

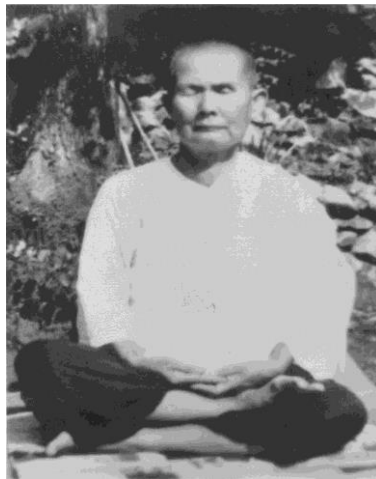
Hãy đọc các dòng chữ trong tâm thức mình

(Bài V & VI)

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

Bài chuyển ngữ thứ 8 dưới đây 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 tấm 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)

Dưới đây là phần chuyển ngữ bài giảng thứ năm trong số chín bài giảng trong quyển "*Hãy đọc các dòng chữ trong tâm thức mình*" của Bà Upasika Kee Nanayon:

Bài 1: **Làm thế nào để phát huy sự nhận định**

Bài 2: **Các cách hiểu biết khác nhau**

Bài 3: **Con đường quân bình**

- 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

Bài V

Một khối nhựa đường

Chúng ta cần phải lưu ý đến một điểm thật quan trọng và tế nhị là dù mình đã đạt được nhiều kinh nghiệm luyện tập thiền định, nhưng không phải vì thế mà tránh được sự mê hoặc của các cảm tính (feeling/cảm nhận) thích thú (pleasant/dễ chịu), chẳng qua vì chúng tạo ra cho mình mọi thứ ảo giác ở nhiều cấp bậc khác nhau. Thật hết sức khó cho chúng ta nhận thấy được các sự biến đổi và tính cách phù du của chúng. Chẳng những chúng không mang lại được sự thích thú thật sự nào mà chỉ tạo ra thêm căng thẳng cho mình, và chỉ vì không hiểu được điều đó nên mình cứ tiếp tục bám víu vào chúng.

Chính vì thế nên việc tìm hiểu các cảm tính (feelings) thật hết sức tế nhị. Các bạn cần phải quán xét thật cẩn thận hầu giúp mình nhận thấy là mình bị chi phối như thế nào bởi các thứ cảm tính thích thú, đớn đau, hoặc bình thản do chúng tạo ra. Phải nhìn thật gần mới có thể nhận thấy được mình bạch các điều đó. Đối với các cảm tính đau đớn thì các bạn thường phải phấn đấu nhiều hơn là mình nghĩ hầu khắc phục được chúng. Mỗi khi cảm thấy các sự đau đớn trên thân xác hay trong tâm thần, thì tâm thức sẽ phấn đấu để chống lại, bởi vì nó không thích bị đau đớn. Trái lại đối với sự thích thú thì tâm thức rất ưa chuộng và ham muốn cảm nhận được nó, và do đó tâm thức rất thích đùa cợt với nó, dù rằng - như chúng ta đã nhiều lần nêu lên - các cảm tính ấy rất phù du, căng thẳng (stressful/khổ đau) và không thật sự là của mình. Thế nhưng tâm thức thì lại không chịu hiểu như thế. Tất cả những gì mà nó mong muốn là các cảm tính thích thú, và nó rất thích cảm nhận được những thứ ấy.

Vậy chúng ta cũng nên tìm hiểu xem các sự cảm nhận làm phát sinh ra sự thèm muốn (craving/bám víu) như thế nào. Chỉ vì mình ưa thích các thứ cảm nhận thích thú nên sự thèm muốn lúc nào cũng thì thầm bên tai, nhắc nhở mình ngay vào lúc mà các sự cảm nhận vừa mới hiện lên với mình. Nếu các bạn suy nghĩ cẩn thận thì sẽ nhận thấy ngay tầm quan trọng của sự kiện trên đây, bởi vì đúng vào thời điểm đó, tức là lúc mà các sự cảm nhận (feelings) và sự thèm muốn bắt đầu hiện ra, là lúc mà mình có thể đạt được con đường và quả mang lại từ con đường, đưa mình đến *Nibbana* (Niết-bàn). Loại bỏ được mọi sự thèm muốn (craving) phát sinh từ sự cảm nhận (feeling) chính là *Nibbana* (*xin nhắc lại: nguyên nghĩa của chữ nibbana là sự dừng lại, sự đình chỉ, không nên hiểu nibbana như là một hình thức "thiên đường"*).

Trong kinh *Solasa panha* (trong Sutta Nipata V/Tập Bộ Kinh V, thuộc Khuddaka Nikaya/Tiểu Bộ Kinh), Đức Phật giảng rằng các độc tố tâm thân cũng tương tự như một dòng sông thật rộng và sâu, và Ngài cho biết thêm là mọi việc tu tập cũng chỉ là cách loại bỏ mọi sự thèm muốn trong từng hành động của mình hầu giúp mình vượt qua dòng sông đó. Trong trường hợp đề cập trên đây thì các hành động ấy chính là các sự cảm nhận của mình, và mục đích tu tập là loại bỏ các sự thèm muốn phát sinh từ các sự cảm nhận ấy, bởi vì sự say mê hương vị của các sự cảm nhận chính là nguồn gốc làm phát sinh ra muôn ngàn ngã ngạch. Chính từ chỗ này mà nhiều người trong chúng ta bị đánh lừa, chẳng qua là vì chúng ta không nhận biết được tính cách phù du (*inconstant/bất định, biến đổi*) của các cảm nhận. Chúng ta cứ muốn các cảm nhận thích thú phải kéo dài, và trường tồn. Trái lại đối với các cảm nhận đau đớn thì chúng ta lại muốn chúng không được tiếp tục, và dù chỉ muốn tháo gỡ chúng ra, thế nhưng trong thâm tâm thì chúng ta lại cứ bám chặt lấy chúng (*tức là một sự ám ảnh và cũng là một sự mâu thuẫn trong tâm thức mình*).

Những gì trên đây cho thấy tại sao chúng ta cần phải chú tâm vào các sự cảm nhận của mình (*vì tính cách quan trọng của thuật ngữ "cảm nhận" này nên xin mạn phép nhắc lại là thuật ngữ này được dịch từ chữ "feeling" trong nguyên bản tiếng Anh. Thế nhưng trong tiếng Việt ý nghĩa của chữ "feeling" có thể là rõ ràng hơn, vì tùy theo trường hợp có thể dịch là sự "cảm nhận" hay "cảm tính", nói lên hai cấp bậc khác nhau trong sự "nhận biết" của giác cảm. Trong bản tiếng Pháp, bà Jeanne Schut - một dịch giả kinh sách Phật giáo rất uyên bác - cũng dịch chữ này tùy theo trường hợp là *ressenti* /"cảm nhận" hay*

sentiment/"cảm tính"). Sự chú tâm đó sẽ giúp mình buông bỏ những thứ thêm muốn (bám víu) đúng vào những nơi mà nó hiện ra: có nghĩa là đúng vào lúc mà sự cảm nhận vừa mới hiện lên (chưa kịp xâm chiếm tâm thức mình để làm phát sinh ra các thứ cảm tính, tư duy, xúc cảm và tác ý... đưa đến ngôn từ và hành động). Nếu chúng ta không kịp tập trung sự chú tâm đúng ngay vào thời điểm đó, thì con đường mình đang bước đi sẽ tách ra thành muôn ngàn nẻo (một cảm nhận hiện ra thì tức khắc tổng thể nghiệp có sẵn của mình mượn ngay dịp đó để diễn đạt thành đủ mọi thứ tư duy, xúc cảm, v.v., như vừa nói đến trên đây, và từ đó sẽ mở ra cho mình trăm ngàn hướng khác nhau, thế nhưng tất cả các hướng ấy đều là cạm bẫy, bước theo hướng nào cũng đều mang lại hoang mang và làm lẫn cho mình). Do đó hãy hướng sự luyện tập vào bên trong chính mình, đúng vào những nơi mà mình cần phải luyện tập (tức ngũ giác và tâm thức mình - cũng xin nhắc lại là theo tâm lý học Phật giáo tâm thức cũng là một cơ quan giác cảm).

Mỗi khi tâm thức chuyển hướng hoặc nhận biết được một sự bình lặng hay thanh thản nào đó mà mình cảm nhận được dưới hình thức một sự thích thú (pleasure) hay bình thản (equanimity), thì phải nhận biết ngay những thứ ấy cũng chỉ là vô thường, tự nó không phải là "mình" cũng không phải là "của mình". Khi nào làm được như thế, thì các bạn tất sẽ hiểu được ngay là mình không nên tìm sự thích thú qua các sự cảm nhận bình lặng hay thanh thản ấy. Nhờ đó các bạn sẽ có thể dừng lại đúng vào thời điểm mà tâm thức mình vừa chớm nhận ra hương vị của sự cảm nhận dễ chịu đó, trước khi nó khiến mình vướng vào sự thêm muốn. Đây là lý do tại sao tâm thức phải ý thức được sự vận hành của chính nó, và bất cứ lúc nào mình cũng phải quán xét cẩn thận để hiểu rằng tất cả các sự cảm nhận đều nhất loạt trống không và vô thực thể.

Các sự cảm nhận thích thú và khó chịu trên đây là một căn bệnh, nhưng rất khó chẩn đoán để nhận biết được chúng, chẳng qua là vì chúng ta bị chúng đầu độc quá nặng nề (*các sự cảm nhận trở thành thói quen, gần như là một sự nghiện ngập*). Các sự cảm nhận an bình và trống không nếu hiện ra trong tâm thức thì mình cũng sẽ bám víu vào chúng. Đối với các sự cảm nhận mang tính cách thô thiển - chẳng hạn như các sự hung bạo hay căng thẳng, phát sinh từ các độc tố tâm thần (*defilement/ô nhiễm, chương ngại, tức là các xúc cảm bất loạn, tiếng Pali là kilesa, tiếng Phạn là kléśa, là một thuật ngữ rất quan trọng trong Phật giáo. Bản tiếng Pháp của bà Jeanne Schut dịch chữ này rất đúng là*

poisons mentaux/các độc tố tâm thân. Tiếc thay kinh sách gốc Hán ngữ dịch chữ này rất sai là "phiền não" (?), không nói lên được ý nghĩa của chữ kilesa/klésa. Đức Đạt-lai Lạt-ma gọi các thứ "độc tố tâm thân" này là các "xúc cảm bất loạn"/disturbing emotions/émotions perturbatrices) - thì thật hết sức dễ nhận thấy (để mà càng bám víu vào chúng). Thế nhưng mỗi khi tâm thức lắng xuống - chẳng hạn như khi hiện ra các cảm tính tinh táo, tươi mát, trong sáng, v.v. - thì chúng ta cũng lại bám víu vào chúng. Đặc biệt là chúng ta rất ưa thích các thứ cảm nhận dễ chịu và thanh thản đó, chúng ta vui thích mỗi khi cảm nhận được chúng. Ngay cả trong những lúc thực hiện được sự chú tâm cao độ và vững chắc, hoặc các thể dạng lắng sâu (absorption/jhana) trong thiền định, thì sự bám víu vào các cảm nhận cũng vẫn còn xảy ra.

Đây là sức thu hút vô cùng tinh tế và mạnh mẽ, gần như là một thứ nam châm, của sự bám víu, chúng tô màu và che dấu mọi sự vật. Sự tô màu và trát lớp phấn son đó thật hết sức khó phát hiện, bởi vì sự thèm muốn không ngớt thì thâm bên tai chúng ta: "Tôi chỉ thích các cảm nhận dễ chịu (*thích thú/pleasant feelings*)". Sự kiện này thật hết sức nghiêm trọng bởi vì con vi khuẩn đó của sự thèm muốn sẽ khiến mình tái sinh bất tận.

Vậy hãy quán xét thật cẩn thận hầu giúp mình nhận thấy sự mê say màu son và lớp phấn son đã làm phát sinh ra sự thèm muốn như thế nào - khiến mình lúc nào cũng muốn có thứ này hay thứ kia - và hương vị nào của nó đã khiến mình nghiện ngập và không còn buông bỏ được nó nữa. Các bạn phải chú tâm quán xét hầu nhận thấy sự thèm muốn buộc chặt tâm thức mình như thế nào vào các sự cảm nhận (*xin mạn phép nhắc lại: đối với Phật giáo sự cảm nhận không phải chỉ xảy ra qua sự tiếp xúc giữa ngũ giác và thế giới bên ngoài mà còn là giữa tri thức với các đối tượng tâm thân của nó. Người chuyển ngữ xin tạ lỗi đã nhắc đi nhắc lại điều này, bởi vì khái niệm trên đây rất căn bản, là chiếc chìa khóa giúp chúng ta thấu triệt một số các khái niệm căn bản khác trong giáo lý Phật giáo*) khiến mình không bao giờ biết chán sự ham muốn dục tính cũng như các cảm nhận thích thú khác, dù là ở cấp bậc nào (*từ miếng ăn ngon, phim ảnh, văn chương, thi phú, nghệ thuật, cho đến khoa học, triết học và cả thần học, thứ nào cũng có thể làm cho mình say mê được cả, tùy theo năng khiếu và khả năng tri thức của mỗi người*). Nếu không quan sát cẩn thận hầu giúp mình đủ khả năng nhận thấy một cách minh bạch tâm thức mình bị trói buộc như thế nào bởi

các sự cảm nhận và thèm muốn, thì các bạn sẽ khó lòng đạt được sự giải thoát cho mình.

Chúng ta bị vướng vào cái bẫy giăng ra bởi các sự cảm nhận, tương tự như một con khỉ bốc phải một cục nhựa đường. Người ta đặt một cục nhựa đường đúng vào chỗ mà con khỉ sẽ đặt tay vào đấy, nhựa đường dính tay, nó dùng tay kia để gỡ ra, sau đó là hai chân, và cuối cùng thì miệng cũng dính nhựa đường. Vậy thì dù có xoay xở như thế nào, các bạn cũng sẽ khó tránh khỏi cái bẫy do các sự cảm nhận và thèm muốn giăng ra, đúng vào chỗ mà chúng muốn. Chúng ta không sao tách rời hai thứ ấy (*cảm nhận - thèm muốn*) ra khỏi nhau, không tài nào lau sạch được hai thứ ấy (*thứ này sẽ sinh ra thứ kia, bốc phải nhựa đường thì sẽ dính tay, cảm nhận sẽ làm phát sinh ra sự thèm muốn*). Nếu chúng ta cứ tiếp tục thèm muốn, không hề biết mệt mỏi là gì, thì cũng tương tự như con khỉ bị dính nhựa đường, có nghĩa là chính mình tự giăng bẫy để đánh lừa mình, và ngày càng bị quấn chặt thêm. Trái lại, nếu thật lòng tìm sự giải thoát cho mình bằng con đường của các vị Giác Ngộ (arahant/A-la-hán) thì chúng ta phải đặc biệt tập trung tất cả sức mạnh của sự chú tâm vào các cảm nhận của mình, cho đến khi nào có thể giải tỏa được chúng. Ngay cả đối với các cảm nhận đau đớn cũng vậy, chúng ta cũng không nên tránh né (*phải trực tiếp nhận biết chúng để loại bỏ chúng*), bởi vì nếu khiếp sợ chúng mà tìm mọi cách để thay vào đó bằng sự thích thú (*ma túy, cờ bạc, dục tính, các thành tích thể thao, nghệ thuật, triết học, thần học...*), thì sớm muộn chúng ta cũng sẽ trở nên vô minh (*u-mê*) hơn cả trước kia nữa.

Chính vì lý do đó nên chúng ta phải can đảm đối đầu với các sự đau đớn, dù là những sự đau đớn trên thân xác hay trong tâm thần (*các cảm nhận đau đớn của lục giác*). Mỗi khi sự đau đớn hiện ra với tất cả sức mạnh của nó thì cũng tương tự như một căn nhà bốc cháy, vậy các bạn cũng nên tự hỏi xem mình có thể ra thoát được không? Chúng ta cần phải hiểu rõ cả hai khía cạnh ấy của sự cảm nhận (*đau đớn và thích thú*). Nếu nó hiện ra như một ngọn lửa nóng bỏng, thì phải đối phó với nó như thế nào? Nếu nó hiện ra thanh thản và thoáng mát thì phải làm thế nào để có thể nhìn xuyên qua nó để trông thấy các sự vật phía sau nó? Chúng ta phải cố gắng hướng sự chú tâm vào cả hai khía cạnh ấy, quan sát chúng thật cẩn thận, cho đến khi nào có thể buông bỏ được chúng. Nếu không thì chúng ta sẽ không sao đạt được một sự hiểu biết nào cả, bởi vì chúng ta chỉ muốn những gì thanh thản và thoáng mát; càng thanh thản càng tốt..., và trong

trường hợp đó thì làm thế nào mà chúng ta mong giải thoát mình ra khỏi chu kỳ của sự tái sinh?

Nibbana (Niết-bàn) là sự tắt nghỉ của mọi sự thèm khát (*bám víu, ham muốn, đam mê, dục vọng...*) thế nhưng chúng ta thì lại cứ tiếp tục tìm kiếm lạc thú bằng cách bám víu, vậy thì làm thế nào mà tránh khỏi rơi vào cảnh huống lang thang (*tức là cõi ta-bà hay luân hồi*)? Sở dĩ chúng ta cứ mãi lưu lại nơi này, trong thế giới này, và phải gánh chịu mọi sự căng thẳng và khổ đau, chẳng qua là vì sự thèm khát cũng giống như một thứ nhựa cây dính chặt vào tay mình. Nếu không có sự thèm khát thì cũng sẽ không có bất cứ gì xảy ra với mình cả: không có khổ đau, không có tái sinh. Chúng ta phải canh chừng những sự thèm khát đó. Đây là một thứ nhựa cây, một cục nhựa đường, một loại sơn, khi đã dính vào rồi thì sẽ khó lòng mà tẩy sạch được.

Vậy các bạn không nên để cho các sự cảm nhận (*làm phát sinh ra xúc cảm, tư duy, tác ý, ngôn từ và hành động*) lôi cuốn mình theo với chúng. Tất cả cốt lõi của việc tu tập cũng chỉ có thế!

Vài lời ghi chú của người dịch

Điểm đáng lưu ý trước hết trong bài thuyết giảng trên đây là phép luyện tập tinh khiết, đơn giản và trực tiếp nhất do chính Đức Phật nêu lên, đó là phép luyện tập hướng thẳng vào tâm thức mình để biến cải nó, bằng cách chặn đứng mọi sự tạo nghiệp phát sinh từ bên trong con người của chính mình. Căn bản của phép luyện tập này là không để cho các sự "cảm nhận" tạo ra mọi thứ xúc cảm, đưa đến mọi thứ tư duy, tác ý, ngôn từ và hành động. Bà Upasika Kee Nanayon gọi các sự tạo dựng phát sinh từ các sự "cảm nhận" đó là các dòng chữ hiện lên trên dòng tri thức của mình, và bà cũng chỉ cho chúng ta cách đọc những dòng chữ ấy, hầu giúp mình tìm hiểu tâm thức mình cũng như phương cách vận hành của nó hầu khắc phục nó. Đó là một cách luyện tập dựa vào sự chú tâm, kiên trì và một sức cố gắng phi thường.

Phép luyện tập tinh khiết trên đây thường được xem là đặc thù của truyền thống "Tu Trong Rừng" nói riêng và của Phật giáo Theravada nói chung. Dưới một góc nhìn nào đó thì phép luyện tập này khác hẳn - nếu không muốn nói là đi

ngược lại - với phép luyện tập của Kim Cương Thừa, bởi vì Kim Cương Thừa không chủ trương hóa giải những gì phát sinh từ sự "cảm nhận" làm nguyên nhân đưa đến sự tạo nghiệp, mà vận dụng sức mạnh bùng lên của xúc cảm phát sinh từ các sự "cảm nhận" dù là tiêu cực, hầu giúp mình thăng tiến nhanh chóng hơn trên Con Đường. Do đó phép tu tập của Kim Cương Thừa ngoài các nỗ lực mang tính cách cá nhân, còn cần đến rất nhiều phương tiện thiện xảo khác và nhất là cần có một người thầy uyên bác hướng dẫn mình.

Nếu mở rộng vấn đề thì chúng ta sẽ thấy rằng trên dòng lịch sử phát triển lâu dài của Phật giáo, người ta sáng chế ra thêm không biết bao nhiêu các thứ "mới mẻ": sâu sắc, thiết thực và hữu ích cũng có, lệch lạc, sai lầm, tách ra khỏi giáo huấn của Đức Phật cũng có. Dầu sao thì tất cả những sự thêm thắt đó cũng chỉ là các phương tiện thiện xảo, và trong số này cũng có nhiều phương tiện thật sự là thiện xảo, giúp mình "bước vào con đường và đạt được quả do con đường mang lại" nhanh chóng và hiệu quả hơn, nhưng cũng có những phương tiện không được thiện xảo lắm, khiến người tu tập càng bị hoang mang thêm, tương tự như chui vào các ngõ ngách không lối thoát, hoặc đi ngược chiều trên Con Đường.

Chẳng hạn như ngày nay chúng ta pha một ấm trà thật ngon, rung đùi ngâm thơ thiền, hoặc viết thư pháp và cũng gọi đấy là "Phật giáo". Đức Phật không biết đọc cũng không biết viết, và Ngài giảng cho những người dân cũng không biết đọc và biết viết như Ngài. Điều này thật hiển nhiên và dễ hiểu bởi vì chữ viết chỉ bắt đầu xuất hiện ở Ấn Độ từ thế kỷ thứ III trước Tây Lịch, tức là vào thời đại của vua Azoka (A-dục), sinh sau Đức Phật gần ba thế kỷ. Ngày nay nhiều người mê say việc tụng niệm khiến họ phờ phạc cả người. Đức Phật không tụng niệm và cũng không cầu khẩn ai cả, Ngài chỉ yên lặng ôm bình bát đi khất thực làm gương cho các đệ tử trông vào.

Tuy Đức Phật không làm thơ thiền, cũng không tụng niệm, thế nhưng những lời thuyết giảng của Ngài đã được các đệ tử không biết chữ, học thuộc lòng và lưu lại đến nay. Các lời thuyết giảng ấy đã khiến các học giả, khoa học gia, triết gia..., nói chung là những người học cao hiểu rộng trong thế giới tân tiến ngày nay - trong số họ có cả nhà bác học Einstein - phải kinh ngạc và thán phục. Dù được thừa hưởng các điều kiện thuận lợi và tiến bộ hơn, thế nhưng sau Đức Phật chưa hề thấy một ai có thể sánh kịp với trí tuệ siêu việt của Ngài. Đức

Đạt-lai Lạt-ma thường nhắc nhở chúng ta là phải thấu triệt Phật giáo Theravada trước khi có thể bước vào con đường Đại Thừa. Thật vậy, trước hết phải bước theo đúng các dấu chân của Đức Phật trước khi có thể thừa hưởng được những bông hoa tuyệt đẹp của các vị đại sư trong quá khứ đã lưu lại cho chúng ta trên Con Đường. Vậy chúng ta hãy trở lại với bài giảng trên đây.

Trong bài thuyết giảng này Bà Upasika Kee Nanayon đã nêu lên cho chúng ta trông thấy là nguồn gốc sâu xa nhất của khổ đau và luân hồi là sự bám víu vào các "cảm nhận" bên trong tâm thức của chính mình. Sự bám víu đó sẽ tạo ra muôn ngàn ngõ ngách, giăng ra vô số các cạm bẫy đánh lừa mình, mang lại cho mình mọi sự hoang mang, lầm lẫn và khổ đau, tương tự như con khi dính phải nhựa đường.

Những cảnh hung bạo và điên rồ đang xảy ra hằng ngày trước mắt mình cũng vậy, cũng là một thứ nhựa đường dính vào các xã hội của con người, các nhà lãnh đạo xã hội chẳng có một giải pháp nào, chẳng biết phải giải quyết như thế nào, hận thù thì ngày càng gia tăng thêm. Theo Phật giáo thì nguyên nhân không nằm bên trong các sự hung bạo và điên rồ đó, bởi vì chúng chỉ là cơ duyên và hậu quả phát sinh từ những nguyên nhân sâu xa hơn nhiều. Nếu nguyên nhân của những sự lo sợ và khổ đau của mỗi cá thể bắt nguồn từ những sự "cảm nhận" sâu kín bên trong tâm thức mình, thì những cảnh tàn phá và chết chóc xảy ra giữa các tập thể con người trong xã hội cũng bắt nguồn từ những gì thật sâu xa. Như thế có nghĩa là nếu muốn hiểu được nguyên nhân đưa đến các sự sợ hãi và đau thương đang xảy ra trước mắt mình thì phải ngược về lịch sử lâu đời của các xã hội chúng ta, và nếu có thể thì ngược về cả nguồn gốc làm phát sinh ra các tôn giáo. Nếu muốn tìm hiểu các nguyên nhân sâu xa đó thì thiết nghĩ phải nhờ đến các sử gia chân chính, các tư tưởng gia lương thiện và các nhà "hiền triết" đạo đức, bởi vì những người "quản lý" xã hội ngày nay cũng chỉ biết loay hoay tìm cách tẩy xóa nhựa đường dính vào tay chân, mồm miệng của mình và kẻ khác, nhưng tuyệt nhiên không tìm thấy một giải pháp nào ngoài cách đập lại sự hung bạo bằng sự hung bạo, trong khi đó nguyên nhân của những thứ ấy bắt nguồn từ rất lâu đời và mang những kích thích sâu rộng hơn nhiều. Giải pháp tất nhiên cũng phải sâu rộng tương xứng với kích thích của các nguyên nhân ấy, tức là những sự sai lầm của mình trong lịch sử và cả trong các thời kỳ cận đại. Tiếc thay một giải pháp sâu rộng như thế rất khó thực hiện trong các xã hội ích kỷ.

Dưới một góc nhìn thu hẹp hơn và theo bài giảng trên đây, thì bất cứ một sự bám víu nào vào các sự "cảm nhận" của mình đều trực tiếp gây ra khổ đau cho mình. Hãy đưa ra một thí dụ cụ thể, nếu mình "cảm nhận" thật rõ ràng được Thượng Đế, thì đây là một điều rất tốt, với điều kiện là sự "cảm nhận" ấy phải đơn thuần và tinh khiết, không nên diễn đạt gì cả. Thế nhưng nếu bám víu vào Thượng Đế qua các sự "cảm nhận" của mình, hầu tạo ra đức tin cho mình, thì cũng là cách mà mình tự tạo ra một vị Thượng Đế cho mình, thuộc của mình. Nếu mỗi người đều làm như thế - tức bám víu vào sự "cảm nhận" của riêng mình - thì cuối cùng sẽ khó tránh khỏi thật nhiều các vị Thượng Đế khác sẽ hiện ra, đưa đến muôn ngàn ngõ ngách trong sự "cảm nhận" của mỗi con người trong xã hội. Những sự "cảm nhận" với ít nhiều dị biệt đó của mỗi cá thể không những mang lại khổ đau cho cá thể ấy mà còn cho cả vị Thượng Đế của mình nữa, bởi vì vị Thượng Đế ấy hoàn toàn bất lực trước những sự diễn đạt sai lầm của mình qua những sự "cảm nhận" bên trong tâm thức của chính mình. Đây cũng có thể là một trong các nguyên nhân sâu xa nhất mang lại sự bất an trong xã hội.

Bures-Sur-Yvette, 25.03.16
Hoang Phong chuyển ngữ

Bài VI

Sự sụp đổ của sự thật quy ước

Nếu muốn mang lại cho mình sự bình lặng, thì các bạn phải thực hiện được nó trên tất cả mọi mặt: yên lặng trên phương diện hành động, yên lặng trên phương diện ngôn từ, và yên lặng cả bên trong tâm thức. Làm được như thế thì các bạn mới có thể theo dõi và suy nghiệm được về những gì xảy ra bên trong nội tâm mình. Nếu không tạo được thể dạng bình lặng đó thì các bạn sẽ không sao tránh khỏi chạy theo các sinh hoạt bên ngoài. Cuối cùng thì các bạn sẽ lâm vào tình trạng quá sức bận rộn, lúc nào cũng có việc phải làm và điều phải nói.

Tình trạng đó sẽ khiến các bạn không sao thực hiện được sự chú tâm (awareness) và sự tỉnh thức (mindfulness) (*tiếng Pa-li là samma-sati, kinh sách gốc Hán ngữ dịch là "chánh niệm" (正念), thuật ngữ này cũng được dùng để chỉ phép luyện tập thứ 7 trong Bát Chánh Đạo. Thế nhưng thuật ngữ "chánh niệm" không nói lên được ý nghĩa của chữ samma-sati trong tiếng Pa-li. Samma là "chánh" hay "đúng đắn", chữ sati có nghĩa là ghi nhớ, ghi nhận, tỉnh thức hay tỉnh giác. Trong các từ điển Pa-li - Anh ngữ, chữ sati có nghĩa là: mindfulness, lucidity of mind, wakefulness of mind, active state of mind, fixing the mind strongly upon any subject, attention, attentiveness, thought, reflection, consciousness... Trong khi đó theo các từ điển tiếng Hán và Hán-Việt thì chữ sati/"niệm" (念) có nghĩa là: "trí nhớ" "sự hồi tưởng", "đọc", "nghĩ ngợi", "tụng niệm", "đọc nhẩm", v.v., tóm lại là gần như không dính dáng gì với ý nghĩa trên đây của chữ sati nói lên thể dạng tập trung của tâm thức. Tóm lại thuật ngữ tiếng Anh "mindfulness" mang ý nghĩa gần nhất với chữ sati trong tiếng Pa-li, và có thể dịch sang tiếng Việt/Hán-Việt là "tỉnh thức" hay "tỉnh giác" hoặc "tâm linh tỉnh thức" thay vì "chánh niệm"!?) thăng bằng và vững chắc được. Các bạn phải dừng lại, không làm, không nói và không suy nghĩ bất cứ gì nếu không cần thiết. Chỉ có cách đó mới có thể giúp các bạn phát huy được một sự chú tâm không gián đoạn. Các bạn không nên để mình rơi vào bất cứ gì thuộc bối cảnh bên ngoài.*

Nếu muốn giữ sự chú tâm không bị gián đoạn hầu giúp mình có thể quán xét sâu xa về chính mình, thì các bạn phải thật cảnh giác hầu nhận biết được mỗi khi sự tiếp xúc giác cảm xảy ra, thì tâm thức mình vẫn tiếp tục giữ được thể dạng không xao xuyên (undisturbed/xao động, xao lãng) và bình thường, hay là nó bung ra và hướng vào những gì mà nó ưa thích hay không ưa thích. Nếu duy trì được sự cảnh giác đó thì các bạn mới có thể đọc được những gì bên trong chính mình và hiểu được mình là gì. Nếu sự chú tâm (mindfulness/tỉnh thức, tỉnh giác) được phát huy một cách vững chắc, thì tâm thức sẽ không bị chao đảo. Khi chưa giữ được sự thăng bằng đó thì tâm thức sẽ rơi vào sự xao lãng: có nghĩa là tôi thích cái này, tôi không thích cái kia... Các bạn phải canh chừng thật cẩn thận từng sự xao động thật nhỏ trong tâm thức mình. Không nên nghĩ rằng các sự xao động nhỏ nhất là không đáng quan tâm, nếu không thì chúng sẽ dễ dàng biến thành thói quen.

Nếu muốn duy trì sự nghiêm túc đó thì phải chú tâm vào từng chi tiết thật nhỏ nhất, từng kẽ hở tí xíu hé ra trong tâm thức mình. Nếu làm được như thế thì mới bảo vệ nghiêm ngặt được tâm thức, như thế tốt hơn là thả lỏng nó tha hồ tham gia vào các chuyện vô bổ của thế giới bên ngoài. Tóm lại là các bạn phải thật cảnh giác, không nên để mình vướng vào các cạm bẫy giăng ra bởi các sự tiếp xúc giác cảm. Đây là cách mà các bạn phải luyện tập hầu mang lại sự chủ động cho mình. Khi nào thực hiện được sự chú tâm duy nhất hướng vào nội tâm như trên đây, thì khi đó các bạn mới có thể theo dõi và chiêm nghiệm được các sự cảm nhận với từng chi tiết một. Các bạn sẽ quán thấy minh bạch được chúng, hầu buông bỏ chúng.

Vậy các bạn hãy hướng sự luyện tập của mình vào đúng nơi (*và thời điểm*) hiện lên các sự "cảm nhận" thích thú, đau đớn hay trung hòa (có nghĩa là không-thích-thú cũng không-đau-đớn), và sau đó tìm cách buông bỏ chúng, xem chúng chỉ là những sự cảm nhận đơn thuần, không nên đồng lõa với chúng để tạo ra cho mình mọi thứ xúc cảm và thèm muốn. Sự ưa thích thú này hay thứ kia sẽ len sâu vào tâm thức, tạo ra các tác động ảnh hưởng đến tâm thức, khiến nó bị phân tán qua các sự cảm nhận bên trong nội tâm và cả bối cảnh bên ngoài. Chính vì thế mà các bạn phải giữ thật bình lặng, sự bình lặng đó sẽ giúp tâm thức các bạn vượt thoát tình trạng bám víu vào hương vị gây ra bởi các sự cảm nhận, và đây cũng là cách nhỏ bỏ tận rễ các tác động gây ra bởi các sự cảm nhận.

Sự thèm muốn thích thú là một con vi khuẩn ẩn nấp thật sâu kín bên trong tánh khí của mình (*một hình thức bản năng*). Luyện tập thiền định là cách giúp tâm thức mình không nắm bắt các cảm nhận thích thú, cũng không xô đẩy các cảm nhận đau đớn. Sự thèm muốn nắm bắt các giác cảm thích thú là nguyên nhân đưa đến tình trạng ghét bỏ và xô đẩy các cảm nhận đau đớn, vì thế các bạn không nên để cho tâm thức chỉ biết ưa chuộng sự thích thú và kháng cự lại sự đau đớn. Các bạn hãy giữ sự bình thản, không nao núng trước cả hai thể dạng cảm nhận ấy. Nếu tâm thức buông bỏ được các cảm nhận, thì nó cũng sẽ vượt lên trên được sự thích thú, đau đớn và cả không-thích-thú cũng không-đau-đớn, và đây cũng có nghĩa là tâm thức thoát khỏi cạm bẫy của các sự cảm nhận. Và sau đó các bạn nên tự hỏi như thế này: vậy phải làm thế nào để giúp cho tâm thức an trú trong thể dạng không bị xao động bởi sự cảm nhận? Đó là cách mà các bạn phải luyện tập giúp mình chủ động tâm thức hầu hoàn toàn buông bỏ

mọi sự nắm bắt các cảm nhận, và đó cũng là cách giúp mình không còn bám vào các sự đau đớn trên thân xác và các mối khổ đau trong tâm thần, và tin rằng chúng là "mình" hay "của mình".

Nếu không buông bỏ được sự nắm bắt các cảm nhận thì các bạn sẽ không sao thoát khỏi tình trạng bám víu vào chúng, thuộc cả hai lãnh vực thể xác và tâm thần. Nếu một cảm tính khỏe mạnh hiện ra với mình, thì tức khắc mình sẽ bị thu hút bởi cảm tính đó. Nếu đây là một thứ cảm tính thích thú hoàn toàn thuộc lãnh vực tâm thần (*tâm thức là một giác quan*) thì các bạn cứ muốn nó kéo dài, lúc nào cũng ưa thích được có nó. Kết quả mang lại là các bạn sẽ luôn bị thu hút bởi các sự quán nhận tâm thần và các nhãn hiệu (*các dòng chữ*) đi kèm với sự thích thú đó (*dưới một góc nhìn khác thì đây là sự vận hành tự nhiên và kín đáo của các thứ bản năng sinh tồn, truyền giống và sợ chết: tức là mong muốn có miếng ăn bổ dưỡng để sống khỏe mạnh, có người phối ngẫu vừa ý để truyền giống, có được sức khỏe tốt để sống lâu, được "tiếp dẫn" vào cõi cực lạc, được "lên" thiên đường để tiếp tục sống thêm và cảm nhận những sự "thích thú" ở các nơi ấy. Con người thường xuyên bị thu hút bởi các sự "thích thú" dù rằng sau khi chết sẽ không còn cảm nhận được gì nữa cả, bởi vì lục giác đã bị tan biến hết. Thay vì gọi những sự "thích thú" đó là những sự thúc đẩy của bản năng, thì Bà Upasika Kee Nanayon gọi những thứ ấy là sự bám víu, một hình thức nghiện ngập của các giác cảm*). Các bạn bám chặt vào những thứ ấy và xem chúng là "mình" hay "của mình" (*khi nào chúng ta nhận thấy điều này một cách sâu sắc, thì tất chúng ta sẽ khó tránh khỏi kinh hoàng về sự ích kỷ sâu kín và bàng bạc trong cuộc sống của mỗi cá nhân, của các tập thể xã hội, cũng như của các quốc gia và dân tộc, nói chung là của cả con người - một hình thức bản năng. Một trong các phương tiện "thiện xảo" mà Phật giáo đưa ra để hóa giải sự "ích kỷ" kinh hoàng đó là "lòng từ bi"*).

Vậy các bạn cũng nên phân tích các sự thích thú trên đây về cả hai mặt: vật chất và tâm thần. Phan phui chúng hầu giúp mình hiểu được tại sao lại phải buông bỏ chúng. Không nên để chúng lừa phỉnh mình bằng các thứ hương vị do chúng tạo ra. Đối với sự đau đớn, thì không nên tìm cách xô đẩy nó. Hãy xem sự đau đớn đơn giản là một sự đau đớn, hãy xem sự thích thú đơn giản là một sự thích thú. Hãy xem chúng là các thứ "cảm nhận", không hơn không kém. Không nên nghĩ rằng "mình" cảm nhận sự thích thú, "mình" cảm nhận sự đau đớn. Nếu

các bạn buông bỏ được các "cảm nhận" theo cách đó thì các bạn sẽ "giải thoát" mình khỏi mọi thứ căng thẳng và khổ đau, bởi vì khi đó mình đã vượt lên trên và ra bên ngoài mọi sự cảm nhận. Đến khi sự già nua, bệnh tật và cái chết xảy đến với mình, thì các bạn cũng không nắm bắt lấy chúng để mà nghĩ rằng "mình" già, "mình" ốm đau, "mình" hấp hối (*chúng chỉ là những sự "cảm nhận" đơn thuần mà thôi*). Đây là cách giúp các bạn buông bỏ chúng, không nắm bắt bất cứ một thứ nào cả.

Nếu các bạn suy tư về mọi thứ đơn giản bằng các tên gọi - chẳng hạn như năm thứ cấu hợp (ngũ uẩn) mang tính cách vô thường, bất toại nguyện, và vô ngã - thì các bạn sẽ không còn tự nhận mình là chúng, không còn xem chúng là "tôi" hay "của tôi" nữa. Trái lại nếu không đủ sức suy tư theo đường hướng đó, thì các bạn tất sẽ vướng vào cạm bẫy của cái chết, của xương tủy, thịt da, v.v., tất cả sẽ là "mình" hay "của mình". Chính vì thế nên chúng ta phải tập suy tư về cái chết, để hiểu rằng cái chết của thân xác không có nghĩa là "mình" chết. Các bạn phải suy tư với tất cả sự chú tâm của mình cho đến khi nào hoàn toàn ý thức được điều đó. Nếu không thì các bạn sẽ rơi vào cái bẫy do nó giăng ra (*sợ chết là cái bẫy do sự tái sinh giăng ra để tóm lấy mình*). Các bạn phải phát huy một sự bén nhạy giúp mình trông thấy thật minh bạch xương cốt, thịt da của mình hoàn toàn trống không và không hề hàm chứa một "cái tôi" nào cả. Đây là cách giúp các bạn không tự buộc mình vào với chúng. Sự kiện các bạn nắm bắt các thứ ấy (*xem xương cốt, thịt da là "mình" hay "của mình"*) chứng tỏ các bạn không hề nhận thức sâu sắc được tính cách vô thường, bất toại nguyện và bản chất vô thực thể của chúng.

Khi các bạn trông thấy xương cốt của một con vật, thì điều đó không gây ra cho mình một sự xúc động nào đáng kể, thế nhưng mỗi khi trông thấy một bộ xương người thì tức khắc sự nhận thức của các bạn sẽ dán lên cho nó một nhãn hiệu (*viết lên tâm thức mình một dòng chữ*) như sau: "Đây là hài cốt của một người nào đó. Xương sọ đúng là của người ta". Nếu trông thấy quá nhiều hài cốt thì cũng có thể khiến các bạn cảm thấy sợ hãi. Dù trông thấy một bộ xương người, hoặc bất cứ gì khác nói lên tính cách vô thường và vô thực thể của thân xác, thế nhưng các bạn lại không hề ý thức được minh bạch bản chất ấy của chúng, thì các bạn cũng sẽ vẫn tiếp tục bám víu vào cấp bậc xương cốt và thịt da đó mà thôi (*nhận biết đây là xương cốt và thịt da khiến mình khiếp sợ nhưng không trông thấy được tính cách vô thường và vô thực thể của những thứ ấy, thì*

mình vẫn cứ tiếp tục xem chúng là "mình" hay "của mình"). Trên thực tế, không hề có "xương" mà chỉ toàn là các thành phần cấu hợp (câu này khiến liên tưởng đến "Bài kinh ngắn về Tánh Không"/Culasunnata-sutta, MN 121 nêu lên các đối tượng thiên định: toàn là rìng, toàn là đất, toàn là không gian, v.v không có bất cứ gì khác). Phải phanh phui bản chất của xương để nhận thấy nó cũng chỉ là các thành phần, nếu không thì các bạn cũng chỉ dừng lại ở cấp bậc bộ xương người mà thôi. Tóm lại là khi còn chưa nhận biết được bản chất đích thật của mọi sự vật, thì các bạn khó tránh khỏi rơi vào các sự lo âu và bấn loạn. Điều đó cho thấy là các bạn không hề thấu triệt được Dhamma (Đạo Pháp), mà chỉ loanh quanh ở cấp bậc bên ngoài (các sự hiểu biết quy ước), chẳng qua là vì các bạn không cố gắng phân tích các sự vật cho đến khi nào có thể trông thấy được cấp bậc thành phần của chúng (chẳng hạn như nhìn vào một cá thể, chúng ta chỉ "trông thấy" tổng thể của cá thể ấy: tên gọi, nam, nữ, tuổi tác, nghề nghiệp, chức phận, liên hệ gia đình, xã hội... , nhưng không trông thấy năm thứ cấu hợp/ngũ uẩn - hình tướng, giác cảm, sự cảm nhận, sự tạo nghiệp và tri thức - tạo ra cá thể ấy, hoặc không trông thấy các thành phần đất, nước, lửa, khí tạo ra thân xác của cá thể ấy, hoặc không trông thấy vô số nghiệp và cơ duyên tạo ra một nhân dạng trước mặt mình, giúp mình nhận thức được bản chất trống không của cá thể ấy) .

Mỗi khi nhận thấy ngày và đêm nối tiếp nhau, thì không nên nghĩ rằng chỉ có thời gian trôi đi. Thân xác cũng không ngừng suy thoái và tan biến. Thân xác suy sụp từng chút một, thế nhưng thường thì chúng ta lại không hề ý thức được điều đó. Chỉ khi nào thân xác biến đổi thật quan trọng: tóc bạc, răng rụng, thì khi đó mình mới nhận thấy là nó đã già. Đây chỉ là một sự hiểu biết thuộc cấp bậc thô thiển, phủ phàng và hiển nhiên. Trong khi đó các sự suy thoái tuần tự và kín đáo bên trong con người mình thì không mấy khi chúng ta quan tâm đến (*mà chỉ lo tính về các thứ khác: tiền bạc, "tình yêu", mua sắm, khoe khoang, chưng dọn nhà cửa, xem hát, du lịch, v.v.*)

Hậu quả của tình trạng vô ý thức đó là chúng ta vẫn tiếp tục bám víu vào thân xác mình và xem đây là "mình" - từng thành phần thật nhỏ cũng là "mình". Đôi mắt của thân xác cũng là đôi mắt của "mình", những gì "đôi mắt" trông thấy cũng là do "mình" trông thấy, các cảm tính mang lại từ sự trông thấy ấy cũng là do "mình" cảm nhận được (*mỗi khi trông thấy một đôi mắt "mơ màng", "tình tứ" hay "chớp chớp"... , nhưng nếu không quán thấy và dừng lại ở cấp bậc cảm nhận*

thị giác, thì đây sẽ là cách mà mình đặt vào "bàn tay" của tâm thức mình một cục nhựa đường). Chúng ta không trông thấy được chúng cũng chỉ là các "thành phần". Trên thực tế đây cũng chỉ là một sự "tiếp xúc" giữa "thành phần thị giác" với "thành phần hình tượng". Sự "ý thức về sự tiếp xúc" đó gọi là "tri thức giác cảm" (*tức cấu hợp thứ năm trong số năm thứ cấu hợp/ngũ uẩn tạo ra một cá thể, kinh sách Hán ngữ gọi là "thức"*) và chính hiện tượng tâm thần này (*tức là "tri thức giác cảm"*) giữ chức năng cảm nhận hình tượng, âm thanh, mùi, vị, sự đụng chạm, v.v. (*tri thức giác cảm gồm có sáu thể loại: tri thức thị giác, thính giác, vị giác, xúc giác và tâm thần*). Thế nhưng chúng ta lại không chịu chấp nhận là như thế, nên chúng ta luôn tìm cách nắm bắt tất cả những thứ ấy - mắt, tai, mũi, lưỡi, thân xác và cả tâm thần - và xem chúng là "mình" hay "của mình":. Khi nào thân xác bắt đầu suy thoái, thì khi đó chúng ta mới nhận thấy là "mình" già, khi thân xác chết và các hiện tượng tâm thần dừng lại, thì mình cũng bảo là "mình" chết.

Trái lại một khi đã phân tách thân xác và tâm thức ra từng thành phần một, thì chúng ta sẽ nhận thấy chẳng có gì còn lại cả. Các thứ ấy tự chúng mất hết ý nghĩa (*Đức Đạt-lai Lạt-ma thường dùng cách phân tích này để giải thích về Tính Không của một nhân dạng*). Những thứ ấy chỉ là các thành phần vật chất (*đất, nước, lửa, khí*) và tâm thần (*các cảm nhận, tư duy, xúc cảm, ảo giác,...*), chẳng có gì trong đó để mà gọi là bệnh tật hay cái chết cả (*bệnh tật hay cái chết là các "tạo tác tâm thần" nhằm chỉ định các sự chuyển động và biến đổi tự nhiên của các hiện tượng*). Nếu không thấu triệt thật sâu sắc điều đó thì các bạn vẫn còn rơi vào tình trạng lầm lẫn và mù quáng. Chẳng hạn như trong các giai đoạn mới bắt đầu tu tập chúng ta thường tụng niệm câu sau đây: *jara-dhammamhi* - có nghĩa là "*sớm muộn tôi cũng sẽ chết*" - đây cũng chỉ đơn giản là cách tự đánh thức mình, giúp mình ý thức được là không nên lơ là trong những bước đầu trên con đường. Thế nhưng khi đã đạt được cấp bậc thiền định thâm sâu mang lại cho mình một sự quán thấy sâu xa hơn, thì mọi sự sẽ trở nên khác hẳn với những gì trên đây: Tất cả các sự giả định (*assumptions/suppositions, cũng có thể hiểu là các "ảo giác", một thuật ngữ thường thấy hơn*) cũng như các sự thật quy ước đều bị quét sạch. Một khi thân xác đã trở nên trống không về "cái tôi", thì sẽ chẳng còn gì để mà bám víu vào nó nữa cả. Tất cả chỉ toàn là các thành phần vật chất và tâm thần, không còn mang tính cách "cá thể" nào cả. Các bạn phải nhận thấy điều này thật minh bạch suốt trên các đoạn đường tu tập còn lại của mình. Nếu không, thì tất cả các thành

phần ấy rồi sẽ lại kết tụ trở lại (*sau khi đã tan rã*) để tạo ra các "chúng sinh" khác (*tái sinh*) với một số các đặc tính hình tướng và tâm thân nào đó, và các bạn sẽ ôm chầm lấy các chúng sinh ấy và gọi là "mình".

Thế nhưng một khi đã trông thấy được toàn thể giới cũng chỉ đơn giản là một sự cấu hợp gồm các thành phần, thì tất chúng ta sẽ hiểu rằng không hề có cái chết trong đó. Khi nào chúng ta đã hiểu được là không có cái chết, thì khi đó chúng ta mới đạt được sự hiểu biết đích thật. Nếu cứ tin rằng rồi đây thế nào mình cũng sẽ chết, thì đấy có nghĩa là mình chưa hề trông thấy được Dhamma (Đạo Pháp), và mình vẫn còn tiếp tục bám víu vào cái vỏ bọc bên ngoài. Trong trường hợp đó thì làm thế nào mà chúng ta mong hiểu được Dhamma là gì? Các bạn phải quán thấy sâu xa hơn như thế, phải suy tư và phân tách mọi sự vật ra từng mảnh một.

Căn nhà của các bạn (*tức là thân xác kết nối mình với thế giới hiện tượng*) đang bị hỏa hoạn và hạn kỳ thuê mướn cũng sắp hết đến nơi, thế nhưng các bạn thì lại cứ bám víu vào nó và xem nó là "mình". Cách nhìn sai lầm đó tạo ra các sự sợ hãi và cả tình thương yêu (*các thể dạng xúc cảm trong cuộc sống*), và nếu các bạn tiếp tục bị nó mê hoặc, thì các bạn sẽ không còn biết là mình phải bước theo con đường nào? (*sống trong sự sợ hãi hay đam mê đều là một cuộc sống mù quáng, không lối thoát*). Tâm thức nắm bắt lấy các thứ ấy để tự đánh lừa nó ở các cấp bậc khác nhau (*có nhiều cấp bậc khác nhau giữa các cá thể về sự hiểu biết, khả năng nhận thức cũng như sự bén nhạy tâm thân, thế nhưng dù là ở cấp bậc nào thì chúng ta cũng đều bị "đánh lừa" theo cấp bậc đó. Nên hiểu rằng "vô minh" không phải là một tình trạng "thiếu hiểu biết" mà là một sự "hiểu biết sai lầm"*). Các bạn sẽ không còn trông thấy được gì cả, kể cả nhìn xuyên qua các thứ quy ước trên đây (*tức là các cách diễn đạt, các nhãn hiệu hay các dòng chữ trong tâm thức mình*), cho nên các bạn vẫn cứ tiếp tục nắm bắt chúng và xem chúng là "mình": các bạn nhận thấy mình là một phụ nữ, một nam giới hay bất cứ thứ gì khác (*một người tu hành, một tên cướp hay một ngôi sao màn ảnh...*) và cứ thế mà mình tha hồ tự biến mình thành những thứ ấy. Nếu các bạn không đủ sức thực hiện được sự quán thấy minh bạch trên đây, hầu giúp mình vượt thoát khỏi mọi quy ước và các sự giả định (*ảo giác*), thì việc tu tập của các bạn cũng chỉ là một cách chạy quanh, không thẳng tiến, cũng chẳng tìm thấy một lối thoát nào.

Vậy các bạn phải quán xét thật cẩn thận xuyên qua nhiều cấp bậc khác nhau, tương tự như dùng một tấm vải để lọc: nếu tấm vải quá thưa thì chẳng gan lọc được gì cả. Phải dùng một tấm vải thật mịn thì mới mong lọc được những gì thật nhỏ - có nghĩa là đi sâu vào các cấp bậc vi tế giúp mình quán xét hết cấp bậc này đến cấp bậc khác. Điều đó cho thấy tại sao lại có nhiều cấp bậc chú tâm (*mindful/tỉnh giác, tỉnh thức*) và quán thấy (*discerning/phân biệt, nhận biết*) khác nhau, và tại sao lại phải gan lọc cho đến cấp bậc thật chi tiết.

Điều này cũng cho thấy việc quán xét thật sâu xa với tất cả sự tỉnh giác hầu giúp mình quán thấy được các đặc tính đích thật của nội tâm mình, thật hết sức quan trọng. Luyện tập thiền định cũng chỉ là cách khám phá ra những sự lầm lẫn của mình (*self-deceptions*), có nghĩa là giúp mình nhận biết được cách thức mà những sự lầm lẫn ấy thâm nhập vào những sự suy nghĩ của mình ở các cấp bậc sâu xa nhất, và cũng để hiểu rằng ngay cả ở các cấp bậc thật hiển nhiên (*thô thiển*) nhất thì chúng cũng đã đánh lừa mình một cách trắng trợn (*khi đã nhận thấy được sự lầm lẫn của mình ở các cấp bậc suy nghĩ thật tinh tế thì khi đó mình cũng sẽ phải giật mình khi nhìn lại và nhận thấy ngay ở các cấp bậc suy nghĩ thô thiển, máy móc và theo thói quen trong cuộc sống thường nhật, thì tâm thức mình cũng đã thường xuyên đánh lừa mình một cách trắng trợn. Bà Upasika Kee giải thích "vô minh" thật khéo léo*). Nếu các bạn không nhận thấy được tính cách lừa dối và phỉnh gạt của "cái tôi" thì việc tu tập của các bạn tất sẽ không sao giải thoát các bạn khỏi khổ đau được, mà nó chỉ tiếp tục tạo ra các thứ ảo giác khiến các bạn tiếp tục nghĩ rằng các thứ ấy là "mình" và "của mình".

Tu tập đúng với giáo huấn của Đức Phật là một cách đi ngược với dòng chảy (*có nghĩa là tháo gỡ quá trình tương liên và tương tạo của các hiện tượng tâm thần trong tâm thức mình, nói một cách khác là ngăn chặn các sự tạo tác tâm thần. Nói chung là một sự phản đấu đi ngược lại các quá trình hiểu biết công thức, quy ước và thường tình*). Tất cả chúng sinh, ở các cấp bậc thấp nhất đều thèm muốn thật sâu kín từ bên trong thân xác mình các sự thích thú vật chất (*bản năng sinh tồn*), và trong một cấp bậc cao hơn và tinh tế hơn thì các sự thèm muốn ấy thuộc lãnh vực của sự "cảm nhận" (*bản năng truyền giống và sợ chết*), chẳng hạn như các cảm tính an bình và thanh thản (*sự nghỉ ngơi, thư giãn*). Đây là lý do tại sao các bạn phải mở xẻ tất cả các thể dạng cảm nhận hầu giúp mình buông bỏ chúng và bóp ngạt mọi sự thèm muốn, nhưng đồng thời thì vẫn duy trì được sự ý thức toàn vẹn về các sự "cảm nhận" qua thể dạng tinh khiết của chúng

- có nghĩa là đã loại bỏ được "cái tôi" ra khỏi chúng - khiến chúng trở nên hoàn toàn phù hợp với bản chất đích thật của chúng, tức là không vướng mắc (unentangled) và không tạo tác ra bất cứ gì khác (uninvolved) (*thiền định không phải là một cách biến mình trở thành vô cảm tương tự như một gốc cây hay một khối đá, mà trái lại khiến mình trở nên thật bén nhạy, và qua sự bén nhạy đó mình vẫn cảm nhận được thế giới và chính mình, thế nhưng sự cảm nhận mình bạch và trong sáng đó của thể dạng thiền định sẽ không đưa đến một sự diễn đạt nào, không tạo ra một nhãn hiệu hay một dòng chữ nào trong tâm thức mình, có nghĩa là không làm phát sinh các nguyên nhân và điều kiện đưa đến sự hình thành của tư duy, xúc cảm và tác ý, dù là thể loại nào hay cấp bậc nào*).

Vài lời ghi chú của người dịch

Trong phần kết luận Bà Upasika Kee Nanayon nêu lên một câu vô cùng xác đáng và sâu sắc: **"Tu tập đúng với giáo huấn của Đức Phật là một cách đi ngược với dòng chảy"**. Vậy câu ấy có nghĩa là gì? Trước hết, chúng ta chỉ cần nhìn vào tấm gương của Đức Phật thì sẽ thấy ngay: Ngài chối bỏ vị thế hoàng tộc của mình, từ bỏ gia đình, không màng mọi sự tiện nghi, bỏ lại cả đôi dép dưới chân và cả các lọn tóc trên đầu. Gia tài vật chất duy nhất trong kiếp nhân sinh còn lại của Ngài là chiếc bình bát bằng gỗ để khát thực.

Thế nhưng đây cũng chỉ là một cách "đi ngược lại với dòng chảy" trên phương diện vật chất và các cảm tính tầm thường trong cuộc sống, với mục đích làm gương cho các đệ tử của mình nhìn vào thể thôi. Cách "đi ngược dòng chảy" trên phương diện tư tưởng của Ngài mới thật là những gì độc đáo và siêu việt. Sự đi ngược đó đã mở ra một không gian hiểu biết khác hẳn với sự hiểu biết thông thường của con người, và đã khiến các nhà thông thái và hiền triết trong lịch sử, cũng như các triết gia, tư tưởng gia và khoa học gia trong thế giới tân tiến ngày nay phải kinh ngạc và thán phục. Dường như chưa có ai, kể cả các vị giáo chủ sáng lập ra các tôn giáo khác thường thì chỉ biết nói lên những lời thần khải và tiên tri, tự nhận mình là thông thái hơn Đức Phật.

Vậy sự khám phá ấy của Đức Phật là gì? Đó là sự hiểu biết về sự vận hành sâu kín của thế giới hiện tượng. Chúng ta sống trong cái thế giới đó và Đức Phật cũng từng sống trong thế giới đó, sự khác biệt duy nhất là Đức Phật đã

khám ra con đường đi ngược chiều với sự vận hành của thế giới đó và đã giúp mình thoát ra khỏi nó. Thế nhưng không phải Ngài chỉ biết nghĩ đến mình mà đã hy sinh phần còn lại của kiếp nhân sinh của mình để tìm mọi cách chỉ cho tất cả chúng sinh trông thấy được con đường đó.

Vậy trước hết chúng ta hãy thử tìm hiểu về sự khám phá đó của Đức Phật giúp mình nắm bắt được sự vận hành của thế giới hiện tượng hầu thoát ra khỏi nó, bởi vì theo Phật giáo sống trong thế giới hiện tượng là một sự trói buộc, một cách xoay vần bất tận với khổ đau. Thật vậy, dù trong thế giới đó đôi khi chúng ta cũng có thể có cảm nhận được hạnh phúc, sức khỏe, nhưng cuối cùng thì cũng không sao tránh thoát khỏi sự già nua, bệnh tật và cái chết.

Đức Phật tóm lược sự khám phá đó của Ngài về thế giới hiện tượng bằng bốn câu phát biểu thật ngắn gọn và dễ hiểu:

***"Imasmim sati, idam hoti;
imassuppâdâ, idam uppajjati.
Imasmim asati, idam na hoti;
Imassâ nirodha, idam nirujjhati."***

Bốn câu này xuất hiện trong rất nhiều bài giảng trong Kinh Tạng và sau đó cũng đã được chuyển dịch sang tiếng Phạn và xuất hiện trong rất nhiều kinh sách của Đại Thừa. Điều đó chứng tỏ tầm quan trọng của bốn câu trên đây. Cách dịch thường thấy và dễ hiểu về bốn câu trên đây là:

*Cái này có, cái kia có;
Cái này sinh ra, cái kia sinh ra.
Cái này không có, cái kia không có;
Cái này dừng lại, cái kia không sinh ra.*

Thế nhưng cũng có thể dịch một cách chính xác và trung thực hơn như sau:

*Cái này hiện hữu, cái kia hình thành;
Cái này hiện ra, cái kia sinh ra (được tạo tác ra).
Cái này không hiện hữu, cái kia không hình thành;*

Cái này dừng lại, cái kia chấm dứt (không phát sinh ra).

Đó là sự vận hành của thế giới hiện tượng. Có rất nhiều sách và các bài khảo luận do các học giả, triết gia, khoa học gia, cũng như các nhà sư Tây Phương nổi tiếng bình giải về ý nghĩa của bốn câu trên đây, và tất nhiên trong khuôn khổ những lời ghi chú này thì không thể khai thác hết được. Thật vậy sự quán thấy căn bản, bao quát trên đây đã thu hút rất mạnh thế giới Tây Phương rất ưa chuộng những gì thuộc lãnh vực tư tưởng và lý thuyết. Vậy ý nghĩa của bốn câu trên đây là gì?

Đó là quy luật tương liên, tương tác và tương tạo giữa mọi hiện tượng. Trong vũ trụ không có một hiện tượng nào có thể hiện hữu một cách độc lập và tự chủ được, nói một cách khác là không có một hiện tượng thuần nhất và tuyệt đối nào cả. Tất cả các hiện tượng (dhamma), đều mang tính cách cấu hợp, kể cả Thượng Đế cũng phải lệ thuộc vào khả năng tưởng tượng và sự vận hành của tâm thức con người, và tâm thức con người cũng là một sự cấu hợp gồm nhiều thành phần: xúc cảm, tư duy, tác ý, v.v., tất cả đều lệ thuộc vào thành phần vật chất là não bộ của con người. Nói một cách khác thì Thượng Đế cũng không thể nào hiện hữu bên ngoài não bộ của con người được. Sự tương liên, tương tác và cấu hợp đó của các hiện tượng được diễn đạt bằng khái niệm gọi là *Paticcasamuppada* (tiếng Pa-li), *Pratityasamutpada* (tiếng Phạn). Các ngôn ngữ Tây Phương gọi khái niệm này là: Interdependence/Dependent origination, Dependent arising, v.v, kinh sách gốc Hán ngữ gọi là Lý duyên khởi.

Nói một cách tổng quát, hiện tượng (dhamma) theo cách định nghĩa của Phật giáo là tất cả những gì có thể hình dung được, từ hữu hình đến vô hình, thuộc bên trong nội tâm hay bối cảnh bên ngoài, kể cả không gian và thời gian cũng là các hiện tượng. Đối với khoa học thì hiện tượng mang ý nghĩa giới hạn hơn nhiều: là những gì có thể cân đo và mô tả được. Dù thuộc lãnh vực nào - khoa học hay Phật giáo - thì hiện tượng luôn luôn là một sự cấu hợp và không thoát ra khỏi quy luật tương liên (Interdependence/Lý duyên khởi) đó, không có một ngoại lệ nào cả.

Đó là "hình ảnh" luôn chuyển động và biến đổi của thế giới hiện tượng, và đó cũng là sự khám phá của Đức Phật. Thế nhưng phải hiểu rằng nền giáo huấn của Ngài luôn mang tính cách thiết thực, ứng dụng và trực tiếp. Ngài không

quan tâm đến lý thuyết và cũng không hề mang lý thuyết ra để giảng cho những con người chất phác sống cách nay hơn hai ngàn năm trăm năm. Những sự diễn đạt và mở rộng mang tính cách lý thuyết, khoa học và triết học về những gì ẩn chứa trong các bài giảng của Ngài chỉ được thực hiện bởi các vị đại sư, các triết gia, tư tưởng gia và khoa học gia suốt trên dòng phát triển của lịch sử sau này của Phật giáo.

Trong số trùng trùng điệp điệp các hiện tượng liên kết và níu kéo nhau hiển hiện và biến mất trong thế giới hiện tượng đó, Đức Phật chỉ chọn ra mười hai trường hợp mà các hiện tượng nối kết và thúc đẩy nhau mang lại khổ đau cho chúng sinh và khiến họ phải tái sinh bất tận trong thế giới đó. Mười hai hiện tượng nối kết và thúc đẩy này còn được gọi là mười hai mối dây tương liên "nidana" (Twelve nidanas/Douze liens d'interdépendence), nguyên nghĩa của chữ *nidana* trong tiếng Pa-li và tiếng Phạn là: *nền tảng, nguyên nhân, nguồn gốc*. Kinh sách gốc Hán ngữ gọi mười hai mối dây tương liên này là "Thập nhị nhân duyên". Mười hai mối dây tương liên hay trói buộc trên đây là: 1- vô minh, 2- sự tạo nghiệp, 3- tri thức, 4- danh xưng và hình tướng, 5- lục giác, 6- sự tiếp xúc, 7- sự cảm nhận, 8- sự thèm muốn, 9- sự nắm bắt, 10- sự hình thành, 11- sự sinh, 12- sự già nua và cái chết.

Sự liên kết của mười hai mối dây ấy như sau:

- 1- vô minh đưa đến sự tạo nghiệp (2) (*vô minh đưa đến các "hành động" sai lầm*)
- 2- sự tạo nghiệp tạo ra tri thức (3) (*các hành động lưu lại các vết hằn trên dòng tri thức*)
- 3- tri thức làm phát sinh ra danh xưng và hình tướng (4) (*một nhân dạng*)
- 4- danh xưng và hình tướng tạo ra lục giác (5) (*các cơ sở của sự hiểu biết*)
- 5- lục giác tạo ra sự tiếp xúc (6) (*các sự cảm nhận*)
- 6- sự tiếp xúc đưa đến sự cảm nhận (7) (*nhận biết, các cảm tính*)
- 7- cảm nhận đưa đến sự thèm muốn (8) (*dục vọng, đam mê, thèm khát...*)
- 8- sự thèm muốn đưa đến sự nắm bắt (9) (*bám víu*)
- 9- sự nắm bắt đưa đến sự hình thành (10) (*nghiệp khởi động và tạo quả*)
- 10- sự hình thành đưa đến sự sinh (11) (*tái sinh, luân hồi*)
- 11- sự sinh đưa đến sự già nua và cái chết (12) (*chấm dứt một chu kỳ*)
- 12- sự tái sinh đưa đến vô minh (1) (*khởi động một chu kỳ mới*)

Đức Đạt-lai Lạt-ma giải thích vô minh trong trường hợp của "12 mối dây tương liên" là "vô minh nguyên thủy", tức là vô minh tồn lưu từ kiếp trước dưới hình thức nghiệp. Vô minh sau sự sinh trong chu kỳ hiện tại sẽ trở thành "vô minh nguyên thủy" trong chu kỳ tái sinh tiếp theo sau đó.

Tu tập là cách làm đảo ngược chu kỳ trên đây:

- 1- vô minh chấm dứt, sự tạo nghiệp chấm dứt (2) (*cái này không có cái kia không có*)
- 2- sự tạo nghiệp chấm dứt, tri thức chấm dứt (3) (*ở thể dạng tinh khiết không có vết hằn nào*)
- 3- tri thức chấm dứt, danh xưng và hình tướng chấm dứt (4)
- 4- danh xưng và hình tướng chấm dứt, lục giác (*các cơ sở của sự hiểu biết*) chấm dứt (5)
- 5- lục giác chấm dứt, sự tiếp xúc chấm dứt (6)
- 6- sự tiếp xúc chấm dứt, sự cảm nhận chấm dứt (7)
- 7- sự cảm nhận chấm dứt, sự thèm muốn chấm dứt (8)
- 8- sự thèm muốn chấm dứt, sự nắm bắt (*bám víu*) chấm dứt,
- 9- sự nắm bắt chấm dứt, sự hình thành chấm dứt (10)
- 10- sự hình thành chấm dứt, sự sinh chấm dứt (11)
- 11- sự sinh chấm dứt, sự già nua và cái chết chấm dứt (12)
- 12- sự già nua và cái chết dừng lại, mười hai mối dây chấm dứt (12) (*cái này không có, cái kia không có; vô minh không hiện hữu, nghiệp không hình thành*)

Tóm lại "**Tu tập đúng theo giáo huấn của Đức Phật là đi ngược lại với dòng chảy**". Sự đi ngược đó mang hai khía cạnh khác nhau: khía cạnh thứ nhất mang tính cách lý thuyết và tổng quát, đó là cách đi ngược lại với sự vận hành chung của thế giới hiện tượng, giúp người tu tập hóa giải quy luật tương liên, tương tác và tương tạo (*Patīccasamuppāda*) trói buộc mình trong thế giới đó, khía cạnh thứ hai mang tính cách thu hẹp, cụ thể và trực tiếp hơn, đó là cách đi ngược chiều với mười hai mối dây tương liên (Twelve nidanas/Thập nhị nhân duyên) giúp người tu tập thoát khỏi sự trói buộc của mười hai mối dây tương liên ấy.

Trên đây là những gì thật căn bản và nòng cốt do Đức Phật nêu lên trong giáo huấn của Ngài. Thế nhưng trên dòng lịch sử phát triển, "Phật giáo" luôn tiến hóa. Bảy thế kỷ sau khi Đức Phật tịch diệt, bốn câu phát biểu trên đây (*Imasmim sati, idam hoti...*) nêu lên sự vận hành của thế giới hiện tượng được vị đại sư Nagarjuna (Long Thọ) triển khai rộng rãi, đưa đến "khái niệm" mang tính cách lý thuyết và triết học là "Tánh Không" của tất cả mọi hiện tượng trong vũ trụ và cả bên trong tâm thức của con người: tất cả mọi hiện tượng chỉ có thể hiện hữu bằng sự cấu hợp và lệ thuộc. Tất cả các sự diễn đạt và hiểu biết của con người chỉ đơn giản là các quy ước và công thức, dùng để hiểu ngầm giữa các cá thể với nhau. Các quy ước đó không hàm chứa một giá trị đích thật hay tuyệt đối nào cả.

Dựa vào sự triển khai trên mặt lý thuyết về bốn câu phát biểu của Đức Phật trên đây, ngoài khái niệm về Tánh Không ra, nhà sư Nagarjuna một lần nữa đã thiết lập thêm một "học thuyết" mới là "Trung Đạo", phủ nhận tất cả giá trị của các sự hiểu biết quy ước và công thức. Tốt/xấu, hiện-hữu/phi-hiện-hữu, v.v.... chỉ là các thái cực, những sự tạo dựng quy ước của tâm thức. Sau Nagarjuna các đường hướng phát triển của Phật giáo chỉ xoay quanh các hình thức ứng dụng tức là các phương tiện thiện xảo ở các cấp bậc khác nhau.

Tóm lại việc tu tập Phật giáo nói chung cũng chỉ là một cách đi ngược chiều với các sự hiểu biết quy ước và công thức do tâm thức tạo ra dưới sự chi phối và thúc đẩy của bản năng và nghiệp. Thoát ra khỏi sự hiểu biết đó là cách mang lại trí tuệ, nói một cách khác thì đây là cách đi ngược chiều với sự vận hành vô minh của tâm thức. Trở lại với bài giảng của bà Upasika Kee Nanayon thì cách đi ngược chiều đó là cách làm cho "tất cả các sự thật quy ước phải sụp đổ". Nói một cách cụ thể và chính xác hơn là quán thấy được các sự "cảm nhận" không phải là "mình" hay "của mình", "thân xác" không phải là "mình" hay "của mình", một lô các thứ tư duy, xúc cảm, tác ý trong tâm thức đưa đến sự thèm muốn và bám víu cũng không có thứ nào là "mình" hay là "của mình" cả, kể cả sự "già nua", "bệnh tật" và "cái chết", bởi vì tất cả những thứ ấy cũng chỉ là những sự hiểu biết công thức, những sự thật quy ước mà thôi.

Đạt được sự quán thấy trên đây một cách vững chắc và minh bạch cũng có nghĩa là đã đã bước vào được con đường của Phật giáo. Con đường đó được vạch ra bởi mô hình hay sơ đồ trên đây: bản chất cấu hợp, sự tương tác giữa mọi

hiện tượng (bốn câu phát biểu của Đức Phật) đưa đến quy luật tương liên (Paticcasamuppada), và trong quy luật đó có mười hai mối dây trói buộc con người (nidanas). Có thể xem cấu trúc đó là chiếc cột trụ vững chắc nhất chống đỡ cho toàn bộ lâu đài Phật giáo. "*Tu tập đi ngược với dòng chảy*" là cách hóa giải quy luật tương liên chi phối thế giới hiện tượng và tháo gỡ mười hai mối dây trói buộc - mà động cơ chủ yếu là vô minh - sẽ là chiếc chìa khóa mở toang cổng chánh của lâu đài đó. Thế nhưng cũng phải hiểu rằng một khi đã bước được vào lâu đài, thì không nên chỉ biết say mê các trang trí (các phương tiện thiện xảo) hoặc tự giam mình trong các gian phòng (các tông phái, học phái, chi phái...) của lâu đài, mà phải tìm một chiếc cửa khác đưa mình thoát ra khỏi lâu đài hầu đi xa hơn, bởi vì Con Đường đích thật nằm phía sau và bên ngoài lâu đài nguy nga đó.

Nói chung người tu tập luôn luôn phải ý thức được vị trí của mình đối với lâu đài ấy: phải hiểu rằng mình còn đứng bên ngoài cửa cổng, hay đã bước vào bên trong, đang chiêm ngưỡng những vật trang trí (phương tiện thiện xảo), hay giam mình trong một gian phòng nào đó (tông phái, học phái), hay biết đâu cũng có thể là mình còn đang nghênh cổ ngắm lâu đài từ xa?

Trở lại với bài giảng trên đây thì sự sụp đổ của sự thật quy ước là gì? Cách giảng của Bà Upasika Kee thật trực tiếp, thiết thực, đi thẳng vào vấn đề: thân xác không phải là "mình" hay "của mình", các sự "cảm nhận" trong tâm thức mình tạo ra mọi thứ tư duy, xúc cảm và tác ý (các nhãn hiệu, các dòng chữ trên dòng tri thức, các chạp bẫy đủ loại) không phải là "mình" hay "của mình", "cái tôi" không phải là "mình" hay "của mình", sự "già nua" và "cái chết" cũng chỉ là những sự "cảm nhận", những sự thật quy ước, chúng không phải là "mình" hay "của mình". Sự nhận thức đó là một cách "đi ngược lại với dòng chảy" tức là ngược lại với sự thúc đẩy của quy luật tương liên và sự hiểu biết thường tình, chi phối bởi vô minh và bản năng.

Trên đây chúng ta cũng có nói đến Đức Phật, trong suốt bốn mươi lăm năm giảng huấn và hướng dẫn tăng đoàn, luôn nêu cao một nếp sống thật tinh khiết, đi ngược lại với các giá trị quy ước và thường tình, vậy trước khi rời bỏ thế giới hiện tượng này thì thái độ hành xử của Ngài như thế nào?

Nhiều tháng trước khi tịch diệt, Đức Phật đã cho người đệ tử thân cận của mình là Ananda (A-nan-đà) biết trước là mình sắp hòa nhập vào đại bát niết bàn. Ananda thông báo tin đó với các đệ tử ở xa và khuyên họ hãy sớm quay về đoàn tụ bên cạnh Đức Phật. Một hôm Đức Phật và tăng đoàn đi ngang ngôi làng Pava, thì có một người thợ kim hoàn trong làng cúng dường Đức Phật và tăng đoàn một bữa ăn. Trong bữa ăn đó có một món gọi là "*sukara-maddava*" (DN.II, 127), chữ *sukara* có nghĩa là *dễ dàng, dễ dãi, dễ làm* (easily done, easy to do), nhưng cũng có nghĩa là *heo* (pig, pork); chữ *maddava* có nghĩa là: bình dị, tầm thường, mềm (blandness, banality, light, softness, mildness) và cũng có nghĩa là *ngon* (delicacy, suave). Từ ghép "*sukara-maddava*" thường được dịch là "món heo mềm" (soft pork), thế nhưng thật ra thì cũng không thể quả quyết là cách hiểu hay cách dịch đó có đúng với ý nghĩa của từ ghép đó vào thời bấy giờ hay không, bởi vì cách ẩm thực và tên gọi các món ăn cách nay hơn hai ngàn năm trăm năm thật là khó xác định một cách đích xác.

Chỉ cần một món ăn ghi chép lại trong kinh sách bằng một từ không rõ nghĩa cũng có thể làm tốn không biết bao nhiêu giấy mực. Ngoài vô số các tài liệu về phong tục, lịch sử ra, các học giả Tây Phương còn nghiên cứu tận nơi trong các vùng thôn quê trong thung lũng sông Hằng xem có các loại "nấm" nào, các "món ăn" nào tương tự như thế hay không. Các sự quan tâm đó thật ra chỉ phản ánh các giá trị hay sự thật cho rằng sự hiểu biết bắt buộc và hiển nhiên là phải mang lại bằng cách tiếp cận đó. Thế nhưng đây cũng chỉ là các giá trị hay sự thật, sản phẩm của sự hiểu biết quy ước và công thức mà thôi. Muốn nắm bắt được sự hiểu biết đích thật thì phải bén nhạy và tinh tế hơn nhiều, tức là phải đi ngược lại với các giá trị và sự thật quy ước đó. Vậy muốn hiểu được ý nghĩa của bữa ăn cuối cùng của Đức Phật thì phải suy nghĩ như thế nào?

Đức Phật cho Cunda biết là chỉ nên dọn món ăn ấy cho riêng mình. Điều đó chứng tỏ Ngài biết món ăn ấy bị nhiễm trùng, thế nhưng Ngài vẫn cứ dùng. Trước hết là Ngài không muốn phụ lòng Cunda, lý do sau đó, và cũng quan trọng hơn nhiều, là Ngài đã ý thức được nghiệp và cơ duyên tạo ra thân xác trong kiếp nhân sinh cuối cùng này của mình đã hết hạn kỳ, và Ngài đã không ngần ngại trước món ăn đó; không như chúng ta, khi nhận thấy cái chết gần kề là cả một sự kinh hoàng.

Sau bữa cơm thì Đức Phật đau bụng, tiêu chảy có cả máu, kinh sách gọi là *lohita-pakkhandika* (diarrhoea with blood). Ngài và tăng đoàn tạm nghỉ trong khu vườn xoài của Cunda, hôm sau mới lại lên đường đến thị trấn Vaisali (Vai-xá-li/thành Vệ Xá), thế nhưng khi đi ngang một khu rừng thì Ngài kiệt lực, và đành phải nằm xuống đất giữa hai gốc cây sala. Ngài cho biết là mình khát nước, Ananda đi lấy nước ở một nhánh sông nhỏ gần đó mang về cho Ngài uống. Trước khi thuyết giảng lần cuối và lưu lại những lời di huấn, Ngài còn sai Ananda quay lại ngôi làng Pava giải thích cho người thợ kim hoàn Cunda biết là cử chỉ hiến dâng một bữa ăn cuối cùng cho một người đã đạt được giác ngộ là một cử chỉ vô cùng cao quý và đạo hạnh. Đây là cách mà Đức Phật đã hóa giải sự ăn năn của Cunda có thể nghĩ rằng là mình đã phạm vào một điều sai trái.

Đây là cách cho thấy ngay cả trong những giây phút cuối cùng trước khi nhập diệt, Đức Phật vẫn nghĩ đến từng người một, đến các đệ tử của Ngài và cả mỗi người trong chúng ta hôm nay. Đó là **thái độ từ bi vô biên**, đi ngược lại với cung cách hành xử vô minh và ích kỷ của chúng ta, luôn bám víu vào thân xác và "cái tôi" ảo giác của mình. Thái độ đó của Đức Phật cũng là một cách làm cho "sự thật quy ước và các giá trị thường tình" phải sụp đổ, và cũng là ý nghĩa của bữa ăn cuối cùng của Ngài.

Thiết nghĩ chúng ta cũng không nên thắc mắc là Đức Phật đã dùng thức ăn gì, tức là không bám víu vào các sự thật quy ước, mà hãy nhìn vào tâm thức mình để tìm hiểu nó, hầu biến cải nó, và để tự hỏi xem mình đã làm được gì cho mình và kẻ khác?

Bures-Sur-Yvette, 03.04.16

Hoang Phong chuyển ngữ

Chuyển đến : Tiểu Mai

Ngày 5/4/2016

www.vietnamvanhien.net