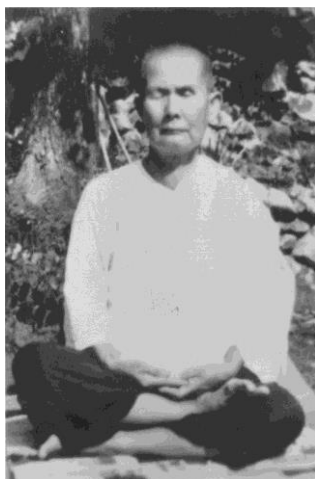


Hãy đọc các dòng chữ trong tâm thức mình (bài III & IV)

Reading the Mind / Savoir lire notre esprit

Upasika Kee Nanayon

Hoang Phong chuyên ngữ)



Upasika Kee Nanayon (1901-1978)

Lời giới thiệu của người dịch

Bài chuyển ngữ thứ 8 dưới đây kết thúc loạt bài "Phật giáo và người Phụ nữ":

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Bài 3: **Con đường quân bình**

- Bài 4: Lợi ích của sự bình thản
- Bài 5: Một khối nhựa đường
- Bài 6: Sự sụp đổ của sự thật quy ước
- Bài 7: Sự phức tạp của vô minh
- Bài 8: Tánh Không là gì?
- Bài 9: Mở rộng con tim

Bài III

Con đường quân bình

The Balanced Way / La voie de l'équilibre

Bước vào con đường tu tập Dhamma (Đạo Pháp) mà không giữ được quân bình giữa sự tập trung (concentration/sự chú tâm) và sự quán thấy (discernement/sự nhận thức) thì quả khó tránh khỏi tình trạng bất định hướng của tâm thần. Nếu luyện tập quá nhiều về sự quán thấy thì sẽ bị tràn ngập bởi tư duy, ngược lại nếu gia tăng quá nhiều sự chú tâm thì sẽ khiến tâm thức trở nên bất động và im lìm (*bị tê liệt và mất hết sự bén nhạy*), không mang lại được sự hiểu biết nào cả. Do đó cần phải giữ sự quân bình giữa hai thể dạng thiền định trên đây: sự tĩnh lặng phải đi đôi với sự quán thấy sâu xa. Không nên để cho thể dạng này lấn lướt thể dạng kia (*sự chú tâm mang lại sự tĩnh lặng giúp cho tri thức trở nên bén nhạy giúp mình quán thấy, thế nhưng nếu quá chú tâm vào sự quán thấy thì người hành thiền có thể "quên mất" là phải luôn duy trì sự tĩnh lặng cần thiết hầu tiếp tục "nuôi dưỡng" sự bén nhạy của sự quán thấy*). Đây là cách giúp các bạn nhìn thấy mọi sự vật một cách minh bạch suốt trên con đường luyện tập. Nếu không, các bạn sẽ vẫn còn tiếp tục bị lầm lẫn như trước đây. Chẳng qua vì các bạn quá tham lam muốn quán thấy quá nhiều thứ, tư duy do đó sẽ bị phân tán. Các bạn không còn chủ động được tâm thức mình nữa. Nhiều người thắc mắc và tự hỏi tại sao việc tu tập của mình chưa bao giờ mang lại cho mình một chút trí tuệ nào cả, hoặc là chưa kịp nhận biết được nó thì nó đã lọt ra khỏi tâm thức mình! Tư duy bung ra mọi hướng và các điểm chuẩn đều biến mất.

Trái lại trong quá trình luyện tập và ngay trong lúc đang hành thiền, các bạn phải tìm mọi cách mang lại sự tĩnh lặng cho tâm thức (*không để tư duy và xúc cảm dấy lên*). Một khi tâm thức đã thật sự lắng xuống thì tự nhiên nó sẽ có xu hướng lưu lại trong sự tĩnh lặng ấy, hoặc đôi khi nó cũng có thể trở nên trống không, tức không có một sự hiểu biết nào hiện lên với nó. Trong tình trạng đó, dù tâm thức trở nên bình lặng, buông xả, thư giãn trong một khoảng thời gian nào đó, thế nhưng tuyệt nhiên cũng sẽ không có một sự quán thấy nào hiện ra cả. Chỉ khi nào các bạn phát huy được sự tập trung (chú tâm) đi kèm với sự quán thấy, thì khi đó việc thiền định của các bạn mới có thể mang lại kết quả. Các bạn sẽ quán thấy mọi sự vật ở cấp bậc sâu kín nhất của chúng và nhờ đó các bạn mới có thể buông bỏ được chúng. Nếu các bạn có xu hướng tập trung quá nhiều vào sự quán thấy, hoặc quá nhiều vào sự tĩnh lặng, thì các bạn sẽ không thể buông bỏ được (*nếu còn ở trong tình trạng tĩnh lặng thì không có sự quán thấy để mà buông bỏ, nếu bị tràn ngập bởi sự quán thấy thì sẽ thiếu sự tĩnh lặng và tập trung để nuôi dưỡng sự quán thấy đó*). Tâm thức vẫn cứ tiếp tục tìm hiểu điều này hay điều kia, và bám víu vào các sự hiểu biết ấy của nó. Tiếp theo đó, nó lại tìm hiểu thêm các thứ

khác nữa, và lại tiếp tục bám vào các thứ ấy. Hoặc nó cũng có thể đơn giản giữ sự im lặng và bám víu vào chính sự im lặng ấy của nó.

Giữ việc tu tập đúng theo con đường Trung Đạo (ở giữa) không phải là chuyện dễ. Nếu không vận dụng tất cả sức mạnh quán xét của mình thì khó mà thành công. Tâm thức không ngừng bị vướng mắc vào mọi sự vật, lúc thì chúng có vẻ thích thú, lúc thì khó chịu, chẳng qua vì tâm thức không quán xét cẩn thận những gì đang xảy ra. Con đường đó không phải là con đường giúp chúng ta buông bỏ, mà là con đường đẩy cạm bẫy, khiến chúng ta tiếp tục bám víu vào mọi sự vật. Nếu không ý thức được tình trạng đang bị vướng mắc và bám víu của mình thì các bạn vẫn còn tiếp tục sống với tất cả sự điên rồ và đần độn của mình. Do đó các bạn phải tiếp tục tập trung sự suy tư của mình cho đến khi nào quán thấy thật minh bạch được tính cách vô thường, khổ đau và vô thực thể (*vô ngã, không có cái tôi*) của mọi sự vật. Không một chút nghi ngờ nào cả, đây là cách duy nhất có thể làm chấm dứt mọi sự căng thẳng và khổ đau.

Bài IV

Lợi ích của sự bình thản

The Uses of Equanimity / Les bienfaits de l' équanimité

Các cảm nhận của tâm thức rất tinh tế và biến đổi không ngừng. Nhiều lúc các sự đam mê hay giận dữ vụt bùng lên, thế nhưng không thấy các xúc cảm đó liên hệ gì với các sự tiếp xúc giác cảm, và nguyên nhân chỉ đơn giản là tính khí của mình. Chẳng hạn có những lúc tâm thức đang trong thể dạng "bình thường", thế nhưng "bỗng dưng" nó cảm thấy bức bối, hoặc cứ muốn suy nghĩ về một điều gì đó, hoặc bị lôi cuốn bởi các cảm tính đau đớn, thích thú hay một sự thanh thản nào đó (*đây là các tác động của nghiệp quá khứ hiện lên với mình một cách kín đáo*). Chúng ta phải tìm hiểu thật cẩn thận cả ba thể dạng cảm tính trên đây để nhận thấy tình trạng xao động, biến đổi và căng thẳng (stressful) thường xuyên của chúng, hầu ý thức được là không nên để cho tâm thức bị lôi kéo theo với chúng. Các sự vật lôi cuốn chúng ta bằng nhiều cách vô cùng tinh tế và rất khó nhận biết. Chúng ngăn chặn không cho chúng ta quán thấy được mọi sự vật đúng là như thế, bởi vì sự thu hút ấy nhất thiết chỉ đơn thuần là một sự lờ mờ gạt. Mỗi khi đắm mình trong các cảm tính thích thú thì cũng không phải là quá khó để nhận biết được điều đó, thế nhưng khi lắng vào sự bình thản (*equanimity, chữ này thường được các kinh sách gốc Hán ngữ dịch không sát nghĩa là "xa" với ý nghĩa là "buông xả"*) thì sẽ khó nhận biết hơn nhiều, bởi vì tâm thức không ý thức được là nó đang ở trong tình trạng đó. Thế nhưng sự bình thản vô thức ấy sẽ ngăn chặn không cho chúng ta trông thấy bất cứ gì một cách minh bạch được.

Vậy chúng ta hãy chú tâm quán xét các cảm tính (feelings) đơn giản như là các cảm tính và gạt ra ngoài tâm thức mọi sự bám víu, kể cả thể dạng bình thản cũng vậy. Mỗi khi cảm nhận được một sự im lặng (*với tư cách là một cảm tính/a feeling*), thì phải lợi dụng ngay lúc đó, tức là lúc mà tâm thức đang khép lại (thu lại), lắng xuống và không còn bị phân tán nữa, hầu biến sự bình thản đó trở thành một cơ sở giúp mình nhận biết được rõ ràng hơn thế nào là vô thường, sự bất toại nguyện và tính cách vô thực thể của mọi sự vật (*mỗi khi một cảm tính*

vắng lặng hiện lên với mình, và trong lúc đó tâm thức cũng lắng xuống, không còn bị phân tán nữa, thì nên lợi dụng ngay cảm tính/feeling vắng lặng đó (samatha) như là một cơ sở, một phương tiện giúp mình cảm nhận và quán thấy (samadhi/vipassana) vô thường, khổ đau và vô ngã của mình và thế giới). Chẳng qua là vì thể dạng bình thân đó là cấp bậc lắng sâu (jhana) thứ tư trong phép thiền định, và cũng là nền tảng tối cần giúp mang lại sự quán thấy sâu xa và sự giải thoát. Tóm lại là phải cẩn thận không nên chỉ biết đơn giản chú tâm vào sự lắng sâu (absorption/samatha) của thiền định.

Nếu các bạn phát huy được một thể dạng tâm thức bình thân (equanimity/samatha) nhưng không hướng nó vào sự quán thấy sâu xa (insight/vipassana), thì đây chỉ là một thể dạng tập trung tạm thời (*tạo ra một sự thanh thân thể thôi, không đi đến đâu cả, tương tự như dọn một thửa ruộng nhưng không gieo trồng gì cả*). Các bạn không nên quên mục đích của việc luyện tập thiền định là đạt được sự hiểu biết minh bạch về vô thường (*phù du và ảo giác*), bất toại nguyện (*khổ đau*) và vô thực thể (*không có cái tôi hay cái ngã*) của mọi sự vật (*tức là ba đặc tính của mình và thế giới*). Chính đây là cách giúp các bạn nhỏ bỏ tận rễ mọi sự bám víu. Nếu tâm thức chỉ biết lắng vào sự bình thân vô thức (oblivious equanimity/équanimité inconsciente), thì nó sẽ vẫn còn chất chứa nhiên liệu (fuel) bên trong nó; và như thế mỗi khi xảy ra một sự tiếp xúc giác cảm, thì tức khắc ngọn lửa của sự bám víu (*thích thú, khó chịu, trung hòa, ghét bỏ...*) sẽ bùng lên ngay. Do đó các bạn phải giữ đúng nguyên tắc mà Đức Phật đã đưa ra: tập trung tâm thức trong thể dạng lắng sâu của thiền định và sau đó là hướng sự chú tâm ấy vào mục đích mang lại sự hiểu biết minh bạch về ba đặc tính (*vô thường, khổ đau và vô ngã*). Phương pháp luyện tập đúng đắn nhất là không được để mình rơi vào cạm bẫy giăng ra bởi bất cứ một giai đoạn tạm thời nào cả, và nhất là dù có đạt được bất cứ gì trong nội tâm thì không nên vội xem là mình đã đạt được Giác Ngộ! Phải tiếp tục quán xét và hướng sự tập trung vào bên trong chính mình để quán xét xem còn có gì khác biến đổi trong tâm thức mình hay không, nếu có thì phải nhận biết sự bất toại nguyện (*stress/căng thẳng, khổ đau*) bên trong sự biến đổi đó, và cả tính cách vô thực thể của sự đổi thay đó (*có nghĩa là khi nào còn sự biến đổi - dù nhỏ nhoi cách mấy - hiện ra trong tâm thức, thì sẽ còn xảy ra sự bám víu, đưa đến khổ đau và sự hiện hữu của cái ngã*). Nếu các bạn hiểu được bản chất của mọi sự vật đúng theo chiều hướng đó, thì tâm thức sẽ có thể vượt lên trên mọi sự cảm nhận (*không bị chúng chi phối và sai khiến*) và nó sẽ không bị rơi vào các cạm bẫy giăng ra ở cấp bậc này hay cấp bậc kia (*tức là trong cả hai thể dạng: tĩnh lặng/samatha cũng như thể dạng quán thấy/samadhi, vipassana*) - và nên hiểu rằng tất cả những thứ ấy nhất thiết chỉ đơn giản là các sản phẩm tưởng tượng (matters of speculation/simple conjectures).

Điều quan trọng là các bạn phải tạo được một sự quán thấy minh bạch. Dù cho tâm thức pha chế và tạo dựng ra đủ mọi thứ tưởng tượng trong một tình trạng hỗn loạn, nhưng các bạn phải tập trung sự chú tâm giúp mình quán thấy tất cả những thứ ấy cũng chỉ toàn là ảo giác. Và sau đó thì cứ bình thân quan sát sự biến mất tuần tự của tất cả các hiện tượng tâm thần ấy. Phải nhận thấy thật minh bạch là tất cả các sự tạo dựng tâm thần đó không có gì là thật cả. Sớm muộn chúng cũng sẽ tan biến hết. Những gì còn lại với mình là một tâm thức trống không, tức là một tâm thức giữ được sự thăng bằng của thể dạng bình thường của chính nó. Sau đó các bạn tiếp tục tập trung quan sát sự thăng bằng ấy.

Trong quá trình quan sát sâu kín trên đây về các thứ bệnh tật của tâm thức, không phải chỉ có một cấp bậc duy nhất mà có rất nhiều cấp bậc khác nhau (*thân xác có nhiều thứ bệnh, có những thứ rất nhẹ chỉ cần xoa bóp hay xức dầu là hết bệnh, nhưng cũng có những thứ bệnh trầm trọng và khó trị hơn. Tâm thức cũng thế, cũng có những thứ bệnh nhẹ, chẳng hạn*

như các sự làm lẫn, hoang mang có thể nhờ suy nghĩ mà sáng ra, nhưng cũng có những thứ bán loạn tâm thần cần đến sự chữa trị của các bác sĩ tâm thần, hoặc trầm trọng hơn phải điều trị suốt đời trong các dưỡng trí viện. Thông thường chúng ta nghĩ rằng thân xác mình rất khỏe mạnh, thế nhưng bất cứ lúc nào cũng có thể xảy ra những sự đột biến về tim mạch do các nguyên nhân âm ỉ bên trong cơ thể mình, mà bác sĩ cũng như các phương pháp thử nghiệm y khoa không phát hiện được. Đối với tâm thần cũng thế, chúng ta cảm thấy sáng suốt, sáng khoái và bình thường, thế nhưng có những sự rối loạn rất sâu kín mà mình không nhận biết được. Đôi khi cũng không cần đến sự chẩn bệnh của các bác sĩ tâm thần chúng ta cũng có thể nhận biết được tình trạng "không được khỏe" lắm của tâm thức mình. Chẳng hạn như các hình ảnh, sự kiện, xúc cảm..., hiện ra trong các giấc mơ là những gì phản ánh tình trạng sức khỏe của tâm thức mình. Những gì mình "trông thấy" và nhớ lại được từ trong các giấc mơ là kết quả phát sinh từ sự phối hợp vô cùng phức tạp giữa nghiệp (trí nhớ), các tạo tác tâm thần liên quan đến các cảm nhận và biến cố trong cuộc sống thường nhật. Chúng biến dạng dưới những hình ảnh hiện ra trong giấc mơ mà mình không hiểu gì cả, nhưng thường là chúng mang lại cho mình các xúc cảm sợ hãi, hoang mang và đau buồn, và đó chính là tình trạng "không được khỏe mạnh" của tâm thức mình. Trong lúc tỉnh chúng ta không nhận biết được các sự bán loạn đó trong tâm thức, bởi vì chúng bị che lấp bởi sự tràn ngập của giác cảm phát sinh từ sự tiếp xúc của các giác quan với thế giới bên ngoài. Đức Phật là một vị Lương Y, Ngài trông thấy được tất cả những thứ bệnh tật ấy bên trong tâm thần của chúng sinh và đưa ra các phương pháp thích nghi giúp mỗi chúng sinh tự chữa trị các bệnh tật ấy cho chính mình). Ngay trong trường hợp nếu thỉnh thoảng thực hiện được một vài sự quán thấy sâu xa thì các bạn cũng không nên tự mãn và dừng lại, không nên cảm thấy thích thú vì cho rằng mình đã quán thấy được những điều mà trước đây mình chưa bao giờ thực hiện được. Hãy tiếp tục suy tư về quy luật vô thường đối với tất cả mọi sự vật, nhưng không được bám víu vào các sự khám phá ấy của mình, và rồi dần dần các bạn sẽ mang lại cho mình những sự hiểu biết khác sâu xa hơn cả trước đây rất nhiều.

Tóm lại, các bạn nên tiếp tục giữ sự tập trung cho đến khi nào tâm thức tự nó dừng lại, có nghĩa là cho đến khi nào đạt được thể dạng hòa nhập gọi là sự "tinh khiết của thể dạng chú tâm và bình thân" (*tập trung tâm thức có nghĩa là tâm thức vẫn còn phải cố gắng, trong khi đó sự quán thấy tối thượng - hay "thể dạng tinh khiết của sự chú tâm" - sẽ là một thể dạng yên tĩnh và vắng lặng tuyệt đối, không cần đến một sự cố gắng nào cả*). Hãy cảm nhận sự tinh khiết của thể dạng tinh thức (mindfulness) đó. Sự cảm nhận ấy cũng tương tự như sự cảm nhận đối với thể dạng bình thân (equanimity) trước đây: đó là kết quả mang lại từ sự tập trung cao độ hướng sâu vào tâm thức, giúp mình hiểu biết được chính nó. Tóm lại, hãy tập trung tâm thức cho đến khi nào thực hiện được thể dạng bình thân (equanimity/samatha) và tiếp theo đó thì chuyển sang sự chiêm nghiệm (suy tư/contemplate/samadhi, vipassana). Đây là cách giúp các bạn phát huy khả năng quán thấy bản chất của mọi sự vật.

Bures-Sur-Yvette, 19.03.16

Hoang Phong chuyên ngữ

Chuyển đến : Diệu Tâm

Ngày 21/3/2016

www.vietnamvanhien.net