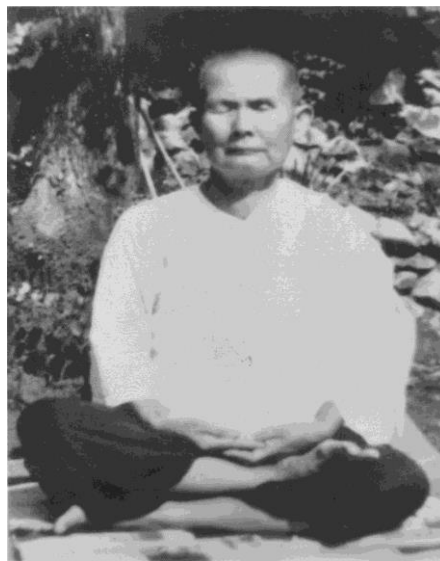


Hãy đọc các dòng chữ trong tâm thức mình

Reading the Mind / Savoir lire notre esprit

Upasika Kee Nanayon

Hoang Phong chuyển ngữ



Upasika Kee Nanayon (1901-1978)

Lời giới thiệu của người dịch

Dưới đây là bài chuyển ngữ thứ 8, kết thúc loạt bài "Phật giáo và người Phụ nữ":

Bài 1: *Phật giáo và người phụ nữ: một sự nghịch lý hay mâu thuẫn* (Philippe Cornu)

Bài 2: *Phụ nữ và nữ tính trong Phật giáo* (Dominique Trotignon)

Bài 3: *Con đường của sự quyết tâm* (Ilan Dubosc)

Bài 4: *Tenzin Palmo: Một nữ du-già nơi xứ tuyết* (Dominique Dutet)

Bài 5: *Phụ nữ và Phật giáo* (Gabriela Frey)

Bài 6: *Làm mẹ với tâm lòng của Phật* (Jaqueline Kramer- Sanitsuda Ekachai)

Bài 7: *Người nữ tu sĩ Phật giáo trong thế giới ngày nay* (Ven. Karma Lekshe Tsomo)

Bài 8: *Hãy đọc các dòng chữ trong tâm thức mình* (Upasika Kee Nanayon)

Nếu các bài từ 1 đến 7 nêu lên các vấn đề bao quát phản ánh các góc nhìn khác nhau của nhiều tác giả, thì trong bài thứ 8 chúng ta sẽ tìm hiểu về một phụ nữ trong thời cận đại, tự tu tập và đã đạt được giác ngộ, đó là bà Upasika Kee Nanayon của Thái Lan. Một quyển sách

gồm 9 bài giảng ngắn nhưng thật sâu sắc của bà sẽ lần lượt được chuyển ngữ, nhằm nói lên sự thành đạt của bà, và cũng là cách giúp chúng ta tìm hiểu và đi sâu vào việc tu tập Phật giáo một cách cụ thể và trực tiếp hơn.

Qua các thời kỳ thật xa xưa, kể cả thời đại khi Đức Phật còn tại thế, nhiều phụ nữ cũng đã đạt được chánh quả và trở thành arhat/A-la-hán (kinh *Therigatha/Tăng lão ni kệ*). Tuy nhiên, qua dòng lịch sử lâu dài của Phật giáo người nữ tu sĩ luôn bị thiệt thòi, không mấy khi có dịp, hoặc tạo được các điều kiện thuận lợi hầu giúp mình lưu lại kinh nghiệm và các sự thành đạt của mình. Họ chỉ là những người tu tập trong âm thầm để rồi chìm vào quên lãng, không mấy ai biết đến!

Ngày nay trong thế giới Tây Phương, nơi mà Phật giáo vừa đặt chân vào chưa đầy một thế kỷ, may mắn hơn người ta thấy đã xuất hiện nhiều phụ nữ đạt được nhiều thành quả, cụ thể là các nữ tu sĩ và các nữ cư sĩ đã được nhắc đến qua loạt bài trên đây. Vậy nếu nhìn trở lại Á Châu trong thời cận đại thì chúng ta có thể tìm thấy được những người phụ nữ thực hiện được các kết quả tu tập ở các cấp bậc thật cao hay không?

Nói chung trong các xã hội Á Châu thật hết sức khó cho người phụ nữ tiến xa trên đường tu tập, và dù có thực hiện được một vài thành quả thì cũng hết sức khó để họ có thể nói lên cho mọi người biết, trước sự độc chiếm của các tu sĩ nam giới trong mọi lãnh vực sinh hoạt, nơi chùa chiền cũng như bên ngoài xã hội. Thế nhưng nếu nhìn gần hơn vào các nước thấm nhuần Phật giáo ở châu Á, thì tất chúng ta cũng sẽ thấy được những người phụ nữ thật khác thường. Điển hình là bà Upasika Kee Nanayon, một phụ nữ được giới tu hành và mọi người dân Thái kính phục và xem bà là một trong số các thiền sư lỗi lạc nhất trên quê hương họ trong thế kỷ XX. Các bài giảng của bà được ghi chép hoặc thu băng và lưu lại cho đến ngày nay, không những đã khiến các nhà sư uyên bác và giới Phật tử Thái Lan phải thán phục mà nhiều người trên thế giới cũng đã bắt đầu biết đến qua các bài giảng của bà đã được dịch sang các ngôn ngữ Tây Phương.

Bà Upasika Kee Nanayon còn có một tên gọi khác mang tính cách tôn vinh hơn là Ajahn Kor Khao Suan Luang (vị Thầy của khu đồi Khao Suan Luang) mà người ta thường dùng để gọi bà, thế nhưng suốt đời bà chỉ xem mình là một nữ cư sĩ: upasika, Hán dịch là ưu-bà-di. Bà sinh năm 1901 trong một gia đình buôn bán lẻ người Hoa tại tỉnh Rajchaburi, cách thủ đô Bangkok khoảng 150km về phía tây. Bà là con gái đầu lòng và là chị của bốn em nhỏ, và nếu kể luôn các đứa con của người vợ thứ của cha mình thì bà là chị cả của bảy đứa em. Mẹ bà là một phụ nữ rất sùng kính Phật giáo, giữ giới thật nghiêm túc, mỗi tối đều tụng kinh, và ngay từ thuở ấu thơ bà đã từng được nghe mẹ giảng một vài khái niệm Phật giáo căn bản.

Sau này bà kể lại rằng lúc lên sáu, lần đầu tiên bà trông thấy mẹ mang thai và các con đau của mẹ trong lúc sinh, và cũng là lần đầu tiên bà trông thấy một hài nhi mới sinh ra đời, đỏ hồng, tóc đen nhánh, khiến bà khiếp sợ vô cùng. Bà bỏ trốn sang các nhà hàng xóm suốt ba ngày liền. Sự sợ hãi ấy luôn ám ảnh bà cho đến khi cha mẹ bà ly dị. Sự sợ hãi trước kia cộng thêm với sự kinh hoàng đó đã khiến bà quyết định sẽ không lập gia đình và chỉ muốn được trở

thành một người tu tập Phật giáo, dù lúc ấy bà chỉ là một đứa bé gái ngây thơ. Trong các buổi thuyết giảng sau này bà vẫn thường khuyên người nghe không nên tìm kiếm hạnh phúc trong cuộc sống mà phải nhìn thẳng vào hiện thực để tìm lấy sự giải thoát cho mình. Tư tưởng của bà luôn đi sát với Giáo Huấn căn bản của Đức Phật là Bốn Sự Thật Cao Quý (Tứ Diệu Đế).

Thời tuổi trẻ, từ khi còn vị thành niên, bà đã phải giúp cha trông coi cửa hàng tạp hóa của gia đình, thế nhưng mỗi khi có chút thì giờ thì bà vùi đầu vào các kinh sách nói về Dhamma (Đạo Pháp) và tự luyện tập thiền định. Thỉnh thoảng bà cũng đi lễ Phật và ngồi thiền tại một ngôi chùa nhỏ gần nhà. Bà rất ngưỡng mộ vị thầy tu tập theo truyền thống tu trong rừng, rất nổi tiếng thời bấy giờ là Bhikkhu Buddhadasa. Vị này trụ trì một ngôi chùa ở tận miền nam nước Thái, và hai lần bà đã tìm gặp nhà sư này và lưu lại vài ngày trong ngôi chùa của vị sư này. Tuy tự luyện tập thiền định một mình nhưng bà thăng tiến rất nhanh, và sau đó đã dạy lại cho cha mình và đã giúp cha mình tìm được sự thanh thản và sáng suốt trong những năm cuối đời. Sau khi cha mất, bà tiếp tục quản lý cửa hàng, cố dành dụm một ít tiền hầu sau này tìm một nơi ẩn tu để tiếp tục quãng đời còn lại.

Năm 1945, khi Thế Chiến thứ II vừa chấm dứt, lúc đó đã 44 tuổi, bà bèn giao cửa hàng cho người em gái và đến tá túc với vợ chồng người di rất sùng kính Phật giáo. Nhà họ ở dưới chân một ngọn đồi cây cối um tùm và xanh mát. Cả ba tu bổ lại một ngôi chùa hoang phế gần đó để làm nơi tu tập. Lúc đầu thỉnh thoảng cũng có vài bạn bè và thân quyến đến thăm, trong các dịp này họ cũng rất thích thú được nghe bà Upasika Kee kể chuyện về Dhamma (Đạo Pháp). Cứ thế tiếng đồn về những lời giảng sâu sắc nhưng dễ hiểu của bà ngày càng vang xa, số người kéo nhau đến viếng ngày càng đông mà hầu hết là phụ nữ. Thế rồi một số lưu lại chùa và xin làm đệ tử của bà, "tăng đoàn" nữ giới do bà thành lập ngày càng đông. Riêng bà thì ngày càng yếu dần, trong những năm cuối cùng trước khi mất bà bị mù lòa vì tinh thể mắt bị đục (cataract), thế nhưng bà vẫn tiếp tục ngồi thiền và thuyết giảng. Bà từ giã thế giới hiện tượng này thật an bình và thanh thản năm 1978. Ngày nay ngôi chùa nhỏ trước kia đã được xây dựng thêm và trở thành một trung tâm tu tập dành cho phụ nữ.



Anh chụp bà Jeanne Schut (áo trắng bên phải, một cư sĩ người Pháp tu tập theo truyền thống tu trong rừng của Phật giáo Theravada đã hơn 30 năm) từ màn ảnh truyền hình trong một cuộc phỏng vấn bà về tiểu sử và giáo huấn của bà Upasika Kee Nanayon, do chương trình Phật giáo của đài truyền hình Pháp

thực hiện (cuộc phỏng vấn được diễn ra trong hai ngày 01.12.2013 và 08.12.2013). Độc giả có thể xem hai buổi phát sóng này trên mạng:

https://www.youtube.com/watch?v=bbd7Dp_54VA

<https://www.youtube.com/watch?v=cMFyQp7rDfo>

Dưới đây là phần chuyển ngữ một quyển sách nhỏ của bà, tựa tiếng Anh là "*Reading the Mind*" do nhà sư người Mỹ Thanissaro Bhikkhu dịch từ tiếng Thái (độc giả có thể xem bản dịch này trên trang mạng: <http://www.accesstoinsight.org/lib/thai/kee/readmind.html>). Quyển sách này cũng đã được một nữ cư sĩ người Pháp là Jeanne Schut dịch sang tiếng Pháp với tựa "*Savoir lire notre Esprit*" (độc giả có thể xem bản dịch này trên mạng: http://www.dhammadelaforet.org/sommaire/pdf/kee/savoir_lire_esprit.pdf). Bản chuyển ngữ tiếng Việt với tựa "*Hãy đọc các dòng chữ trong tâm thức mình*", được dựa vào cả hai bản Anh và Pháp ngữ trên đây.

Toàn bộ quyển sách gồm chín bài giảng ngắn:

- Bài 1: **Làm thế nào để phát huy sự nhận định**
- Bài 2: **Các cách hiểu biết khác nhau**
- Bài 3: **Con đường mang lại sự thăng bằng**
- Bài 4: **Lợi ích của sự bình thản**
- Bài 5: **Một khối nhựa đường**
- Bài 6: **Sự sụp đổ của sự thật quy ước**
- Bài 7: **Sự phức tạp của vô minh**
- Bài 8: **Tánh Không là gì?**
- Bài 9: **Mở rộng con tim**

Nói chung các bài giảng trong quyển *Hãy đọc các dòng chữ trong tâm thức mình* nhằm mục đích giúp chúng ta tìm hiểu sự vận hành của tâm thức, hậu tinh khiết hóa và biến cải nó, và đây cũng là cách làm hiện ra thể dạng nguyên sinh, vắng lặng, trong sáng và sâu sắc của chính nó, nói một cách khác là mang lại sự "Giác Ngộ" cho người tu tập.

"Giác Ngộ" tiếng Pa-li và tiếng Phạn là *Bodhi*, nguyên nghĩa của nó là "trí thông minh", sự "hiểu biết hoàn hảo" hay sự "khám phá". Hán dịch là "Giác Ngộ", đôi khi cũng thấy dịch âm là "Bồ-đề". *Giác* là nhận thấy, *Ngộ* là hiểu rõ. Thiền Tông Nhật Bản (Zen) gọi thể dạng Bodhi/Giác Ngộ đó là Satori, nghĩa từ chương là sự "Thành Đạt", với ý nghĩa là "đạt được", "trực nhận được" hay "hiểu biết được" một cái gì đó một cách sâu sắc và đột ngột. Người Tây Phương dịch chữ *Bodhi* là *Eveil* hay *Awakening* có nghĩa là sự "Tỉnh Thức" hoặc đôi khi còn dịch là *Illumination* hay *Enlightenment*, sự "Bùng Tỉnh", tức có nghĩa là "cảm thấy sáng ra" khi hiểu được một cái gì đó.

Thế nhưng ý nghĩa của thuật ngữ "Giác Ngộ" thường bị lạm dụng, và được hiểu lệch lạc, đôi khi được hình dung như là một hình thức "lý tưởng", một "mục đích" cao siêu, thiêng liêng và màu nhiệm, nói chung là một thứ gì đó không phải của mình, ở bên ngoài tâm thức mình. Hơn nữa Đại Thừa Phật giáo nói chung còn cho rằng việc đạt được "Giác Ngộ" phải cần đến một thời gian tu tập thật dài, phải trải qua vô lượng kiếp. Thế nhưng sự "Giác Ngộ"

thì lại là một thứ gì đó ở ngay bên trong con người mình, trong tâm thức mình, một thứ "vốn liếng" riêng của mỗi cá thể và trong tầm tay của tất cả mọi người. "Thời gian vô tận" do Đại Thừa nêu lên chỉ là một cách nói, một "phương tiện thiện xảo" giúp người tu tập phát huy sự cố gắng và kiên nhẫn.

Tóm lại tu tập Phật giáo là nhìn vào bên trong chính mình hầu khám phá ra sự "Giác Ngộ" trong tâm thức của chính mình, và mỗi con người đều có một tâm thức, chỉ khác nhau là cái tâm ấy có khỏe mạnh hay bệnh hoạn, u mê hay sáng suốt, vận hành có suôn sẻ hay không. Vậy chúng ta hãy theo dõi những lời chỉ dẫn của bà Upasika Kee Nanayon trong bài giảng ngắn dưới đây, hầu giúp chúng ta đọc được - hay ít ra cũng đánh vần được - sự u-mê và làm lẫn và cả sự "Giác Ngộ" bên trong tâm thức mình:

Hãy đọc các dòng chữ trong tâm thức mình

Upasika Kee Nanayon

Bài 1

Làm thế nào để phát huy sự nhận định

Thật hết sức quan trọng là chúng ta phải bàn bạc với nhau về việc luyện tập tâm thức tuần tự theo từng bước một, bởi vì tâm thức mình biết đủ mọi cách lắt léo để tự lừa dối nó. Nếu thiếu cảnh giác, không kịp thời nhận biết được những sự lừa lọc đó, thì quả hết sức khó cho các bạn tránh khỏi cái bẫy do chúng giăng ra, dù cho các bạn luôn giữ được tâm thức mình thật tỉnh giác đi nữa. Các bạn cần phải cố gắng thật nhiều hầu giúp mình thường xuyên hướng sự chú tâm vào những thứ lắt léo ấy. Sự tỉnh giác (mindfulness/tỉnh thức) đơn thuần không đủ sức làm hiện lên sự hiểu biết đích thật; khá lắm là nó chỉ có thể mang lại cho các bạn một chút bảo vệ nào đó trước các tác động dồn dập gây ra bởi các sự tiếp xúc của giác cảm. Nếu các bạn không phát huy được một sự suy tư sâu sắc thì tâm thức sẽ không sao có đủ khả năng làm hiện lên bên trong nó bất cứ một sự hiểu biết nào.

Đấy chính là lý do tại sao các bạn phải luyện tập giúp mình luôn tỉnh thức (cảnh giác/present/aware) trước những gì xảy ra chung quanh mình. Do đó mỗi khi các bạn hiểu được một thứ gì đó đúng thật với chính nó, thì khi đó các bạn cũng sẽ hiểu rằng chỉ còn cách là buông bỏ nó, buông bỏ nó thế thôi. Bước đầu tiên, chuyện đó cũng chỉ có nghĩa là tâm thức không để cho một ý nghĩ đại dột hay vô ích nào dấy lên. Tâm thức chỉ cần đơn giản dừng lại để quan sát, hầu giúp nó ý thức được về chính nó một cách minh bạch và thường xuyên. Tuy nhiên nếu các bạn bắt buộc phải suy nghĩ về một chuyện gì đó, thì hãy hướng sự suy nghĩ ấy vào các chủ đề vô thường (inconstancy/phù du, bất định), bất toại nguyện (stress/khổ đau) và

vô thực thể (not-self/ảo giác). Thật hết sức quan trọng là chỉ để cho tâm thức nêu lên những gì liên quan duy nhất đến các thể loại chủ đề trên đây (*vô thường, khổ đau, ảo giác*), nếu cách suy nghĩ và các dòng chữ do tâm thức viết ra mang tính cách đúng đắn thì các bạn cũng sẽ trông thấy mọi sự vật một cách đúng đắn. Nếu các bạn hướng theo chiều ngược lại, thì tư duy các bạn sẽ rơi vào sự sai lầm, và cũng có nghĩa là các bạn trông thấy mọi sự vật một cách sai lầm. Đây là cách mà tâm thức bị che lấp bởi chính nó.

Trái lại, mỗi khi tư duy và các thứ nhãn hiệu (*các dòng chữ, tiếng nói*) hiện lên trong tâm thức và nếu các bạn biết tập trung sự chú tâm của mình hầu quan sát chúng, thì các bạn sẽ nhận thấy ngay chúng chỉ là các sự cảm nhận - tức là các giác cảm hay cảm tính - hiện ra và tan biến đi, và chúng cũng chỉ là những thứ gì đó luôn ở trong tình trạng biến đổi, phù du và ảo giác. Nếu không chăm chú quan sát chúng và tập trung tất cả sự chú tâm của mình vào chúng thì các bạn sẽ rơi vào cái bẫy do các tư duy giăng ra (*khi quan sát và theo dõi thật chú tâm thì mình sẽ nhận ra các cảm tính - cảm nhận hay cảm biết - không phải là thành phần của tâm thức mình, cũng không phải là mình, do đó nếu xao lãng và nghĩ rằng đây là mình, thì tức khắc các cảm tính hay cảm nhận ấy sẽ sai khiến mình, đày đọa mình và không khỏi mang lại khổ đau cho mình: đó là cái bẫy do tư duy giăng ra*). Nói một cách khác, tâm thức sẽ làm phát sinh ra (*làm dấy lên*) các kỷ niệm của quá khứ (*tức là các nghiệp phù hợp với các cảm nhận và các cảm tính đang hiện lên trong tâm thức mình*) và gây cho mình mọi chuyện khó khăn liên hệ với quá khứ, thế nhưng nếu ý thức kịp thời những gì đang xảy ra, thì các bạn cũng sẽ hiểu rằng những thứ ấy cũng chỉ là ảo giác. Chẳng có gì là thật một cách tuyệt đối bên trong các tư duy ấy cả. Điều này cũng đúng đối với các sự diễn đạt - thích thú hay khó chịu - mà tâm thức tạo ra mỗi khi có sự tiếp xúc của các cơ quan giác cảm đối với các đối tượng của chúng: nếu quan sát thật cẩn thận và thật chú tâm thì các bạn sẽ thấy ngay rằng chúng chỉ mang tính cách lừa đảo (*không thật, không đúng là như thế*). Bên trong chúng chẳng có gì là thật cả. Thế nhưng vô minh và sự hiểu biết sai lầm thì lại cứ bám vào chúng (*xem chúng là của mình*) khiến cho tâm thức cứ thế mà chạy quanh (*không thật, thế nhưng tâm thức thì lại cho là thật, khiến nó cứ thế mà chạy theo để đuổi bắt, để rồi rước lấy hết thất vọng nọ đến thất vọng kia*), nói một cách khác là khiến cho tâm thức chẳng còn hiểu đầu đuôi gì nữa cả. Nó không hiểu được tại sao các thứ ấy lại hiện ra, hiện hữu được một lúc, rồi biết mất đi - khiến nó chỉ biết ra sức nắm bắt các thứ ấy, để rồi không ngừng bị chúng lừa phỉnh. Nếu không biết dừng lại để quan sát mọi sự vật thật cẩn thận bằng cách tập trung tất cả sự chú tâm của mình, thì các bạn sẽ không sao có thể quán thấy được sự thật bên trong tất cả các hiện tượng đó (*vô thực thể, ảo giác và phù du*).

Thế nhưng nếu tâm thức duy trì được một thể dạng thăng bằng, hoặc dừng lại trong tư thế đó để quan sát và tìm hiểu sự vận hành của chính nó, thì nó sẽ quán nhận được các thứ ấy (*các hiện tượng tâm thân*) thật sự là gì. Khi tâm thức đã quán thấy được chúng một cách minh bạch, thì tự động nó có thể buông bỏ chúng một cách dễ dàng, không một chút thương tiếc. Đây chính là sự hiểu biết phát sinh từ sự chú tâm đích thật (*mindfulness/sự tỉnh giác hay tỉnh thức*) và sự nhận định: có nghĩa là tâm thức đã hiểu biết và buông bỏ, nó không còn nắm bắt bất cứ một thứ gì. Dù cho bất cứ gì xảy đến, tốt hay xấu - thích thú hay đón đau - nhưng một khi tâm thức đã đạt được sự hiểu biết đó, thì nó sẽ không nắm bắt bất cứ gì nữa cả. Khi tâm

thức không còn bám víu vào bất cứ gì, thì cũng sẽ không còn xảy ra một sự căng thẳng hay khổ đau nào nữa. Phải ghi khắc trong tâm điều này: khi nào không còn nắm bắt bất cứ gì thì tâm thức sẽ giữ được thể dạng "bình thường" của nó, tức là trống không, không xao động, thanh thản và im lặng. Thế nhưng nếu tâm thức không hiểu được chính nó (*không đọc được các dòng chữ hiện lên bên trong nó*), không nhận biết được cách thức mà nó phải làm, thì nó sẽ bị đánh lừa bởi các sự bám víu và thêm khát (*tức là các độc tố tâm thần*) của chính nó. Nếu không hiểu biết đúng đắn được chính nó - tức không hiểu được tại sao các thể dạng tâm thần lại dấy lên và tan biến, và tại sao nó lại bám víu vào các đối tượng tâm thần của chính nó - thì sẽ khiến nó mất hết định hướng trước vô số những gì mà nó đang bám víu (*có nghĩa là phải buông bỏ những gì hiện lên trong tâm thức vì đây chỉ là các tạo tác tâm thần, và không nên bám víu vào các cảm nhận và các cảm tính mang lại từ các giác cảm*).

Thật vậy không có gì khó hơn là việc canh chừng tâm thức, chẳng qua vì nó rất sơ trường trong việc làm dấy những ý nghĩ và quan điểm sai lầm. Đây cũng là những gì ngăn chận không cho tâm thức tự tìm hiểu được nó. Thế nhưng nhờ giáo huấn của Đức Phật chúng ta có thể lột trần được sự vận hành của tâm thức, hiểu biết được tri thức với tất cả chiều sâu và những sự khúc mắc của nó, và khi nào đã nhận biết được chúng một cách thật sâu sắc, thì khi đó các bạn cũng sẽ nhận thấy chúng chỉ là rỗng tuếch, hoàn toàn không mang một ý nghĩa nào cả.

Đây là Tánh Không hiện ra thật minh bạch trên dòng tri thức. Dù nó có sâu kín đến đâu đi nữa, nhưng nếu biết quay nhìn vào nội tâm mình với tất cả sự tĩnh lặng và bình thản (*tức không để cho một xúc cảm hay tác ý nào dấy lên*), thì chúng ta cũng sẽ chọc thủng được sự sâu kín đó của nó. Tâm thức chỉ cần dừng lại để quan sát, và tìm hiểu những gì bên trong nó. Tâm thức khi đó sẽ không còn để tâm đến các sự tiếp xúc giác cảm - các đối tượng thị giác, thính giác, vị giác, v.v. - bởi vì tất cả sự chú tâm của nó đã được hướng vào thể dạng tri thức tinh khiết và đơn sơ để tìm hiểu những gì đang hiện ra bên trong nó, và nó thì tạo ra các khó khăn (*khổ đau*) như thế nào. Các giác cảm, tư duy và các dòng chữ nói lên sự thích thú, đốn đau, v.v..., tất cả cũng chỉ là các hiện tượng thiên nhiên, và ngay vào lúc vừa cảm nhận được chúng thì chúng cũng đã bắt đầu biến đổi khác đi - quả chúng hết sức là tinh tế. Nếu xem chúng là quan trọng, liên hệ đến cảnh huống này hay cảnh huống khác, thì nhất định các bạn sẽ không sao hiểu được bản chất đích thật của chúng là gì. Nếu càng gán cho chúng một ý nghĩa phức tạp, thì các bạn càng bị lạc hướng xa hơn - có nghĩa là rơi vào vòng lẩn quẩn của sự tái sinh.

Chu kỳ tái sinh và quá trình hình thành của tư duy cũng chỉ là một thứ (*câu này vô cùng quan trọng: các tư duy xô đẩy và tiếp nối nhau hiện ra trong tâm thức cũng chính là chu kỳ tái sinh của một cá thể trên dòng tiếp nối liên tục của tri thức mình: một đơn vị tri thức "chết đi" sẽ làm "phát sinh" ra một đơn vị tri thức mới, thừa hưởng các vết hằn của nghiệp từ đơn vị trước nó*). Do đó chúng ta tiếp tục chạy quanh bất tận, không phải chỉ là bên trong một thể dạng tạo dựng tâm thần (formation mentale/thought formation) duy nhất, mà là trùng trùng điệp điệp các thể dạng tạo dựng tâm thần khác nhau (*sự tạo dựng tâm thần này làm phát sinh ra sự tạo dựng tâm thần khác, chạy theo các sự tạo dựng đó phản ảnh sự tái sinh liên tục*).

của mình, tương tự như sự chám dứt của đơn vị tri thức này sẽ làm nguyên nhân đưa đến sự hình thành của một đơn vị tri thức khác, và cứ tiếp tục như vậy cho đến vô tận). Sự quán thấy giúp mình hiểu được con tim và tâm thức mình không sao có thể phát hiện được, bởi vì nó bị vướng mắc và quay tròn bên trong con lốc của những thứ tạo dựng tâm thân, nó chỉ biết tìm cách gán một ý nghĩa nào đó cho chúng để mà nắm bắt chúng thế thôi. Nếu nó cho rằng ý nghĩa của các sự tạo dựng tâm thân nào đó là tốt thì nó sẽ bám víu vào chúng và cho rằng đấy là các tư duy tốt; nếu nó quyết định đấy là những gì đau đớn thì nó cũng cứ bám víu vào đấy và xem đấy là các tư duy đau đớn. Chính vì thế nên tâm thức lúc nào cũng vướng vào vòng xoay vùn của sự tái sinh, tức là chu kỳ tiếp nối của tư duy (xin lưu ý đây cũng là tư tưởng của nhà sư Buddhadasa Bhikkhu và sau đó là của vài học giả Phật giáo Tây Phương, trong số này có Stephen Batchelor thiền sư người Anh: luân hồi và sự tái sinh xảy ra trong từng giây phút một bên trong tâm thức của chính mình).

Nếu muốn trông thấy các điều này thật minh bạch thì phải cố gắng dừng lại và quan sát, dừng lại để hiểu biết mọi sự vật đúng đắn hơn, chính xác hơn (*dừng lại ở đây có nghĩa là không chạy theo các tư duy và các sự diễn đạt của nó dưới hình thức các xúc cảm đủ loại, quan sát ở đây có nghĩa là tìm hiểu sự vận hành của quá trình tư duy làm phát sinh ra xúc cảm, tức là "đọc" các dòng chữ do tư duy "viết" ra trên dòng tri thức của mình*). Đồng thời cũng phải tận dụng khả năng quan sát của mình. Đó là cách giúp các bạn đọc được các dòng chữ bên trong tri thức mình theo một đường hướng nhất định. Nếu chỉ biết nắm bắt các thứ khó khăn bùng lên từ tư duy và các dòng chữ, thì chúng sẽ khiến các bạn xoay vùn bất tận với chúng. Do đó các bạn phải dừng lại để quan sát, dừng lại để ý thức thật minh bạch những gì đang là như thế, bằng cách tập trung thật mạnh vào tri thức đang đứng ra chi phối tất cả mọi thứ. Đây là cách giúp cho sự hiểu biết trở nên đúng đắn và ngay thẳng (*trên đây tác giả cho biết là tâm thức mình rất lắt léo và luôn tìm cách đánh lừa chính nó, khi đã trông thấy được nguyên nhân chi phối mọi thứ trong tâm thức mình thì sự hiểu biết của mình cũng sẽ trở nên đúng đắn và ngay thẳng hơn, không còn tự đánh lừa nó nữa*).

Cuối cùng, các bạn sẽ thấy rằng chẳng có một thứ gì cả - tất cả cũng chỉ là những hiện tượng, hiện ra và tan biến trong từng khoảnh khắc một trong sự trống không. Nếu không có sự bám víu nào thì cũng sẽ không xảy ra một vấn đề khó khăn nào. Chỉ toàn là những hiện tượng thiên nhiên hiện ra và biến mất. Chỉ vì chúng ta không nhìn vào các thứ ấy đơn giản như là các hiện tượng thiên nhiên (*mà cứ cho rằng chúng ở bên trong tâm thức mình thì chúng phải là của mình*), nên chúng ta cho rằng chúng là thật và cứ thế mà bám vào chúng và xem như là "cái tôi" của mình, hoặc là những thứ tốt đẹp hay xấu xa, hoặc những thứ phức tạp khác. Cách nhìn sai lầm đó sẽ khiến chúng ta rơi vào vòng xoay vùn bất tận - khiến mình chẳng còn biết đầu đuôi là gì nữa (*nếu nhận thấy được sự hoang mang và lảm lẩn trong tâm thức mình thì đấy cũng là cách giúp mình ý thức được tình trạng u mê trước đây trong sự vận hành của tâm thức, và qua sự ý thức đó chúng ta sẽ hé thấy được nguyên nhân thúc đẩy làm chuyển động sự xoay vùn của cả chu kỳ tái sinh hay luân hồi của chính mình ngay bên trong tâm thức mình*), và cũng không biết là mình phải làm thế nào để mà ra thoát. Một khi không còn hiểu được gì cả, thì cũng chẳng khác gì như đi lạc trong rừng, lẩn quẩn loang quanh, chẳng biết phải làm thế nào để tìm thấy lối ra.

Thế nhưng thật ra thì những gì phải buông bỏ đang sờ sờ trước mặt mình: tức là nơi mà tâm thức đang tạo ra tư duy, dán cho chúng các nhãn hiệu (*các dòng chữ*) giúp chúng mang một ý nghĩa nào đó, và đồng thời cũng khiến tâm thức mình quên mất là những thứ ấy cũng chỉ là các hiện tượng thiên nhiên, hiện ra và biến mất một cách thật đơn sơ và giản dị. Nếu các bạn biết đơn giản dừng lại và quan sát, không cần tìm hiểu, suy tư hay tưởng tượng gì cả - chỉ đơn giản quan sát quá trình vận hành của những thứ ấy từ bên trong tâm thức mình - thì sẽ không có vấn đề khó khăn nào xảy ra cả. Đây cũng chỉ đơn giản là những gì thuộc vào khoảnh khắc của hiện thực: hiện ra, tồn tại và tan biến, rồi lại hiện ra, tồn tại, và tan biến... Chẳng có gì khác thường trong đó cả, chỉ cần dừng lại và quan sát, các bạn phải dừng lại và nhận biết những gì đang xảy ra với mình trong từng khoảnh khắc một (*nhưng luôn nên nhớ là không bao giờ nên chạy theo chúng*). Không nên để cho sự chú tâm của mình bị thất thoát và hướng vào các mối bận tâm bên ngoài, mà hãy tập trung sự chú tâm vào bên trong hầu giúp nó tìm hiểu được chính nó một cách minh bạch hơn, đây cũng là cách giúp nó nhận thấy chẳng có gì đáng để mà nắm bắt cả. Tất cả cũng chỉ là các thứ bầy liên tục giăng ra để đánh lừa nó mà thôi.

Hiểu được điều trên đây thật hết sức hữu ích hầu giúp các bạn quán thấy được sự thật bên trong chính mình. Các bạn sẽ thấy rằng tri thức trống rỗng về "cái tôi" và hoàn toàn vô thực thể. Mỗi khi nhìn vào các hiện tượng vật lý bên ngoài, thì các bạn sẽ thấy rằng chúng cũng chỉ là các thành phần trống không về cái "ngã" (*các hiện tượng bên ngoài cũng mang tính cách vô thực thể, chẳng khác gì bản chất của chính mình. Tự chúng các hiện tượng vật lý cũng không hề mang một "cái tôi" nào cả, không có gì thật sự là "của chúng", mà chỉ là một sự "cấu hợp" tạm thời, liên tục biến động và đổi thay*). Cũng vậy, bên trong tâm thức các bạn cũng sẽ thấy rằng các hiện tượng tâm thần cũng trống không về cái "ngã", và cũng chỉ là các thành phần cấu hợp của tri thức. Và các bạn cũng sẽ thấy rằng nếu không bám víu vào các hiện tượng vật lý và tâm thần ấy, và không nắm bắt chúng và xem đây là "chính mình", thì sẽ không có một sự căng thẳng hay khổ đau nào xảy ra.

Vì thế, ngay cả trường hợp khi tư duy ngự trị trong tâm thức, thì cũng cứ đơn giản quan sát chúng, thản nhiên để chúng trôi qua và các chu kỳ hiện ra và biến mất của chúng cũng sẽ chậm lại (*chúng ta sẽ dần dần cảm thấy nhẹ nhàng và thoải mái hơn, không còn bị các quá trình hiển hiện và biến mất của tư duy dồn dập tiếp nối nhau khuấy động tâm thức mình nữa*). Dần dần các sự tạo dựng tâm thần cũng giảm xuống. Dù rằng tâm thức không thể hoàn toàn dừng lại, thế nhưng nó cũng sẽ dần dần ít tác tạo ra tư duy hơn. Nhờ đó các bạn sẽ có thể dừng lại và quan sát, dừng lại để hiểu biết các hiện tượng tâm thần càng lúc càng minh bạch hơn. Và cũng nhờ đó các bạn sẽ khám phá ra những thứ bầy do các tạo tác tâm thần dương ra để đánh lừa các bạn, đó là các thứ nhãn hiệu (*các dòng chữ*) trong tâm thức, các sự thích thú và đờn đau, v.v. Các bạn cũng sẽ hiểu được rằng bên trong các thứ ấy chỉ là trống không - và nguyên nhân khiến mình bị đánh lừa và bám víu vào các thứ ấy chính là vô minh - và đồng thời cũng nhận thấy được đây chính là cách mà mình tự làm cho mình phải khổ đau từ bên trong thể dạng vô minh (*u mê*) của chính mình.

Vậy các bạn hãy tập trung vào một điểm thật chính xác, vào một thứ duy nhất nào đó. Nếu tập trung vào nhiều thứ một lúc thì sẽ không mang lại hiệu quả nào. Giữ cho sự chú tâm (*tức là sự tỉnh thức/mindfulness*) thật vững vàng: có nghĩa là dừng lại, ý thức được những gì đang là như thế, và nhìn vào đó. Không nên để cho sự chú tâm phân tán chạy theo tư duy và các dòng chữ. Nếu muốn làm được như thế thì phải cố gắng giữ sự tập trung, thế nhưng không phải là chỉ tập trung vào thể dạng bình lặng trong tâm thức, mà phải tập trung vào sự quán thấy sâu xa về mọi sự vật (*có thể hiểu đây là sự chuyển tiếp từ thể dạng bình lặng/samatha sang thể dạng bén nhạy và linh hoạt/samadhi, vipassana, tức là sự quán thấy sâu xa về bản chất của mọi sự vật*). Các bạn hãy tập trung vào sự quán thấy sâu xa (*vipassana*). Hãy quay nhìn vào bên trong nội tâm phát huy một sự quán thấy thật sâu, hầu giúp mình biết buông bỏ. Tâm thức nhờ đó sẽ trở nên trống không, phù hợp với bản chất tự nhiên của nó, và các bạn cũng chỉ có thể cảm nhận được điều đó từ bên trong nội tâm của các bạn mà thôi (*điều này cũng nói lên cốt lõi của Phật giáo: chỉ có mình mới có thể giải thoát được cho mình*).

Vài lời ghi chú của người dịch

Tâm thức luôn tìm cách đánh lừa chúng ta, khiến chúng ta thường xuyên rơi vào tình trạng hoang mang (đủ mọi thứ tư duy dấy lên trong tâm thức, thế nhưng mình không hiểu được nguyên nhân và bản chất của chúng là gì và do đâu), mất định hướng trong cuộc sống (không biết phải làm gì và cứ mặc cho bản năng sai khiến mình) và không sao tìm được lối thoát (chỉ biết cầu khẩn, lo sợ, hy vọng, đức tin, chờ đợi). Sự kiện trên đây cho thấy là mình đang sống với một tâm thức trong tình trạng u mê (vô minh).

Ngược lại với tình trạng u mê trên đây là sự "Giác Ngộ". Như đã được nói đến trong phần giới thiệu trên đây, "Giác Ngộ" là một sự "Quán Thấy", nói lên một sự "hiểu biết" nào đó bên trong tâm thức mình. Vậy sự "hiểu biết" là gì?

Theo triết học Phật giáo sự "hiểu biết" gồm có ba thể loại:

- **sự hiểu biết thông thường** hay thường tình, là sự hiểu biết tự nhiên (knowledge), đôi khi chỉ là những "phản ứng" hay "thói quen", mang tính cách nhị nguyên (dualistic thought) mang lại từ giáo dục và các kinh nghiệm cảm nhận trong cuộc sống. Sự hiểu biết này tiếng Pa-li gọi là *nana*, tiếng Phạn là *jnana*, Hán dịch là "**trí**", trong chữ *jnana*, có chữ *jna* là một động từ có nghĩa là "hiểu" (know). Sự hiểu biết này hoàn toàn mang tính cách quy ước, công thức, có thể hiểu như là một sự hiểu biết "tự động" và "máy móc", luôn phản ảnh kín đáo phía sau nó tính cách nhị nguyên (chủ thể/đối tượng) và sự đối nghịch (trắng đen, tốt xấu, hạnh phúc, khổ đau...).

- **sự hiểu biết phát sinh từ sự suy nghĩ**: tiếng Pa-li là *vinna* tiếng Phạn là *vijnana*, là một sự hiểu biết nhờ vào sự lý luận và phân tích mà có, và được gọi là "**tri thức**" (consciousness, awareness), Hán dịch là "**thức**". Đó là một sự hiểu biết đòi hỏi một sự vận hành nào đó của

tâm thần hay tâm thức (mental process, spirit), nói một cách khác là một hình thức hiểu biết mang tính cách "phân biệt" (a discriminative form of knowing). Sự hiểu biết này được xem là thành phần thứ năm trong số năm thành phần cấu hợp tạo ra một cá thể (ngũ uẩn). Tri thức nhìn qua khái niệm này sẽ gồm có sáu thể loại: tri thức thị giác, thính giác, khứu giác, vị giác, xúc giác và tâm thần. Sáu thể loại tri thức này cũng góp phần tạo ra sự hiểu biết thông thường trên đây, thế nhưng tính các nhị nguyên và đối nghịch trở nên lộ liễu, rõ rệt và phức tạp hơn, đưa đến các hình thức xúc cảm khác nhau, nói lên một sự diễn đạt nào đó của tâm thức. Theo bà Upasika Kee Nanayon thì các sự phân biệt, diễn đạt mang lại các xúc cảm đủ loại trên đây là các "dòng chữ" các thứ "nhãn hiệu", các tiếng "réo gọi" hiện lên trên dòng tri thức của một cá thể.

- **sự hiểu biết đúng đắn** còn gọi là **trí tuệ**: tiếng Pa-li là *panna*, tiếng Phạn là *prajna*, là một sự hiểu biết thâm sâu, bao quát mang tính cách trực nhận hay "trực giác", một hình thức "thông minh" giúp mang lại một sự quán thấy trung thực và chính xác về mọi hiện tượng, phù hợp với bản thể của hiện thực. Sự quán thấy đó còn gọi là sự "Giác Ngộ" và được xem là cứu cánh của việc tu tập Phật giáo.

Vậy, thật hết sức rõ ràng sự "Giác Ngộ" là một thứ gì đó ở bên trong tâm thức của mỗi cá thể. Thế nhưng chúng ta cũng nghe nói đến khái niệm về Niết-bàn, cũng là mục đích tu tập của Phật giáo. Vậy Niết-bàn là gì và ở đâu? Đạt được Giác Ngộ và hòa nhập vào Niết-bàn có phải là hai thứ khác nhau hay không, có phải là một sự nghịch lý hay không?

Niết-bàn tiếng Pa-li là *Nibbana*, tiếng Phạn là *Nirvana*. Trong chữ *Nibbana* có động từ *nibbuti*, có nghĩa là "tắt" tương tự như một ngọn lửa "tắt ngúm", không còn cháy nữa khi đã hết nhiên liệu. Chữ *Parinibbana* (tiếng Phạn *Parinirvana*) Hán dịch là Đại-bát Niết-bàn, là một từ ghép, chữ *pari* trong chữ *parinibbana* có nghĩa là "hoàn toàn", và trong chữ *parinibbana* có động từ *parinibbuti* có nghĩa là một sự tắt nghỉ hoàn toàn (ngọn lửa hoàn toàn không còn cháy nữa).

Nếu "Giác Ngộ" là một thể dạng hiểu biết siêu nhiên thuộc bên trong tâm thức, thì "Niết-bàn", một sự tắt nghỉ, một sự dừng lại (*nirodha*), cũng ở bên trong tâm thức. Những gì trên đây cũng chỉ xoay quanh các thuật ngữ, thế nhưng cũng có thể mang lại cho chúng ta một ý niệm nào đó trong việc tu tập Phật giáo. Việc tu tập đó nhất thiết hướng vào bên trong chính mình, nhìn vào tâm thức mình hầu biến cải nó, và đây cũng là những gì mà bà Upasika Kee Nanayon đã nêu lên trong bài thuyết giảng trên đây của bà.

Bà khuyên chúng ta dừng lại và quan sát, dừng lại để lắng nghe tiếng nói của các xúc cảm và đọc các dòng chữ hiện lên trên dòng tri thức của mình, quan sát chúng để nhận thấy sự trống không của chúng. Nếu một ngọn lửa không còn nhiên liệu nuôi dưỡng nó thì nó sẽ tắt, nếu trên dòng dòng tri thức không có một xúc cảm nào dấy lên, không có một tiếng réo gọi nào vang lên, không có một dòng chữ nào hiện ra, thì nó sẽ tìm thấy thể dạng nguyên sinh, vắng lặng, êm ả và thanh tịnh của chính nó.

Bà Upasika Kee Nanayon không phải là khoa học gia hay nhà tâm lý học, cũng không phải là triết gia, một vị đại sư hay một vị giáo chủ nào cả, bà xuất thân từ một người con gái ít học, giúp cha trông coi một cửa hàng tạp hóa. Vậy tất cả chúng ta nhất định đều có thể làm được như bà. Thế nhưng chúng ta cũng có thể tự hỏi: nếu chỉ biết quay vào bên trong tâm thức mình thì đây có phải là một sự chủ quan, khép kín và là cách tự tách rời mình ra khỏi hiện thực hay không?

Đạo Nguyên (1200-1253) thiền sư và tư tưởng gia lớn nhất của Nhật Bản, định nghĩa "Giác Ngộ" qua bốn câu thơ như sau:

*Giác ngộ có nghĩa là trở thành
Hơi ẩm của mưa sa và sương mù,
Là hòa nhập bản thể mình với núi non,
Sông ngòi và hoa lá.*

Vậy "Giác Ngộ" không phải đơn giản là một thể dạng nội quán (introspection) mà là một sự hiểu biết siêu việt mang lại cho người tu tập một tầm nhìn khác hơn, chính xác và trung thực hơn về chính mình, tâm thức mình và cả thế giới, giúp mình trở thành một với thiên nhiên và vũ trụ. Sự "thành đạt" tuyệt vời đó của người tu tập bắt đầu bằng cách đọc những dòng chữ hiện ra trong tâm thức mình, và cũng chỉ có thể thôi.

Bures-Sur-Yvette, 14.03.16

Hoang Phong chuyển ngữ

Chuyển đến : Diệu Tâm

Ngày 15/03/2016

www.vietnamvanhien.net