

## Đi ngược dòng

### *Bốn bài Pháp của Ni sư Kee Nanayon* *Nguyên Mỹ dịch*

Nguyên tác: "Going Against the Flow", by Upasika Kee Nanayon,  
English translation by Thanissaro Bhikkhu

#### Mục lục

- [\[01\]](#) Quán niệm giống như những cột trụ của một cái  
đập  
[\[02\]](#) Trận chiến bên trong  
[\[03\]](#) Tất cả mọi sự không có gì đáng để chấp thủ  
[\[04\]](#) Chỉ dừng lại ở đây

-ooOoo-

***Giới thiệu:*** Ni sư Kee Nanayon (1901-1979) là một trong những vị nữ thiền sư nổi tiếng ở Thái Lan. Năm 1945, bà thành lập thiền viện Khao-suan-luang dành cho các nữ Phật tử tu thiền trong vùng đồi núi tỉnh Rajburi, miền tây Thái Lan. Ngoài các bài pháp được truyền đi qua các đài phát thanh trong xứ, bà còn nổi tiếng về tài làm thơ. Bà viên tịch năm 1979.

(Bình Anson, 08-2002)

-ooOoo-

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

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

updated: 30-08-2002

## Đi ngược dòng

### *Bốn bài Pháp của Ni sư Kee Nanayon Nguyên Mỹ dịch*

Nguyên tác: "Going Against the Flow", by Upasika Kee Nanayon,  
English translation by Thanissaro Bhikkhu

[01]

### **Quán niệm giống như những cột trụ của một cái đập**

Ngày 6 tháng 11 năm 1970

**B**ản về cách tập luyện hữu ích hơn bản về bất cứ chuyện gì khác vì nó giúp phát triển trí tuệ. Nếu chúng ta theo sự luyện tập từng bước một, chúng ta có thể đọc được mình, liên tục giải đoán sự việc bên trong chúng ta. Khi bạn đọc mình bằng tìm tòi và nghiên cứu sự tai hại, đau khổ gây ra do ô nhiễm, ái dục, và chấp thủ, sẽ có lúc bạn đạt kiến thức chân chính giúp bạn trở nên thân nhiên và buông xả. Rồi tâm sẽ tức khắc lặng lẽ, không còn bất cứ sản phẩm tinh thần nào đang thao túng tâm vì bạn thiếu tự điều tra nghiên cứu mình.

Những nguyên tắc của sự điều tra nghiên cứu bản thân là những khí cụ quan trọng nhất của chúng ta. Chúng ta phải thực hiện một cố gắng phối hợp để có thể hoàn thiện bất cứ lúc nào, đặc biệt nhấn mạnh đến sự xử dụng quán niệm để tập trung vào tâm và đưa tâm đến chỗ tập trung vào một điểm. Nếu chúng ta không giữ tâm an trụ hay trung lập như là một vị thế căn bản của nó, tâm sẽ lang thang đó đây đi tìm chuyện để làm hay tìm tiếp xúc giác quan, gây ra hỗn loạn và bất an. Nhưng khi chúng ta tập luyện hạn chế bớt cửa giác quan nhờ duy trì liên tục quán niệm trong tâm, giống như đóng các cột trụ cho một con đê. Nếu bạn có bao giờ thấy các cột trụ đê, bạn sẽ biết rằng các trụ này được đóng sâu, sâu vào trong đất để chúng hoàn toàn vững chắc, không di động. Nhưng nếu bạn đóng vào bùn, chúng dễ dàng lay chuyển vì một tiếp xúc rất nhẹ. Điều này cho chúng ta một ý niệm là quán niệm phải vững chắc như thể nào để kiểm soát tâm, khiến tâm vững chắc có thể chịu đựng sự xúc chạm với giác quan mà không có thích hay ghét đối tượng của nó.

Sự vững bền của quán niệm là điều bạn phải duy trì liên tục trong mọi hoạt động, với từng hơi thở ra, vào. Tâm sẽ không còn chạy tán loạn đi tìm việc làm. Nếu bạn không tìm cách làm được điều này, tâm sẽ bị khích động lên khi có sự tiếp xúc với giác quan, giống như con thuyền không lái trôi dạt đến bất cứ nơi đâu gió và sóng đưa đẩy đi. Đây là lý do tại sao bạn cần quán niệm để canh giữ tâm trong mọi lúc. Nếu bạn có thể duy trì quán niệm liên tục trong mọi hoạt động, tâm của bạn sẽ liên tục trung lập, sẵn sàng để thăm dò, tìm tòi nghiên cứu để đạt đến tuệ.

Bước đầu tiên trong việc đóng cột trụ cho cái đê của chúng ta - nói một cách khác, để làm cho quán niệm chúng ta vững chắc - chúng ta phải tập trung vào tính trung lập như vị trí nền tảng của chúng ta. Không có gì phải nghĩ ngợi. Chỉ cần làm cho tâm vững chắc trong thể trung lập của nó. Nếu bạn có thể liên tục làm được điều này, chính là lúc bạn sẽ có một tiêu chuẩn đúng đắn cho việc điều tra nghiên cứu của bạn, bởi vì tâm sẽ tập trung lại. Nhưng sự tập trung này là điều bạn phải thận trọng kiểm soát để chắc chắn nó không phải là một sự thờ ơ lãng quên.

Hãy làm cho tâm cùng cố chắc chắn và tập trung để nó không trở thành lơ đãng hay xao lãng khi bạn ngồi thiền. Hãy ngồi thẳng, duy trì quán niệm đều đặn, và bạn không cần phải làm điều gì khác. Hãy giữ tâm vững chắc và trung lập, không suy nghĩ đến một việc gì hết.

Phải chắc chắn làm cho sự vững bền này duy trì liên tục. Khi có bất cứ gì vọt ra, bất cứ bằng cách nào, hãy duy trì tâm trung lập. Ví dụ, nếu có cảm giác sung sướng hay đau đớn, đừng chú tâm đến cảm giác. Chỉ chú tâm đến sự vững chắc của tâm - và sẽ có một cảm giác trung lập trong sự vững chắc đó.

Nếu bạn thận trọng không để cho tâm lơ đãng hay xao lãng, định tâm sẽ trở nên liên tục. Ví dụ, nếu bạn sẽ ngồi trong thiền một giờ, đặt trọng tâm tập trung tâm lại như thể trong nửa giờ đầu và rồi chắc chắn làm cho tâm không đi vơ vẩn cho đến khi hết giờ. Nếu bạn thay đổi vị thế, chỉ là một sự đổi thay bên ngoài trong cơ thể, trong khi đó tâm vẫn cứ vững chắc an trụ và trung lập từng giây phút, đầu bạn đang đứng, ngồi, nằm xuống hay làm bất cứ việc gì.

Quán niệm chính là yếu tố chính của tất cả điều này, giữ tâm khỏi tạo ra ý nghĩ hay đặt tên đồ vật. Tất cả mọi việc phải dừng lại. Giữ cho nền móng này vững chắc với từng hơi thở vào, ra. Rồi bạn có thể giảm bớt sự tập trung vào hơi thở, trong lúc đó vẫn giữ tâm trong cùng trạng thái trung lập. Giảm bớt sự tập trung quá mạnh của bạn để chỉ cần tập trung vừa phải với hơi thở. Tâm sẽ có thể giữ tình trạng này trong suốt giờ, không có ý nghĩ nào có thể đi trệch đường. Rồi canh chừng để đầu bạn làm hay nói gì, tâm vẫn duy trì vững chắc trạng thái hiểu biết bên trong bình thường của nó.

Nếu tâm vững vàng bên trong nó, bạn được bảo vệ khắp mọi phía. Khi có tiếp xúc với giác quan xảy ra, bạn vẫn duy trì quán niệm vào trạng thái tâm an định. Dầu cho có đôi chút lơ đãng chốc lát trong quán niệm của bạn, bạn có thể trở lại trạng thái tâm vững chắc ngay. Ngoài ra bạn chẳng phải làm gì cả. Tâm sẽ buông xả mà bạn không cần làm gì khác. Cái cách bạn thường thích cái này, ghét cái kia, quay trái ở đây, quay phải ở đó, sẽ không có thể xảy ra. Tâm sẽ tiếp tục duy trì trung lập, bình thản, vừa đúng. Nếu quán niệm giảm đi, bạn chú tâm ngay trở lại, nhận biết lúc nào tâm định và trung lập đối với đối tượng và rồi duy trì tình trạng như thế.

Các cột trụ cho cái đề quán niệm phải được đóng sâu vào để chúng vững chắc và an toàn với mọi hoạt động của bạn. Hãy tiếp tục cố gắng bất kể bạn đang làm việc gì. Nếu bạn có thể luyện tâm để tâm có nền tảng vững chắc, tâm sẽ không làm những việc nguy hại. Tâm sẽ không gây phiền não cho bạn. Nó không bày ra ý nghĩ. Nó sẽ lặng lẽ. Một khi tâm lặng lẽ và an định, nó trở nên tế nhị hơn và thăm dò để đi sâu vào trong chính nó, để biết được chính tình trạng định của nó từ bên trong.

Còn những xúc chạm với giác quan, đây chỉ là vật bên ngoài - sinh để rồi diệt - nên tâm không lưu ý đến. Điều này có thể khiến cho dục vọng bị tiêu diệt. Ngay cả những lúc chúng ta thay đổi vị thế vì đau đớn nổi lên trong thân, tâm lúc đó vẫn vững bền, vẫn tập trung, không phải vào đau đớn, mà vào sự an định của nó. Khi bạn thay đổi vị thế, sẽ có phản ứng vật chất và tinh thần vì khí huyết lưu thông tốt hơn và cảm giác dễ chịu xảy ra thể chỗ cho những đau đớn, nhưng tâm vẫn sẽ không vướng mắc vào khoái lạc hay đau đớn. Nó sẽ vẫn cứ vững bền: an định và vững chắc trong thể trung lập của nó. Cái trạng thái vững chắc này có thể dễ dàng giúp bạn bỏ những khát vọng tiềm tàng liên hệ đến mọi tình cảm. Nhưng nếu bạn không giữ tâm tập trung trước như thế này, các ham muốn sẽ tạo ra vấn đề, kích động tâm đến chỗ hỗn loạn, muốn thay đổi sự vật để có thứ hạnh phúc này, no.

Nếu bạn liên tục luyện tập theo cách này, cố sức bền bỉ làm mãi thì nó giống như đóng cột trụ vào trong đất. Chúng ta đóng càng sâu vào thì cột càng không thể lay động. Chính đó là lúc bạn sẽ có thể chống cự với xúc chạm cảm giác. Nếu không, tâm sẽ bắt đầu sôi trào với ý nghĩ đeo đuổi theo hình ảnh, âm thanh, mùi, vị và xúc chạm thân thể. Đôi khi nó hăm đi hăm lại cũng cùng những vấn đề xưa cũ vô nghĩa. Đây là do các cột trụ quán niệm chưa vững chắc.

Chúng ta vấp ngã trong đời sống là do chúng ta chưa thật sự tập luyện đến chỗ khiến quán niệm đủ liên tục làm tâm an định vững bền và trung lập. Vì thế, chúng ta phải làm cho đề quán niệm vững chắc, an toàn.

Sự định tâm này là điều chúng ta nên phát triển trong mọi hoạt động, với từng hơi thở vào, ra. Như thế, chúng ta sẽ có thể nhìn thấu suốt qua những mê lầm của chúng ta để thấy những chân lý về vô thường và vô ngã. Nếu không, tâm sẽ đi lạc đó đây, giống như một con khỉ tinh nghịch - ngay cả khi cũng có thể bắt được và huấn luyện để làm trò. Cũng vậy, tâm có thể huấn luyện, nhưng nếu bạn không buộc nó vào cây cột quán niệm và cho nó hưởng mùi vị của cái gậy, nó sẽ rất khó huấn luyện.

Khi luyện tâm, bạn không nên ép nó thái quá, cũng không nên để cho nó đi theo lối thông thường của nó. Bạn phải thử mình để xem cách nào có kết quả tốt. Nếu bạn không giữ tâm an định, tâm sẽ nhanh chóng chạy đuổi theo công việc nọ hay dễ dàng lung lay dao động vì sự va chạm của đối tượng tâm. Khi người ta để tâm trôi dạt theo dòng sự vật, chính là vì họ chưa thiết lập quán niệm thành một nền tảng vững bền.

Trong trường hợp này, họ không thể dừng lại. Họ không thể trở nên yên lặng. Họ không thể tự do. Đây là lý do tại sao chúng ta phải bắt đầu đóng cọc cho con đề của chúng ta, để cọc tốt và vững chắc, khiến tâm vững vàng, an định, dẫu chúng ta ngồi, đứng, đi hay nằm xuống. Sự vững mạnh này sẽ có thể chống cự lại mọi thứ. Quán niệm của bạn sẽ ở yên với nền tảng của nó, giống như con khỉ bị buộc vào cột: nó không thể chạy thoát hay gây tác hại. Nó chỉ có thể chạy vòng quanh cái cột mà dấy buộc vào.

Tiếp tục tập luyện tâm cho đến khi tâm khá thuần thục có thể ổn định lại và tìm tòi nghiên cứu sự vật, vì nếu tâm còn tán loạn, tâm chẳng có ích lợi gì cả. Bạn phải huấn luyện tâm cho đến khi nó quen thuộc với sự vững vàng bên trong, vì chính sự không vững chắc và thiếu quyết tâm tập luyện của bạn là điều khiến tâm vương mắc vào ý nghĩ, vào những vật sinh rồi diệt. Bạn phải làm tâm dừng lại. Tại sao nó tác hại như vậy? Tại sao nó tán loạn như vậy? Tại sao nó cứ lang thang mãi? Đưa nó vào vòng kiểm soát! Bắt nó dừng lại, ổn định lại và trở nên an định.

Ở giai đoạn này tất cả các bạn đã tập luyện đủ để đạt ít nhất một chút hương vị của định. Bước kế tiếp là dùng quán niệm để duy trì định tâm trong tất cả mọi hoạt động, để nếu dẫu có đôi chút xao lãng xảy ra, chúng chỉ kéo dài trong chốc lát và không biến thành những vấn đề lâu dài. Cứ tiếp tục đóng cọc cho đến khi chúng luôn vững chắc khi có va chạm mạnh của ngoại vật, hay để cho tất cả sản phẩm của tinh thần chạy lạc từ bên trong, tất cả được đưa đến lặng lẽ bằng mọi cách.

Việc luyện tập này thật sự không khó đến thế. Điểm quan trọng là, bất kể các bạn lựa chọn đối tượng thiền nào, các bạn phải duy trì quán niệm và biết rõ trạng thái tâm định và trung lập. Nếu khi tâm đi lạc chạy theo đối tượng, bạn hãy cứ tiếp tục đưa tâm trở lại trung tâm của nó, tâm cuối cùng sẽ có thể nằm vững chắc trong vị thế của nó. Nói một cách khác, quán niệm của nó sẽ liên tục, sẵn sàng để thăm dò và nghiên cứu tìm tòi, vì một khi tâm đã thật sự ổn định, nó có sức mạnh để đọc sự kiện bên trong nó rõ ràng. Nếu tâm không an trụ, nó có thể làm lẫn lộn mọi sự để lừa dối bạn, thay đổi từ vấn đề này qua vấn đề khác, từ vai trò này đến vai trò khác; nhưng nếu nó an định, nó có thể tiêu trừ mọi chuyện - tất cả ô nhiễm, tham ái và chấp thủ - ở khắp tứ phương.

Như vậy, sự luyện tập này chung qui vào vấn đề bạn có thể bỏ ra bao nhiêu cố gắng và kiên trì để làm tâm an trụ vững chắc. Một khi tâm đã vững chắc, thì nếu có đau khổ và ô nhiễm xảy ra thường làm nó dơ bẩn và kích động, tâm bây giờ có thể chống cự lại, cũng giống như các cột trụ để có thể chống cự với bão tố mà không lay chuyển. Bạn phải biết rõ ràng trạng thái tâm này để bạn không chạy theo thích cái này hay ghét cái kia. Trạng thái này rồi sẽ trở thành điểm khởi hành để bạn thăm dò và tìm tòi nghiên cứu để đạt tuệ thấy rõ ràng thấu suốt -

nhưng bạn phải chắc chắn làm cho sự an trụ này liên tục. Rồi bạn sẽ không phải suy nghĩ gì hết. Chỉ cần nhìn ngay vào bên trong, sâu sắc và tế nhị.

Điểm quan trọng là bạn đừng đăng trí và tránh những xao lãng. Điều này chính nó loại đi được nhiều mê lầm và u tối và không để chỗ cho ái dục tạo ra bất cứ vấn đề nào có thể khuấy động tâm và làm nó đi lang thang. Đây là do chúng ta đã thiết lập tư thế của chúng ta trước rồi. Ngay cho nếu chúng ta có mất đi sự thăng bằng bình thường một chút, chúng ta sẽ trở lại ngay, và tập trung vào an định. Nếu chúng ta làm được điều này nhiều lần, sự vững chắc của tâm với quán niệm liên tục sẽ giúp chúng ta có thể thăm dò vào trong các chân lý của vô thường, khổ và vô ngã.

Tuy nhiên lúc đầu bạn không cần phải làm việc thăm dò. Tốt hơn chỉ nên chú tâm vào sự vững chắc của vị thế của bạn, vì nếu bạn bắt đầu thăm dò trong khi tâm chưa thật sự an trụ và trung lập, rốt cục bạn sẽ tán loạn lên. Vì thế xin chú tâm làm sự an trụ trở thành nền tảng căn bản của tâm và rồi bắt đầu thăm dò càng sâu hơn. Điều này sẽ đưa đến các tuệ càng danh thép và sâu sắc hơn, đưa tâm đến tình trạng tự do trong chính nó, hay đưa đến trạng thái tâm không còn bị ô nhiễm khuấy rầy nữa.

Điều này chính nó sẽ mang lại sự kiểm soát thật sự các cửa giác quan. Thoạt tiên khi mới bắt đầu, chúng ta chưa có thể thật sự kiểm chế mắt và tai, nhưng một khi tâm đã vững chắc an trụ, mắt, tai, mũi, lưỡi, và thân sẽ tự động được kiểm soát. Nếu không có quán niệm và an định, bạn không thể kiểm soát mắt, vì tâm muốn dùng mắt để nhìn, để thấy, nó sẽ muốn dùng tai để nghe tất cả mọi chuyện. Như thế, thay vì kiểm chế bên ngoài, ở giác quan, chúng ta kiểm chế nó bên trong, ngay tại tâm, khiến tâm luôn luôn an trụ vững chắc và trung lập.

Bất kể bạn đang nói hay làm bất cứ việc gì, định tâm vẫn ở nguyên chỗ. Một khi bạn làm được điều này, bạn sẽ xem đối tượng giác quan không có nghĩa lý gì. Bạn không phải đặt vấn đề với sự vật, nghĩ, "Cái này tốt, tôi thích nó. Cái này xấu, tôi không thích. Cái này đẹp; cái kia xấu xí." Đối với âm thanh bạn nghe cũng thế. Bạn không đặt vấn đề với chúng. Thay vào đó, bạn chú ý vào tâm an định, trung lập và không rắc rối. Đây là nền tảng căn bản cho sự trung lập.

Khi bạn có thể làm điều này, mọi chuyện sẽ trở nên trung lập. Khi mắt thấy sắc, sắc sẽ trung lập. Khi tai nghe tiếng, tiếng sẽ trung lập - tâm trung lập, tiếng trung lập, mọi sự trung lập - bởi vì chúng ta đã đóng nắm cửa giác quan và ổn định chúng ta vào thể trung lập ngay tại tâm. Điều này sẽ lo liệu hết thấy mọi sự. Bất cứ điều gì mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi, lưỡi nếm, hay thân xúc chạm, tâm sẽ không đặt vấn đề với bất cứ cái gì. Tâm vẫn an trụ, trung lập và không thiên vị. Xin chỉ ghi nhận chừng này cũng đủ rồi và làm thử.

Trong bảy ngày kế tiếp tôi muốn các bạn đặc biệt đặt quán niệm ngay tại tâm, vì đây là vào cuối mùa mưa, cái giai đoạn khi hoa sen và hoa súng trở hoa sau cuối mùa ẩn cư mưa. Vào thời Đức Phật, Ngài thường yêu cầu các vị tăng lâu năm huấn luyện các tân tăng trong suốt mùa ẩn cư mưa và rồi đến gặp Phật khi sen nở hoa. Tôi đã nêu lên điều này trước đây rồi và tôi muốn nhắc lại như là một cách để khuyến khích các bạn phát triển một nền tảng vững chắc cho tâm. Nếu sự vững chắc liên tục, thì tâm cũng sẽ nở hoa - nở hoa vì không còn bị đốt cháy, khuấy rầy hay kích động vì ô nhiễm. Vì vậy, xin cố gắng đặt biệt trong bảy ngày kế tiếp xem làm sao bạn có thể quan sát và tìm tòi nghiên cứu trạng thái tâm định và trung lập suốt thời gian. Dĩ nhiên, nếu bạn thiếp ngủ, cứ việc ngủ; nhưng ngay cả lúc đó, khi nằm xuống ngủ, cố gắng làm thế nào để luôn luôn giữ tâm an trụ và trung lập cho đến lúc thiếp đi. Khi bạn thức dậy, hoạt động của tâm vẫn ở trong trạng thái an định, trung lập đó. Hãy thử đi, để tâm sẽ có thể trở nên yên tĩnh và thanh thản. Rồi hãy xem nó bắt đầu trở hoa chưa.

Cảm giác mát mẻ tràn ngập tâm của một tâm an tịnh, không bị ô nhiễm, sẽ tự phát sinh ra mà bạn không cần phải làm gì cả ngoài việc giữ tâm vững chắc và trung lập. Đây là sự bảo đảm của bạn: Nếu tâm thật sự an định vững chắc, ô nhiễm không thể đốt cháy hay làm nó rối loạn.

Nói một cách khác, ái dục sẽ không thể kích động nó. Khi an trụ vững chắc, những ngọn lửa tham, sân, và si, sẽ không thể đốt cháy nó được. Hãy cố gắng nhìn vào trong bạn để xem sự vững chắc của tâm có thể kháng cự lại những điều này như thế nào, diệt trừ đau khổ, dập tắt những ngọn lửa. Nhưng bạn phải nghiêm chỉnh luyện tập, cố gắng giữ quán niệm liên tục. Đây không phải là chuyện đùa. Bạn không thể yếu hèn, vì nếu yếu hèn, bạn sẽ không thể chống cự lại với điều gì hết. Bạn sẽ chỉ đi theo những kích thích của ô nhiễm và ái dục.

Sự luyện tập chỉ là vấn đề biết dừng lại để tâm có thể ổn định và vững chắc. Đây không phải việc đi gây tai hại, lang thang đó đây dễ nhìn, dễ nghe và dính dáng vào các vấn đề. Cố gắng giữ tâm vững chắc. Trong tất cả mọi hoạt động của bạn - ăn uống, đi cầu, hay làm bất cứ việc gì - giữ tâm an trụ bên trong. Nếu bạn biết trạng thái tâm lúc an định, bất động, không còn do dự, không còn yếu hèn, thì lúc đó mức độ cơ bản của tâm sẽ tự do và trống không - trống không vì không còn những điều thiêu đốt nó, trống không vì không còn chấp thủ. Đây là điều khiến bạn có thể khám phá ra sự vững chắc của tâm mọi lúc. Nó bảo vệ bạn chống với mọi sự. Tất cả sự chấp thủ vào ngã, "tôi", "chúng nó" hoàn toàn bị tẩy sạch, cất bỏ đi. Tâm hoàn toàn an định. Nếu các bạn có thể duy trì tình trạng vững bền này trong bảy ngày, nó sẽ giúp bạn tự mình đạt đến tuệ.

Vì vậy tôi yêu cầu mỗi một người trong các bạn xem thử mình có thể đi suốt con đường không. Hãy kiểm soát để xem hằng ngày làm như thế nào. Và bạn phải chắc chắn kiểm soát mọi sự thận trọng. Đừng để bạn trở nên lơ là, khi thì vững chắc, khi thì không. Làm sao cho tâm tuyệt đối vững chắc. Đừng để bạn trở nên yếu hèn. Bạn phải chân thành trong tất cả những điều mình làm nếu bạn đích thật muốn dập tắt đau khổ và ưu phiền. Nếu bạn không thật lòng, rốt cục bạn sẽ để mình trở nên hèn yếu trước sự kích động của lòng ham thích cái này hay muốn cái kia, làm điều này hay làm việc nọ, hay bất cứ việc gì khác, cũng cùng một cách bạn đã từng làm nô lệ cho ái dục, bị ái dục kích động không ai biết còn kéo dài đến bao lâu nữa.

Đời sống hằng ngày là chỗ để bạn thử thách mình - vì thế xin trở lại trận chiến! Duy trì một vị thế trung lập vững chắc. Rồi tất cả những đối tượng tiếp xúc với tâm sẽ trở nên trung lập; tâm chính nó sẽ cảm thấy an định vào trung lập.

Không còn gì để đặt thành vấn đề tốt hay xấu hay bất cứ gì. Tất cả sẽ dừng lại vào chỗ trung lập - bởi vì sự vật chính chúng chẳng tốt hay xấu hay ngã hay bất cứ là gì, chỉ vì tâm chạy ra và làm thành vấn đề với chúng.

Vì thế xin cứ tiếp tục nhìn vào bên trong cho đến khi bạn thấy tâm trung lập và không còn "ngã", và rồi bạn xem thử hoa sen trở hoa như thế nào. Nếu nó chưa nở hoa, đó chính vì nó bị khô héo vì sức nóng của ô nhiễm, ái dục, và chấp thủ đang ngấm cháy bên trong tâm - những điều này chúng ta sẽ phải học để khám phá ra cho đến khi chúng ta có thể tiêu diệt chúng. Nếu không, đóa hoa sen sẽ héo dần đi, cánh hoa rơi rụng xuống đất và chỉ còn thối nát ở đấy. Vì vậy xin cố gắng giữ cho hoa sen tâm vững chắc cho đến khi hoa nở. Đừng có thắc mắc cái gì sẽ xảy ra khi hoa nở. Chỉ cần giữ cho tâm vững chắc và chắc chắn đừng để nó bị ô nhiễm thiêu đốt.

-ooOoo-

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

**[[Trở về trang Thư Mục](#)]**

*updated: 30-08-2002*

## Đi ngược dòng

### *Bốn bài Pháp của Ni sư Kee Nanayon Nguyên Mỹ dịch*

Nguyên tác: "Going Against the Flow", by Upasika Kee Nanayon,  
English translation by Thanissaro Bhikkhu

[02]

### Trận chiến bên trong

Ngày 13 tháng 11 năm 1970

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

-ooOoo-

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

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

*updated: 30-08-2002*

## Đi ngược dòng

### *Bốn bài Pháp của Ni sư Kee Nanayon Nguyên Mỹ dịch*

Nguyên tác: "Going Against the Flow", by Upasika Kee Nanayon,  
English translation by Thanissaro Bhikkhu

[03]

### Tất cả mọi sự đều không đáng chấp thủ

Ngày 21 tháng 11 năm 1970

Hôm nay là ngày chúng ta thảo luận về sự tập luyện.

Thật hết sức hữu ích chúng ta đã tập luyện Phật Pháp bằng cách tự suy ngẫm về chúng ta từng bước một và - tới một mức nào đó - đến chỗ biết chân lý. Đây là vì mỗi cá nhân phải tìm chân lý bên trong: khổ đế, tập đế và đạo đế. Nếu chúng ta không biết những điều này, chúng ta rơi vào cùng cùng những đau khổ như tất cả những người khác trên thế gian. Dầu cho chúng ta đã đến sống trong một trung tâm Phật Pháp, tuy nhiên nếu chúng ta không biết những chân lý này, chúng ta chẳng hưởng ích lợi gì mặc dầu đã ở đấy. Cách thức độc nhất chúng ta khác với sống ở nhà là chúng ta đang tuân theo giới luật. Nếu chúng ta không muốn bị lầm lẫn trong việc tập luyện, những chân lý này là những điều chúng ta phải biết. Nếu không, chúng ta bị lầm lẫn đi tìm vui trong những ưu phiền và đau khổ thế gian hiển đang.

Việc tập luyện của chúng ta là suy ngẫm cho đến khi chúng ta hiểu khổ và nguyên nhân của khổ, nói cách khác, những ô nhiễm có sức mạnh và quyền lực trong tâm và thân. Chỉ nhờ chúng ta tập luyện cách này, chúng ta có thể diệt những ô nhiễm này, chúng ta có thể diệt đau khổ hằng ngày, suốt mọi lúc. Đây quả là một điều kỳ diệu. Những người không tập luyện không biết phải làm gì, dầu cho sống ngập lặn trong ô nhiễm và đau khổ. Họ chỉ còn để bị kéo mũi lôi đi vòng quanh vào trong đau khổ càng nhiều hơn, và không một ai ý thức chuyện gì đang xảy ra. Nếu chúng ta không được tiếp xúc với Pháp, nếu chúng ta không tập luyện, chúng ta đi qua sinh và tử chỉ để tạo nghiệp với một sinh tử khác và để tiếp tục quay tròn trong ưu phiền và đau khổ.

Chúng ta phải suy ngẫm cho đến khi chúng ta thật sự thấy rõ khổ: Đây chính là lúc chúng ta sẽ trở nên không tự mãn và cố gắng diệt khổ hay đạt đến sự giải thoát khỏi khổ.

Sự tập luyện như thế là một vấn đề tranh đấu để giành thắng lợi trước ưu phiền và đau khổ, với kết quả mỗi lúc một tốt hơn. Bất kể những sai lầm chúng ta đã phạm phải bằng bất cứ cách nào, chúng ta phải cố gắng đứng tái phạm. Và chúng ta phải suy ngẫm sự tai hại và đau khổ gây ra do những ô nhiễm tệ hại hơn, tham ái và chấp thủ bên trong chúng ta. Đây là lý do tại sao chúng ta phải thăm dò vào trong những phần sâu thẳm hơn, sâu rộng hơn của tâm - vì nếu chúng ta chỉ dừng lại ở những phạm vi phiếm diện của trống không trong tâm, chúng ta sẽ không đạt đến kiến thức sâu sắc nào cả.

Như thế chúng ta tập luyện để tâm có chánh niệm và an trụ vững vàng, và chú tâm nhìn vào bên trong, biết bên trong.

Đừng để tâm xao lãng bên ngoài. Khi tập trung vào trong, nó sẽ đi đến chỗ biết chân lý: khổ đế và tập đế - ô nhiễm, ái dục, và chấp thủ - khi chúng hiện ra. Nó sẽ thấy chúng như thể nào và làm sao thâm dò vào bên trong để diệt chúng.

Nói cho cùng sự tập luyện tóm vào chỉ một vấn đề, bởi vì nó chú tâm duy nhất vào một việc: đau khổ? cùng với nguyên nhân đau khổ. Đây là vấn đề trung tâm của đời sống con người - ngay cả súc vật cũng ở trong cùng tình trạng khó khăn - nhưng sự si mê của chúng ta khiến chúng ta lầm lẫn bám vào mọi thứ. Đây là do sự không hiểu biết của chúng ta hay ta kiến. Nếu có chánh kiến, chúng ta thấy sự vật đúng đắn. Bất cứ lúc nào chúng ta thấy đau khổ, chúng ta thấy khổ đế. Khi chúng ta thấy nguyên nhân của đau khổ, chúng ta thấy tập đế. Chúng ta biết và thấy bởi vì chúng ta đặt chú tâm vào. Nếu bạn không đặt chú tâm vào khổ, bạn sẽ không biết; nhưng ngay liền khi bạn chú tâm vào nó, bạn sẽ biết. Chính vì tâm không chú tâm vào đây nên đó lang thang ra ngoài lãng quên, chạy theo những mối bận tâm của nó.

Khi chúng ta cố gắng làm nó chú tâm lại, tâm vầy vùng và kháng cự lại bởi vì nó thường quen lang thang. Nhưng nếu chúng ta cứ tiếp tục làm nó tập trung lại mãi, làm thường xuyên hơn cho đến khi chúng ta biết cách làm sao đưa nó vào vòng kiểm soát, rồi công tác rút cục trở thành dễ dàng hơn vì tâm không còn chống cự để chạy theo những mối bận tâm của nó như nó làm trước đây. Dầu nó chống cự bao nhiêu đi nữa khi chúng ta bắt đầu luyện tập nó, cuối cùng chúng ta chắc chắn đặt nó dưới sự kiểm soát của chúng ta, làm nó ổn định lại và yên lặng. Nếu nó không ổn định lại, bạn phải ngắm nhìn nó. Bạn phải cho nó thấy bạn muốn chuyển nghiêm chỉnh. Đây là vì ô nhiễm và ái dục rất mạnh mẽ. Bạn không thể yếu đuối khi giao thiệp với chúng. Bạn phải can đảm, phải có thái độ chiến-đấu-đến-chết, và phải duy trì cố gắng. Nếu bạn chỉ lo chuyện tìm an nhàn và khoái lạc, cái ngày bạn sẽ được giải thoát sẽ không bao giờ đến. Bạn sẽ phải tiếp tục chịu nằm dưới uy quyền của chúng.

Uy lực của chúng bao trùm khắp mọi sự trong cá tánh của chúng ta, khiến chúng ta rất khó tìm ra sự thật về chúng ta. Cái chúng ta biết chỉ là chút kiến thức hời hợt, và vì thế chúng ta trốn học, bỏ công tác, và chung cục thấy sự tập luyện Pháp không thật sự quan trọng. Vì vậy chúng ta không thêm quan tâm đến việc nghiêm ngặt với chúng ta, trái lại, dính líu đến đủ thứ chuyện, vì đây chính là con đường ô nhiễm tiếp tục vạch ra cho chúng ta. Chúng ta yếu đuối mờ mẫn theo, khiến cho càng khó thấy rõ đau khổ hơn vì chúng ta tiếp tục hàng phục ô nhiễm và mắc mỗi chúng. Khi chúng phàn nàn về một chút khó chịu, chúng ta vội vàng thoả mãn cho chúng ngay và lại mắc mỗi nữa. Bởi vì chúng ta quá nghiện mỗi đến nỗi không còn thấy sức mạnh của ái dục khi nó lang thang chạy tìm sắc, âm thanh, mùi, vị, vân vân, hay tai hại nó gây ra khiến chúng ta tán loạn tâm thần và bồn chồn, không làm sao có thể yên lặng và suy ngẫm về mình. Nó luôn luôn tìm việc cho chúng ta làm, cho chúng ta suy nghĩ, làm chúng ta đau khổ, và tuy thế chúng ta vẫn mù quáng không thấy được sự kiện này.

Giờ đây chúng ta đã tập luyện Pháp, chúng ta bắt đầu có chút hiểu biết. Vì lẽ này, bất cứ người nào luyện tập mà không tự mãn sẽ thấy ô nhiễm và đau khổ sẽ phải trở nên nhẹ bớt từng bước một. Ở những lãnh vực chúng ta trước kia thường bị đánh bại, bây giờ chúng ta trở nên chiến thắng. Chỗ chúng ta thường bị lừa ô nhiễm thiếu sót, giờ đây chúng ta có quán niệm và trí tuệ để đốt cháy lại chúng. Chỉ lúc nào chúng ta thôi không còn mờ mẫn quanh và thật sự thức tỉnh thì chúng ta mới có thể thấy rõ những lợi ích của Pháp, sự quan trọng của việc luyện tập. Lúc đó chúng ta không làm sao bỏ tập luyện được, vì một cái gì đó trong chúng ta buộc chúng ta tiếp tục luyện tập. Chúng ta đã thấy nếu chúng ta không luyện tập để diệt ô nhiễm và đau khổ, đau khổ của ô nhiễm sẽ tiếp tục chồng chất thêm lên. Đây là lý do tại sao chúng ta phải tiếp tục luyện tập cho đến hơi thở cuối cùng.

Chúng ta phải kiên quyết không để chúng ta trở nên yếu đuối và dễ bị đưa đi làm đường. Những người có chánh niệm và trí tuệ sẽ tự nhiên hành động theo đường này; những người không có chánh niệm và trí tuệ sẽ tiếp tục đi theo ô nhiễm của mình và sau rốt trở lại chỗ cũ khi họ chưa bắt đầu tập luyện để giải thoát khỏi đau khổ. Họ có thể vẫn tiếp tục tập luyện, nhưng khó nói họ đang tập luyện để đạt cái gì - thường là thêm nhiều đau khổ hơn. Điều này chứng tỏ họ còn mò mẫm vòng quanh - và khi mò mẫm vòng quanh như thế họ bắt đầu chỉ trích sự tập luyện là vô dụng và không tốt.

Khi một người sẵn sàng phục tùng ô nhiễm và ái dục, không có cách gì người đó có thể tập luyện, vì nếu bạn sắp tập luyện, sẽ có nhiều điều bạn phải tranh đấu và chịu đựng. Cũng giống như chèo thuyền ngược dòng sông - bạn phải dùng sức mạnh nếu bạn muốn tiến lên phía trước. Không để gì đi ngược với dòng thác ô nhiễm, vì chúng luôn sẵn sàng kéo bạn xuống thấp hơn. Nếu bạn không có chánh niệm và trí tuệ, nếu bạn không dùng Phật Pháp để xét mình, sức mạnh của bạn sẽ không giúp được bạn, vì nếu bạn chỉ có một chút quán niệm và hiểu biết để đối đầu với vô sở ô nhiễm, chúng sẽ khiến bạn do dự. Và nếu bạn sống với kẻ nịnh hót lời lẽ ngọt ngào, bạn sẽ còn đi xa đường đạo hơn nữa, dính vào đủ thứ chuyện và quên hẳn tập luyện.

Như thế tập luyện Pháp là đi ngược dòng, đi ngược với dòng đau khổ và ưu phiền, bởi vì đau khổ và phiền muộn là những vấn đề chính. Nếu bạn không thật sự suy ngẫm về đau khổ, việc tập luyện của bạn chẳng đi đến đâu. Đau khổ là nơi bạn bắt đầu, và rồi bạn cố gắng phanh phui ra nguyên nhân chính của nó. Bạn phải sử dụng trí tuệ để truy nguyên ra một cách chính xác đau khổ bắt nguồn từ đâu, vì khổ là quả. Một khi bạn thấy cái quả, bạn phải truy cứu cái nhân. Những người có chánh niệm và trí tuệ không bao giờ tự mãn. Bất cứ lúc nào đau khổ hiện ra họ chắc chắn tìm tòi những nguyên nhân để có thể tiêu diệt chúng. Việc tìm tòi nghiên cứu này có thể tiến hành trên nhiều bình diện, từ thô đến tế nhị, và đòi hỏi bạn phải tìm sự chỉ bảo để khỏi vấp ngã. Nếu không, bạn nghĩ tự mình có thể nghĩ ra mọi chuyện - điều này sẽ không mang lại kết quả tốt chút nào hết.

Những nguyên tắc Phật Pháp căn bản mà Đức Phật công bố cho chúng ta dùng trong việc suy ngẫm của chúng ta nhiều lắm, nhưng không cần phải học hết tất cả. Chỉ cần chú tâm đến vài nguyên tắc quan trọng hơn, như ngũ uẩn hay danh và sắc, sẽ rất hữu ích. Nhưng bạn cần thực hiện sự quan sát thấu đáo, liên tục, chứ không phải chỉ là sự thăm dò không thường xuyên, để cho một cảm giác bình thản và xả bỏ trôi dạt và nói lòng bớt sự kềm chặt của dục vọng. Dùng quán niệm để kiểm soát thường xuyên và kỹ lưỡng các giác quan, và quán niệm đó sẽ ở hiện tại nhiều hơn khuynh hướng trôi dạt đi chỗ khác của bạn. Bất kể bạn đang làm, nói, hay suy nghĩ, luôn luôn cảnh giác đứng để bất cứ điều gì làm bạn mất quán niệm, vì nếu bạn kiên trì duy trì chánh niệm, đó là cách mà tất cả những đau khổ và ưu phiền của bạn có thể tiêu diệt được.

Vì vậy hãy tiếp tục làm điều này. Nếu có ngã xuống một trăm lần, bạn hãy đứng dậy một trăm lần và lại tiếp tục vị thế của bạn. Lý do chánh niệm và trí tuệ lâu phát triển vì bạn không thật sự nhạy cảm với bạn. Bạn càng nhạy cảm, quán niệm và trí tuệ của bạn sẽ trở nên càng mạnh hơn. Như Đức Phật dạy, "Bhāvita bahulikata" - nghĩa là, "Phát triển và phát triển đến tột độ" - nghĩa là, xử dụng tối đa quán niệm của bạn.

Cách thức tập luyện của bạn phát triển qua suy gẫm và kiểm soát tâm suốt cả ngày đã cho thấy thành quả của nó một phần nào, vì vậy hãy tiếp tục nỗ lực hơn nữa. Đừng để mình trở nên yếu hèn hay lơ đãng. Cuối cùng bạn đã có được cơ hội này: Bạn có thể tự mãn không? Đời sống của bạn ngày càng trôi mất dần, như thế bạn phải bù lại bằng phát triển thêm quán niệm và hiểu biết cho đến khi bạn trở nên trưởng thành trong Phật Pháp. Nếu không, ô nhiễm của bạn vẫn tràn đầy và hiểu biết của bạn còn chưa tinh tế. Càng lớn tuổi hơn, bạn phải cảnh giác nhiều hơn - vì chúng ta biết những gì xảy ra cho những người già ở khắp nơi.



Vì vậy hãy chộp lấy cơ hội để phát triển phát triển bốn tín căn, bền chí, quán niệm, định, và trí tuệ một cách thẳng băng. Hãy tiếp tục suy gẫm và thăm dò, và bạn sẽ bảo vệ mình khỏi lang thang ra ngoài chạy theo thế tục. Bất kể ai quyến rũ bạn đi với họ, bạn có thể vững lòng tin bạn sẽ không đi theo họ vì bạn không còn phải đi tin bất cứ người nào khác hay mong muốn những miếng mồi thế gian - vì những miếng mồi thế gian là thuốc độc. Pháp phải là nơi nương tựa và nguồn sáng của đời bạn. Một khi bạn có mức độ tin tưởng này, bạn chỉ việc sai bước mà không bị trượt lui; nhưng nếu bạn do dự và lơ đãng, không chắc chắn có nên tiếp tục tập luyện Pháp hay không, hãy cảnh giác: bạn chắc chắn bị kéo qua vách đá và rơi vào hầm lửa.

Nếu bạn không tự do bên trong, bạn bị lôi kéo khắp bốn phía bởi vì thế gian tràn đầy chuyện lôi kéo bạn. Nhưng những ai có đủ thông minh, không dễ tin, sẽ tự họ thấy rõ đau khổ và nguy hại của những điều này. Vì lý do này họ không hướng đến những việc thấp hèn; họ không phải tiếp tục đau khổ trên thế gian. Họ cảm thấy bình thản; họ không còn ham thích tất cả những miếng mồi và cảm dỗ thế gian đáng hiển.

Sự tập luyện Phật Pháp giúp chúng ta giữ sạch bất cứ cái gì hấp dẫn trước kia thường lừa dối để chúng ta bám vào. Phải ý thức không bao lâu nữa chúng ta sẽ chết - chúng ta sẽ không ở đây lâu dài lắm đâu! - vì vậy dầu cho có ai dâng cho chúng ta tài sản nhiều không thể tin nổi, tại sao chúng ta lại muốn sự giàu có này? Ai có thể thật sự sở hữu nó được? Ai có thể thật sự kiểm soát nó được? Nếu bạn có thể hiểu mình trong vấn đề này, bạn sẽ đạt một cảm giác bình thản. Tỉnh mộng. Bạn mất hết ham thích tất cả những quyến rũ của thế gian. Bạn không còn coi trọng chúng nữa. Nếu bạn có dùng đến chúng, chỉ vì những lợi ích chúng mang lại cho Pháp, nhưng sự tỉnh mộng vẫn tiếp diễn. Ngay cả cái tên và hình dáng mà bạn vẫn xem là "tôi" và "của tôi" đang yếu dần và tan rã liên tục. Còn về ô nhiễm, chúng vẫn còn nằm chờ đợi đốt cháy bạn. Vì vậy làm sao bạn có thể lãng quên được? Trước hết là nỗi khổ đau và ưu phiền của ngũ uẩn, và thêm vào đó là đau khổ và ưu phiền của ô nhiễm, ái dục, và chấp thủ đang đâm bạn, đang tát bạn và đánh đập bạn.

Bạn càng tập luyện và suy gẫm, bạn càng trở nên tế nhị hơn về điểm này trên những bình diện càng thâm sâu hơn, và sự lưu tâm của bạn với những việc hiển nhiên bên ngoài - người tốt và xấu, vật tốt và xấu - được quét sạch đi. Bạn không còn phải quan tâm đến chúng nữa, vì bạn chỉ quan tâm độc nhất đến việc đi sâu vào trong bạn, tiêu diệt sự hãnh diện và tự cao tự đại của bạn. Những việc bên ngoài không quan trọng. Điều quan trọng là làm sao bạn có thể thấy rõ chân lý bên trong cho đến khi nó rực sáng.

Ánh sáng rực rỡ phát xuất do thấy chân lý không giống chút nào với ánh sáng chúng ta nhìn thấy bên ngoài. Một khi bạn thật sự biết điều này, bạn thấy nó là một cái gì không thể làm sao diễn tả, vì nó là một điều hoàn toàn cá nhân. Nó rửa sạch mọi thứ ra khỏi tim và tâm, phù hợp với sức mạnh của chánh niệm và trí tuệ của chúng ta. Nó là cái quét đi và tẩy sạch và dọn dẹp và buông xả và tiêu diệt những thứ bên trong. Nhưng nếu chúng ta không có quán niệm và trí tuệ như là phương tiện để biết, suy gẫm và buông bỏ, mọi sự bên trong đều đen tối khắp nơi. Và không những đen tối mà còn đầy lửa mà nhiên liệu đầy chất độc cứ tiếp tục bốc cháy. Có gì còn có thể kinh khủng hơn nhiên liệu cháy trong chúng ta? Dầu cho không thấy được, nó bùng lên mỗi khi có tiếp xúc giác quan.

Những quả bom người ta thả xuống để tiêu diệt hết mọi người thật sự cũng không nguy hiểm đến thế, vì bạn chỉ chết có một lần trong đời. Nhưng ba quả bom tham, sân và si cứ tiếp tục xé toạc tim bạn ra nhiều lần không sao đếm được.

Bình thường chúng ta không ý thức rõ sự nguy hại trầm trọng như thế nào, nhưng khi chúng ta tập luyện Pháp, chúng ta có thể lượng định được tình trạng, thấy được cái gì xảy ra khi có tiếp xúc với giác quan, vào lúc nào sức nóng đốt cháy của ô nhiễm và ái dục nổi lên, và tại sao tất cả xảy ra nhanh như vậy.

Khi bạn suy gẫm để làm sao tiêu diệt đau khổ và ô nhiễm, bạn cần những khí cụ thích hợp và phải cố gắng đừng tự mãn. Sự kiện chúng ta đã đến tập luyện ở đây, không còn quan hệ hay trách nhiệm nào ở thế gian, giúp việc tập luyện tiến nhanh hơn. Nó hết sức thuận lợi trong việc giúp chúng ta khảo xét tỉ mỉ những căn bệnh bên trong chúng ta và tiêu trừ đau khổ và phiền liên tục, phù hợp với chánh niệm và trí tuệ của chúng ta. Gánh nặng của chúng ta vui dần và chúng ta ý thức được mức tiến bộ tập luyện Pháp của chúng ta về phương diện diệt khổ.

Những người không có thì giờ để đến ở đây hay không thực sự dừng lại, bị biết bao nhiêu chuyện làm xao lãng. Họ có thể bảo rằng, "Tôi có thể tập luyện ở bất cứ đâu", nhưng đây chỉ là lời nói. Sự thật là họ tập luyện để đi theo ô nhiễm cho đến khi đầu óc quay cuồng, và thế mà họ còn khoe khoang họ có thể tập luyện bất cứ ở đâu! Miệng của họ không phù hợp với tâm của họ, và tâm của họ, - bị đốt cháy, đánh đập bởi ô nhiễm, ái dục, và chấp thủ - vẫn không ý thức tình trạng của họ. Họ giống như những con sâu bọ sống trong dơ bẩn và sung sướng sống và chết ngay đây trong chỗ dơ bẩn.

Người có chút quán niệm và trí tuệ cảm thấy kinh tởm đối với dơ bẩn của ô nhiễm trong tâm. Họ càng tập luyện họ càng trở nên tế nhị hơn, cảm giác ghê tởm của họ càng tăng thêm. Trước kia khi quán niệm và trí tuệ của chúng ta đang còn thô thiển, chúng ta không cảm thấy điều này chút nào hết. Chúng ta sung sướng nô đùa trong chỗ dơ bẩn trong chúng ta. Nhưng bây giờ chúng ta đã tập luyện và suy gẫm từ phạm vi hiển nhiên đến những phạm vi tế nhị hơn, chúng ta càng cảm thấy nhiều hơn dơ bẩn này kinh tởm biết chừng nào. Không có gì đáng để sa ngã chút nào hết, bởi vì tất cả chỉ là vô thường, đau khổ, và vô ngã.

Như vậy, cuộc đời có gì để thêm muốn? Những kẻ ngu dốt bảo rằng chúng ta sinh ra để hưởng giàu sang và làm triệu phú, nhưng loại cuộc sống đó giống như rơi vào trong địa ngục! Nếu bạn hiểu sự tập luyện Pháp theo dấu chân Đức Phật, bạn ý thức rằng không có gì đáng để dính vào, mọi sự phải nên buông xả.

Những kẻ còn bám vào sắc, thọ, tưởng, hành, và thức như là ngã cần phải suy gẫm cho đến khi thấy rằng sắc là khổ, thọ là khổ, tưởng là khổ, hành là khổ, thức là khổ - tóm lại, danh là khổ và sắc cũng vậy, hay theo danh từ dễ hiểu hơn, thân là khổ và tâm cũng thế. Bạn phải đặt trọng tâm vào khổ. Một khi bạn thấy thông suốt, từ khía cạnh hiển nhiên đến khía cạnh tế nhị, bạn sẽ có thể vượt hẳn lên trên khoái lạc và đau đớn bởi vì bạn đã buông xả chúng. Nhưng nếu bạn còn chưa hoàn toàn hiểu được khổ, bạn vẫn còn ao ước khoái lạc - và càng ao ước, bạn càng đau khổ.

Điều này cũng đúng đối với sự sung sướng do tâm yên tĩnh mang lại. Nếu bạn để cho tâm bám vào, bạn cũng giống như người nghiện ma túy: mỗi khi thêm muốn nổi lên, bạn dùng thuốc và nghĩ bạn sung sướng. Nhưng còn về chuyện sự thêm muốn liên tục tạo ra bao nhiêu đau khổ, bạn không có đủ thông minh để thấy. Bạn chỉ thấy được một điều là nếu bạn có thể dùng thuốc bất cứ lúc nào bạn muốn, bạn hài lòng.

Khi người ta không thể giữ sạch được những thói nghiện của mình, đây là lý do tại sao. Họ sa lầy vào cái cảm giác khoái lạc khi họ dùng thuốc ma túy. Họ đang hấp thụ vào sự thụ hưởng lạc thú nhục dục và họ cứ muốn thêm mãi, vì chỉ khi nào họ hấp thụ thêm vào, thêm muốn của họ mới giảm bớt. Nhưng chẳng bao lâu nó lại trở lui, vì thế họ sẽ còn muốn thêm. Họ tiếp tục hấp thụ vào lạc thú nhục dục, làm kích động tâm, nhưng họ không thấy bất cứ sự tai hại hay đau khổ nào. Trái lại, họ bảo họ sung sướng khi sự khao khát mãnh liệt, cảm thấy hết sức khoái lạc khi thỏa mãn được nó.

Đây chính là điều họ bảo. Những người có ô nhiễm sâu đậm và trí tuệ còn thô thiển không thấy được dục vọng và khao khát là đau khổ, và vì vậy họ không biết làm sao để thoát khỏi chúng. Ngay khi họ đạt được điều mong muốn, thêm muốn biến mất. Rồi nó trở lại, vì thế họ

muốn có thêm nữa. Nó trở lại nữa và họ lại muốn có thêm nữa - cứ hoài hoài mãi mãi như thế này, mù quáng đến nỗi họ không ý thức được điều gì hết.

Tuy nhiên những người thông minh suy gẫm: "Tại sao có dục vọng và tại sao tôi phải thỏa mãn nó? Và khi nó trở lại, tại sao tôi phải cứ tiếp tục thỏa mãn nó mãi?" Một khi họ ý thức rằng ái dục chính nó là điều họ phải đối phó, và nếu diệt trừ được sự việc duy nhất này, họ sẽ không còn cảm thấy bất cứ sự khuấy nhiễu nào và sẽ không còn phải đau khổ vì ái dục nữa; đây là lúc họ có thể thật sự đạt được giải thoát khỏi đau khổ và ưu phiền. Nhưng thường chúng ta không thấy sự việc dưới khía cạnh này bởi vì chúng ta vẫn còn cảm thấy thích thú tiêu thụ đồ vật. Đây là lý do tại sao chúng ta rất khó tập luyện bỏ ái dục. Chúng ta chỉ biết làm sao để ăn miếng mồi, vì thế chúng ta không dám thử nhả nó ra - giống như khi người ta thích ăn thịt, người ta sợ trở thành người ăn chay. Tại sao? Bởi vì họ còn chấp thủ vào hương vị, vẫn còn nô lệ của ái dục.

Nếu bạn còn không có thể bỏ ngay cả những việc hiển nhiên này, làm sao bạn có thể bỏ những khao khát sôi sục khó khám phá hơn nhiều ở trong bạn? Bạn vẫn còn mắc những miếng mồi rõ rệt. Khi dục vọng thì thâm và nài xin với bạn, đó, bạn lại thể rồi, - cho nó thỏa mãn nhanh chừng nào hay chừng ấy.

Bạn không quan tâm điều này làm bạn mệt mỏi chừng nào, không ý thức rằng đây là nguồn gốc của những đau khổ xấu xa nhất đã lừa dối tất cả chúng sanh rơi vào dưới quyền lực của nó. Ngay đầu cho những lời dạy của Đức Phật chỉ bày cho chúng ta cách thức dễ dàng nhất để xử dụng trí tuệ để suy gẫm về nhân và quả trong lãnh vực này, chúng ta vẫn không chịu cố gắng suy gẫm và trái lại tiếp tục nuốt mồi. Chúng ta tìm được khoái lạc và chúng ta chỉ muốn chừng đó, đi theo dòng của ô nhiễm và ái dục.

Việc tập luyện của chúng ta ở đây là đi ngược lại với dòng của tất cả mọi thứ ái dục và sự đi vẩn vơ của tâm. Nó có nghĩa là sự tự chế ngự mình và luyện tập trong rất nhiều lãnh vực: như, ví dụ, khi sắc, âm thanh, mùi, vị, và chạm cơ thể xảy ra và đánh lừa chúng ta thích một cái gì và rồi thì, một chốc lát sau, chán ngấy vật đó và muốn vật gì khác. Chúng ta bị lừa dối hoàn toàn đến nỗi cuối cùng chúng ta chạy điên cuồng khắp mọi nơi.

Những bệnh hiểm độc trong tâm nhiều vô số. Nếu bạn không biết cách đương đầu với chúng, bạn sẽ nằm mãi dưới quyền lực của Ma vương. Những người thật sự thấy rõ ưu phiền và đau khổ sẽ sẵn sàng liều mạng sống cố gắng tìm giải thoát, cũng một cách như Đức Phật đã sẵn sàng hy sinh tánh mạng để đạt được giải thoát khỏi đau khổ và gông cùm thế gian. Ngài không đi tìm chút an nhàn nào cho cá nhân. Mỗi vị Phật-tương-lai phải chịu đựng đau khổ vì mình và vì kẻ khác. Mỗi vị đã phải từ bỏ tất cả sự giàu sang kẻch sù của mình, thay vì dùng đến để an nhàn. Như thế, sự tập luyện là một sự tập luyện đấu tranh và chịu đựng. Những ai đấu tranh và chịu đựng sẽ đạt chiến thắng - và không một chiến thắng nào so sánh bằng được. Chế ngự được ô nhiễm là chiến thắng tối thượng. Bất cứ bạn suy gẫm điều gì, bạn đều có thể buông xả: Đây là chiến thắng tối thượng.

Vì vậy xin tiếp tục cố gắng. Bạn không thể thư giãn sau mỗi chiến thắng nhỏ. Bạn càng tiếp tục thắng lợi thì quán niệm và trí tuệ của bạn sẽ trở nên càng can đảm hơn, kiên cường hơn trong mọi địa hạt, quan sát tất cả mọi sự bất kể xuất phát từ đâu, từ mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, hay tâm.

Bạn càng quan sát mình, quán niệm và trí tuệ của bạn càng sắc bén hơn, hiểu cách làm sao để tiêu diệt sự vật và buông xả chúng. Ngay liền khi có chấp thủ, bạn liền thấy đau khổ và ưu phiền - cũng giống hết như khi bạn dùng lửa, bạn cảm thấy nóng, và tức khắc thả ra ngay. Đây là lý do tại sao sự luyện tập Phật Pháp có giá trị tối thượng. Nó không phải là một trò để bạn đùa nghịch chơi - vì ô nhiễm có rất nhiều uy lực rất khó khắc phục. Nhưng nếu bạn cố gắng khắc phục chúng, chúng sẽ yếu dần khi quán niệm và trí tuệ của bạn trở nên mạnh mẽ hơn.

Đây là lúc bạn có thể bảo bạn đang tiến bộ trong Phật Pháp: khi bạn có thể tiêu diệt đau khổ và ưu phiền của bạn.

Vì vậy hãy cố gắng đi trọn đường trong khi bạn còn chút hơi thở. Đức Phật dạy, "Hãy cố gắng đạt cho được cái-chưa-đạt-được, đến cho được nơi-chưa-đến-được, thực hiện cho được cái-chưa-thực-hiện-được. "Ngài không muốn chúng ta yếu đuối và do dự, luôn tìm cách bảo chữa cho mình, bởi vì bây giờ chúng ta đã xuất gia chúng ta đã thực hiện một sự hy sinh quan trọng. Vào thời Đức Phật, bất kể các tầng và ni thuộc tầng lớp xã hội nào - quý tộc, giàu sang, hay giai cấp thường dân - một khi đã rời nhà, họ cắt đứt liên hệ gia đình của họ và đi vào dòng Thích Ca không bao giờ trở lại. Đức Phật dạy, trở lại với đời sống gia đình là trở thành một người không còn giá trị. Một quan tâm duy nhất của Đức Phật là tiếp tục kéo người ra, kéo ra khỏi đau khổ và ưu phiền. Nếu chúng ta muốn trốn thoát, chúng ta phải noi theo gương Phật, cắt hết lo lắng và quan tâm cho gia đình và thân nhân chúng ta, đi vào dòng của Phật. Sống và luyện tập theo giới luật Phật quả thật là nơi nương nhờ tối thượng, là con đường tối thượng.

Những người theo những nguyên tắc trong Giáo pháp và Luật nghi - ngay đầu họ chỉ thỉnh thoảng đạt chút mùi vị an lạc mà chưa đạt đến đường và những quả chứng - nguyện đem đời mình dâng cho Phật, Pháp và Tăng. Họ ý thức rằng không có gì khác họ đạt đến được sẽ đưa họ đến giải thoát ra khỏi đau khổ, nhưng nếu họ đạt đến được nơi tương tựa độc nhất này, họ sẽ được giải thoát trọn vẹn. Những người có quán niệm và trí tuệ sâu sắc, nhìn xa, và tí mỉ sẽ vượt qua bờ bên kia. Họ đã sống quá lâu trên bờ này và đã chịu nhiều đau khổ. Họ đã quanh quẩn trong vòng sinh tử nhiều lần không thể đếm nổi.

Vì vậy giờ họ ý thức rằng họ phải đi qua bờ bên kia và vì thế họ nỗ lực không ngừng để xả bỏ cái cảm giác ngã của họ.

Bờ bên kia không xa xôi, nhưng để đến đấy trước tiên bạn phải từ bỏ cái cảm giác ngã trong ngũ uẩn bằng cách tìm tòi nghiên cứu để thấy tất cả chúng chỉ là đau khổ, để thấy không có uẩn nào là "tôi" hay "của tôi". Chú tâm vào chủ đề độc nhất này: không bám vào. Đức Phật có lần nói quá khứ như là ở dưới, tương lai ở trên, và hiện tại là ở chính giữa. Đức Phật cũng bảo tính bất thiện là ở dưới, đức tính thiện ở trên và đức tính không thiện cũng không bất thiện nằm ở giữa. Đối với tất cả đức tính này, Đức Phật bảo, "Đừng bám vào". Ngay cả Niết Bàn, bờ bên kia, cũng không nên bám vào. Hãy thấy cho rõ chúng ta sẽ được giải thoát đến mức độ nào nhờ xả bỏ! Bất cứ người nào trong các bạn còn chưa hiểu rằng ngay cả Niết Bàn cũng không được bám vào, nên xem xét lại lời dạy căn bản bảo chúng ta đừng bám vào, và chúng ta phải xả bỏ: "Tất cả mọi sự không xứng đáng chấp thủ. " Đây là lời tóm tắt cơ bản của tất cả những điều Đức Phật dạy.

Tất cả hiện tượng, tập hợp hay thuần nhất, đều được xếp loại vào, "*Sabbe dhamma anatta - nhất thiết chư pháp vô ngã*". Chúng không xứng đáng chấp thủ. Điều này tóm tắt hết mọi sự, kể cả sự tìm tòi nghiên cứu của chúng ta để thấy chân lý của thế gian và Pháp, để thấy sự vật rõ ràng với quán niệm và trí tuệ của chúng ta, thấu suốt qua những hiện tượng tập hợp đến thuần nhất, hay xuyên qua trần tục đến xuất thế gian, tất cả phải thực hiện bằng cách nhìn vào bên trong, không phải nhìn ra bên ngoài.

Và nếu chúng ta muốn thấy cái tinh túy thật sự của Pháp, chúng ta phải nhìn sâu sắc, thâm thúy. Rồi chỉ là vấn đề xả bỏ mà thôi. Chúng ta thấy toàn bộ và xả bỏ mọi sự. Chủ đề không chấp thủ bao gồm hết tất cả từ đầu đến cuối. Nếu sự tập luyện của chúng ta đi đúng đường được, chính bởi vì chúng ta nhìn với chánh niệm và trí tuệ để đi sâu vào mọi sự, không để dính líu chút nào vào sắc, thọ, tưởng, hành và thức.

Đức Phật dạy về lý do tại sao si - không biết sắc, ảo tưởng về sắc - đưa đến ái, tác động tình thân nổi lên trong tâm và làm giao động tâm, dẫn đến nghiệp, vì nghiệp chúng ta cố gắng lấy cho được điều chúng ta tham muốn. Khi bạn hiểu điều này, bạn có thể tập luyện đúng đường,

vì bạn phải tiêu diệt ái dục. Lý do chúng ta phải suy gẫm mãi thân và tâm là để chúng ta sẽ không cảm thấy ham muốn bất cứ cái gì ở bên ngoài, sẽ không đắm say bất cứ cái gì ở bên ngoài. Bạn càng suy gẫm, những vật ở bên ngoài trông càng thảm thương và không đáng để say đắm chút nào hết. Lý do bạn say đắm và bị kích động là vì bạn không biết. Và bạn say mê người và vật và làm rùm beng lên, nói về những vấn đề trần tục: "Cái này tốt, cái đó xấu, cô ta tốt, anh ta xấu." Tâm loạn lên vì những chuyện thế gian - và như thế làm sao bạn có thể khảo sát những bệnh trong tâm của bạn được?

Đức Phật trả lời câu hỏi của Mogharaja - "Người ta nhìn thế giới bằng cách nào để từ thân không thể thấy mình được?" - bằng cách bảo anh ta thấy thế giới là không, không có ngã. Chúng ta phải tước bỏ những qui ước, như "người" và "chúng sinh", và tất cả những danh xưng như các phân tử, các uẩn, và những môi trường trung gian của giác quan. Một khi chúng biết cách tước bỏ đi những qui ước và danh xưng, không còn gì chúng ta cần bám vào. Cái còn lại là Cái Bất tử. Cái siêu việt. Niết bàn. Có nhiều tên để gọi, nhưng tất cả chỉ là một điều duy nhất. Khi bạn tước mất hết những điều trần tục, cái còn sót lại là cái siêu việt. Khi bạn tước hết tất cả những cái tập hợp, cái còn sót lại là cái thuần nhất, Chân Pháp.

Vì thế, hãy tự mình suy xét cái này có đáng đạt đến không. Nếu chúng ta còn lưu lại thế gian, chúng ta còn phải đi qua sinh tử mãi mãi trong tam giới: dục giới, sắc giới, và vô sắc giới. Nhưng ở bờ bên kia không còn sanh, không còn tử. Nó nằm ngoài tầm tay của Từ thân. Nhưng bởi vì chúng ta không biết bờ bên kia, chúng ta muốn tiếp tục tái sinh trong bờ này với vô số khổ đau mãi mãi.

Tuy nhiên, một khi bạn hiểu đau khổ và ưu phiền, không có chỗ nào khác để bạn muốn hướng đến: Bạn hướng thẳng đến bờ bên kia, bờ không có sanh hay tử, bờ mà ở đây ô nhiễm và ái dục bị tiêu diệt vĩnh viễn. Như vậy, sự tập luyện của bạn tiến thẳng đến chỗ chấm dứt đau khổ và ô nhiễm, đến thông suốt rõ ràng những đặc tính thông thường của vô thường, khổ, và vô ngã ở trong các uẩn. Những người có chánh niệm và trí tuệ chú tâm suy gẫm để hướng đến chỗ tận diệt, vì nếu sự tiêu diệt của họ không tuyệt đối, họ còn sẽ phải tái sanh vào đau khổ và ưu phiền. Vì vậy, hãy tiếp tục tiêu diệt chấp thủ, tiếp tục xả bỏ, suy gẫm về vô thường, khổ, và vô ngã và buông bỏ hết thảy. Đây chắc chắn là chánh đạo.

Đây không phải là điều đáng biết và đáng luyện tập sao? Bạn biết, nó không có gì bí mật hay xa xôi. Nó là điều mà mọi người - đàn ông hay đàn bà - đều có thể thực hiện được, điều mà tất cả chúng ta đều có thể luyện thành. Chúng ta có thể phát triển giới hạnh, có thể làm tâm yên tĩnh, và có thể dùng chánh niệm và trí tuệ để suy gẫm. Như vậy, điều này không thật sự xứng đáng luyện tập sao?

Người ngu thích bảo không. Họ nói họ không thể làm được chuyện đó. Họ không thể giữ giới, không thể làm tâm yên tĩnh.

Điều tuyệt trần nhất trong đời - sự luyện tập để thoát khỏi đau khổ và ưu phiền - và thế mà họ bác bỏ. Trái lại, họ chạy quanh quẩn rối loạn, cạnh tranh lẫn nhau, khoe khoang với nhau, và sau rốt mục nát trong quan tài. Trong tất cả những cái này thật sự cái gì là hấp dẫn?

Chúng ta đi lạc đường đã lâu lắm rồi, đời chúng ta gần hết sau biết bao nhiêu thập niên. Bây giờ chúng ta đến đây để thay đổi hoàn toàn. Bất kể bạn bao nhiêu tuổi rồi, cái không khí bạn thở không phải để tạo cho bạn tiện nghi và thoải mái, nhưng để bạn học về đau khổ và ưu phiền. Cách đó bạn sẽ có thể tiêu diệt được nó. Đừng tưởng rằng gia đình và bà con của bạn là thiết yếu cho bạn. Bạn cô độc một mình. Một mình bạn đến đây và bạn sẽ ra đi một mình lẻ loi. Điều này đúng cho tất cả mọi người trong chúng ta. Chỉ lúc nào không còn ngã đề đi: Đây chính là lúc bạn tham nhuần Pháp. Nếu còn ngã đề sinh, bạn kẹt vào vòng đau khổ và ưu phiền. Như thế đây không phải là chuyện đáng để cố gắng giải thoát sao? Dầu sao đi nữa, đây là điều mỗi một người trong chúng ta phải tự tìm ra cho mình.

Những người tin tưởng vào Đức Phật sẽ phải theo con đường này. Tin vào ô nhiễm là tự nhảy vào đầm lầy - và ở đây sẽ có ai để cho bạn có thể khoe khoang, ngoài đau khổ của chính bạn? Kiến thức đưa đến sự bình thân và tĩnh mịch được kể là kiến thức chân chánh. Nhưng nếu sự hiểu biết của bạn đưa bạn đến chấp thủ thì bạn là đệ tử của Ma vương. Bạn vẫn còn thấy sự vật ngon ngọt. Bạn có thể bảo rằng bạn đã tỉnh giấc, nhưng tâm bạn chưa tỉnh chút nào hết. Nó vẫn còn muốn lấy cái này, chộp cái kia, ở ngay tại đây.

Những ai có thể tiếp tục đọc được chân lý trong tâm mình, càng sâu hơn mãi, sẽ có thể đi suốt con đường, tẩy sạch ngu dốt và si mê từng bước một trên đường đi. Những chỗ trước kia thường mê lầm, bây giờ bạn đã bắt đầu biết được phải trái. Những chỗ trước đây bạn thường khoe khoang, bây giờ bạn ý thức được mình trước đây dần dần biết chừng nào - và bạn sẽ tiếp tục sửa lại sự ngu dốt của mình.

Đọc mình, suy ngẫm về mình, bạn thấy những góc cạnh mới mẻ, bạn đạt được hiểu biết về mình chính xác hơn từng bước một trên đường đi. Đây không phải vấn đề của một chuyên gia về những sự vật ở bên ngoài. Bạn thấy những cái bên trong quả thật là vô thường, khổ, và vô ngã như thế nào. Cách mà bạn thường bị sự vật lừa gạt và bám vào chúng là vì sự mù quáng của bạn, vì bạn không hiểu. Vì thế, bạn có thể trách ai đây? Sự ngu dốt của bạn, đó chính là tác giả - bởi vì nó muốn khoe khoang hiểu biết của nó.

Bây giờ bạn biết bạn vẫn còn nhiều ngu dại và bạn sẽ còn phải bỏ dần trước khi bạn chết. Ngày nào bạn vẫn còn hơi thở, bạn sẽ dùng để tẩy sạch ngu dại của bạn tốt hơn là chiếm cái này hay làm cái đó hay nhảy nhót loạn quanh. Những người nhảy múa loanh quanh là bị ma quỷ ám: qui của ô nhiễm làm họ điên cuồng và mê muội, muốn cái này và là cái kia và nhảy múa tứ tung khắp nơi. Nhưng nếu bạn chú tâm vào mình bạn thì hãnh diện của bạn, kiêu căng của bạn, lòng ham muốn nổi bật của bạn sẽ teo nhỏ lại mất dần đi, không còn dám lộ mặt suốt đời bạn, vì bạn ý thức rằng càng khoe khoang cho nhiều, bạn càng đau khổ hơn.

Vì thế, tinh túy của việc tập luyện là quay mình trở lại và chú tâm vào bên trong. Bạn càng rửa sạch đi những vật này càng nhiều thì tâm của bạn sẽ càng trống hơn và tự do hơn: Đây là phần thưởng của nó. Nếu bạn đồng lõa theo tánh kiêu căng của bạn, bạn sẽ hủy đi tất cả đức hạnh của bạn, nhưng nếu bạn có thể đuổi những con quỷ này đi, những ảnh hưởng tốt sẽ đến và lưu lại nơi bạn. Nếu những ác quỷ vẫn còn đây thì những đức hạnh sẽ không thể lưu lại. Chúng không thể ở với nhau được. Nếu bạn để mình dính vào rối loạn, đó là tác phẩm của ác quỷ. Nếu bạn trống không và tự do, đó là công tác của sự làm sạch và an lạc - một việc do ảnh hưởng tốt mang lại.

Vì vậy hãy kiểm xem thử bạn đã có thể quét sạch bao nhiêu trong số những ác quỷ này. Chúng có thừa dần đi không? Khi chúng hiện hình, hãy chỉ ngay vào mặt chúng và gọi chúng đúng theo tên của chúng: quỷ sư và ma vương đến để ăn tim và uống máu của bạn. Bạn đã để chúng ăn thịt bạn trước đây, nhưng bây giờ bạn đã biết phải trái và có thể đuổi chúng đi. Điều đó chấm dứt tất cả phiền lụy của bạn, hay ít nhất giúp đau khổ của bạn vơi nhẹ phần nào. Cảm giác về ngã của bạn sẽ bắt đầu teo dần. Trước đây, nó to bự, béo phì, và mạnh mẽ, nhưng bây giờ sức mạnh của nó không còn nữa. Lòng hãnh diện và kiêu căng của bạn đã trở nên mỏng và yếu hơn. Cũng giống như khi một người bị chó dại cắn: Người ta chuyển cho người đó huyết thanh lấy từ những con chó bị bệnh dại để đuổi bệnh ra. Cũng cùng một nguyên tắc đó áp dụng ở đây: Nếu chúng ta nhận ra được những điều này, chúng nó bị tiêu diệt. Tâm sẽ trống và an lạc, vì một điều duy nhất này - chủ đề không chấp thủ - có thể tiêu diệt đau khổ và ưu phiền từng phút giây.

-ooOoo-

**[[Trở về trang Thư Mục](#)]**

*updated: 30-08-2002*

## Đi ngược dòng

### *Bốn bài Pháp của Ni sư Kee Nanayon Nguyên Mỹ dịch*

Nguyên tác: "Going Against the Flow", by Upasika Kee Nanayon,  
English translation by Thanissaro Bhikkhu

[01]

### Chỉ dừng lại ở đây

Ngày 28 tháng 11 năm 1970

Hôm nay chúng ta họp mặt như thường lệ.

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

-ooOoo-

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

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

*updated: 30-08-2002*