

Thiền định về "không có cái tôi" (Meditating On No-Self)

ISSN: 2734-9195

16:58 18/07/2023

Một người khi đã hoàn toàn giải thoát vẫn tiếp tục hành động, suy nghĩ, nói năng không khác gì mọi người khác, thế nhưng người ấy sẽ mất hết ý niệm: "Tôi" suy nghĩ, "Tôi" nói năng, "Tôi" hành động. Người ấy sẽ không còn tạo ra kamma nữa

Ni sư AYYA KHEMA HOANG PHONG chuyển ngữ **Phật học Từ Quang** (tập 44)

Lời mở đầu của người chuyển ngữ

"Cái tôi" là một sự cảm nhận về con người của mình, một thứ cảm tính giúp mình nhận biết và phân biệt mình với kẻ khác và môi trường chung quanh, tức là thế giới. Qua một góc nhìn khác thì chính mình và thế giới sở dĩ hiện hữu là nhờ vào sự cảm nhận hay cảm tính đó về cái tôi của chính mình. Theo cách nhận định đó thì "cái tôi" không phải là quá khó hiểu, thế nhưng chúng ta lại thường hay thổi phồng "cái tôi" đó và phóng tưởng nó xa hơn, biến nó trở thành một cái gì khác quan trọng và rắc rối hơn, khiến cuộc sống của mình cũng trở nên phức tạp hơn.

Tùy theo ngôn ngữ, văn hóa, tín ngưỡng, "cái tôi" đó, sự cảm nhận hay cảm tính đó được gọi bằng nhiều tên gọi khác nhau: self, soi, ego, soul, âme, linh hồn, vong linh, cái ngã... Trong nhiều trường hợp, nhất là trong lãnh vực tín ngưỡng, "cái tôi" còn được hình dung như là một thực thể mang tính cách trường tồn và bất biến. Sự hình dung và phóng tưởng đó dường như cũng là động lực sâu kín nhất đưa đến sự hình thành của tín ngưỡng nói chung. Vậy "cái tôi" và khái niệm "không có cái tôi" trong Phật giáo có nghĩa là gì?

Ni sư Ayya Khema sẽ giải thích về khái niệm này trong một bài giảng thật khúc triết nhưng rất chính xác và dễ hiểu. Bản chuyển ngữ sang tiếng Việt dưới đây được dựa vào bản gốc tiếng Anh của Ni sư Ayya Khema, đồng thời cũng được đối chiếu với một bản dịch thứ hai bằng tiếng Pháp của một nữ cư sĩ Phật giáo

rất tích cực và uyên bác là Bà Jeanne Schut.

Ngoài ra một bài kinh ngắn trong Tam Tạng Kinh do đức Phật thuyết giảng về không có cái tôi cũng sẽ được chuyển ngữ trong phần phụ lục dưới đây, hầu độc giả có thể tham khảo để tìm hiểu thêm về khái niệm quan trọng này trong Phật giáo. Bài kinh này mang tiêu đề là Anatta-lakkhaṇa Sutta / “Bài kinh về đặc tính không có cái tôi” (Saṃyutta Nikāya / Tương Ưng Bộ Kinh - SN 22.59).

[caption id="attachment_16857" align="alignright" width="450"]

Tap Chi Nghien Cuu Phat Hoc Phat Hoc Tu Quang Thien Dinh Ve Khong Co Cai Toi 2
Ni sư Ayya Khema[/caption]

Trong Phật giáo, chúng ta thường nghe nói đến “cái tôi” (self / “cái ngã”) và “không có cái tôi” (no-self / “vô ngã”), vì vậy thật hết sức quan trọng là phải hiểu “không có cái tôi” hay anattā (tiếng Pali) có nghĩa là gì. Thoạt nhìn thì “không có cái tôi” chỉ là một ý niệm trừu tượng, thế nhưng lại là sự tinh anh của toàn bộ giáo huấn của đức Phật. Và chính giáo huấn đó [về “không có cái tôi”] đã khiến Phật giáo trở thành duy nhất (từ cổ chí kim chưa từng có một tín ngưỡng nào, một triết học hay một nền văn hóa nào chủ trương không có cái tôi). Không có ai, cũng không có một vị thầy tâm linh nào khác nêu lên khái niệm không có cái tôi theo cách đó. Duy nhất chỉ có đức Phật là nêu lên điều đó theo cách đó, và đã tạo cơ hội cho chúng ta hôm nay cùng thảo luận với nhau về điều đó. Từng có rất nhiều bài viết về (khái niệm, ý niệm, cảm tính) không có cái tôi, thế nhưng nếu muốn thật sự hiểu được điều ấy là gì, thì phải tạo ra cho mình một sự cảm nhận [về cảm tính đó], và đấy cũng chính là chủ đích của giáo huấn của đức Phật: Phải tự tạo ra cho mình một sự cảm nhận trực tiếp về không có cái tôi (ý niệm về không có cái tôi trong Phật giáo không phải chỉ đơn giản là một sự hiểu biết, một khái niệm trừu tượng mà là một kinh nghiệm cảm nhận trực tiếp và sâu xa tác động đến từng tư duy và hành động của mình).

Thế nhưng, trước khi có thể cảm nhận được không có cái tôi, thì trước đó phải hoàn toàn thấu triệt được cái tôi là gì, thật sự là gì. Khi còn chưa hiểu được cái tôi là gì - và cứ cho rằng “đây chính thật là tôi” (me / moi) - thì khi đó chúng ta sẽ không thể nào hiểu được “không có cái tôi” mang ý nghĩa như thế nào. Nếu muốn buông bỏ một cái gì đó, thì trước hết phải nắm được nó trong bàn tay mình.

Chúng ta luôn tìm cách xác nhận (thừa nhận, củng cố) cái tôi (“cái ngã”) của mình, điều đó cho thấy cái tôi là một cái gì đó thật yếu ớt và thiếu vững chắc; [thật vậy] nếu không thì tại sao chúng ta lại cứ phải thường xuyên xác nhận nó?

Tại sao chúng ta lại cứ luôn lo sợ “cái tôi” bị hãm dọa (bị đánh mất, tổn thương hay sút mẻ), không phương bảo vệ, hoặc không tạo được cho mình các điều kiện cần thiết để giúp nó sống còn? Nếu cái tôi là một thực thể vững chắc đúng với sự tin tưởng của mình, thì chúng ta nào có cảm thấy thường xuyên bị hãm dọa đến thế đâu.

Chúng ta thường xuyên xác nhận “cái tôi” [của mình] xuyên qua một sự nhận định nào đó. Chúng ta xác nhận nó bằng tên gọi, lứa tuổi, giới tính, mang các năng khiếu (thiên tư) hay chức nghiệp nào đó, chẳng hạn như tôi là luật sư, tôi là bác sĩ, tôi là kế toán viên, tôi là sinh viên. Trong trường hợp phải xác nhận sự tương quan giữa mình với các kẻ khác liên hệ với mình, thì mình sẽ xưng hô: “Tôi là chồng, tôi là vợ, tôi là mẹ, tôi là người con gái, tôi là người con trai. Trong các cuộc đàm thoại chúng ta bắt buộc phải sử dụng chữ “tôi”, thế nhưng chúng ta nào có dừng lại ở đó đâu. Chúng ta cứ nghĩ rằng “cái tôi” chính thật là con người của mình. Chúng ta tin thật vững chắc là như vậy. Không một chút do dự, từ trong thâm tâm chúng ta tin chắc là cái “tôi” ấy (cái “tôi” mà mình dùng để xác nhận mình hay để xưng hô với kẻ khác) đúng thật là con người của mình.

Nếu một trong các khía cạnh đó (của cái tôi) bị lung lay - chẳng hạn như vị thế của một người vợ bị lung lay (trong trường hợp ly dị chẳng hạn), vị thế của một người mẹ bị lung lay (trường hợp người con duy nhất qua đời chẳng hạn), vị thế của một người luật sư bị lung lay (bị luật sư đoàn cấm hành nghề chẳng hạn), vị thế của một người thầy bị lung lay (không còn đủ uy tín để giảng dạy) - hoặc chúng ta đánh mất con người mà chúng ta dựa vào đó để nhận diện “cái tôi” của mình - thì quả là cả một thảm kịch! [Trong trường hợp đó] sự nhận diện về “cái tôi” sẽ không còn đủ vững chắc để “tôi” có thể thốt lên: “Hãy nhìn vào tôi, đúng thật đây là tôi” (thí dụ mình không còn là người vợ, người chồng, người thầy, người luật sư... nữa, thế nhưng mình cứ dựa vào các nhân vật ấy để tự nhận diện là chính mình, thì đấy là một sự lầm lẫn). Điều đó (cách nhận diện đó) có thể là một sự hãnh diện nhưng cũng có thể vừa là một sự chê trách: những lời khen ngợi sẽ khiến [cái] “tôi” tự tin hơn, trái lại những lời chê trách sẽ khiến [cái] “tôi” bị lung lay; chính vì thế mà chúng ta thích được khen ngợi và rất ghét bị chê trách khiến làm tổn thương đến cái tôi của mình. Vinh danh hay nhục mạ cũng chỉ là một thứ (chỉ là một cách gây ra tác động đối với cái tôi). Được hay thua cũng vậy, cũng chỉ là một thứ mà thôi: nếu chúng ta thắng thì “cái tôi” sẽ trở nên to lớn hơn, nếu chúng ta thua thì “cái tôi” sẽ bị teo nhỏ lại đôi chút. Chúng ta luôn rơi vào tình trạng bấp bênh, chúng ta thường xuyên sống trong sự sợ hãi. Chúng ta e sợ vinh dự của cái tôi bị va chạm, hoặc có một người nào đó cố tình hạ thấp uy danh của nó..., và điều đó có thể xảy ra với tất cả mọi người. Chúng ta không sao tránh khỏi bị khiển trách một ngày nào đó, bởi một người nào đó. Ngay cả Đức Phật cũng từng bị khiển trách.

Thế nhưng sự khiển trách mà chúng ta phải gánh chịu không đặt thành vấn đề. Phản ứng của chúng ta mới thật sự là vấn đề. Vấn đề là chúng ta cảm thấy mình trở nên nhỏ bé. Cái tôi khó có thể hồi phục trở lại như trước. Vì thế, thông thường những gì mà chúng ta làm là chống trả lại bằng cách khiển trách người khác, hạ thấp cái tôi (“cái ngã”) của người khác.

Chúng ta nghĩ rằng nếu muốn sống còn thì phải nhận diện chính mình xuyên qua bất cứ những gì mình làm, bất cứ những gì mình có, dù đấy là các sự vật (các sự chiếm hữu vật chất và cụ thể của mình) hoặc là các nhân dạng (chẳng hạn mình là một vị trạng sư, một vị thầy, một người chồng, một người vợ, v.v.). Đấy là cách góp phần giúp cho “cái tôi” sống còn. Nếu chúng ta không tự nhận diện mình xuyên qua vật này hay vật khác (cái này là của “tôi”, cái kia là của “tôi”, cái ấy không phải là của “tôi”), thì chúng ta sẽ có cảm giác bị lạc hướng giữa một đám sương mù. Đấy là nguyên nhân tại sao chúng ta khó làm cho sự suy nghĩ phải dừng lại trong lúc hành thiền, bởi vì nếu không có một sự suy nghĩ nào thì cũng sẽ không có một sự nhận diện nào (chúng ta luôn tự nhận diện mình vì vậy chúng ta không thể làm cho sự suy nghĩ dừng lại được, mỗi tư duy, mỗi tác ý, mỗi ngôn từ, mỗi hành động đều phản ánh và hàm chứa bên trong chúng một chủ thể, đó là cái tôi của mình). Nếu tôi không suy nghĩ gì cả, thì tôi phải dựa vào đâu để tự nhận diện mình? Trong lúc hành thiền thật hết sức khó đạt được thể dạng không còn có bất cứ một thứ gì khiến mình dựa vào đó để tự nhận diện mình.

Hạnh phúc cũng có thể là một đối tượng của sự nhận diện: “Tôi cảm thấy hạnh phúc”, “Tôi cảm thấy bất hạnh”. Chỉ vì quá bám víu vào sự sống còn, nên chúng ta luôn bắt buộc phải tự nhận diện mình với một cái gì đó. Vì vậy, khi sự nhận diện đó trở thành vấn đề sống chết đối với cái tôi (cái “ngã” / ego) - và thật ra thì trường hợp đó cũng rất thông thường - thì khi đó sự sợ hãi bị mất mát (cái tôi bị lu mờ hoặc bị hăm dọa và lung lay) sẽ có thể khiến mình rơi vào tình trạng thường xuyên lo âu. Chúng ta luôn sợ hãi đánh mất những sự chiếm hữu tạo ra con người của mình (của cải, nghề nghiệp, chức phận, tên gọi...), hoặc các nhân dạng tạo ra con người của mình (người chồng, người vợ, người thầy,...). Chẳng hạn như một người phụ nữ không con, hoặc đứa con duy nhất của mình qua đời, khiến mình không còn cảm thấy mình là một người mẹ nữa. Đối với các sự nhận diện khác cũng vậy (chúng ta luôn sống trong lo âu vì sợ đánh mất các sự nhận diện ấy). Chẳng phải tình trạng đó tạo ra cho chúng ta một cuộc sống thiếu hẳn sự an bình hay sao? Thế nhưng nguyên nhân là gì? Tất cả đều phát sinh từ một nguyên nhân duy nhất: đó là cái tôi (cái “ngã” / ego), và điều đó cũng có nghĩa là sự thèm khát được hiện hữu (nuôi dưỡng cái tôi, chăm lo cho cái tôi gián tiếp phản ánh sự thèm khát được tiếp tục hiện hữu, và đó chính là cách tự trói mình vào sự chuyển động chung của thế giới).

Sự nhận diện đó đương nhiên sẽ tạo ra sự thèm khát được chiếm hữu (các vật thể, chức phận hay nhân dạng mà mình mong muốn tạo ra cho mình). Sự mong muốn chiếm hữu đó tất sẽ tạo ra sự bám víu. Những gì mình có, những gì mà mình dựa vào đó để tự nhận diện mình, đều khiến mình bám víu vào chúng. Sự bám víu đó, dù là bám víu vào bất cứ thứ gì - nếu không bám víu vào chiếc xe của mình, vào nhà cửa của mình, vào các nhân dạng (hình tướng, nghề nghiệp, chức phận... của mình) - thì [ít nhất] mình cũng bám víu vào các ý niệm và các quan điểm của mình, và điều đó sẽ không cho phép mình tạo ra cho mình một tầm nhìn phóng khoáng và cởi mở hơn. Chúng ta bám víu vào cách nhìn của mình về thế giới. Chúng ta bám víu vào những gì có thể mang lại hạnh phúc cho mình. Biết đâu chúng ta cũng có thể bám víu vào quan điểm của mình về việc sáng tạo ra vũ trụ (cho rằng vũ trụ là tác phẩm của một đấng toàn năng chẳng hạn, hoặc cho rằng vũ trụ là kết quả tạo ra bởi sự vận hành tự nhiên của các hiện tượng thuận theo nguyên lý tương liên, tương kết và tương tạo giữa các hiện tượng với nhau), hoặc bám víu vào một phương pháp mà mình cho rằng tốt nhất để quản lý một xứ sở (thể chế dân chủ hay độc tài chẳng hạn). Dù đối tượng bám víu của mình là gì đi nữa, thì tất cả các ý niệm đó (các quan điểm đó) nhất loạt sẽ ngăn chặn không cho phép chúng ta trông thấy mọi sự vật đúng thật với chúng là như thế; chúng không cho phép chúng ta tạo được cho mình sự phóng khoáng trong tâm thức mình. Tiếc thay, chỉ có một tâm thức cởi mở mới có thể giúp mình tiếp nhận và hiểu được các quan điểm mới lạ mà thôi.

Đức Phật từng so sánh những người nghe giảng với bốn chiếc bình (chum, vại) bằng đất nung. Chiếc bình thứ nhất có nhiều lỗ hổng ở đáy: nếu rót nước vào thì nước sẽ chảy hết ra ngoài, với một người như vậy thì dù có giảng bất cứ điều gì thì cũng chỉ là vô ích mà thôi (tục ngữ Việt Nam có câu: “nước đổ lá khoai”). Chiếc bình thứ hai là một chiếc bình bị rạn nứt: nếu cứ rót nước vào đó thì nước cũng sẽ rỉ ra ngoài, một người như thế sẽ không nhớ lại được những gì mà mình được nghe; sự hiểu biết rạn nứt của người ấy mất hết sự mạch lạc. Cái bình thứ ba đã được đổ đầy nước từ trước, không thể rót thêm được nữa, nếu cứ cố rót vào thì nước sẽ trào ra ngoài. Đấy chẳng khác gì như một người bị tràn ngập bởi mọi thứ quan điểm, không còn học hỏi được những điều mới lạ hơn. Những gì mà chúng ta mong ước được trở thành chính là chiếc bình thứ tư, một chiếc bình trống rỗng, không bị thủng đáy, cũng không bị rạn nứt, một chiếc bình hoàn toàn trống không.

Tôi đoán chắc trường hợp trên đây (chiếc bình thứ tư) không phải là trường hợp của chúng ta [hiện nay] (bởi vì chúng ta còn bám víu quá nhiều). Nếu muốn trở thành trống rỗng như chiếc bình thứ tư, có nghĩa là không còn cất chứa một quan điểm hay một sự phán đoán nào [hầu giúp mình đón nhận những điều mới lạ], thì chúng ta phải loại bỏ mọi sự bám víu, kể cả những gì mà chúng ta nghĩ

rằng là hiện thực. Dù mình suy nghĩ như thế nào về hiện thực thì những sự suy nghĩ đó đều sai lầm; bởi vì nếu đúng thì chẳng bao giờ chúng ta cảm thấy bất hạnh, dù chỉ trong một khoảnh khắc ngắn ngủi. Chẳng bao giờ chúng ta cảm thấy thiếu thốn, cũng chẳng bao giờ chúng ta cảm thấy cô đơn và mất mát. Chẳng bao giờ chúng ta thất vọng, chẳng bao giờ nản lòng. Sở dĩ chúng ta rơi vào tình trạng [bấn loạn] đó là vì những gì mà chúng ta cho là thật đều là không thật. Hiện thực đúng thật phải là một sự hài lòng trọn vẹn và sâu xa. Nếu chúng ta không cảm nhận được một sự hài lòng trọn vẹn và sâu xa, thì điều đó có nghĩa là chúng ta không trông thấy được hiện thực qua tổng thể của nó. Vì thế, bất cứ một quan điểm nào mà chúng ta tạo dựng đều sai hoặc phiến diện.

Vì lý do các quan điểm của chúng ta đều sai hoặc phiến diện, luôn bị giới hạn bởi cái tôi (bị thu hẹp trong phạm vi của khả năng nhận thức của cái tôi của mình), nên chúng ta phải thật cảnh giác. Bất cứ những gì mà chúng ta bám víu đều tạo ra sự trói buộc. Nếu tôi tự trói tôi vào chân một chiếc bàn, thì tôi sẽ không thể nào bước ra khỏi cửa được, không thể nào cựa quậy được, tôi bị buộc chặt vào một chỗ. Chỉ khi nào biết buông bỏ thì khi đó tôi mới có thể thông thả ra đi. Bất cứ một sự nhận diện nào, một sự chiếm hữu nào cũng đều tạo ra cho mình sự bám víu, đều ngăn chặn mình không cho phép mình đạt được (quán thấy được, thực hiện được) hiện thực siêu nhiên. Sự bám víu đó tương đối dễ nhận thấy mỗi khi chúng ta bám víu vào các sự vật (thân xác mình, các thứ mà mình chiếm hữu) hay các nhân dạng (địa vị, chức nghiệp, vai trò, sự tương quan giữa mình và người khác: chồng, vợ, cha, mẹ, bác sĩ, giáo sư, văn sĩ, nghệ sĩ,...), thế nhưng thật hết sức khó nhận thấy sự bám víu đó đối với năm thứ khanda (năm thứ “cấu hợp” - kinh sách Hán ngữ gọi là “ngũ uẩn” - tạo ra một cá thể: 1-thân xác vật chất, 2-cảm giác, 3-sự nhận thức, 4-các tạo tác tâm thần, 5-tri thức nhận biết dựa vào các cảm giác), còn gọi là “năm thứ cấu hợp của sự bám víu” (five clung-to-aggregates / chúng ta bám víu vào năm thứ cấu hợp / “ngũ uẩn” ấy, và gọi tổng thể của chúng là “tôi”, là con người của tôi, là chính tôi). “Tôi” chính là “tên gọi” của năm thứ cấu hợp ấy, và thật ra thì năm thứ ấy cũng là những gì mà chúng ta bám víu mạnh nhất. “Tôi” chính là tổng thể gộp chung năm sự bám víu đó. Chúng ta luôn xem thân xác là của mình, tâm thức là của mình, cảm giác là của mình, sự nhận thức (các sự nhận biết xuyên qua ngũ giác) là của mình, các tạo tác tâm thần (những gì hiện ra trong tâm thức: tư duy, tác ý, các sự hình dung và tưởng tượng) là của mình, tri thức là của mình, nhưng không hề nhìn cảm giác là cảm giác, sự nhận thức là nhận thức, các sự tạo tác tâm thần là các tạo tác tâm thần, tri thức là tri thức - vedana, sañña, sankhara, viññana (tức là bốn thứ cấu hợp / bốn “uẩn” liên quan đến tâm thức và sự vận hành của tâm thức). Mỗi khi nhìn vào tổng thể “tâm-thức và thân-xác” (mind-and-body), tiếng Pali gọi là nama-rupa (nama có nghĩa là tên gọi

hay danh xưng / name, appellation; rupa có nghĩa là hình tướng vật chất, kinh sách Hán ngữ gọi hai thứ đó là “danh-sắc”) thì không một chút nghi ngờ nào cả chúng ta [tức khắc] xác nhận cảm giác là “của mình”, sự nhận thức là “của mình”, trí nhớ là “của mình”, tư duy (các tạo tác tâm thần) là “của mình” và tri thức là “của mình”. Không một ai nghi ngờ về điều đó cả cho đến khi nào biết mở mắt ra, thế nhưng nếu muốn mở mắt ra thì cũng phải có một khoảng không gian trống rỗng khả dĩ có thể giúp mình tách rời mình ra khỏi các quan điểm và các khái niệm (hầu biến mình trở thành một chiếc bình thứ tư - hoặc ít nhất cũng phải khá trống rỗng - để có thể hiểu được chẳng hạn như thiên đường không nhất định là phải ở “trên trời” và cõi cực lạc không nhất định là phải ở “phương tây”. Đối với một người tu tập Phật giáo thì “thiên đường” hay cõi “cực lạc” - tất nhiên là nếu có - thì phải ở bên trong con người của mình, bên trong tâm thức mình, bên trong hơi thở của mình, bên trong con tim của mình, bên trong dòng luân lưu sâu kín của tâm thức mình).

Tap Chi Nghien Cuu Phat Hoc Phat Hoc Tu Quang Thien Dinh Ve Khong Co Cai Toi 1

Nắm bắt các sự vật (trong môi trường bên ngoài hoặc bên trong con người của mình, tức là nắm thứ cấu hợp và cả cái tôi của mình) là sự chiếm hữu to lớn nhất và cũng là sự bám víu nặng nề nhất của mình. Khi vẫn còn nắm bắt thì khi đó chúng ta sẽ không thể nào trông thấy được hiện thực. Sở dĩ chúng ta không trông thấy được hiện thực là vì sự nắm bắt đó che khuất tầm nhìn của mình. Sự nắm bắt sẽ làm biến dạng tất cả những gì mà mình cho là thật. Tiếc thay, không phải chỉ cần thốt lên: “Tốt lắm, tôi sẽ dừng lại, không nắm bắt các sự vật nữa”, thì mọi chuyện sẽ được giải quyết ổn thỏa. Nào có phải dễ dàng như thế đâu! Quá trình tháo gỡ “cái tôi”, tức không xem nó là một thực thể chắc nịch, là cả một quá trình tuần tự (phải cần đến một sự suy tư thường xuyên và lâu dài). Tuy phép thiền định là một phương pháp hữu hiệu có thể mang lại cho chúng ta thật nhiều kết quả cụ thể, thế nhưng trước hết [và ít nhất] nó phải giúp chúng ta thực hiện được [sự quán thấy]: một bên là tâm thức và một bên là thân xác. Cái tổng thể “thân-xác - tâm-thức” đó không phải lúc nào cũng vận hành hài hòa. Tâm thức suy nghĩ và thúc đẩy (kích động) thân xác hành động. Đây là giai đoạn tiên khởi nhất và hữu hiệu nhất [của sự hiểu biết] giúp chúng ta nhận thức mình bạch hơn về con người của mình. Sau đó, chúng ta sẽ [tiếp tục] nhận thấy: “Đây là một cảm giác” và “Tôi gán cho cái cảm giác đó một tên gọi (name / danh xưng giúp mình nhận định về cảm giác đó của mình, chẳng hạn như: thích thú, ghét bỏ, sung sướng, khổ đau, v.v.), điều đó phản ánh một sự liên hệ với trí nhớ (memory / sự ghi nhận) và sự nhận thức (perception / sự cảm nhận). “Đây là tư duy mà tôi có (các ý nghĩ hiện lên với tôi) liên quan đến cảm giác đó. Cảm giác (feeling / sensation / sự cảm nhận) sở dĩ phát sinh là vì [tổng thể] “tâm-thần và tri-thức-giác-cảm” (mind-consciousness / esprit-conscience sensorielle)

được nối kết (connected / liên kết, tiếp cận) với cảm giác (feeling) đang hiện lên” [với mình].

Chúng ta hãy thử tìm cách tách rời bốn khandha của tâm thức (bốn thứ cấu hợp / “tứ uẩn” tạo ra tâm thần của một cá thể) riêng ra từng thứ một xem sao (tìm hiểu và phân biệt từng thứ một). Trong lúc đang suy nghĩ xem phải làm việc ấy như thế nào - nhưng không phải là lúc mà việc đó đang xảy ra, đang được thực hiện - thì “tôi” hay “cái tôi” của mình hiện ra rất mơ hồ (không hiện ra một cách chính xác và rõ rệt với tư cách là một chủ thể trong khi mình còn đang “suy nghĩ” về việc đó, nhưng chưa thực hiện việc đó một cách cụ thể, nói một cách khác là khi mình đang suy nghĩ để tìm cách làm một việc gì đó thì cái tôi chưa hiện ra một cách rõ rệt, cái tôi chỉ hiện ra như một chủ thể rõ rệt khi đang thực hiện việc đó một cách cụ thể), mà chỉ là các hiện tượng (các sự suy nghĩ) đang diễn tiến, kéo dài trong một khoảng khắc và biến mất sau đó. Tri thức có thể trụ vào (hướng vào, tập trung vào) một đối tượng được khoảng bao lâu? Tư duy có thể kéo dài trong bao lâu? Chúng ta lưu giữ chúng được bao lâu? (thật hết sức ngắn ngủi: tri thức chẳng khác gì như một con chim, nhảy hết cành này sang cành khác).

Nắm bắt - có nghĩa là bám víu vào một cái gì đó - sẽ khiến cái tôi (cái “ngã”) hiện ra. Vì nguyên nhân nắm bắt nên ý niệm về “tôi” (tức là chính mình) sẽ hiện ra (khi hành động xảy ra, thì “tôi” hay “cái tôi” của mình sẽ hiện ra với tư cách là chủ thể của hành động đó), và cái “tôi” đó của mình sẽ không sao tránh khỏi nhận lãnh mọi thứ khổ đau. Nếu không có “tôi”, thì các thứ khổ đau đó có xảy ra [với “tôi”] hay không? Nếu không có bất cứ ai ngự trị bên trong con người của tôi - trái với sự tin tưởng [thông thường] của chúng ta - chẳng hạn như một người nào đó tự gọi mình là “tôi”, là chính “tôi”, hay một người nào đó mang tên là John hay Claire, thì người nào đây sẽ phải gánh chịu các khổ đau đó? Các khandha (các cấu hợp / ngũ uẩn) [tự chúng] không gây ra một tí xíu vấn đề nào cả. Chúng chỉ đơn giản là các hiện tượng. Là hiện tượng thì chúng diễn tiến không ngưng nghỉ, luôn tiếp nối nhau và tiếp tục tiếp nối nhau, chỉ có vậy (thân xác, tức là cấu hợp thứ nhất cùng bốn thứ cấu hợp tạo ra tâm thần chỉ là các hiện tượng luôn diễn tiến và biến đổi không ngừng). Các khó khăn (khổ đau) sở dĩ hiện ra là vì “tôi” bám víu vào các khandha ấy. Tôi tìm đủ mọi cách để bám víu vào chúng và nói lên: “Các thứ ấy chính là “tôi”, chính “tôi” là người cảm nhận [các khandha ấy], chính “tôi” là người thêm khát [các khandha ấy]”.

Nếu thật sự muốn thoát khỏi khổ đau, dứt khoát và vĩnh viễn, thì phải làm cho mọi hình thức bám víu phải chấm dứt. Con đường tâm linh không hề là con đường mang lại một sự thành đạt nào cả, mà luôn là con đường của sự buông bỏ (từ bỏ). Càng buông bỏ thì sự trống không càng nhiều, không gian càng mở

rộng, giúp chúng ta trông thấy hiện thực. Bởi vì những gì mà mình buông bỏ sẽ không còn nữa, nhờ đó chúng ta sẽ thăng tiến dễ dàng hơn, không còn bám víu vào bất cứ một thứ gì nữa cả, kể cả các kết quả mang lại từ sự thăng tiến đó của mình. Khi nào chúng ta vẫn còn bám víu vào kết quả mang lại từ các hành động của mình, khi nào chúng ta vẫn còn bám víu vào kết quả mang lại từ tư duy của mình, thì khi đó chúng ta vẫn còn bị trói buộc, vẫn còn bị ngăn chặn (câu trên đây cho thấy tu tập Phật giáo là buông bỏ, không phải là van vái và cầu xin. Câu trên đây có thể làm phật lòng một số người nào đó, thế nhưng tiếc thay ...)!)

Sau đây là chuyện thứ ba mà chúng ta thường làm (thường xảy ra với mình): Chúng ta cứ muốn trở thành một cái gì đó, một người nào đó. Chẳng hạn như muốn trở thành một người hành thiền lão luyện, hoặc trở thành một người đồ đạt [thật cao], hoặc trở thành một cái gì đó mà mình không thể đạt được. Thế nhưng trở thành một cái gì đó lại là cách chặn đứng không cho phép chúng ta hiện hữu (stop us from being / không cho phép chúng ta “sống trong thực tại”). Một khi không còn hiện hữu nữa thì tất chúng ta sẽ không thể nào chú tâm vào thực tại được (không trông thấy những gì đang xảy ra chung quanh mình). Tất cả những chuyện mong muốn được trở thành đó [trực tiếp] liên hệ đến tương lai. Thế nhưng tất cả những gì thuộc vào tương lai chỉ đơn giản là các sự phóng tưởng, chúng ta sống trong một thế giới gồm toàn là các giấc mơ. Hiện thực duy nhất mà chúng ta có thể tin tưởng là khoảnh khắc đang xảy ra trong hiện tại này, thế nhưng ngay cả cái khoảnh khắc đó mà mình vừa mới ý thức được cũng đã trôi qua, kể cả cái khoảnh khắc tiếp theo sau đó cũng vậy (cũng sẽ trôi qua). Các bạn trông thấy đó, tất cả đều trôi đi! Đấy chính là tính cách vô thường (biến đổi, không trường tồn) của tất cả mọi sự vật. Thời gian đang trôi, từng khoảnh khắc đang trôi, thế nhưng chúng ta thì lại cứ tiếp tục bám víu, cứ muốn kéo chúng trở lại. Chúng ta tìm cách biến chúng trở thành hiện thực, biến chúng trở thành một sự an toàn cho mình (một cái gì đó vững bền, trường tồn và bất biến), biến chúng trở thành những cái gì đó không phải là [bản chất của] chúng. Hãy nhìn vào các khoảnh khắc đang trôi. Chúng trôi nhanh đến độ chưa kịp nghĩ đến chúng thì chúng đã trôi đi mất rồi.

Chẳng có bất cứ một thứ gì vững chắc cả. Chẳng có bất cứ một thứ gì để mình có thể bám víu vào đó. Toàn thể vũ trụ thường xuyên ở trong tình trạng tan rã và tái tạo, trong đó kể cả [cái tổng thể] tâm-thức và thân-xác mà chúng ta gọi là “tôi”. Dù bạn tin hay không tin vào điều đó (hiểu được điều đó) thì cũng chẳng thay đổi gì cả (không gây ra một tác động thiết thực nào đối với mình). Nếu muốn thấu triệt [sâu xa] được điều đó thì chính bạn phải trực tiếp cảm nhận được nó; khi nào tự mình cảm nhận được nó, sống thực với nó (với sự quán thấy đó về bản chất vô thường của vũ trụ, trong đó kể cả thân xác, tâm thức và

cả “cái tôi” của mình), thì mọi sự sẽ trở thành hiển nhiên. Khi đã cảm nhận được điều đó (sự hiển nhiên đó của vô thường trong vũ trụ) thì không có ai [từ bên ngoài tức là khác với mình] có thể phủ nhận (hay xác nhận) điều đó, và dù cho họ có cố tình phủ nhận (hay xác nhận) đi nữa, thì sự kiện đó cũng chẳng mang một ý nghĩa nào cả, bởi vì chính bạn thực hiện được sự cảm nhận đó [từ bên trong chính bạn]. Điều đó chẳng khác gì như cắn vào một quả xoài thì mới biết được hương vị của quả xoài (cây xoài hay vườn xoài thường được nói đến trong nhiều bài kinh, chẳng hạn như Đức Phật ngủ đêm trong khu vườn xoài của vị thánh lương y của mình là Jivaka, nhưng không ngủ trong nhà của vị này. Cũng vậy, sau bữa ăn cuối cùng và trong đêm cuối cùng trong kiếp nhân sinh này, Ngài cũng ngủ qua đêm trong khu vườn xoài của người thợ rèn Cunda).

Nếu muốn tạo cho mình sự cảm nhận đó thì phải hành thiền. [Bởi vì] một tâm thức bình dị (bình thường) chỉ có thể hiểu được (nắm bắt được) các ý niệm và các khái niệm thông thường (xin lưu ý nhiều người chưa bao giờ thiền định, hoặc hành thiền nhưng chưa hề đạt được một thể dạng thiền định sâu xa nào cả, thế nhưng cứ thuyết giảng thiền định cho người khác nghe, viết lách thiền định cho người khác đọc, tình trạng đó không khởi tạo ra thêm hoang mang cho người khác). Nếu muốn hiểu được và sống thực với các cảm nhận và các ý niệm phi thường (extraordinary) thì phải tạo ra một tâm thức phi thường. [Thế nhưng] một tâm thức phi thường thì chỉ có thể hiển lộ nhờ vào một sự tập trung [tâm thần thật mạnh]. Hầu hết, những người hành thiền đều thực hiện được cho mình một thể dạng tâm thần khác lạ (mới lạ) hơn so với những lúc bình thường, tức là không còn là bình dị (ordinary) như trước nữa. Tuy nhiên, cũng phải tiếp tục phát triển thêm thể dạng tiên khởi đó, khiến nó phải thật sự trở nên khác thường. Khác thường ở đây có nghĩa là thể dạng đó có thể hướng vào bất cứ một phương hướng nào tùy theo ý muốn của nó (mở vào một lãnh vực cảm nhận sâu xa liên quan với nó). Khác thường ở đây cũng có nghĩa là tâm thần sẽ không còn bị xao động bởi bất cứ một biến cố nào (một sự kiện nào) trong cuộc sống thường nhật (có thể hiểu như là một sự thoát tục). Khi nào tâm thức hội đủ khả năng tập trung thì nó sẽ cảm nhận được các thể dạng [mới lạ] chưa hề xảy ra trước đó với nó. Cảm nhận được vũ trụ của chính mình (thế giới của mình, con người của mình) đang trong tình trạng thường xuyên tan biến và tái tạo, là một sự cảm nhận [chỉ có thể] hiện ra nhờ vào thiền định. Vì thế sự cảm nhận đó đòi hỏi phải luyện tập, phải kiên trì và nhẫn nại. Khi tâm thức không còn bị xao động nữa thì nó sẽ trở nên an bình, nhờ đó sự thanh thản, an nhiên và trong sáng sẽ hiện ra với nó.

Lúc đó (ở thể dạng an bình và thanh thoát đó), tâm thức sẽ ý thức được ý nghĩa của vô thường (sự chuyển động và biến đổi bên trong con người của mình và bên ngoài thế giới) là gì, sự ý thức đó sâu xa đến độ nó cảm nhận được cả tính

cách hoàn toàn vô thường của chính nó. Khi một người nào đó cảm nhận được tính cách hoàn toàn vô thường của tâm thức mình, thì tầm nhìn của mình theo đó cũng sẽ biến đổi khác hơn. Tôi thường hay so sánh sự biến đổi đó với một ống nhòm gọi là kính vạn hoa (kaleidoscope / ống nhòm gồm ba mặt kính, mỗi khi xoay ống nhòm một tí, thì một hình ảnh khác sẽ hiện ra) là một món đồ chơi của trẻ em. Chỉ cần xoay chiếc ống nhòm cũng đủ tạo ra một hình ảnh khác. Cũng vậy, chỉ cần chuyển đổi hướng nhìn thì mọi sự sẽ hóa thành khác hẳn. Chúng ta có thể cảm nhận được thể dạng không có cái tôi (“vô ngã”) xuyên qua bản chất vô thường, xuyên qua các thể dạng bất toại nguyện (khổ đau) và xuyên qua sự trống không (emptiness). Vậy sự trống không là gì? Thuật ngữ “trống không” (emptiness, tiếng Pali là suññatā, tiếng Phạn là śūnyatā, kinh sách tiếng Hán gọi là “tánh không” hay “không tánh” / 空性, cách gọi này rất sai bởi vì đã là trống không mà lại còn “có” cái tánh của nó thì làm thế nào có thể trống không được?) thường bị hiểu sai bởi vì người ta thường xem nó là một khái niệm (không có cái tôi không phải là một khái niệm triết học trừu tượng hay siêu hình, mà là một cảm tính, một sự cảm nhận hiện lên bên trong tâm thức mình. Cảm tính “không có cái tôi” thuộc cùng một thể loại với cảm tính “có cái tôi”, cả hai đều là các cảm giác, các sự tạo tác tâm thần như nhau, thế nhưng các cảm giác đó hay các sự tạo tác tâm thần đó sẽ tạo ra các tác động khác nhau đối với mình). Người ta thường nêu lên thắc mắc: “Vậy sự trống không có nghĩa là gì? Trong khi đó thì mọi thứ đang sờ sờ ra đó: bên trong thân xác con người thì nào là ruột, xương, máu mủ..., bên trong các thứ ấy lại còn có các thứ khác nữa. Đối với tâm thức cũng vậy, cũng không phải là hoàn toàn trống không, mà đây ắp tư duy, ý nghĩ (tác ý) cùng các sự cảm nhận đủ loại (các sự diễn đạt, các xúc cảm). Ngay cả trường hợp tâm thức không có (không cất chứa) các thứ ấy đi nữa, thì phải hiểu sự trống không ấy có nghĩa là gì?

Sự trống không (emptiness) có nghĩa là không có một thực thể mang tính cách cá biệt nào cả (no specific entity). Sự trống không là không có bất cứ một thứ gì cả (nothingness). Sự cảm nhận không có gì cả có thể thực hiện được nhờ vào phép hành thiền. Đó là sự cảm nhận về sự trống không, trong sự trống không đó không có một nhân dạng cá biệt nào cả, không có một sự vật cá biệt nào cả, hoàn toàn không có bất cứ một thứ gì có thể trở thành trường tồn, không có bất cứ một thứ gì có thể trở thành quan trọng. Tất cả đều biến động và đổi thay. Sự trống không là như vậy. Sự trống không đó bàng bạc khắp nơi, kể cả đối với con người của chính mình. Sự trống không [cùng khắp] đó gọi là anattā (tiếng Pali), có nghĩa là không có cái tôi nào cả (non-self / “vô ngã”). Hoàn toàn trống không về mọi thực thể. Chẳng có một nhân dạng nào [ẩn trú hay ngự trị] bên trong tổng thể “thân-xác và tâm-thức” cả. Tất cả chỉ là sự tưởng tượng (phóng tưởng). Ý niệm đó, lúc đầu (tức là khi mới bắt đầu ý thức được nó) sẽ không khỏi tạo ra

cho chúng ta một sự lo sợ (hoang mang) thật to lớn (con người của mình, thân xác của mình, tên gọi mà cha mẹ đặt cho mình, tâm thức của mình đầy ắp tư duy, xúc cảm cùng những sự hiểu biết đủ loại, thế mà tất cả chỉ là trống không. Điều đó chẳng phải là một sự kinh hoàng và đáng sợ hay sao?).

Thế nhưng cái con người đó (nhân dạng ngự trị bên trong “thân- xác và tâm-thức” tôi) mà tôi xem trọng, cái con người đó đang tìm cách thực hiện công việc này hay công việc nọ, cái con người đó đang giữ vai trò bảo vệ tôi, mang lại cho tôi một cuộc sống hạnh phúc, thì lại không tìm thấy nó mỗi khi tìm kiếm nó, [chẳng qua là vì] nó không hề hiện hữu một cách thật sự. Quả thật kinh hoàng và đáng sợ! Một sự cảm nhận khiếp đảm không khỏi hiện lên với mình! (chúng ta tin rằng mình có một cái tôi, một cái linh hồn với tư cách là một nhân dạng giữ vai trò chủ thể đang điều khiển và chỉ huy mình, thế nhưng khi ra sức tìm kiếm cái tôi đó, nhân dạng đó, xem bản chất của nó là gì, hình dạng của nó ra sao và nó đang ở đâu, thì lại không tìm thấy nó. Điều đó chẳng phải là khiếp đảm và đáng sợ hay sao?! Thế nhưng trên thực tế thì hoàn toàn trái ngược lại. Nếu chấp nhận và kham được (chủ động được, chịu đựng được) sự sợ hãi đó (về sự trống không của cái tôi), và vượt được lên trên sự sợ hãi đó (tức là chấp nhận không có cái tôi, tất cả chỉ là một sự trống không) thì chúng ta sẽ tạo được cho mình một sự thanh thoát tuyệt đối (relief / sự nhẹ nhõm, không còn vướng mắc) và sự giải thoát (release).

Xin nêu lên một thí dụ như sau: Bạn hãy tưởng tượng mình có một món nữ trang thật quý, giá trị của nó rất cao, bạn tin rằng nó sẽ giúp bạn xoay sở khi gặp cảnh khó khăn. Giá trị của nó cao đến độ khiến bạn xem nó như là một phương tiện hữu hiệu bảo đảm sự an toàn cho bạn. Bạn không tin tưởng vào ai cả, bạn có một cái kết sắt trong nhà để cất giữ món nữ trang đó. Từ nhiều năm qua bạn ra sức làm việc, và nghĩ rằng nay đã đến lúc cần phải nghỉ hè. Thế nhưng đối với món nữ trang thì phải xử trí như thế nào? Tất nhiên là bạn không đem nó theo khi ra bãi biển. Bạn mua khóa lắp thêm vào cửa ra vào, cài thêm then vào các cửa sổ. Bạn báo cho hàng xóm biết là bạn đi nghỉ hè và nhờ họ trông chừng giùm nhà bạn và cả cái kết sắt đựng món nữ trang trong nhà. Tất nhiên là họ vui lòng làm việc đó, khiến bạn vui vẻ đi nghỉ hè.

Bạn ra biển, quang cảnh thật ngoạn mục và tuyệt vời. Chung quanh bạn là các cây dừa với các tàu lá phất phơ trong gió. Nơi bạn chọn trên bãi cát để ngồi nghỉ vừa đẹp lại vừa sạch. Sóng biển thật ấm và dễ chịu. Ngày đầu tiên bạn cảm thấy thật vui sướng. Thế nhưng sang ngày hôm sau thì bạn vụt tự hỏi những người láng giềng tuy tử tế, thế nhưng biết đâu họ cũng có thể đi thăm con cháu họ. Họ nào có phải thường xuyên ở nhà đâu, hơn nữa trong xóm lại vừa xảy ra một loạt các vụ trộm cắp. Sang ngày thứ ba, bạn đoán chắc chuyện

không may sẽ không sao tránh khỏi, bạn bèn vội vã quay về nhà. Vừa về đến nhà thì bạn mở cái két sắt, tất cả vẫn còn nguyên. Bạn sang thăm hàng xóm và họ hỏi: “Sao bạn lại quay về sớm thế? Chúng tôi trông nom nhà cho bạn mà, nào có cần gì phải về sớm đâu. Mọi sự yên ổn cả”.

Năm sau bạn lại đi nghỉ hè và mọi chuyện lại tái diễn như năm vừa qua. Bạn nói với hàng xóm: “Năm nay tôi nhất định đi nghỉ hè suốt một tháng. Tôi cần nghỉ ngơi vì đã làm việc quá nhiều”. Hàng xóm lại nói với bạn: “Không nên lo lắng, cứ đi chơi thoải mái! Cứ ra biển mà nghỉ ngơi”. Bạn lại cài thêm then vào cửa sổ, khóa cửa ra vào, không quên một thứ gì cả. Bạn lên đường ra bờ biển. Năm nay cũng vậy, khung cảnh vẫn tuyệt vời. Thế nhưng vào ngày thứ năm, thì bạn vụt đoan chắc chuyện không may sẽ xảy ra với mình, bạn quyết định quay về nhà. Về đến nhà thì quả đúng như vậy: món nữ trang đã biến mất. Bạn té ngửa, hoàn toàn tuyệt vọng. Bạn vô cùng đau buồn và tìm sang hàng xóm, thế nhưng hàng xóm cho biết là họ chẳng hay biết gì cả, chẳng hiểu tại sao lại xảy ra như vậy; họ không hề đi vắng. Điều đó không khỏi khiến bạn phải suy nghĩ, sau đó thì bạn cảm thấy bình tâm hơn. Bạn trực nhận được rằng món nữ trang nay đã mất, tại sao lại không quay ra biển để mà tận hưởng! Món nữ trang chính là cái tôi của bạn. Khi nó không còn nữa, thì toàn thể cái gánh nặng bảo vệ nó, tất cả sự sợ hãi đánh mất nó, tất cả các ổ khóa nơi cửa ra vào và các then cài cửa sổ, kể cả con tim và tâm thức bạn (sự hồi hộp và lo lắng), tất cả sẽ không còn cần đến nữa. Bạn có thể tận hưởng cuộc sống cho đến khi nào bạn vẫn còn an trú trong cái thân xác này của bạn. Khi vừa đạt được sự nhận thức đó thì cảm giác kinh hoàng đánh mất vật báu có vẻ vô cùng quý giá đó, vụt biến thành một phương tiện duy nhất có thể mang lại cho bạn sự nhẹ nhõm và giúp bạn tìm thấy sự tự do.

Có ba ngưỡng cửa giúp mình tìm thấy sự giải thoát: Vô danh tính (signless/sans-signe / “không tên gọi” - “không hình tướng” / “phi danh - phi sắc” / không có bất cứ một thứ gì được hình dung như là một thực thể cá biệt để bám vào đó - kể cả con người và cả cái tôi của mình - để xem đây là những thứ thường hằng và bất biến), không thèm khát (desireless / chủ động được các sức mạnh thúc đẩy của bản năng), và sự trống không (emptiness / bản chất vô thực thể của hiện thực, trong đó kể cả thân xác và tâm thức của chính mình, món nữ trang quý giá nhất của mình). Khi nào hoàn toàn hiểu được vô thường - annica - là gì, thì chúng ta sẽ đạt được sự giải thoát [bằng phương pháp] vô danh tính (chẳng có gì là thật cả). Khi nào hoàn toàn hiểu được khổ đau - dukkha - là gì, thì chúng ta sẽ tìm thấy sự giải thoát bằng cách không thèm khát. Khi nào hoàn toàn hiểu được không có cái tôi - anattā - là gì, thì chúng ta sẽ tìm thấy sự giải thoát bằng cách ý thức về sự trống không. Tóm lại, trong số ba ngưỡng cửa đó, chúng ta có thể bước qua ngưỡng cửa nào cũng được.

(Sự giải thoát có đến ba cửa ngõ, thế nhưng tiếc thay một số người trong chúng ta cứ quay lưng lại với ba cánh cửa đó để loanh quanh trong gian phòng chật hẹp của sự u mê (vô minh) của chính mình. Chúng ta nên hiểu rằng mỗi con người trong chúng ta đều có khả năng thích hợp với ít nhất một trong ba cánh cửa đó, giúp mình bước ra khỏi gian phòng chật hẹp của tâm thức mình. Thế nhưng cũng có những người hội đủ khả năng để bước qua tất cả cả ba ngưỡng cửa đó, thế nhưng họ vẫn cứ lưu lại trong gian phòng để lay khẽ những người còn đang say giấc, hoặc vỗ nhẹ lên vai những người còn đang loay hoay trong đó, để trở cho họ các ngưỡng cửa mở vào những vùng không gian mênh mông).

Đạt được sự giải thoát có nghĩa là không còn cảm nhận những nỗi đau buồn (unhappy / bất hạnh, khổ đau) như trước nữa, nhưng đồng thời điều đó cũng còn mang một ý nghĩa khác là không còn tạo ra kamma (nghiệp) nữa. Một người khi đã hoàn toàn giải thoát vẫn tiếp tục hành động, suy nghĩ, nói năng không khác gì mọi người khác, thế nhưng người ấy sẽ mất hết ý niệm: “Tôi” suy nghĩ, “Tôi” nói năng, “Tôi” hành động. Người ấy sẽ không còn tạo ra kamma nữa, bởi vì các thứ ấy chỉ đơn thuần là tư duy, đơn thuần là ngôn từ, đơn thuần là hành động, không có “bất cứ ai” chỉ huy phía sau các thứ ấy (khi nào không có cái tôi, không còn chủ thể, thì sự sinh sẽ không còn xảy ra. Một người tu tập bố thí thì chỉ có hành động bố thí xảy ra, một người bình dị bố thí thì có một cái tôi đứng sau lưng người ấy để chờ đợi kết quả mang lại từ hành động bố thí của mình. Sự chờ đợi đó là nguyên nhân làm phát sinh ra sự sinh. Bất cứ một tác ý nào, một ngôn từ nào, một hành động nào dù là tích cực hay tiêu cực đều đưa đến sự hình thành của kamma). Nếu không có một kamma nào được tạo tác, thì sự sinh cũng sẽ không sinh ra (cái này chấm dứt, cái kia không sinh ra: *imassā nirodha, idam nirujjhati*). Đây là sự Giải thoát hoàn hảo.

Ni sư AYYA KHEMA HOANG PHONG chuyển ngữ ***Phật học Từ Quang*** (tập 44)

Bures-Sur-Yvette, 06.09.22 (Còn tiếp)