Tu Dieu De - 04

Tâm & Đạo (Ajahn Sumedho)

Tu Dieu De - 04

[BuddhaSasana] [Unicode Fonts]

Tứ Diệu Đế - Ajahn Sumedho

Dương Vĩnh Hùng dịch Việt

Diệt Đế

Diệt Đế là gì? Là sự diệt khổ Là sự tẩy sạch và sự diệt trừ dục vọng; sự bác bỏ, buông xả, từ bỏ và không thừa nhận nó. Nhưng trên căn bản nào dục vọng này được bỏ mặc và làm cho triệt tiêu? Nó có thể được bỏ mặc và làm cho triệt tiêu ngay nơi nào có sự vừa lòng và yêu thích. Diệt Đế dạy về sự diệt khổ: đó là linh kiến, sự tự chứng, trí huệ, sự nhận biết, và ánh sáng đã nảy sinh trong ta về mọi việc chưa từng nghe thấy trước đây. Diệt Đế này phải được thấu suốt bằng sự nhận thức được sự diệt khổ ... Diệt Đế này đã được thấu suốt bằng sự nhận thức được sự diệt khổ :đó là linh kiến, sự tự chứng, trí huệ, sự nhận biết, và ánh sáng đã nảy sinh trong ta về mọi việc chưa từng nghe thấy trước đây. [Kinh Tương Ưng Bộ, LVI, 11]

D iệu Đế có ba luận điểm: 'Có sự đoạn trừ của đau khổ, của dukkha. Sự đoạn trừ của dukkha phải được nhận thức. Sự đoạn trừ của dukkha đã được nhận thức'.

Toàn bộ mục đích của giáo lý Phật Giáo là để phát huy trí tuệ nhằm thoát ra khỏi những vọng tưởng. Tứ Diệu Đế là một giáo lý về sự buông xả bằng cách khảo cứu hoặc nhìn vào - suy gẫm: 'Tại sao sự việc như thế này? Tại sao sự việc như thế kia?'. Nghĩ về những điều như tại sao mấy sư phải cạo đầu hoặc tại sao sắc tượng của Phật phải giống như thế có tốt hay không? Chúng ta cứ suy gẫm... trí tuệ không hình thành một quan điểm cho rằng những điều này xấu hay tốt, hữu ích hay vô ích. Trí tuệ chỉ thực sự mở đầu và suy xét, 'Điều này có nghĩa gì? Mấy sư biểu tượng những gì? Tại sao họ lại mang bình bát? Tại sao họ không được giữ tiền? Tại sao họ không tự kiếm sống?'. Chúng ta suy gẫm làm thế nào cách sống này đã duy trì được truyền thống và cho phép nó được truyền lại cho hậu thế từ người khai sáng, Đức Phật Thích Ca, cho đến nay.

Chúng ta quán chiếu trong lúc chúng ta thấy sự đau khổ; trong lúc chúng ta thấy bản chất của dục vọng; trong lúc chúng ta công nhận rằng sự ràng buộc của dục vọng dẫn tới sự đau khổ. Rồi chúng ta có được sự tự chứng trong sự cho phép dục vọng lìa xa và sự nhận thức về lìa khổ, sự diệt khổ. Những sự tự chứng này chỉ có thể đến qua sự quán chiếu; nó không thể đến từ lòng tin. Bạn không thể tự làm cho mình tin hay nhận thức một sự tự chứng như một hành động theo ý muốn; mà phải qua sự suy gẫm, cân nhắc và suy nghĩ về những chân lý này, thì sự tự chứng mới đến với bạn. Sự tự chứng chỉ đến với một trí tuệ khoáng đạt, sẵn sàng tiếp nhận lời giáo huấn - chứ không kêu gọi và mong mỏi một lòng tin mù quáng của bất cứ ai. Thay vì thế, trí tuệ phải tự nguyện tiếp thu, cân nhắc và suy xét.

Trạng thái tinh thần này rất quan trọng - nó là đường thoát ra khỏi cái khổ. Không phải ở chỗ tri thức có được những định kiến, thiên kiến rồi cho là mọi thứ đã được biết hoặc chỉ biết nhận lấy điều những người khác nói như là sự thật. Trong tinh thần này, trí tuệ mở rộng để sẵn sàng đón nhận Tứ Diệu Đế và có thể đối chứng bất luận sự việc gì bên trong tâm ta.

Con người ít khi nhận thức được sự lìa khổ bởi vì sự nhận thức này đòi hỏi một sự tự nguyện đặc biệt để cân nhắc, khảo cứu và vượt qua sự thô thiển và những điều hiển nhiên. Sự vượt thoát này đòi hỏi sự sẵn sàng thiết thực nhìn vào những phản ứng của chính bạn, nhằm thấy được những ràng buộc và suy gẫm: 'Sự ràng buộc được cảm thấy như thế nào?'.

Ví dụ, bạn có cảm thấy sung sướng hoặc tự do bởi sự ràng buộc của dục vọng không? Cảm thọ này nâng cao tinh thần hay đem lại sự phiền não? Những câu hỏi này xin dành cho bạn khảo cứu. Nếu bạn thấy sự bị ràng buộc với những dục vọng của bạn đem lại sự giải thoát, thì cứ thế mà làm. Cứ ràng buộc vào tất cả những dục vọng của bạn rồi xem hậu quả ra sao.

Trong sự thực hành của tôi, tôi thấy sự ràng buộc của dục vọng là đau khổ. Không còn một sự hoài nghi nào về điều đó cả. Tôi có thể thấy biết bao nhiêu đau khổ trong cuộc đời tôi đã gây ra bởi những ràng buộc của vật chất, tư tưởng, quan điểm hoặc những lo âu. Tôi có thể thấy tất cả những hình thức khổ sở tôi đã gây ra cho chính mình qua sự ràng buộc bởi vì tôi đã không hiểu biết gì hơn. Tôi sinh ra và được nuôi nấng ở Mỹ - vùng đất của sự tự do. Một đất nước luôn hứa hẹn cái quyền được mưu cầu hạnh phúc, nhưng nó chỉ thực sự ban cho con người cái quyền bị ràng buộc vào mọi thứ. Nước Mỹ khuyến khích bạn hãy cố gắng sống hạnh phúc bằng cách chiếm hữu. Tuy nhiên nếu bạn đang thực hành với Tứ Diệu Đế, sự ràng buộc phải được hiểu, suy gẫm và quán chiếu; rồi sự tự chứng sẽ tạo điều kiện cho sự tự tại nảy sinh. Đây không phải là một quan điểm tri thức hay một mệnh lệnh từ bộ óc của bạn nói rằng bạn không được bị ràng buộc; đây chỉ là một sự tự chứng tự nhiên tạo điều kiện cho sự tự tại hoặc lìa khổ.

Chân Lý Của Vô Thường

Tại Amaravati, chúng tôi tụng Chuyển Pháp Luân Kinh trong hình thức cổ truyền của nó. Khi Đức Phật thuyết giảng về Tứ Diệu Đế, chỉ có một trong năm vị tông đồ lắng nghe đã thực sự khai ngộ; chỉ có một người duy nhất có được sự chứng ngộ thâm sâu. Bốn vị kia chỉ thích và khen rằng 'Thật là một giáo huấn hay', người duy nhất còn lại trong số đó, ngài Kiều Trần Như (Kondanna), là người đã thực sự có được sự toàn chứng của lời Phật dạy.

Những Đề-Bà Nữ Thiên (devas) cũng đã lắng nghe bài thuyết pháp này. Đề-Bà là những cực quang tịnh thiên thể, vô cùng cao cả so với chúng ta. Họ không có những thân xác trần tục như ta; họ có những tiên thể, đẹp và khả ái, thông minh. Lúc bấy giờ mặc dầu họ rất hài lòng khi nghe bài thuyết pháp, không một Đề-Bà nào đã ngộ được.

Chúng ta được kể rằng họ lấy làm sung sướng về sự đắc đạo của Đức Phật và họ đã reo hò khắp cõi trời khi họ nghe Ngài giảng giải. Đầu tiên, một tầng Đề-Bà nghe được, và cứ

thế họ đã reo hò lên đến tầng kế tiếp và trong chốc lát tất cả Đề-Bà cùng nhau hoan hỉ vui mừng - lên đến thượng đỉnh của cõi Phạm-Thiên (Brahma). Đã có một sự hân hoan vang dội về Bánh Xe Pháp Luân đang được luân chuyển và những Đề-Bà (devas) cùng Phạm-Thiên-Tiên (brahmas) reo mừng trong đó. Tuy vậy chỉ có Kiều Trần Như, một trong năm vị tông đồ đã giác ngộ khi nghe bài thuyết pháp này. Ngay lúc chấm dứt bộ kinh này, Đức Phật đã gọi ông ta 'A-Nhã Kiều Trần Như (Anna Kondanna)'. 'Anna' có nghĩa là hiểu biết thâm sâu, như thế 'Anna Kondanna', có nghĩa là 'Kiều Trần Như -Người-Am Tường'.

Kiều Trần Như đã biết cái gì? Trí huệ của ngài như thế nào mà Đức Phật đã tán dương lúc bài thuyết pháp chấm dứt? Đó là: 'Tất cả những gì là đối tượng của sinh cũng là đối tượng của diệt'. Ngày nay điều này nghe có vẻ không phải là một sự hiểu biết siêu phàm nhưng nó thực sự bao hàm cả vũ trụ: Bất cứ sự vật nào nảy sinh đều sẽ bị hủy diệt; tất cả đều vô thường và vô ngã.... Bởi vậy đừng để ràng buộc, đừng để bị mê huyễn bởi những gì sinh và diệt. Đừng tìm chỗ ẩn tránh để trú ngụ và tin cậy vào trong bất cứ những gì nảy sinh - bởi vì những thứ đó sẽ bị hủy diệt.

Nếu bạn muốn đau khổ và phí phạm cuộc đời, cứ đi tìm kiếm những gì nảy sinh. Tất cả sẽ đưa bạn đến sự kết thúc, sự hủy diệt, và bạn sẽ không khôn ngoan minh triết hơn chút nào về điều đó. Bạn sẽ chỉ đi quanh quẩn khắp nơi lập đi lập lại những thói quen ám chướng cố hữu và khi bạn chết, bạn cũng sẽ không học được những điều gì quan trọng từ cuộc đời của bạn.

Thay vì chỉ nghĩ về nó, phải thực sự suy gẫm: 'Tất cả những gì là đối tượng của sinh cũng là đối tượng của diệt'. Hãy áp dụng nó vào đời sống một cách tổng quát, vào kinh nghiệm của chính bạn. Rồi bạn sẽ hiểu. Chỉ cần chú ý: bắt đầu ... kết thúc. Hãy nghiền ngẫm xem mọi vật ra sao. Phạm trù giác quan này chỉ có sinh và diệt, bắt đầu và kết thúc; nhưng có thể có sự toàn chứng (samma ditthi theo tiếng Pali) trong kiếp người này. Tôi không biết Kiều Trần Như sống được bao lâu sau buổi thuyết pháp của Đức Phật, nhưng ngài đã giác ngộ ngay lúc đó. Và cũng chính ngay lúc đó, ngài đã có được một sự toàn chứng.

Tôi muốn nhấn mạnh rằng sự phát huy phương cách đối chứng này là một điều rất quan trọng. Thay vì chỉ khai triển một phương pháp tĩnh tâm, vì tĩnh tâm chỉ mới là một phần của sự thực hành, bạn còn phải thực sự thấy rằng sự quán tưởng thích hợp mới là một sự cam kết đi đôi với sự khảo cứu minh triết. Điều này liên quan đến nổ lực can đảm để nhìn sâu vào bên trong sự việc, không phân tích chính mình và phán xét tại sao bạn đau khổ một cách riêng tư, mà phải giải quyết để thực sự đi theo chánh đạo cho đến khi bạn có được sự hiểu biết sâu sắc. Một sự toàn chứng như thế dựa trên khuôn mẫu thứ tự của sinh và diệt. Một khi hiểu được quy luật này, bạn sẽ thấy mọi thứ sẽ như ăn khớp vào trong khuôn mẫu đó.

Đây không phải là một giáo lý siêu hình: 'Tất cả những gì là đối tượng của sinh cũng là đối tượng của diệt'. Lời phát biểu này không đề cập đến cái chân tính thực tại - cái thực tính bất diệt; nhưng nếu bạn có tri kiến sâu sắc về 'Tất cả những gì là đối tượng của

sinh cũng là đối tượng của diệt', thì bạn sẽ nhận thức được cái thực tính rốt ráo - cái chân lý bất diệt, bất tử. Đây là một phương tiện thiện xảo đưa ta đến sự thực chứng rốt ráo đó. Chú ý sự khác nhau: lời phát biểu trên không phải là một cái gì siêu hình mà là cái đưa ta vào hiện chứng có tính cách trừu tượng.

Sự Tử Vong và Sự Hủy Diệt

Với sự đối chứng trên Tứ Diệu Đế, chúng ta đem vào trong tâm thức ngay cái vấn đề về sự hiện hữu của con người. Chúng ta nhìn vào cái cảm nhận của sự lìa xa và sự ràng buộc mù quáng của tri giác, sự ràng buộc tới những gì riêng biệt và nổi bật trong tâm thức. Vì sự vô minh, chúng ta còn ái luyến những tham dục và lạc thú thuộc về giác quan. Ngay khi chúng ta nhận ra những gì tử vong hoặc phải chết, và những gì không thỏa mãn được, thì chính sự ràng buộc đó là đau khổ.

Những lạc thú về giác quan đều là những lạc thú tiêu vong. Bất cứ cái gì chúng ta nghe, thấy, sờ mó, nếm, suy nghĩ hoặc cảm thấy đều là tiêu vong - chấm dứt bằng cái chết. Như vậy khi ta ràng buộc với những giác quan có tính cách tiêu vong, chúng ta ràng buộc với cái chết. Nếu chúng ta chưa chuyên chú hoặc giác ngộ, chúng ta chỉ ràng buộc một cách mù quáng với sự chết chóc, hy vọng rằng chúng ta có thể ngăn ngừa nó một thời gian. Chúng ta làm ra vẻ như chúng ta đang thực sự hạnh phúc với những gì gắn bó chúng ta - cuối cùng chỉ để cảm thấy vỡ mộng, thất vọng và tuyệt vọng. Chúng ta có thể thành công trong sự trở thành những gì chúng ta muốn, nhưng điều đó cũng đều chấm dứt bằng cái chết. Chúng ta chỉ gắn bó với một điều kiện tử vong khác mà thôi. Như vậy, với ước muốn được chết, chúng ta có thể ràng buộc với sự tự vẫn hoặc huỷ diệt - nhưng cái chết tự nó chỉ là một điều kiện tử vong khác. Bất cứ cái gì chúng ta bị ràng buộc đến trong ba loại dục vọng này, chúng ta ràng buộc với cái chết - có nghĩa là chúng ta sẽ trải qua sự thất vọng và tuyệt vọng.

Cái chết của tâm thức là sự tuyệt vọng; sự phiền não cũng là một loại kinh nghiệm về cái chết của tâm thức. Như thân xác chết một cái chết vật chất, tâm thức cũng chết. Những trạng thái và điều kiện về tinh thần cũng chết; chúng ta gọi là sự tuyệt vọng, chán chường, phiền não và thống khổ. Bất cứ lúc nào chúng ta bị ràng buộc, chúng ta đang chịu đựng sự chán chường, tuyệt vọng, thống khổ và đau buồn, chúng ta có khuynh hướng tìm kiếm những điều kiện tiêu vong khác đang nảy sinh. Lấy ví dụ, bạn cảm thấy tuyệt vọng và bạn nghĩ, 'Tôi muốn một miếng bánh sôcôla'. Rồi bạn ăn ! Trong một phút chốc bạn có thể mải mê trong cái mùi vị ngon ngọt của miếng bánh sôcôla ! Ngay tại lúc đó có một sự muốn trở thành nảy sinh - bạn trở thành cái mùi vị ngon ngọt của sôcôla. Nhưng bạn không thể giữ nó thật lâu. Bạn nuốt xong và thử hỏi cái gì còn sót lại? Rồi bạn phải tiếp tục làm việc gì khác. Đây là một 'sự chuyển biến' khác.

Chúng ta bị mê mờ, vướng mắc vào cái quá trình trở thành này trên bình diện duy cảm. Nhưng qua sự nhận biết dục vọng mà không phải phán xét cái đẹp hay cái xấu trên bình diện duy cảm, từ đó chúng ta thấy được dục vọng như nó đang là. Đó là sự nhận biết. Từ đó, bằng cách gạt những dục vọng này qua một bên thay vì nắm bắt nó,

chúng ta kinh nghiệm được nirodha, sự diệt khổ. Đây là Diệt Đế mà chúng ta phải nhận thức cho chính mình. Chúng ta chuyên chú sự đoạn trừ. Chúng ta nói, 'Có sự đoạn trừ', và chúng ta biết khi nào tham dục đó đã chấm dứt.

Cho Phép Sự Thể Nảy Sinh

Trước khi bạn có thể buông xả sự việc gì, bạn phải thừa nhận sự việc đó bằng trọn tâm thức. Trong thiền định, mục đích của chúng ta là cho phép tiềm thức nảy sinh thành ý thức một cách thiện xảo. Tất cả những sự tuyệt vọng, sợ hãi, thống khổ, dồn nén và giận dữ được cho phép trở thành ý thức. Người ta thường có khuynh hướng giữ lấy những lý tưởng cao thượng. Chúng ta có thể ngã lòng, trở nên rất thất vọng với chính chúng ta bởi vì đôi khi chúng ta cảm thấy chúng ta không tốt như chúng ta muốn, ví dụ chúng ta không nên sân - tất cả những cái nên và không nên. Rồi chúng ta tạo ra ước muốn tiêu diệt những thứ xấu - để ước vọng này có được một giá trị chánh đáng. Đối với ta tiêu diệt cái tư tưởng xấu, sự tức giận, lòng ganh tỵ bởi vì một người tốt 'không nên như vậy' dường như là đúng. Cứ như thế mà chúng ta tự tạo ra tội lỗi.

Trong sự quán chiếu về điều này, chúng ta đem vào ý thức cái tham vọng được trở thành sự hoàn hảo này và ước vọng đoạn trừ đi những cái xấu xa kia. Và bằng sự thực hiện đó, chúng ta có thể buông xả - để rồi thay vì trở thành một người hoàn hảo, bạn buông dục vọng đó ra. Cái còn lại chính là tâm thức tinh khiết. Không cần phải trở thành người hoàn hảo bởi vì cái tâm thức tinh khiết là nơi con người hoàn hảo nảy sinh và bị hủy diệt.

Sự hủy diệt rất dễ hiểu với một trình độ tri thức, nhưng thực chứng được nó có thể rất khó, bởi vì muốn thực chứng được nó chúng ta phải tuân theo những gì chúng ta cho là không thể chịu đựng được. Ví dụ, khi tôi bắt đầu hành thiền, tôi có ý nghĩ rằng thiền định sẽ làm tôi tử tế hơn và vui hơn và tôi cứ mong mỏi kinh nghiệm có được những trạng thái tinh thần hoan lạc. Nhưng suốt hai tháng đầu, tôi chưa bao giờ cảm thấy nhiều sân và hận như thế trong cuộc đời. Tôi đã nghĩ, 'Điều này thật kinh sợ; hành thiền đã làm tôi tệ hại hơn'. Nhưng rồi tôi đã suy gẫm và quán chiếu tại sao đã có nhiều căm ghét và ác cảm nảy sinh, và tôi đã nhận thức được rằng phần lớn cuộc đời của tôi là một sự cố gắng trốn tránh tất cả những điều đó. Tôi đã thường là một người say mê đọc sách. Tôi hay đem sách theo bất cứ nơi nào tôi đến. Bất cứ lúc nào khi sự lo âu và những ác cảm bắt đầu len lỏi vào, tôi thường giở sách ra đọc; hay tôi thường hay hút thuốc hoặc ăn lặt vặt. Tôi đã hình dung được chính mình như một người tử tế không thù ghét ai, để rồi mọi mầm mống của ác cảm và thù hằn đã được đè nén.

Đây là lý do tại sao suốt những tháng đầu của một người đi tu, tôi đã rất khao khát được làm việc. Tôi đã cố gắng tìm kiếm những gì làm tôi lãng quên bởi vì tôi đã bắt đầu nhớ trong lúc quán tưởng những điều tôi đã cố ý quên. Những ký ức từ thời thơ ấu và thời niên thiếu cứ trở lại trong tâm thức; rồi cái sân giận này đã trở nên ý thức được đến nỗi nó đã dường như làm tôi rất ngỡ ngàng. Nhưng có cái gì đó trong tôi bắt đầu công nhận rằng tôi phải chịu đựng nó, cứ như thế mà tôi đã kiên trì đến cùng. Tất cả những cái sân và hận đã được đè nén trong ba mươi năm đã lên đến tột đỉnh lúc đó, và

chính những cái sân hận này đã tự thiêu hủy và chấm dứt qua sự hành thiền. Đó là một tiến trình gạn lọc.

Để cho phép tiến trình hủy diệt làm việc, chúng ta phải sẵn sàng chịu đau khổ. Đây là lý do tại sao tôi đã nhấn mạnh đến sự quan trọng của lòng kiên nhẫn. Chúng ta phải phơi bày cái tâm của chúng ta trước những đau khổ bởi vì chỉ trong sự ôm chầm lấy nó, đau khổ mới chấm dứt. Ngay khi chúng ta nhận ra chúng ta đang đau khổ, dù cho về vật chất hay tinh thần, chúng ta hãy đến với sự đau khổ thật sự đang hiện diện. Chúng ta phải cởi mở đối với đau khổ, hoan nghênh nó, lưu tâm đến nó, cho phép nó là cái đang là. Điều đó có nghĩa là chúng ta phải kiên nhẫn và chịu đựng những sự khó chịu của một điều kiện cá biệt. Chúng ta phải nhẫn nại với sự chán nản, tuyệt vọng, nghi ngờ và sợ sệt để hiểu rằng niềm đau nỗi khổ đó sẽ chấm dứt thay vì trốn tránh nó.

Chừng nào chúng ta còn không biết cách cho phép những sự việc chấm dứt, chúng ta còn tạo ra tham dục (kamma) mới để củng cố thói quen của chúng ta. Khi mọi thứ nảy sinh, chúng ta nắm bắt nó, làm nó sinh sôi nảy nở; và điều đó càng làm mọi thứ rối rắm hơn. Cứ như thế mà những sự việc này lập đi lập lại suốt cuộc đời của chúng ta - chúng ta không thể chạy quanh quẩn theo những dục vọng, lo sợ và mong mỏi sự bình an. Chúng ta phải chuyên chú vào sự sợ sệt và dục vọng để những điều này không còn huyễn hoặc chúng ta nữa: chúng ta phải biết cái gì làm huyễn hoặc chúng ta trước khi chúng ta có thể buông nó ra. Chúng ta phải biết dục vọng và sự lo sợ là vô thường, bất toại nguyện và vô ngã. Điều nay phải được thấy và thông suốt để cho phép sự đau khổ có thể tự thiêu hủy lấy nó.

Phân biệt được sự khác nhau giữa sự hủy diệt và sự đoạn diệt là một điều quan trọng. Đoạn diệt là cái ước vọng của tâm thức muốn trừ khử một sự việc gì đó. Còn sự hủy diệt là sự kết thúc tự nhiên của bất cứ điều kiện nào đã nảy sinh. Như thế sự hủy diệt không phải là dục vọng! Sự hủy diệt không phải là những gì chúng ta tạo dựng trong tâm mà là cái đích của những gì đã bắt đầu, cái chết của cái gì được sinh ra. Vì thế cho nên, sự hủy diệt là vô ngã - nó không đến từ cái cảm giác của 'Tôi phải trừ khử sự việc đó', mà đến lúc chúng ta cho phép những gì đã nảy sinh được hủy diệt. Để làm điều đó, con người phải lìa bỏ những khát vọng - buông nó ra. Lìa bỏ nó ở đây không có nghĩa là chối bỏ hoặc ném nó đi mà là thoát khỏi bằng cách buông nó ra.

Như thế, khi một sự thể đã hủy diệt, bạn kinh nghiệm được diệt (nirodha) - sự hủy diệt, cái tính không (emptiness), sự tự tại. Diệt (Nirodha) là một chữ khác của Diệt Độ hoặc Tịch Diệt (Nibbana). Khi bạn buông sự việc gì ra và cho phép nó hủy diệt, cái còn lại chính là sự an lạc.

Bạn có thể kinh nghiệm được sự an lạc qua sự hành thiền của bạn. Khi bạn để dục vọng chấm dứt trong tâm của bạn, cái còn xót lại rất an lạc. Đó là sự an lạc thật sự, cái sự trường sinh Bất Tử. Khi bạn thực sự biết điều đó như nó đang là, bạn nhận thức được Diệt Đế (nirodha sacca), trong đó không có bản ngã mà vẫn có sự linh hoạt và sự minh bạch. Cái ý nghĩa thật sự của hoan lạc là cái ý thức siêu việt, bình an đó.

Nếu chúng ta không cho phép sự hủy diệt, chúng ta có khuynh hướng vận hành từ những sự thừa nhận chúng ta tạo ra cho chính mình mà ngay cả không biết mình đang làm gì. Có khi, phải đến lúc chúng ta bắt đầu hành thiền rồi chúng ta mới bắt đầu nhận thức được rằng trong cuộc sống của chúng ta có nhiều sự lo sợ và thiếu tự tin đến từ những kinh nghiệm của thời thơ ấu. Tôi nhớ khi tôi còn là một đứa nhỏ, tôi có một đứa bạn rất tốt đã đem lại cho tôi nhiều thú vị và rồi lại là người đã bỏ rơi tôi. Tôi đã bị quẫn trí trong nhiều tháng sau đó. Sự kiện này đã để lại một ấn tượng không thể tẩy sạch trong tâm tôi. Rồi tôi nhận thức được qua hành thiền về một biến cố nhỏ nhen như thế đã có ảnh hưởng sâu đậm đến những quan hệ tương lai của tôi với những người khác - Tôi luôn luôn có một sự sợ sệt ghê gớm về sự ruồng bỏ. Ngay cả tôi đã không bao giờ nghĩ về biến cố này cho đến khi cái ký ức đó cứ nảy sinh ngấm ngầm vào trong ý thức của tôi trong lúc hành thiền. Cái lý trí cho biết rằng điều đó thật là lố bịch khi cứ phải suy nghĩ quanh quẩn những thảm kịch của thời thơ ấu. Nhưng nếu nó cứ tiếp tục trở lại trong ý thức khi bạn đang ở tuổi trung niên, có thể nó đang cố gắng khuyến cáo bạn điều gì đó về những sự thừa nhận đã được hình thành khi bạn còn là một đứa bé.

Khi bạn bắt đầu cảm thấy những ký ức hoặc những lo sợ ám ảnh nảy sinh trong lúc hành thiền, thay vì cảm thấy nản lòng và khó chịu vì nó, cứ coi nó như những gì phải được chấp nhận vào trong ý thức để bạn có thể buông nó ra. Bạn có thể sắp xếp đời sống hằng ngày của bạn để bạn không bao giờ phải nhìn thấy những điều này; rồi những điều kiện làm nó thực sự nảy sinh chỉ là thứ yếu. Bạn có thể dành chính bản thân mình để bận bịu cho những lý do quan trọng; rồi những lo lắng này và những sự sợ sệt không tên kia sẽ không bao giờ hình thành trong ý thức nữa - nhưng rồi cái gì sẽ xảy ra nếu bạn buông? Cái dục vọng hoặc sự ám ảnh sẽ chuyển dời - và nó sẽ chuyển dời đến chỗ diệt. Nó kết thúc. Và như vậy bạn có được sự tự chứng rằng có sự hủy diệt của dục vọng. Như thế cái luận điểm thứ ba của Diệt Đế là: sự diệt đã được thực chứng.

Sự Thực Chứng

Điều này phải được nhận thức. Đức Phật đã nhấn mạnh rằng: 'Chân Đế phải được nhận thức ở đây ngay từ bây giờ'. Chúng ta không phải chờ đến lúc chúng ta chết để khám phá chân lý - thông điệp này dành cho tất cả chúng sinh như chúng ta. Mỗi một chúng ta phải nhận thức được nó. Tôi có thể nói với bạn về nó và khuyến khích bạn thực hành nhưng tôi không thể làm cho bạn nhận thức được nó !

Đừng nghĩ về nó như những điều xa vời hoặc quá khả năng của bạn. Khi chúng ta nói về Pháp hay Chân Đế, chúng ta nói về những điều đó tại đây và ngay bây giờ, và những gì chúng ta thấy được cho chính mình. Chúng ta có thể đến với những điều đó; chúng ta có khuynh hướng tìm đến sự thật. Chúng ta có thể chú tâm đến quy luật của nó, ở đây và ngay bây giờ, tại thời điểm này và nơi chốn này. Đó là chánh niệm - sự tỉnh táo linh hoạt và chuyên chú đến quy luật của nó. Qua chánh niệm, chúng ta khảo cứu cái ý nghĩa của bản ngã, cái ý nghĩa này của tôi và thuộc về tôi: cái thân xác của tôi, những cảm giác của tôi, những ký ức của tôi, những suy nghĩ của tôi, những quan điểm của tôi, những ý kiến của tôi, cái nhà của tôi, chiếc xe của tôi và cứ như thế.

Khuynh hướng của tôi đã có lần là sự tự khinh, ví dụ, với cái tư tưởng: 'Tôi là Sumedho', tôi đã nghĩ về tôi trong những ngôn từ tiêu cực: 'Tôi không tốt'. Nhưng hãy lắng nghe, chỗ nào nó sinh và chỗ nào nó diệt? ... hoặc, 'Tôi thực sự hơn bạn, tôi chứng ngộ cao hơn. Tôi đã sống cuộc đời đạo hạnh qua một thời gian dài, như thế tôi phải hơn tất cả các bạn !'. điều đó sinh và diệt ở đâu?

Khi còn ngã mạn, vô minh, ảo tưởng hoặc tự khinh - bất cứ cái gì - hãy khảo sát nó; lắng nghe bên trong: 'Tôi là...'. Phải cảnh giác và chú tâm đến cái phạm vi trước khi bạn nghĩ về nó; rồi nghĩ về nó và chú ý cái phạm vi mới theo sau. Duy trì sự chú tâm của bạn trên cái tính không đó sau cùng và xem bạn sẽ giữ được cái sự chú ý đó bao lâu. Xem thử nếu bạn có thể nghe được một loại âm thanh reo trong tâm, cái âm thanh của sự im lặng, cái âm thanh nguyên sơ. Khi bạn tập trung sự chú tâm của bạn vào đó, bạn có thể nghĩ lại: 'Bản ngã có ý nghĩa gì không?'. Bạn thấy rằng khi bạn thực sự trống không - khi chỉ có sự minh bạch, linh hoạt và chuyên chú - sẽ không có bản ngã. Không có cái nghĩa của tôi và của tôi. Như thế, tôi đi đến trạng thái không tính (trống không) đó và tôi niệm Pháp: tôi nghĩ, 'Đây chỉ là cái đang là. Thân xác này ở đây chỉ là đây'. Tôi có thể cho nó một cái tên hay không, nhưng ngay lúc này đây, nó chỉ là thế. Thân xác này không phải là Sumedho !

Không có tu sĩ Phật Giáo nào trong sự không tính cả. Tu sĩ Phật Giáo chỉ là một quy ước, thích hợp theo thời gian và không gian. Khi người ta tán dương bạn và nói, 'Thật là tuyệt vời', bạn có thể biết khi người ta khen mà không nhận nó cho cá nhân mình. Bạn biết không có tu sĩ ở đó. Đó chỉ là Như Như (Suchness). Nó chỉ như vậy thôi. Nếu tôi muốn Amaravati là chỗ thành công và tu viện này là một sự thành công lớn, tôi sẽ hài lòng. Nhưng nếu tất cả điều đó không thành, nếu không ai quan tâm tới, chúng tôi không thể trả tiền điện được và mọi thứ cũng sẽ đổ vỡ - một sự thất bại ! Nhưng thật ra, không có Amaravati. Cái khái niệm về một tu sĩ hay một nơi gọi là Amaravati - những điều này chỉ là quy ước, không phải là những thực tính rốt ráo. Ngay bây giờ, sự thể chỉ như vậy thôi, chỉ là cái cách nó phải như vậy. Một người không mang gánh nặng của một nơi như thế trên vai mình bởi vì họ thấy nó như một hiện thể (cái đang là) và không có ai liên quan trong đó. Dù cho nó thành công hay thất bại không còn quan trọng trong cùng một ý nghĩa.

Trong cái không, sự thể chỉ là cái đang là. Khi chúng ta nhận biết được trong cách này, nó không có nghĩa là chúng ta lãnh đạm với thành công hay thất bại và điều đó không phiền chúng ta phải làm gì. Chúng ta có thể áp dụng vào chính chúng ta. Chúng ta biết những gì chúng ta có thể làm; chúng ta biết những gì phải được làm và chúng ta có thể làm những điều đó một cách đúng đắn. Rồi mọi thứ trở thành Pháp, cách nó đang là. Chúng ta làm những điều gì đó bởi vì đó là điều đáng làm tại thời điểm này và tại nơi chốn này hơn là vì những tham vọng cá nhân hoặc mối lo ngại về sự thất bại.

Đường dẫn đến sự diệt khổ là con đường của sự hoàn thiện. Sự hoàn thiện có thể là một chữ làm cho ta hơi nản lòng bởi vì chúng ta cảm thấy rất không hoàn thiện. Là những cá nhân, chúng ta tự hỏi làm thế nào chúng ta dám ấp ủ khả tính của sự hoàn thiện. Sự hoàn thiện của con người là những gì không mấy ai dám bàn; dường như

không thể nào nghĩ về sự hoàn thiện trong việc làm người. Một vị A-La-Hán chỉ đơn thuần là một người có một cuộc đời hoàn thiện, người đã học mọi điều phải học qua cái định luật căn bản: 'Tất cả những gì là đối tượng của sinh cũng là đối tượng của diệt'. A-La-Hán không cần phải biết rõ tất cả về mọi thứ, chỉ nhất thiết phải biết và thấu đạt định luật này.

Chúng ta dùng minh triết của Đức Phật để niệm Pháp, pháp lý của mọi vật. Chúng ta quy y với Tăng-Già (Sangha), nơi chỉ làm việc thiện và kiêng cấm làm điều ác. Tăng-Già là một sự thể, một cộng đồng. Tăng-Già không phải là một nhóm cá nhân riêng tư hoặc cá tính khác nhau. Cái ý nghĩa làm một người riêng biệt, một người đàn ông hoặc một người đàn bà không còn quan trọng đối với chúng ta nữa. Cái ý nghĩa này của Tăng-Già được nhận thức như một nơi Nương Tựa. Có một sự nhất trí dù cho những biểu lộ là riêng tư, sự nhận thức của chúng ta đều giống nhau. Qua sự thức tỉnh, linh hoạt và không còn bị ràng buộc, chúng ta nhận thức sự diệt và chúng ta thừa nhận trong cái không nơi tất cả chúng ta hòa nhập. Không có ai ở đó cả. Con người nảy sinh và hủy diệt trong cái không, nhưng không có con người. Chỉ có sự minh bạch, sự trực thức, sự an nhiên và sự tinh khiết.

[Mục lục][Chương kế]

[Thư
Mục chính]

Last
updated: 29-06-2006
Web
master: budsas@gmail.com

Nguồn: Giảng Sư (giangsu.io.vn) — văn bản trích từ kho sách cổ và kinh điển.