tất cả uẩn, vật chất và tinh thần, đều là khổ. Nếu tâm có thể vượt lên trên khoái lạc, lên trên đau đớn, lên trên thọ, chính ngay đó nó được giải thoát. Xin hiểu điều này: Đó là sự giải thoát khỏi thọ. Nếu tâm còn chưa đạt được giải thoát khỏi thọ - nếu nó vẫn còn ham muốn khoái lạc, vẫn còn bám vào khoái lạc và đau đớn - thì cố gắng để ý đến trạng của tâm ở những lúc tâm trung lập đối với thọ. Điều đó sẽ có thể giúp tâm thoát khỏi được đau khổ và ưu phiền.

Vì vậy chúng ta phải tập luyện với nhiều cảm giác đau đớn thể xác và, cùng lúc đó, cố gắng hiểu cả thọ lạc nữa, vì những thọ lạc dính liền với những ô nhiễm tế nhị của đam mê và khao khát là những điều chúng ta chưa thật sự hiểu biết.

Chúng ta cứ nghĩ chúng là những khoái lạc chân chánh, điều này khiến chúng ta ham muốn chúng. Cái ham muốn này là tham dục - và Đức Phật bảo chúng ta bỏ đi lòng khao khát và ham muốn danh và sắc. "Ham muốn" ở đây nghĩa là chỉ muốn có khoái lạc và rồi mắc rối vào trong thích hay ghét sẽ xảy ra tiếp theo. Có nghĩa là chúng ta bị mắc rối vào trong những hương vị tuyệt trần của thọ, bất kể là về vật chất hay tinh thần.

Chúng ta phải nên ý thức rằng khi một cảm giác đau đớn cơ thể trở nên quá mạnh, chúng ta có thể đương đầu với nó bằng cách dùng đến quán niệm để giữ cho tâm không tranh đấu. Rồi, dần cho có rất nhiều đau đớn, chúng ta cũng có thể buông xả được. Ngay đầu cơ thể bị kích động, tâm vẫn không bị kích động theo. Nhưng để có thể làm được điều này, trước hết bạn phải tách rời cảm giác khỏi tâm trong khi bạn còn mạnh khỏe.

Còn về những cảm giác đi theo với tham dục, nếu chúng ta cứ tiếp tục tích lũy thêm, chúng đưa đến đau khổ còn lớn lao hơn. Vì vậy đừng nghĩ chúng là dễ chịu hay thoải mái, vì đấy là một ảo tưởng. Bạn phải theo dõi để thấy các thọ - bất kể loại gì - tất cả đều là vô thường, khổ, và vô ngã như thế nào. Nếu bạn có thể buông xả được thọ, bạn sẽ không còn mơ tưởng gì đến sắc, thọ, tưởng, hành, và thức, những cái mang lại những thọ lạc. Nhưng nếu bạn không suy gẫm những điều này, bạn sẽ vẫn say đắm theo chúng.

Vì vậy cố gắng để ý khi tâm ở trong tình trạng say đắm này. Tâm có rỗng và an lạc không? Nếu tâm chấp thủ, bạn sẽ thấy nó dơ bẩn và bị nhiễm ô bởi vì tâm bị mê lầm bám chặt vào. Ngay khi có đau đớn, nó bị kích động dữ dội. Nếu tâm bị nghiền ba thứ thọ - lạc, khổ, và không lạc cũng không khổ - nó phải chịu đau khổ và ưu phiền. Chúng ta phải thấy sự vô thường, khổ, và vô ngã của thân và tâm để chúng ta không còn chấp thủ: Chúng ta sẽ không bám chặt vào đâu chúng ta nhìn ra ngoài hay vào bên trong. Chúng ta sẽ rỗng không - không là vì không còn chấp thủ. Chúng ta sẽ biết tâm không còn đau khổ. Chúng ta càng nhìn sâu vào bên trong, chúng ta càng thấy tâm quả thật không còn chấp thủ.

Đây là cách chúng ta đạt được giải thoát khỏi đau khổ và ưu phiền. Đó là cách đơn giản nhất để giải thoát, nhưng nếu chúng ta không thật sự hiểu, nó lại là cách khó nhất. Như vậy, bạn phải tuyệt đối tiếp tục tìm cách buông xả. Ngay lúc tâm bám vào bất cứ cái gì, hãy làm tâm xả bỏ. Và rồi lưu ý để thấy rằng khi bạn bảo tâm buông xả, nó buông xả. Khi bạn bảo nó dừng, nó dừng lại. Khi bạn bảo nó trống rỗng, nó thật sự, đích thật rỗng không.

Phương pháp quan sát tâm hết sức hữu ích, nhưng chúng ta rất hiếm khi quan tâm suy gẫm đến mức trở nên thành thạo và biết xoay xở để tiêu diệt đau khổ của chúng ta. Chúng ta tập luyện một cách an nhàn hững hờ, và không biết nên sửa đổi điểm nào, nên tiêu diệt sự vật ở đâu, phải nên buông xả cái gì. Và vì thế chúng ta cứ tiếp tục đi quanh quẩn trong đau khổ và chấp thủ.

Chúng ta phải tính toán cách thức làm sao để tìm cơ hội tiêu diệt đau khổ bất cứ lúc nào. Chúng ta không thể chỉ sống, ngủ, và ăn uống an nhàn thoải mái. Chúng ta cần phải tìm cách để quan sát và suy gẫm tất cả mọi sự, dùng quán niệm và trí tuệ của chúng ta để thấy chúng không có "ngã". Chỉ lúc đó chúng ta mới sẽ có thể giảm bớt chấp thủ. Nếu chúng ta không biết với quán niệm và trí tuệ thật sự, việc tập luyện của chúng ta sẽ không có thể đưa chúng ta ra khỏi đau khổ và ưu phiền chút nào hết.

Mọi ô nhiễm - mỗi một ô nhiễm trong danh sách mười sáu - khó bỏ cho được. Tuy nhiên, không phải tất cả mười sáu cái đều trôi dạt cùng một lúc, nhưng chỉ một lúc một cái. Nếu bạn biết đặc điểm khi chúng khởi sinh, bạn có thể buông xả được. Bước thứ nhất là nhận ra bộ mặt của chúng cho rõ ràng, vì bạn phải ý thức rằng chúng nóng cháy bất cứ lúc nào chúng trôi dạt.

Nếu chúng làm bạn buồn hay bức bối, rất dễ biết chúng. Nếu chúng làm bạn sung sướng, chúng khó khám phá ra hơn. Vì thế trước hết bạn phải học để nhận rõ tâm ở trạng thái bình thường, giữ lời nói và hành động của bạn cũng bình thường luôn. "Bình thường" ở đây có nghĩa là không thích và không ghét. Đó là vấn đề trong sạch của đức hạnh - cũng như khi chúng ta tập luyện kiềm chế các giác quan. Trạng thái bình thường là nền tảng cơ bản. Nếu tâm không ở trạng thái bình thường - nếu nó thích cái này hay ghét cái kia - có nghĩa là kiểm soát giác quan của bạn chưa được thuần khiết. Ví dụ, khi mắt bạn thấy một hình ảnh hay tai nghe một âm thanh, bạn sẽ không bức bối chừng nào không có đau đớn thật sự xảy ra, nhưng nếu bạn bối rối và lo lắng khi đau đớn càng rõ hơn, giới luật của bạn sẽ bị ảnh hưởng, và cuối cùng bạn sẽ bị kích động dữ dội.

Vì thế đừng xem thường ngay cả những việc nhỏ nhặt nhất. Hãy dùng quán niệm và trí tuệ để đánh đuổi và tiêu diệt sự vật, và tiếp tục công việc điều tra nghiên cứu. Rồi, ngay nếu có những biến cố nghiêm trọng xảy ra, bạn sẽ có thể buông xả được. Nếu chấp thủ của bạn nặng nề, bạn sẽ có thể xả bỏ chúng. Nếu chấp thủ của bạn nhiều, bạn sẽ có thể làm chúng giảm bớt.

Điều này cũng đúng đối với những ô nhiễm bậc trung: ngũ triền cái. Bất cứ ham thích nào về sắc, âm thanh, mùi, vị, và xúc chạm cơ thể là triền cái tham dục. Nếu bạn không thích cái bạn thấy, nghe, vân vân ..., đó là triền cái sân nhuế. Những triền cái thích, ghét này làm tâm bị ô nhiễm, khiến nó xao động và tán loạn, không thể trở nên yên tĩnh được. Hãy cố gắng quan sát tâm khi tâm bị năm triền cái chế ngự để xem thử tâm có ở trong trạng thái đau khổ hay không. Bạn có nhận ra những ô nhiễm bậc trung này không khi chúng bao trùm tâm bạn?

Triền cái tham dục giống như một thuốc nhuộm làm vẫn đục nước trong, khiến nước đục ngầu - và khi tâm mờ ám, tâm đau khổ. Triền cái sân nhuế là sự cáu kỉnh và không thỏa mãn, và triền cái thù miên là trạng thái buồn ngủ, hôn trầm - một trạng thái không muốn đối phó với bất cứ chuyện gì, vui đầu vào trong giấc ngủ và trạng thái quên lãng lười biếng. Tất cả các triền cái, kể cả cặp cuối cùng - trạo hối và nghi pháp - bảo phủ tâm trong bóng tối. Đây là lý do tại sao bạn phải kiên cường đánh đuổi chúng đi bất cứ lúc nào và điều tra nghiên cứu chúng để bạn có thể làm suy yếu và loại bỏ mọi hình thức ô nhiễm - từ cái thô đến cái bậc trung và đến cái tế nhị - ra khỏi tâm.

Việc tập luyện Pháp là một việc rất tinh vi tế nhị, đòi hỏi bạn phải dùng tất cả quán niệm và trí tuệ của bạn để thăm dò và hiểu thân và tâm. Khi bạn nhìn vào trong thân, cố gắng thấy rõ chân lý thân vì sao thân vô thường, đau khổ, và chỉ là những phần tử vật lý. Nếu bạn không suy gẫm như thế này, sự tập luyện của bạn sẽ chỉ mờ mẫn loanh quanh và sẽ không có thể giúp bạn thoát ra khỏi đau khổ và ưu phiền - vì những đau khổ gây ra do ô nhiễm quá nhiều do tâm bịa ra đủ thứ trong tâm. Tâm đủ các trò mảnh khèo. Thịnh thoàng bạn có thể đạt được đôi chút hiểu biết sâu sắc nhờ chánh niệm và trí tuệ - trở nên sáng suốt, trống không, và an lạc - chỉ rồi để thấy ô nhiễm lên lối vào làm hỏng sự việc, bao phủ tâm trong bóng tối dày đặc một lần nữa, khiến bạn bị xao lãng và không còn có thể biết rõ ràng bất cứ chuyện gì.

Mỗi một người trong chúng ta phải tìm chiến thuật đặc biệt để hiểu mình hầu như phải chìm đắm vào trong xao lãng. Tham dục là một tên gây rối ở đây, và cả sự làm xao lãng cũng thế. Hôn trầm và dã dượi - tất cả những triền cái - đều là những kẻ thù cản bước đường của bạn. Sự kiện bạn chưa thấy thông suốt được điều gì vì những tên này đang ngăn chặn đường của bạn và bùa vây quanh bạn. Bạn phải tìm cách tiêu diệt chúng bằng cách xử dụng sự chú ý thích đáng, nghĩa là xử dụng tâm một cách khéo léo. Bạn phải đào sâu vào và thám hiểm, suy gẫm để thấy những sự vật này sinh ra như thế nào, biến mất như thế nào, và vô thường, khổ, và vô ngã thật sự là gì. Đây là những câu hỏi mà bạn phải cứ tiếp tục tự hỏi mãi để tâm sẽ thật sự hiểu biết được. Khi bạn thực sự biết vô thường, chắc chắn bạn buông xả ô nhiễm, tham dục, và chấp thủ, hay ít nhất có thể làm chúng suy yếu và giảm bớt. Cũng giống như có một cây chổi trong tay bạn. Bất cứ lúc nào chấp thủ sanh ra, bạn quét nó cho đến khi tâm không

còn có thể bám vào bất cứ cái gì, vì không còn gì sót lại để nó bám vào. Bạn đã thấy mọi sự đều vô thường, vì thế còn có gì để bám vào?

Khi bạn kiên trì suy gẫm để thấy vô thường, khổ và vô ngã của bạn, tâm cảm thấy dễ chịu vì bạn đã nói lòng bớt chấp thủ của bạn. Đây chính là sự kỳ diệu của Pháp: sự dễ chịu của thân và tâm hoàn toàn không còn vướng mắc vào ô nhiễm. Thật hoàn toàn đặc biệt. Trước đây, sự ngu dốt làm tâm u tối khiến bạn lang thang say đắm theo sắc, âm thanh, vân vân ..., vì thế ô nhiễm, tham dục, và chấp thủ khống chế bạn. Nhưng giờ đây, quán niệm và trí tuệ phá tan mê hoặc nhờ thấy được không có ngã trong những sự vật này, chúng chẳng có chút nào thật cả. Chúng chỉ sinh và diệt từng phút giây. Chẳng có một chút gì là "tôi" hay "của tôi" trong chúng hết. Một khi chúng ta thật sự biết với chánh niệm và trí tuệ, chúng ta quét sạch mọi sự, chỉ lưu lại Pháp thuần túy không một chút cảm giác ngã nào hết. Chúng ta chỉ thấy có vô thường, khổ, và vô ngã, không có khoái lạc hay đau đớn.

Đức Phật dạy, "*Sabbe dhamma anatta - Nhất thiết chư pháp vô ngã*". Cả cái tập hợp lẫn cái đơn thuần - như niết bàn, cái siêu việt - đều vô ngã. Đây là Pháp. Điều này rất quan trọng. Không có cái cảm giác ngã nào hết ở đây, nhưng chỉ có Pháp ở đây thôi. Đây không phải là sự hủy diệt mà tà kiến của chủ thuyết hủy diệt hoàn toàn dạy; đây là sự hủy diệt tất cả chấp thủ vào "tôi" và "của tôi". Tất cả những cái còn lại là cái Bất Tử - Pháp bất diệt, tính chất bất tử - không còn sinh, già, bệnh, và chết. Mọi sự vẫn còn mãi như trước kia, nó chưa từng bị hủy diệt ở đâu hết; những cái bị hủy diệt là những ô nhiễm cùng đau khổ và ưu phiền. Nó gọi là "sunno" - không - bởi vì nó không còn mang cái nhãn ngã. Sự Bất tử là sự kỳ diệu thật sự đã được khám phá ra và truyền dạy để làm chúng ta giác ngộ.

Đây là lý do tại sao rất xứng đáng nhìn vào trong để thấu suốt vào tận vô thường, khổ, và vô ngã của ngũ uẩn, vì cái còn lại là Pháp tự nhiên không sanh, già, bệnh, và chết. Nó gọi là Cái không bị trói buộc, Không, Cái không bị điều kiện: Những tên này tất cả chỉ có một nghĩa. Chúng chỉ là những tên gọi thông thường và rồi cũng phải xả bỏ đi để bạn có thể lưu lại trong khía cạnh của tâm không còn một cảm giác ngã nào hết.

Như thế những con đường, quả chứng, và niết bàn không phải là điều trông mong có được trong một đời sống tương lai bằng cách phát triển vô số thiện nghiệp. Một số người thường thích nêu lên rằng Đức Phật đã phải tích tụ lại biết bao nhiêu phẩm hạnh - nhưng còn bạn thì sao? Bạn không xét xem bao nhiêu kiếp đã trôi qua trong khi bạn vẫn còn chưa đạt mục tiêu, tất cả chỉ vì sự đần độn của bạn cứ mãi mãi tìm cách bảo chữa cho mình.

Những nguyên tắc căn bản Đức Phật dạy - như tứ niệm xứ, tứ Diệu Đế, ba đặc tánh của vô thường, khổ, và vô ngã - là nằm ngay tại đây bên trong bạn, vì thế tiếp tục thăm dò để nghiên ngầm chúng cho đến khi bạn biết rõ. Ô nhiễm, tham dục, và chấp thủ cũng là ngay tại đây bên trong bạn, vì vậy suy gẫm cho đến khi đạt được hiểu biết sâu sắc chân chính.

Rồi bạn có thể buông xả chúng, không còn bám vào chúng như là "tôi" hay "của tôi". Cách này bạn sẽ được giải thoát khỏi đau khổ và ưu phiền bên trong bạn.

Đừng tiếp tục tự bào chữa bằng dựa vào, ví dụ như, những sức mạnh siêu phàm của một đối tượng nào đó hay chờ đợi tích tụ những thiện nghiệp. Đừng nghĩ theo cách đó. Trái lại nên suy nghĩ ô nhiễm là như thế nào ngay tại đây và bây giờ: tiêu diệt chúng hay là lừa theo với chúng, cái nào tốt hơn? Bạn phải tìm ra chân lý bên trong bạn để trừ bỏ sự ngu đần và mê lầm của bạn cứ nghĩ rằng cái thân thể khổ đau này là chân hạnh phúc.

Chúng ta đều mắc vào sự mê lầm này vì chúng ta không mở mắt ra. Đây là lý do tại sao chúng phải cứ tiếp tục thảo luận những vấn đề này, cho lời khuyên bảo và đào sâu cho ra chân lý để bạn có thể nảy sanh chánh niệm và trí tuệ hầu có thể giúp bạn biết mình. Sự kiện đã bắt đầu thấy sự vật, thừa nhận ô nhiễm và đau khổ trong bạn, ít nhất một phần nào đó, là một điều rất hữu ích. Tốt hơn chúng ta nên thảo luận về những điều này hơn bất cứ chuyện gì khác, để

chúng ta có thể hiểu biết về khổ và nguyên nhân của nó, hiểu biết cách suy về gẫm thân, thọ, tâm và pháp để có thể tiêu diệt đau khổ và ưu phiền của chúng ta. Cách này chúng ta có thể làm với bớt đau khổ của chúng ta vì chúng ta buông xả tất cả những nhiệm ô làm tâm khô héo và kích động. Chánh niệm và trí tuệ của chúng ta sẽ có thể dần dần loại bỏ đi những ô nhiễm và tham dục ra khỏi tâm.

Sự tập luyện của chúng ta, nếu chúng ta thật sự làm và thật sự biết làm, sẽ thật sự giảm bớt đau khổ của chúng ta.

Điều này sẽ kéo người khác theo gương chúng ta. Chúng ta không cần quảng cáo, vì họ sẽ phải nhận biết. Chúng ta không cần phải khoe khoang về trình độ chúng ta đã chứng và đã đạt đến mức độ nào. Ở đây chúng ta không có bất cứ thứ nào như thế, vì chúng ta chỉ bán bạc về đau khổ, ưu phiền, ô nhiễm, vô ngã. Nếu chúng ta biết với quán niệm và trí tuệ chân chánh, chúng ta sẽ bóc sạch tất cả ô nhiễm, tham ái, và chấp thủ của chúng ta, và kết quả tốt sẽ có ngay tại đây ở trong mình chúng ta.

Bây giờ chúng ta có cơ hội tốt này, chúng ta nên nỗ lực phối hợp vì tiến bộ của chúng ta. Đừng để đời bạn trôi qua dưới sự chi phối của ô nhiễm, tham dục, và chấp thủ. Hãy cố gắng nỗ lực sửa mình trong lãnh vực này hằng ngày, hằng phút giây, và bạn chắc chắn sẽ tấn bộ trong việc tập luyện tiêu trừ ô nhiễm, tiêu trừ đau khổ bất cứ lúc nào. Cái việc bỏ đi ô nhiễm hay bỏ cảm giác ngã của bạn rất quan trọng bởi vì nó mang lại những phần thưởng - an lạc, bình thường, tự do từng giây phút - ngay tại đây trong tim bạn. Như thế việc tập luyện là một việc thật sự rất đáng quan tâm. Nếu bạn không quan tâm đến tập luyện để tìm cho ra và tiêu trừ những căn bệnh của ô nhiễm, của đau khổ và ưu phiền của bạn, bạn sẽ phải bị mắc kẹt vào đây chịu hoài đau khổ như tất cả những người ngu dân khác trên thế gian.

Khi Ma vương - sự quyến rũ - cố gắng ngăn chặn những cố gắng của Đức Phật bằng cách bảo rằng trong vòng bảy ngày nữa Đức Phật sẽ trở thành vị chúa tể của toàn cầu, Đức Phật trả lời, "Ta biết rồi! Đừng cố gắng lường gạt hay quyến rũ ta." Bởi vì Đức Phật có khả năng biết ngay những chuyện như thế, Ma Vương liên tục bị đánh bại. Nhưng còn bạn thì sao? Bạn sẽ là đệ tử Phật hay đồ đệ của Ma vương? Bất cứ lúc nào quyến rũ xảy ra - đấy, bạn hoàn toàn nghe theo nó không một chút mồi mết, không chút chán chường. Nếu chúng ta là đệ tử Phật chúng ta phải đi ngược lại với ô nhiễm, tham dục, và chấp thủ, cùng có những đức tánh tốt - bắt đầu với giới hạnh là nguyên tắc lý tưởng để bảo vệ chúng ta. Rồi chúng ta có thể đạt đến giải thoát khỏi đau khổ nhờ luyện tập đi từ phạm vi giới luật đến định tâm và rồi dùng trí tuệ để thấy vô thường, khổ, và vô ngã. Đây là mức cao của trí tuệ, bạn biết: trí tuệ đi sâu vào trong vô ngã.

Trong bất cứ trường hợp nào, điểm quan trọng là bạn đừng tin theo ô nhiễm. Ngay dầu bạn vẫn còn si mê hay tham dục trong tâm, hãy luôn luôn xử dụng quán niệm và trí tuệ làm phương tiện hiểu biết, buông xả, tẩy rửa sạch sẽ sự vật.

Khi những si mê, tham dục này đến quyến rũ bạn, chỉ cần dừng lại. Buông xả. Từ khước đừng đi theo chúng. Nếu bạn tin chúng khi chúng bảo bạn bám vào đồ vật, bạn sẽ tiếp tục bị thiêu đốt và kích động vì tham dục. Nhưng nếu bạn không theo đi theo chúng, những dục vọng trong tâm sẽ dần dà nói lỏng bớt, lỏng bớt, và cuối cùng chấm dứt.

Như thế, khi tập luyện tâm bạn phải xem tham dục như là một chiến trường của bạn cùng một cách như bạn làm khi đối phó với một sự nghiện ngập. Nếu bạn không kiên quyết đánh bại nó, không cách gì bạn thoát ra được không còn làm nô lệ nó mãi. Chúng ta phải dùng chánh niệm như một cái khiên để bảo vệ và trí tuệ như ngọn dao để chặt đứt và tiêu diệt tham dục của chúng ta. Cách đó sự tập luyện của chúng ta sẽ có kết quả tiến bộ đều đặn, khiến chúng ta có thể tiến kịp với ô nhiễm, tham dục, và chấp thủ càng chính xác hơn.

Nếu trong việc tập luyện của bạn, bạn có thể đọc được, hiểu được tâm, bạn sẽ tìm ra con đường tâu thoát, nơi theo gương của các bậc thánh hiền. Nhưng chừng nào bạn không thấy

được, bạn sẽ nghĩ rằng chẳng có đường, chẳng có quả chứng, chẳng có niết bàn. Chỉ lúc nào bạn có thể tiêu diệt ô nhiễm bạn mới biết. Bạn phải tiêu diệt chúng để có thể tự mình biết được những con đường, quả chứng, và niết bàn có thật và thật sự có thể tiêu diệt đau khổ và ưu phiền. Đây là điều bạn phải tự mình biết. Nó vô tận: bất kể thời gian nào hay mùa nào, bất cứ lúc nào bạn có chánh niệm để dừng lại và xả bỏ, không có đau khổ. Khi bạn học làm hoài mãi điều này càng thường xuyên hơn, ô nhiễm trở nên yếu dần. Đây là lý do tại sao nó là "*ehipassiko*" - một cái gì bạn mời người khác đến để thấy, vì tất cả những ai làm điều này đều có thể tiêu trừ ô nhiễm và đau khổ. Nếu họ suy giảm cho đến khi họ thấy vô thường, khổ, và vô ngã, họ sẽ không còn chấp thủ nào nữa, và tâm họ sẽ trở thành Pháp, trở thành tự do.

Không có gì cần thiết phải nao động lên vì bất cứ người nào bên ngoài - những thần linh hay bất cứ cái gì - vì sự thành công của việc tập luyện nằm ngay đây ở trong tim bạn. Hãy nhìn vào trong cho đến khi bạn đi sâu suốt rõ ràng trong bạn, hãy quét sạch tất cả chấp thủ của bạn, và rồi bạn sẽ được cái "*ehipassiko*" này trong bạn. "Hãy đến để thấy! Hãy đến để thấy!" Nhưng nếu còn có ô nhiễm, thì nó là "Hãy đến để thấy! hãy đến để thấy ô nhiễm đốt cháy tôi!" Bạn biết câu này áp dụng cho cả hai cách. Nếu bạn tiêu diệt ô nhiễm, xả bỏ, và dừng lại được, thì nó là "Hãy đến để thấy ô nhiễm biến mất như thế nào, tâm rộng trống như thế nào ngay đây và ngay bây giờ!" Đây là điều ai cũng có thể biết được, là điều bạn có thể tự mình biết rõ ràng tận không chút chút khăn.

Như bạn biết, quay lại nhìn vào trong tâm không phải đến nỗi quá khó như thế. Bạn đau cần đi đâu xa để làm chuyện này. Bạn có thể quan sát tâm mọi lúc trong bất cứ vị thế nào. Những vật chôn và nguy tất cả đều nằm đây bên trong bạn, nhưng nếu bạn không nghiên cứu bạn ở bên trong, bạn sẽ không hiểu chúng - vì bạn mất hết thì giờ nghiên cứu bên ngoài, những sự vật của thế gian mà những người trần tục nghiên cứu. Nếu bạn muốn nghiên cứu Pháp, bạn phải quay mình trở lại và đi vào bên trong, quan sát ngay thân, thọ, tâm, và pháp, cho đến khi bạn hiểu chân lý là thân không phải là bạn hay của bạn; nó vô thường, khổ, và vô ngã. Thọ cũng là vô thường, khổ, và vô ngã. Rồi nhìn vào Pháp: chúng cũng vô thường và đau khổ. Chúng sinh, trụ, và rồi hoại diệt. Nếu bạn không bám vào và không còn bất cứ cảm giác nào về ngã ngay tại đây ở pháp, tâm bạn sẽ được giải thoát.

Nếu bạn hiểu đúng, tâm thật sự dễ đối phó. Nếu bạn không hiểu đúng, thì hoàn toàn trái ngược lại. Giống như bấm công tắc đèn: nếu bạn bấm vào nút "đỏ", đèn tức khắc sáng lên. Với nút "tắt", nó tức khắc tối lại. Đối tâm cũng như thế. Nếu hiểu biết của bạn sai lầm, tâm đen tối. Nếu kiến thức của bạn đúng, tâm sáng sủa. Rồi nhìn xem thử có gì đáng để bám, và không. Nếu bạn thật sự nhìn đúng, bạn sẽ thấy không có gì đáng để bám, vì tất cả mọi sự mà bạn có thể bám vào đều đau khổ và ưu phiền - những việc của si mê, ước đoán, mơ mộng, đặt vấn đề với sự vật, ngã, người, chuyện huyền thuyên vô ích, tin tức vô tận. Nhưng nếu bạn chú tâm lo thăm dò vào trong tâm, không có gì hết - không gì hết ngoài trừ buông xả để rộng không và tự do. Đây là nơi Pháp có thể dễ dàng sanh khởi - cũng dễ dàng như ô nhiễm xảy ra ở phía bên kia, chỉ vì lý do đơn giản là bạn bây giờ đang nhìn ở một góc cạnh khác và bạn có sự chọn lựa: Bạn muốn khía cạnh tối tăm hay sáng sủa? Bạn nên dừng lại hay cứ tiếp tục chạy? Bạn nên rộng lạng hay dính mắc vào? Đó là quyết định bạn phải làm bên trong bạn.

Pháp là một cái gì huyền diệu và lạ lùng. Nếu bạn khởi đầu với chánh tư duy, bạn có thể hiểu biết thông suốt hết thấy. Nếu kẹt vào một điểm nào đó, bạn có thể quan sát và suy giảm sự vật để thấy bạn còn đang chấp thủ vào đâu. Hãy cứ tiếp tục chất vấn và rồi mọi sự sẽ sáng tỏ.

Chúng ta đã thành thạo chạy theo hiểu biết của ô nhiễm và tham dục, vì vậy bây giờ trái lại chúng ta phải theo hiểu biết của chánh niệm và trí tuệ. Hãy tiếp tục chất vấn ô nhiễm. Đừng để dàng phục tùng chúng. Bạn phải chống lại quyền lực của chúng và từ chối chạy theo chúng. Đây chính là lúc bạn thật sự đi đến chỗ hiểu biết. Khi bạn thật sự hiểu biết, mọi sự sẽ dừng lại. Tham dục không còn, những suy nghĩ lan man của bạn dừng lại, những thương, những ghét - sự hiểu biết này quét sạch mọi sự. Nhưng nếu bạn không biết, bạn tiếp tục ôm vào sự việc cho

đến khi bạn hoàn toàn bị vướng mắc lời cuốn: sắp đặt chuyện này, điều chỉnh chuyện nọ, muốn cái này và cái kia, để cho cái cảm giác ngã của bạn ngóc cái đầu xấu xa của nó dậy.

Hãy nên suy nghĩ như thế này: bạn là một rạp hát đang trình diễn một vở kịch có thật mà nhân vật anh hùng nam, nữ, và côn đồ - những giả thuyết thông thường - tất cả đều nằm hoàn toàn trong bạn. Nếu bạn tước bỏ đi tất cả những giả thuyết thông thường và danh xưng, bạn chỉ còn lại có Pháp: tự do, rỗng trống. Và chỉ rỗng trống và không còn bất cứ cảm giác ngã nào nữa cũng đủ chấm dứt toàn thể vở kịch.

-ooOoo-

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

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

updated: 30-08-2002