

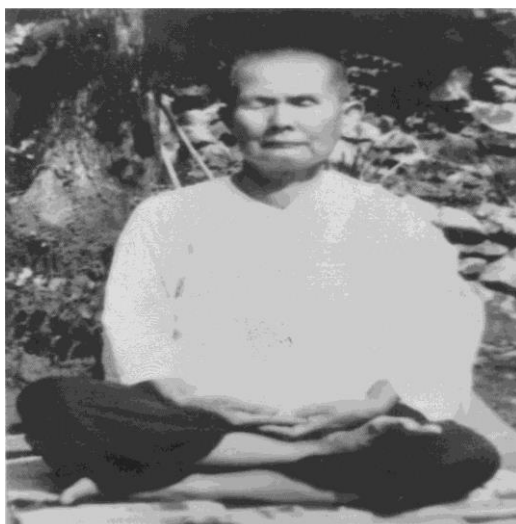
# Hãy đọc các dòng chữ trong tâm thức mình

(Reading the Mind / Savoir lire notre esprit)

**Bài 7, 8 và 9**

**Upasika Kee Nanayon**

Hoang Phong chuyển ngữ



**Upasika Kee Nanayon (1901-1978)**

## Lời giới thiệu của người dịch

Loạt bài về đề tài "*Phật giáo và người Phụ nữ*" gồm có 8 bài:

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)

Và dưới đây là phần chuyển ngữ ba bài giảng sau cùng, 7, 8 và 9 trong trong bài thứ 8 này:

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 thân**

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 7

# Sự phức tạp của vô minh

(The Intricacies of Ignorance / Les complexités de l'ignorance)

Sự tự lừa phỉnh mình có nhiều lớp chồng lên nhau. Càng tu tập lâu dài và càng tìm hiểu mọi sự vật thì các bạn tất sẽ cảm thấy không nên vội huênh hoang cho rằng mình biết hết. Trái lại, các bạn sẽ ngày càng nhận thấy thật nhiều điều sai trái tạo ra bởi vô minh dưới vô số các thể dạng khác nhau. Việc phân tích các độc tố tâm thân của mình cũng sẽ theo đó mà ngày càng trở nên tinh tế hơn. Trước đây các bạn không hề chú ý đến điều này nên cứ nghĩ rằng quan điểm của mình chính là sự hiểu biết, đây chẳng qua là cách tự cho rằng là mình hiểu biết thế thôi. Các quan điểm ấy nào có phải là sự hiểu biết đích thật đâu.

*(Phép tu tập chủ yếu của Phật giáo là "Con Đường Cao Quý gồm Tám Thành Phần" (hay "Yếu Tố"), tiếng Pa-li: Ariya-atthangika-magga, tiếng Phạn: Arya-astanga-marga, trong các chữ này có các chữ angika (tiếng Pa-li) và chữ anga (tiếng Phạn), và hai chữ này thì có nghĩa là "thành phần" hay "yếu tố". Tiếng Anh dịch các thuật ngữ trên đây là The Noble Eightfold Path. Hán dịch là Bát Chánh Đạo, cách dịch này dễ gây ra hiểu lầm vì có thể cho rằng phép tu tập này gồm có "Tám con đường", thế nhưng thật ra chỉ có một con đường duy nhất, gồm tám "thành phần" hay "yếu tố" cần phải mang ra luyện tập tuần tự và đồng loạt.*

*Nếu muốn dịch chữ "Bát Chánh Đạo" sang tiếng Việt thì phải dịch là "Con Đường gồm Tám Điều Đúng Dẫn", chữ "Đạo" đứng riêng, hai chữ "Bát Chánh" (tám điều đúng dẫn) đi chung với nhau, chữ "bát" là một tính từ chỉ số lượng xác định cho chữ "chánh" nhưng không xác định cho chữ "đạo". Văn phạm tiếng Hán đặt tính từ phía trước danh từ. Mạn phép dài dòng làm gián đoạn sự theo dõi và suy nghĩ của độc giả, nhưng thiết nghĩ một từ không rõ nghĩa có thể đưa mình đi lạc một quãng đường rất xa.*

Trở lại với "sự hiểu biết đích thật" mà bà Upasika Kee Nanayon nêu lên trên đây, thì đó là thành phần thứ 7 trong số 8 thành phần của "Con Đường Cao Quý gồm Tám Thành Phần" là sự "Quán Thấy Đứng Đắn", Hán dịch là "Chánh Kiến" (tiếng Pa-li: samma-ditthi, tiếng Phạn:samyag-drsti). Sự hiểu biết mang lại từ các kinh nghiệm cảm nhận trong cuộc sống, từ giáo dục và sự quan sát chỉ là những sự hiểu biết lừa phỉnh, kể cả sự hiểu biết khoa học cũng chỉ có giá trị trên một vài khía cạnh hay lãnh vực nào đó mà thôi. Những sự hiểu biết này chỉ mang tính cách "hiểu ngầm" giúp mang lại một sự "mạch lạc" và "hợp lý" nào đó trong sinh hoạt tập thể giữa con người. Sự hiểu biết/quán thấy đích thật về bản chất sâu kín của mọi sự vật (chánh kiến) chỉ có thể đạt được bằng thiền định và sự suy tư lâu dài, và đó mới chính là sự hiểu biết đích thật mang lại bởi phép luyện tập thứ 7 của "Con Đường gồm Tám Thành Phần". Cũng xin nhắc thêm là "Con Đường Cao Quý gồm Tám Thành Phần" (Bát Chánh Đạo) là tâm điểm của "Sự Thật Cao Quý Thứ Tư" trong "Bốn Sự Thật Cao Quý" còn gọi là Tứ Diệu Đế).

Các quan điểm đó chỉ là kết quả mang lại từ sự hiểu biết về các dòng chữ (*nhãn hiệu, ngôn từ*) mà người ta dùng để chỉ định các sự vật mà thôi. Thế nhưng chúng ta thì lại cứ cho rằng đây đích thật là sự hiểu biết, và cứ khăng khăng vin vào đây để tin rằng mình hiểu biết (*bà Upasika Kee Nanayon giải thích về bản chất của sự hiểu biết quy ước và công thức thật ngắn gọn và tài tình*). Đó là tình trạng tự đánh lừa mình một cách vô cùng tinh vi.

Vì thế phải quan sát cẩn thận, phải phân tích chi tiết các tư duy hiện lên với mình. Nhiều khi chúng lừa phỉnh mình thật trắng trợn, ngay trước mắt mình. Do đó mọi sự có thể chuyển biến thật tệ hại, bởi vì mình không ngờ là mọi sự vật lại có thể đánh lừa mình đến mức độ đó. Chúng ta cứ ngỡ rằng mình là những người sành sỏi. Dù chúng ta thừa sức thao thao bất tuyệt, hết chuyện này đến chuyện nọ, thế nhưng thật ra các sự hiểu biết đó cũng chỉ đơn giản là trí nhớ về chữ nghĩa (*các "nhãn hiệu" và các "tên gọi" dùng để chỉ định hay xác định các vật thể và sự kiện*) mà thôi. Chúng ta nghĩ rằng chữ nghĩa là trí tuệ, tư duy là trí tuệ, hoặc cũng có thể nghĩ rằng các sự tạo tác tâm thân (*thought-formations, tức là các sự diễn đạt của tâm thức về những gì mà nó cảm nhận được từ các sự tiếp xúc của lục giác*) là trí tuệ, và cứ thế mà chúng ta pha trộn tất cả các thứ ấy với nhau (*đó là sự vận hành hỗn độn và phiến diện của tâm thức mà mình thường đồng hóa với sự "hiểu biết" minh bạch và "hợp lý" của mình*). Do đó chúng ta thường tự hào về các mảnh vụn ấy của sự hiểu biết, chúng len sâu vào tâm thức mình và biến tâm thức trở thành méo mó, các mảnh vụn hiểu biết ấy thật ra cũng chỉ là các ảo giác mà thôi. Không mấy khi chúng ta thực hiện được một tâm linh tinh giác, trong khi đó các thể dạng tâm thân lừa phỉnh thì lại quá nhiều, chúng bủa vây chúng ta trên khắp mọi mặt (*xin chấp tay bái phục bà Upasika Kee Nanayon, đã đọc được tâm thức con người một cách vô cùng tinh tế. Khi nào trông thấy được sự hỗn độn và làm lẫn đó trong tâm thức mình thì mình mới hiểu được ý nghĩa của "vô minh" trong Phật giáo là gì*).

Do đó chúng ta phải suy tư và hành xử như thế nào hầu có thể nhìn xuyên qua các mảnh vụn ảo giác đó với một tâm linh thật tinh thức. Đây là cách giúp mình đọc được tâm thức mình. Nếu như sự chú tâm (awareness/sự tinh giác, tinh thức) có thất thoát đi thì cũng không nên tìm cách đuổi bắt nó, mà phải dừng lại và quay nhìn vào nội tâm mình. Đối với bất cứ gì thâm nhập vào tâm thức và quấy rối nó thì các bạn cũng chỉ cần chú tâm theo dõi chúng với tất cả sự tinh thức của mình. Các bạn không thể nào ngăn cấm chúng được, bởi vì đây là những gì thật tự nhiên (*các sự cảm nhận phát sinh từ sự tiếp xúc của lục giác, là kết quả tự nhiên mang lại từ sự vận hành chung của thân xác và tri thức, chúng ta không thể nào ngăn chặn được các chức năng đó của chúng, dưới một góc nhìn nào đó thì đây là "sự sống" nói chung*). Do đó các bạn cũng không nên tìm cách cô lập hóa tâm thức mình một cách quá đáng.

Các bạn chỉ cần đơn giản duy trì sự tỉnh giác, theo dõi chúng xem chúng xoay sở ra sao, chúng còn "thật" đến mức độ nào vào đúng các thời điểm đó (*hay là chúng hiện đang biến thành ảo giác?*), chúng biến mất như thế nào và hiện lên trở lại như thế nào. Các bạn theo dõi chúng, và cứ tiếp tục theo dõi chúng thế thôi (*trong khi ngồi thiền nếu có các ý nghĩ, các cảm tính hay tư duy hiện lên với mình, thì đấy là chuyện tự nhiên, thế nhưng cố gắng không nên chạy theo chúng, cũng không để cho chúng tung hoành và làm cho tâm thức mình bị tràn ngập bởi các thứ xúc cảm do chúng gây ra. Hãy "thụt lùi" lại một bước để quan sát chúng, theo dõi chúng, xem chúng muốn gì, nhưng không được tiếp tay với chúng. Đây chính là cách không để mình rơi vào cái bẫy do chúng giăng ra. Thế nhưng sau đó vẫn phải tiếp tục giữ sự chú tâm bởi vì các tư duy khác có thể sẽ hiện ra. Khi nào tư duy trở nên thưa thớt và yếu dần thì khi đó chúng ta cũng sẽ cảm nhận được thể dạng thanh thân, vắng lặng và trong sáng hé lộ trong tâm thức mình*). Chỉ cần đơn giản theo dõi chúng là cũng đủ giúp mình đọc được những gì bên trong con người của mình, quán thấy sâu xa được các nguyên nhân và hậu quả bên trong chính mình, giúp mình suy tư về chính mình (*những gì thâm nhập vào tâm thức mình hay hiện ra trong tâm thức mình đều là hậu quả phát sinh từ nghiệp của chính mình, phản ánh các "hành động" trong quá khứ của mình. Do đó hãy dừng lại - hay thụt lùi lại - để quan sát và theo dõi chúng, nhưng không để cho chúng tiếp tục tạo ra các nguyên nhân mới đưa đến các nghiệp mới*). Đây là cách giúp mình phát huy sự tỉnh giác và khả năng quán thấy của mình ngày càng sắc bén hơn. Nếu các bạn không luyện tập theo cách đó thì sẽ khó tránh khỏi tâm thức bị bao phủ bởi bóng tối. Đôi khi tâm thức mình cũng có thể tìm thấy một kẽ hở trống vắng, một chút thanh thân nào đó, khiến mình cảm thấy hài lòng và cho rằng như thế là cũng quá tốt rồi (*không ngờ rằng mình có thể đi xa hơn như thế rất nhiều*).

Nếu nhìn vào trường hợp của Đức Phật thì các bạn tất sẽ nhận thấy ngay là dù đạt được một sự hiểu biết siêu việt đến đâu đi nữa thì Ngài cũng không bao giờ dừng lại ở đó. Ngài luôn tự nhủ: "Nhất định còn có thể đẩy sự hiểu biết về điều đó xa hơn như thế nữa". Trước hết Ngài phát huy sự tỉnh giác và sự quán thấy sâu xa qua tất cả mọi sinh hoạt của mình (*tức là giai đoạn đầu tiên trên con đường tu tập của Đức Phật, kể cả thời kỳ tu tập khổ hạnh, bởi vì khổ hạnh là một cách trấn áp các các đòi hỏi của thân xác nhằm phát huy sự tập trung tâm thân*), thế nhưng sau đó thì Ngài cũng tự nhủ: "Thật hết sức rõ ràng là ngoài các thứ ấy ra còn có rất nhiều điều khác cần phải đạt được, phải vượt xa hơn như thế nữa" (*câu này thật quan trọng bởi vì trong thế giới Tây Phương ngày nay người tu tập Phật giáo thường dừng lại ở cấp bậc "tỉnh giác" hay "tâm linh tỉnh thức" (mindfulness/"chánh niệm"), nhằm giúp mình loại bỏ khổ đau trong tâm thức mình, thế nhưng đấy cũng chỉ là các bước đầu chập chững. Chủ đích mà Đức Phật nêu lên là Trí Tuệ. "Tâm linh tỉnh thức" chỉ là một điều kiện tất yếu đưa đến sự "Quán Thấy" bản chất của chính mình và thế giới. Sự "Quán Thấy" hay "Trí Tuệ" đó mới có thể giúp mình vượt thoát ra khỏi thế giới hiện tượng được*). Trong khi đó thì chúng ta luôn cảm thấy tự mãn và khoe khoang về các thành tích mà mình đã thực hiện được. Chúng ta cố gắng làm việc này hay việc nọ trong một khoảng thời gian nào đó và sau đấy thì cho rằng mình đã biết hết, không cần phải làm gì thêm nữa. Sự kiêu hãnh và tự hào đó sẽ làm giảm đi sự tỉnh giác của mình.

### **Vài lời ghi chú của người dịch**

Nghiệp không phải là một thứ gì đó "bay" trong không gian và "vượt" qua thời gian "thâm nhập" vào thân xác mình để mà đầy đọa hay là ban thưởng mình. Nghiệp được ghi khắc trên dòng luân lưu của tri thức và cũng sẽ hiện ra trở lại trên dòng tri thức ấy của mỗi cá

thể. Tư duy, ảo giác, xúc cảm, tác ý... trong tâm thức, cũng như các ngôn từ và hành động trên thân xác, tất cả đều là hậu quả phát sinh từ nghiệp. Hãy nêu lên một thí dụ cụ thể, bối cảnh bên ngoài hay các sự kiện nào đó (các cơ duyên) xảy ra trước mắt khiến mình "**nhớ lại**" hay "**hồi tưởng lại**" các việc mà mình từng làm cũng như các xúc cảm mà mình từng cảm nhận được trước đây (nghiệp trong quá khứ). Sự "**nhớ lại**" đó (nghiệp hiện ra trở lại) sẽ làm bùng lên các "xúc cảm mới" (tạo ra hậu quả) liên quan đến các "xúc cảm" mà mình từng cảm nhận được từ trước (nghiệp quá khứ). Sự "**nhớ lại**" đó có thể mang lại cho mình "khổ đau", "hạnh phúc" hay "trung hòa" (chẳng hạn như chuyện cũ hiện ra trở lại trong ký ức nhưng không tạo ra cho mình một sự xúc cảm đáng kể nào). **Tóm lại trí nhớ là sự "hiện ra trở lại" của nghiệp.** Hãy nêu lên một thí dụ cụ thể, một số người mỗi khi "**nhớ lại**" những sự thua thiệt và mất mát to lớn trước đây của mình thì cảm thấy đau buồn, hận thù và tức bực: đây là nghiệp của mình hiện lên với mình. Một số người khác mỗi khi "**nhớ lại**" các sự biến lộn, lường gạt và hung bạo của mình trước đây và ngày nay nhận ra các sự đàn độn và ngu xuẩn ấy của mình, trước những gì đang xảy ra trước mắt mình cũng như các sự chê cười và khinh bỉ của kẻ khác đối với mình, thì đây cũng chính là hậu quả của nghiệp mà mình tự tạo ra cho mình trong quá khứ.

Thật ra nghiệp rất nhiều, trùng trùng điệp điệp, rất phức tạp và đa dạng: mỗi sự suy nghĩ, mỗi lời nói, mỗi hành động đều tạo ra nghiệp. Sự vận hành của nghiệp dưới hình thức "nhớ lại" những gì trong quá khứ cũng chỉ là một mô hình đã được đơn giản hóa rất nhiều, nhưng đây cũng là cách giúp chúng ta hình dung phần nào quá trình ghi khắc và kích động trở lại của nghiệp bên trong tâm thức của mỗi cá thể. Trí nhớ chỉ biểu trưng cho một khía cạnh rất nhỏ của sự vận hành chung của tâm thức, trong khi đó thì nghiệp nhiều vô kể, phức tạp và tinh tế, liên tục tương tác với nhau và biến đổi không ngừng trên dòng luân lưu của tri thức. Hãy trở lại với thí dụ cụ thể trên đây, trong số những người cùng gánh chịu gian nan, thiệt thòi và mất mát như nhau, thì cũng có một số "**quên đi nhanh chóng**", nhưng một số khác thì lại "**nhớ rất dai**", chẳng qua là vì nghiệp của họ được ghi khắc quá sâu đậm mà họ thì lại không có phương tiện nào để làm cho nó phai mờ đi. Riêng đối với những người tu tập Phật giáo thì cũng xin mạn phép nhắc thêm là quá trình đó của nghiệp vận hành trên dòng tri thức của mỗi cá thể xuyên qua không gian và thời gian, thân xác chỉ là một sự cấu hợp tạm thời hiện ra trên dòng biến động của quá trình ấy trong một khoảng thời gian nào đó mà thôi.

Trong cuộc sống thường nhật chúng ta không ngừng đuổi bắt các thứ tư duy, xúc cảm, tác ý, và phát ra các ngôn từ và hành động đủ loại, nhưng tuyệt nhiên không hề ý thức được là phía sau những thứ ấy là sự chi phối và thúc đẩy của nghiệp. Chỉ có người hành thiền mới biết dừng lại và quay nhìn vào tâm thức mình để quán thấy sự thúc đẩy ấy của nghiệp tồn lưu trên dòng tri thức mình, nghiệp luôn tương tác với cơ duyên để tạo ra nghiệp mới. Bà Upasika Kee Nanayon qua bài giảng trên đây khuyên chúng ta hãy dừng lại để khám phá ra sự vận hành sâu kín đó bên trong tâm thức mình bằng một câu vô cùng chính xác và sâu sắc: "**Chỉ cần đơn giản theo dõi những gì hiện lên trong tâm thức mình thì cũng đủ giúp mình đọc được chính mình, quán thấy sâu xa được các nguyên nhân và hậu quả bên trong chính mình, giúp mình suy tư về chính mình**". Sự suy tư ấy là để quán thấy bản chất của mình cũng chỉ đơn giản là một sự cấu hợp - từ thân xác đến tâm thần - phát sinh từ các tác động phức tạp của nghiệp và các cơ duyên trói buộc mình trong thế giới hiện tượng mà thôi. Hóa giải được động cơ thúc đẩy đó của nghiệp bên trong tâm thức mình chính là cách mang lại sự giải thoát cho mình.

Tóm lại thiền định là một phương pháp vô cùng hữu hiệu giúp chúng ta quán thấy được nghiệp và các tác động của nó hầu giúp mình kịp thời biết dừng lại, quan sát nó, theo dõi

nó, thụt lùi một bước để tự tách rời mình ra khỏi nó. Điều đó có nghĩa là không để cho nó gây ra một tác động nào đối với mình, và mình thì cứ bình thản mặc cho nó tự tan biến trong sự vắng lặng của bầu không gian trống không trong tâm thức mình. Thiền định có thể hóa giải được nghiệp là như vậy.

## Bài 8

# Tánh Không là gì?

## (Emptiness vs.Void / Qu'est-ce qua la Vacuité)

Khi nói một tâm thức trống không, thì nó trống không về cái gì? Tánh Không (Emptiness /Vacuité/sự Trống Không) phải chăng có nghĩa là tất cả đều biến mất và trở thành hư vô hay không?

Mỗi khi nói đến một tâm thức trống không (empty/vide) thì không nên hiểu là tâm thức bị hủy diệt. Những gì bị hủy diệt là sự nắm bắt và bám víu của tâm thức (*các nhãn hiệu, các dòng chữ đưa đến các thứ xúc cảm*). Những gì cần làm là chú ý xem mỗi khi Tánh Không hiện ra thì nó sẽ giống như thế nào, và nhất là không nên nắm bắt lấy nó. Chủ đích của Tánh Không là tạo ra cho các bạn một phương tiện vượt thoát cái chết - tức là sự trống không của cái "ngã" - thế nhưng tâm thức thì vẫn tiếp tục vận hành, hiểu biết và đọc được những gì bên trong nó. Không nên dán lên sự cảm nhận về Tánh Không một nhãn hiệu (*một dòng chữ*) nào cả, và cũng không nên bám lấy nó (*và xem đây là một sự thực hiện của mình*). Tất cả cũng chỉ đơn giản có thế.

Tánh Không có nhiều cấp bậc và thuộc nhiều thể loại khác nhau . Tuy nhiên một khi đã có thể loại này và thể loại kia thì đây không phải là Tánh Không đích thực, bởi vì bên trong cái Tánh Không ấy còn tàng ẩn ý định tìm hiểu xem là nó thuộc thể loại nào và mang các đặc tính như thế nào, v.v. (*Tánh Không là một thể dạng cảm nhận, không phải là một đối tượng để hình dung hay tìm hiểu*). Đây là những gì phải suy nghĩ thật sâu xa nếu các bạn thật sự muốn tìm hiểu Tánh Không là gì. Nếu Tánh Không chỉ mang tính cách bên ngoài - có nghĩa là phát sinh từ một tâm thức an bình, không tư duy và đã loại bỏ được cảm tính về cái ngã - thì chưa phải là Tánh Không đích thật. Tánh Không đích thật nằm rất sâu, không phải ở cấp bậc thanh thân của tâm thức hay sự tập trung tâm thân. Tánh Không đích thật là một thứ gì đó vô cùng sâu kín.

Thế nhưng qua những gì mà chúng ta tự học hỏi được hoặc nghe người khác thuyết giảng thì chúng ta thường có xu hướng nghĩ rằng sự trống không của tâm thức trong thể dạng an bình của nó là Tánh Không, do đó tất cả các nhãn hiệu mà chúng ta dán lên cho Tánh Không đó đều sai lầm. Thể dạng ấy thật ra cũng chỉ là một sự bình lặng thông thường. Nếu muốn quán thấy được Tánh Không đích thật thì các bạn phải tìm hiểu sâu xa hơn thế rất nhiều. Dù trước đây nhờ nghe giảng các bạn từng thực hiện được các kinh nghiệm cảm nhận về Tánh Không như thế nào đi nữa thì cũng chớ vội ôm chầm lấy nó (*những lời cảnh giác này thật chính đáng: chúng ta thường nghiên cứu, đọc sách, nghe giảng, suy luận, tưởng tượng, tìm hiểu về Tánh Không, nhờ đó dù mình có "hiểu được" Tánh Không sâu sắc đến đâu đi nữa thì đây cũng không phải hay chưa phải là Tánh Không, bởi vì Tánh Không không phải là một sự "hiểu biết" mà là một sự "cảm nhận", một thể dạng "nhận thức" thật sâu kín trong tâm*



*thức và cả con tim mình, tương tự như một sự "rung cảm" thật tinh tế, sự "rung cảm" đó không phải là một hình thức xúc cảm thông thường, dù cho sâu sắc đến đâu cũng vậy. Sở dĩ cho rằng sự cảm nhận Tánh Không tương tự như một sự "rung cảm" thật tinh tế và sâu kín thì cũng chỉ là một cách nói ẩn dụ mà thôi). Không nên tưởng tượng là mình đã đạt được cấp bậc này hay cấp bậc kia của sự giác ngộ, nếu không thì tất cả sẽ chỉ là sự đồ võ mà thôi. Thật ra thì đây cũng chỉ là cách mang lại cho các bạn một thể dạng bình lặng, giúp mình duy trì một tâm linh tinh thức (awareness/sự tỉnh giác, sự chú tâm, sự nhận biết) vững chắc mà thôi. Thế nhưng một khi các bạn đã dán lên một nhãn hiệu cho sự cảm nhận Tánh Không đó, thì nó sẽ dừng lại ở đây (không tiến sâu hơn được nữa)..., hoặc bung ra khắp hướng (vượt khỏi sự chủ động và khả năng chú tâm của mình, và chỉ mang lại thêm sự nghi ngờ và hoang mang cho mình).*

Dán một nhãn hiệu (hay viết một dòng chữ) lên trên một sự cảm nhận tự nó là một hành động bám víu (một sự tạo tác tâm thân/thought-formation, và cũng là một hình thức tạo nghiệp). Điều này vô cùng tinh tế: mỗi khi có một thứ gì hiện ra trong tâm thức mình thì tức khắc sự bám víu sẽ nắm bắt lấy nó. Vì thế các bạn phải giữ tâm thức trống không, không dán thêm cho nó một nhãn hiệu (hay viết thêm một dòng chữ) nào cả, bởi vì sự Trống Không (Tánh Không) là sự buông bỏ tất cả mọi mối quan tâm, thoát khỏi các tác động của tư duy (tức là các sự tạo tác tâm thân), là một thứ gì đó mà mình phải tìm kiếm ở một cấp bậc thật sâu xa. Không nên dán cho nó nhãn hiệu này hay nhãn hiệu nọ, bởi vì một khi đã rơi vào sự đánh giá và so sánh thì tất cả sẽ trở nên bế tắc ngay, nhất là đối với quá trình hiểu biết về sự chuyển động liên tục của tâm thức (khi đã có một định kiến - kể cả một sự "hiểu biết" - thì đây là một sự dừng lại, và sự dừng lại đó không phải là Tánh Không, mà chỉ là một sự nắm bắt một thể dạng nào đó của sự biến động liên tục của tâm thức, sự nắm bắt đó sẽ không cho phép mình cảm nhận được dòng luân lưu liên tục, tự nhiên và vắng lặng - tức là Tánh Không đích thật - của tri thức mình).

Vậy trước hết, các bạn chỉ nên đơn giản quan sát tất cả những thứ ấy với sự tỉnh giác của mình thế thôi. Nếu các bạn phát lộ một sự chờ mong nào đó (sự hứng khởi, thích thú, bám víu, mong muốn, chờ đợi...) thì mọi chuyện sẽ hỏng ngay: thay vì trông thấy mọi sự vật một cách minh bạch thì các bạn sẽ không trông thấy gì cả. Các bạn sẽ dừng lại tại đó và không bước thêm được một bước nào nữa. Vì thế mỗi khi luyện tập tâm thức hoặc tìm hiểu nó thật sâu xa nhằm mang lại cho mình một sự quán thấy minh bạch về những gì thỉnh thoảng hiện ra trong tâm thức mình, thì cũng chỉ nên xem chúng đơn giản là những gì để mình quan sát thế thôi (theo dõi những gì hiện lên trong tâm thức mình và chỉ nên xem đây là các đối tượng để mà quan sát, sự quan sát đó không mang một chủ đích hay đưa đến một sự diễn đạt hay tạo tác tâm thân nào cả. Đó là cách giúp mình dần dần đi xa hơn và có thể hé thấy được Tánh Không trong tâm thức mình. Đây cũng là nguyên tắc căn bản nhất trong phép hành thiền của thiền phái Zen: ngồi thật yên nhưng không suy nghĩ hay chờ đợi một thứ gì cả, sự im lặng trên thân xác và trong tâm thức tự nó là sự giác ngộ).

### **Vài lời ghi chú của người dịch**

Bài giảng về Tánh Không trên đây thật ngắn gọn, trực tiếp và thiết thực, một cách "gợi ý" giúp người hành thiền tự quán nhận Tánh Không bên trong tâm thức mình. Tánh Không là một sự "cảm nhận" thật sâu kín, do đó rất khó mô tả để mọi người có thể "cảm nhận" đúng như mình đã cảm nhận. Người hành thiền phải tự đào sâu và phát hiện ra thể dạng Tánh Không đích thật bên trong tâm thức của chính mình. Tánh Không do Đức Phật thuyết giảng

qua bài kinh thật sâu sắc và vô cùng quan trọng là *Bài Kinh Ngăn về Tánh Không* (*Culasunnata-Sutta*, MN, 121), là một phương pháp thiền định gồm nhiều đối tượng quán tưởng khác nhau, giúp người hành thiền tuần tự đạt được các thể dạng trống không, từ các cấp bậc thô thiền đến các cấp bậc tinh tế hơn, và sau cùng là cấp bậc Tánh Không tối thượng và tuyệt đối của tâm thức mình, một hình thức "Tánh Không của Tánh Không".

Nagarjuna (Long Thụ, thế kỷ thứ II) triển khai phương pháp thiền định mang tính cách thiết thực này của Đức Phật và biến nó trở thành một "khái niệm triết học" mang tính cách bao quát, liên quan đến tất cả mọi hiện tượng. Các vị đại sư, các nhà thông thái cũng như các triết gia, trong quá khứ và cả ngày nay, rất say mê luận thuyết triết học trên đây của Long Thụ; không biết bao nhiêu kinh sách, các bài giảng cũng như các bài khảo luận đã được thực hiện xoay quanh khái niệm độc đáo này, khiến chúng ta đôi khi cũng say mê tìm hiểu Tánh Không như họ, và quên mất bài kinh vô cùng thiết thực trên đây của Đức Phật. Bài giảng trực tiếp và thực dụng của bà Upasika Kee Nanayon trên đây phải chăng cũng là một cách khéo léo gợi lên cho chúng ta tính cách thiết thực trong "*Bài Kinh Ngăn về Tánh Không*" của Đức Phật?

## Bài 9

# Mở rộng con tim

### (Open the Way to the Heart / Ouvrir le Chemin du Coeur)

Chỉ khi nào đọc được đúng đắn các dòng chữ trong tâm thức mình thì khi đó các bạn mới nhận biết được các thứ độc tố tâm thần (*trong bản tiếng Anh là defilements, tiếng Pa-li là kilesa, tiếng Phạn là klesha, các độc tố - còn gọi là các sự ô nhiễm - gồm có ba thứ: moha/sự hoang mang, tanha/sự thèm muốn, và dosa/sự ghét bỏ*) để mà loại bỏ chúng: đây là phép thiền định sâu xa (insight meditation/vipassana). Tâm thức trong trường hợp này sẽ là một con dao thật sắc, chỉ cần một nhát là cắt bỏ được tất cả các độc tố. Dù chúng có hiện lên trở lại thì các bạn cũng sẽ cắt phăng được chúng thật dễ dàng. Khi đã thấu hiểu được các mảnh khốe của "cái tôi" hay "cái ngã" thì việc loại bỏ nó cũng chẳng khác gì một trò đùa cợt, tương tự như lấy ngón tay ấn bẹp nó. Mỗi khi trông thấy nó thò mũi ra để đòi hỏi một thứ gì đó, thì chỉ cần quan sát xem nó muốn gì, tại sao nó lại muốn có thứ ấy, và xem nó "có quyền" đòi hỏi các thứ ấy hay không. Đây là cách mà các bạn khắc phục và đặt nó vào khuôn phép.

Một khi đã nắm vững được sự hiểu biết trên đây thì việc duy nhất còn phải làm là buông bỏ các độc tố ấy hầu mang lại sự giải thoát cho mình. Hãy tưởng tượng khi đã buông bỏ được chúng thì mình sẽ cảm thấy thoải mái đến mức độ nào! Phép luyện tập thiền định trên đây sẽ giúp mình biết dừng lại và ngăn chặn không cho bất cứ một chương ngại nào có thể bất ngờ hiện lên trong nội tâm mình. Mỗi khi các độc tố tâm thần hiện lên và đòi hỏi một thứ gì đó, chực bám víu vào một thứ gì đó, thì mình cũng không nên tham gia vào sự đùa cợt đó của chúng. Cứ để cho chúng tự tan biến đi (*về phần các độc tố thì chúng cũng quan sát và chờ xem các phản ứng của mình, thế nhưng nếu chờ mãi mà không thấy mình tham gia thì các "độc tố" ấy sẽ phải nản chí và chịu thua mình. Hãy đưa ra một thí dụ cụ thể, chẳng hạn như mình muốn thốt lên một lời không đẹp (dosa/ghét bỏ) hay có một cử chỉ gian tham (tanha/thèm muốn) thì nên dừng lại, quan sát chúng, khi thấy mình dừng lại và bất động thì*



chúng cũng sẽ nản chí và tan biến đi. Do đó đôi khi chúng ta cũng có thể trông thấy một số người bên ngoài rất nhu mì và từ tốn, kể cả có vẻ rất hiền lành, thế nhưng bên trong họ là cả một sức mạnh và một sự kiên trì thật to lớn, luôn nhắc mình là phải dừng lại trước sự khuấy động của các độc tố tâm thần). Chỉ cần đơn giản luyện tập theo phương pháp đó cũng đủ giúp mình loại bỏ được rất nhiều căng thẳng và khổ đau, và khiến cho các thứ độc tố phải bị "bong tay".

Nếu chúng ta biết thường xuyên khắc phục các độc tố tâm thần như cách trên đây thì sẽ khiến chúng bị lên cơn sốt. Phải hiểu rằng điều đó có nghĩa các độc tố tâm thần bị lên cơn sốt, không phải là mình! Các bạn nên nhớ Đức Phật có nói một câu: Hãy ném các độc tố tâm thần vào lửa, nếu không thì chúng sẽ đốt cháy mình.

Do đó chúng ta phải cố gắng đốt cháy ngay tất cả các độc tố tâm thần, dù chúng có oán trách mình đã ngược đãi chúng. Chúng ta cứ đóng chặt cửa nhốt chúng vào bên trong (*bà Upasika Kee Nanayon giảng rất khéo: xem các độc tố không phải là "mình" và "mình" phải tự tách rời ra khỏi chúng để trừng trị chúng, trước khi chúng tàn phá mình. Nên hiểu các độc tố tâm thần là các hậu quả của các thứ nghiệp xấu hiện lên để kích động và xúi dục mình*). Khi chúng không còn biết là phải làm gì nữa thì nhất định chúng sẽ quay ra oán trách mình: "Ta không còn chịu đựng mi được nữa! Ta không còn tự do làm gì thì làm!" (*chẳng hạn mình không thích một người nào đó và chỉ muốn thốt lên một lời độc ác, thế nhưng mình kịp thời dừng lại, thì độc tố ghét bỏ/dosa sẽ khiến trách mình đã làm lỡ dịp không cho nó làm những gì mà nó muốn, có nghĩa là cơ duyên xảy đến nhưng nghiệp bị mình chặn đứng khiến nó uất ức vì không tạo ra quả được, nhưng không nên nghĩ rằng là mình uất ức vì không thốt ra được một lời độc ác để thỏa dạ mình, mà phải nghĩ rằng mình đã làm được một điều phải, vì đã hóa giải được một nghiệp xấu không cho nó tạo ra quả*). Trong trường hợp đó thì các bạn cứ bình tĩnh quan sát xem chúng muốn gì? Nắm bắt những gì? Các thứ ấy ở đâu? Quan sát chúng với tất cả sự chăm chú của mình thì chúng sẽ dừng lại ngay, không còn chạy tới chạy lui hay bung ra khắp hướng nữa. Không phải là quá khó khi sai khiến các thứ bên ngoài và buộc chúng phải phải dừng lại, thế nhưng tự bảo mình phải dừng lại, hoặc ra lệnh cho các thứ độc tố không được phép tác động mà phải dừng lại, thì sẽ không phải là một chuyện dễ. Tuy nhiên với khả năng nhận định của mình thì chuyện đó không phải là không làm được. Nếu các bạn phát huy được sự tỉnh giác và khả năng nhận định sáng suốt thì mình cũng có thể ra lệnh cho các thứ độc tố phải dừng lại (*xin nhắc lại là các độc tố tâm thần là các tác tác động của nghiệp xấu hiện lên trên dòng tri thức của mình, chúng chỉ chờ cơ duyên - tức hội đủ các điều kiện cần thiết - để chuyển thành tác ý, ngôn từ và hành động. Ra lệnh cho chúng phải dừng lại là cách hóa giải các nghiệp xấu của mình, nói một cách khác là mình không tạo ra các điều kiện thuận lợi bên trong và cả bên ngoài tâm thức mình để tiếp tay với nó. Hãy trở lại với thí dụ trên đây, nếu mình muốn thốt ra một lời độc ác với một người nào đó thì trước hết là phải dừng lại, quắc mắt nhìn thẳng vào cái nghiệp xấu ấy của mình: không tạo điều kiện thuận lợi - cơ duyên - bên trong tâm thức mình; sau đó thì nhìn vào con người mà mình thù ghét và nghĩ rằng người ấy thật đáng thương, cũng đang khổ đau như chính mình: đó là cách hóa giải độc tố "dosa" - sự ghét bỏ/nghiệp xấu - đang hành hạ bên trong nội tâm mình*). Không bao giờ nên nghĩ rằng mình không đủ sức làm cho các độc tố phải dừng lại. Các bạn thừa sức làm việc đó. Vấn đề tỏ ra khó khăn, chẳng qua là vì từ trước đến nay các bạn quá đại dốt, cứ thả lỏng cho các độc tố tung hoành thỏa thích, và cách hành xử đại dốt đó đã trở thành bản chất thứ hai của chính mình (*nếu cứ để cho nghiệp - dưới hình thức bản năng - tự do tung hoành thì đấy là cách tiếp tay giúp nó tạo ra nghiệp mới, lôi cuốn mình với nó để cùng nhau xoay vần trong thế giới hiện tượng. Đây là lý do tại sao bà Upasika Kee Nanayon luôn nhắc nhở chúng ta phải "dừng lại" không để cho nghiệp sai khiến mình*).

Vì thế chúng ta phải biết dừng lại. Khi đã dừng lại được, thì các độc tố cũng sẽ phải dừng lại theo *(nghiệp và mình cũng như hình với bóng, bóng chạy có nghĩa là mình chạy, mình dừng lại thì bóng không thể nào chạy được nữa, nó sẽ ngủ yên trong sự im lặng và trống không của tâm thức mình. Sự "dừng lại" không có nghĩa là một hình thức bất động hay khô cứng mà là một thể dạng bình lặng và thảnh thơi tuyệt đối hiện lên trên dòng luân lưu của tri thức)*. Dù các độc tố *(nghiệp)* có hiện ra trở lại thì mình cũng sẽ bắt chúng dừng lại dễ dàng. Vậy nếu đã hiểu được như thế thì tại sao chúng ta lại không chịu luyện tập thiền định? *(đường như có một số độc giả chỉ thích đọc các bài về Phật Pháp cho "vui" - một hình thức tự trấn an trước những sự lo lắng sâu kín trong tâm thức mình - và khi đọc thì cũng đọc nhanh vì còn nhiều việc khác phải làm. Thực hành và ứng dụng những điều mà mình vừa đọc được đòi hỏi thêm một bước thứ hai, một sự cố gắng nào đó)*. Dù các độc tố tâm thần có ngoan cố đến đâu thì cũng chỉ cần đơn giản quan sát chúng. Cứ giữ sự thân thiện và làm quen với chúng thì sớm muộn chúng cũng sẽ biến mất *(các câu này dường như có vẻ mâu thuẫn với đoạn trên đây khi bà Upasika Kee Nanayon cho biết là phải "khắc phục" và "đốt cháy" các độc tố tâm thần, thế nhưng đây cũng chỉ là một cách nói ẩn dụ. Sự dừng lại và tách ra ngoài các độc tố để quan sát chúng không phải là một hình thức thụ động, mà hàm chứa từ bên trong nó một nghị lực và một sức mạnh thật to lớn)*. Khi nào chúng biến mất thì khi đó chúng ta sẽ nhận thấy được ngay bản chất lừa phỉnh của chúng. Trước đó chúng ta nào có ý thức được sự lường gạt ấy đâu, hề chúng thúc dục mình làm việc gì thì mình làm ngay. Thế nhưng một khi đã thấu hiểu được bản chất của chúng thì chúng sẽ dừng lại *(mỗi khi nghiệp báo gì thì mình làm ngay, bởi vì mình nghĩ rằng là "mình" sai khiến "mình", thế nhưng một khi đã hiểu rằng "nghiệp" sai khiến "mình" thì đôi khi cũng nên cứng đầu nếu nhận biết được đây là một thứ nghiệp xấu)*. Chúng sẽ tan biến hết. Dù các bạn không tìm cách loại bỏ chúng, thì chúng cũng sẽ tự tan biến. Khi trông thấy chúng biến mất thì tức khắc một con đường cũng sẽ mở rộng ra bên trong con tim mình *(các độc tố tâm thần cũng được xem là các "chướng ngại" trên đường tu tập, loại bỏ được các chướng ngại thì con đường sẽ hiện ra với mình. "Trí nhớ" là một hình thức nghiệp, quên đi quá khứ cũng là một cách mở ra một tương lai tinh khiết hơn cho mình, là một cách khai thông con tim mình, mở ra cho nó một con đường quang đặng hơn)*. Các bạn thấy đó, chúng ta luôn có cách hóa giải sự thống trị của các độc tố *(nghiệp)*, dù chúng có lì lợm đến đâu đi nữa. Thế nhưng các bạn cũng không nên lơ là mà phải tiếp tục cảnh giác, nếu chúng có hiện lên trở lại thì mình mới kịp thời buông bỏ chúng được.

Vì thế tôi khuyên các bạn hãy bảo trì các khí cụ của mình thật sắc bén hầu có thể mang ra sử dụng bất cứ lúc nào. Khi nào sự nhận định của các bạn trở nên thật sắc bén trên tất cả mọi mặt thì nó cũng sẽ có thể giúp mình buông bỏ và loại trừ tận gốc rễ bất cứ một quan điểm nào. Nếu duy trì được thể dạng tâm thức đó và ý thức được là phải làm thế nào để bảo toàn được sự cảnh giác thì đây có nghĩa là các bạn biết bảo trì các khí cụ của mình luôn sắc bén.

Đến đây thiết nghĩ các bạn đã nắm vững được các nguyên tắc căn bản, và tôi cũng mong rằng các bạn hãy cố gắng mang ra thực hành với tất cả khả năng và sự tỉnh giác của mình. Cầu mong các bạn luôn can đảm và kiên trì trong việc luyện tập, hầu giải thoát mình ra khỏi mọi sự bấn loạn và khổ đau, mang lại cho mình thật nhiều điều tốt lành trên mọi mặt.

### **Vài lời ghi chú của người dịch**

Bản chuyển ngữ quyển sách nhỏ trên đây của bà Upasika Kee Nanayon kết thúc toàn bộ loạt bài "*Phật giáo và người phụ nữ*". Loạt bài này đã đưa chúng ta phiêu lưu qua một số

các quan điểm và các góc nhìn khác nhau của nhiều nhà tu hành và cả những người thế tục, xuyên qua toàn bộ lịch sử lâu dài của Phật giáo. Thật vậy, người phụ nữ đại diện cho một nửa nhân loại, gánh vác một phần lớn trọng trách về sự tồn vong của giống người, và cũng là một nguồn hạnh phúc âm thầm và kín đáo trong gia đình và ngoài xã hội. Thế nhưng người phụ nữ cũng là thành phần chịu thiệt thòi nhiều nhất trên tất cả mọi mặt, kể cả việc tu tập để biến cải cuộc sống tâm linh và niềm hạnh phúc riêng tư của mình.

Thế nhưng cũng có những người phụ nữ thật khác thường, đạt được các cấp bậc tu tập thật cao. Các bài giảng của bà Upasika Kee Nanayon rất thiết thực, trực tiếp ứng dụng vào việc tu tập Phật giáo, phản ánh thật rõ ràng trí tuệ của một người phụ nữ đã thành đạt, và đặc biệt hơn nữa là bà chỉ là một phụ nữ thế tục, ít được học hành và tự tu tập một mình. Chẳng phải đây là một tấm gương hay sao?

Một tấm gương cho những người "tù bỏ" và cho cả những người "tại gia", cả nam và nữ. Nếu chúng ta tự nhận mình là những người Phật giáo thì đôi khi cũng nên nhìn lại thái độ của mình, cung cách hành xử của mình và nhất là những gì phát sinh trong tâm thức mình, hầu ý thức được là mình đang chạy theo và nắm bắt những thứ gì? Những thứ ấy có đi ngược lại với giáo huấn của Đức Phật hay không? Khi đã ý thức được điều đó thì chúng ta cũng sẽ hiểu rằng tại sao bà Upasika Kee Nanayon lại khuyên chúng ta phải dừng lại, phải trở về với con người của mình, với tâm thức mình, hầu tìm hiểu mình và biến cải nó. Những gì thúc dục các sự đòi hỏi trên thân xác và khích động sự thèm muốn trong nội tâm mình chính là nghiệp của mình đây, không nên nhìn ra bên ngoài để oán trách bối cảnh và những kẻ chung quanh.

Qua quyển sách nhỏ nhưng rất thiết thực trên đây của bà Upasika Kee Nanayon, chúng ta cũng có thể nhận thấy thật hết sức rõ ràng là Phật giáo không phải là một hệ thống tư tưởng hay một triết thuyết để nghiên cứu, tìm hiểu hay phẩm bình, cũng không phải là một tín ngưỡng xây dựng trên sự sợ hãi, cầu xin và ngoan ngoãn, mà là một phương pháp luyện tập nhằm biến cải con người của chính mình, mang lại cho mình một thể dạng an bình, hoàn hảo và tuyệt đối, nhất là mang tánh cách thật lâu dài, xuyên qua không gian và thời gian.

Bures-Sur-Yvette, 18.04.16  
**Hoang Phong** chuyển ngữ

**Gửi Lên : Diệu Danh**  
**Ngày 15/11/2016**

**[www.vietnamvanhien.net](http://www.vietnamvanhien.net)**