

# ÂM THANH CỦA SỰ YÊN LẶNG

AJAHN SUMEDHO

*Hoang Phong* chuyển ngữ

## Lời giới thiệu của người dịch:

Dưới đây là một bài thuyết giảng của nhà sư Ajahn Sumedho vào mùa kiết hạ năm 1994 tại ngôi chùa Amaravati do chính ông thành lập ở Anh Quốc. Ajahn Sumedho là một người Mỹ (tên thật là Robert Jackman), sinh năm 1934, và là đệ tử của vị đại sư Thái Lan Ajahn Chah (1918-1992). Ông hoăng pháp ở Anh từ năm 1977 và đã thành lập nhiều ngôi chùa tại Anh quốc.

Bài thuyết giảng của ông dưới đây thật sâu sắc, với cách phân tích và trình bày vô cùng khúc triết về sự vận hành của tâm thức. Là một thiền sư khác thường, thế nhưng cách thuyết giảng và mô tả của ông thì lại rất thực tiễn, minh bạch và dễ hiểu, giúp người nghe có thể đạt được những cấp bậc hiểu biết rất cao.

Bài chuyển ngữ dưới đây chủ yếu được dựa vào bản dịch tiếng Pháp của bà Jeanne Schut trên trang mạng:

[http://www.dhammadelaforet.org/sommaire/a\\_sum/son\\_silence.html](http://www.dhammadelaforet.org/sommaire/a_sum/son_silence.html). Độc giả cũng có thể tham khảo bản tiếng Anh của bài này trong quyển *Intuitive Awareness (Sự Giác Ngộ bằng trực giác, Amaravati Buddhist Monastery, 2004, tr 85-96)* của ông. Quyển sách này cũng đã được đưa lên mạng dưới dạng pdf: [http://www.buddhanet.net/pdf\\_file/intuitive-awareness.pdf](http://www.buddhanet.net/pdf_file/intuitive-awareness.pdf)



**Nhà sư Ajahn Sumedho (1934-)**

Trong cuộc sống thường nhật, sự yên lặng là một thứ gì đó không được mấy ai quan tâm đến.

Người ta cho rằng sự suy nghĩ, sáng tạo hay làm một việc gì đó quan trọng hơn nhiều - nói một cách khác là phải "lấp đầy" sự yên lặng. Nói chung chúng ta nghe một âm thanh, một điệu nhạc, tiếng hàn huyền..., thế nhưng đối với sự yên lặng thì lại cho rằng chẳng có gì để mà nghe cả. Trong một buổi họp nếu không còn ai cất lời để nói thêm gì nữa, thì tất cả đều tỏ ra ngượng ngập, sự yên lặng khiến cho mọi người khó chịu.

Thế nhưng sự yên lặng và Tánh Không là các khái niệm có thể mở ra cho chúng ta một hướng nhìn khác hơn, mang lại một cái gì đó cho chúng ta quan sát, bởi vì cuộc sống tân tiến ngày nay đã làm vỡ tan sự yên lặng và xô sập cả không gian. Chúng ta tạo ra một xã hội bắt chúng ta phải sống trong một tình trạng bị động thường xuyên, chúng ta không còn biết nghỉ ngơi hay thư giãn là gì nữa, cũng không còn cảm thấy là mình đang sống. Cuộc sống đó thật hối hả, sự thông minh của bộ não giúp chúng ta nghĩ ra đủ mọi cách làm cho cuộc sống dễ chịu hơn, thế nhưng trên thực tế thì chúng ta luôn mệt mỏi. Trên nguyên tắc các thứ sáng chế linh tinh là những gì giúp chúng ta đỡ mất thì giờ,

chẳng hạn như chỉ cần bấm nút là các thứ ấy biết làm đủ mọi chuyện, các công việc nhàm chán thì giao cho các rô-bô hoặc các máy móc khác - thế nhưng đối với thì giờ tiết kiệm được thì chúng ta sẽ sử dụng nó như thế nào?

Dường như chúng ta luôn cảm thấy mình không thể nào ngồi yên được, cần phải làm một cái gì đó, phải tạo ra tiếng động để lấp đầy sự yên lặng, tạo ra các hình tượng để lấp đầy không gian. Xã hội chỉ xem trọng những người mang một cá tính rõ rệt, một bản lĩnh biểu lộ được giá trị của mình. Đấy cũng chỉ là sự chạy đua của kẻ mạnh, sự xoay vần của một chu kỳ bất tận, khiến chúng ta bị căng thẳng triền miên. Lúc trẻ tuổi còn đầy sinh lực, chúng ta tận hưởng lạc thú của tuổi trẻ: sức khỏe tốt, tình yêu, những sự khám phá mới lạ, v.v. Thế nhưng tất cả rồi sẽ dừng lại vào một ngày nào đó, chẳng hạn như bị tai nạn hay một người thân qua đời. Điều xảy đến với mình sau đó là các thú vui giác cảm, sức khỏe, sinh lực, sắc đẹp, cá tính, sự quyến rũ, sẽ không còn mang đến cho mình một chút thích thú nào nữa. Chúng ta cũng có thể sẽ cảm thấy chua chát vì không tìm thấy được lạc thú và những sự toại nguyện mà sự sống đáng lý ra phải mang lại cho mình. Tóm lại, chúng ta phải luôn tìm đủ mọi cách để chứng tỏ khả năng mình, cho thấy mình là một "con người" nào đó, và chính vì thế mà mình phải luôn phục tùng tất cả những gì mà cá tính mình bắt mình phải thực hiện.

Cá tính (*personality/ bản tính, tính khí..*) lệ thuộc vào tâm thức con người. Chúng ta không sinh ra với một cá tính nào cả. Nếu muốn trở thành một "cá nhân" (a person) nào đó thì chúng ta phải suy nghĩ và hình dung mình là một "con người" nào đó. Chẳng hạn như mình là một người tốt hay xấu, hoặc là một sự tổng hợp pha trộn đủ mọi thứ khác nhau (*tính khí thay đổi liên tục dưới sự chi phối của nghiệp khi nó tác động với các bối cảnh bên ngoài và tạo ra các nét cá tính khác nhau*). Cá tính phát sinh từ ký ức, từ khả năng nhớ lại lai lịch của mình, từ các quan điểm về chính mình - cho rằng mình đẹp hay xấu, dễ thương hay đáng ghét, thông minh hay ngu dốt - và cách nhìn đó về chính mình sẽ liên tục biến đổi tùy thuộc vào các bối cảnh xảy ra (*nghiệp - dưới các hình thức ký ức, trí nhớ, kỷ niệm - tác động với cơ duyên tạo ra "tính khí" của mình, cái "tính khí" luôn biến đổi đó không phải là "cái tôi" hay "cái ngã" của mình*). Trái lại nếu phát huy được một khả năng suy tư bén nhạy thì chúng ta sẽ nhìn thấy xa hơn những hình ảnh đó. Chúng ta sẽ thực hiện được các kinh nghiệm cảm nhận về tâm thức nguyên sinh tức là tri thức của chính mình, trước khi nó bị chi phối (*conditioned/ trói buộc, nhào nặn*) bởi các sự cảm nhận của mình (*các sự cảm nhận của ngũ giác và tâm thức sẽ làm cho "tri thức nguyên sinh" tức là "tâm thức tinh khiết" của mình bị méo mó và ô nhiễm, và biến nó trở thành "cái tôi" hay "cái ngã" của mình*).

Nếu cứ ra sức tìm hiểu về cái tâm thức nguyên sinh ấy, thì chúng ta sẽ khó tránh khỏi rơi vào cạm bẫy giăng ra bởi khả năng lý luận ấy của mình (*cái bẫy giăng ra là tính cách nhị nguyên của sự suy nghĩ và lý luận: "tâm thức nguyên sinh" của mình sẽ không còn là mình nữa mà trở thành một đối tượng của sự suy nghĩ và lý luận của mình; tâm thức hay tri thức nguyên sinh chỉ có thể được cảm nhận một cách trực tiếp mà thôi*). Do đó tốt hơn hết là chỉ nên quan sát và lắng nghe, thay vì tìm cách khám phá ra phương cách phải làm thế nào để đạt được "giác ngộ". Ngay cả việc hành thiền nhằm vào chủ đích tìm kiếm sự giác ngộ cũng sẽ không mang lại một kết quả nào, bởi vì một khi chúng ta vẫn tìm cách đạt được một kết quả nào đó, thì chúng ta sẽ vẫn còn tạo ra cho mình một "cái tôi" trong thể dạng vô minh của nó.

Trong trường hợp đó chúng ta sẽ cảm thấy mình là một chúng sinh chưa giác ngộ - tương tự như một người đang gặp khó khăn hay đang phải đối phó với một hoàn cảnh tuyệt vọng (*luyện tập giác ngộ, mong cầu giác ngộ có nghĩa là mình chưa giác ngộ, tương tự như một người bị bế tắc đang cố gắng tìm một giải pháp cho sự bế tắc ấy của mình*). Đôi khi chúng ta có cảm giác là những gì tồi tệ nhất mà người ta có thể nghĩ về mình đều hoàn toàn đúng! Nếu cho rằng sự lương thiện là cách tin rằng mình là một con người kém cỏi nhất thì đấy cũng là một hình thức nhằm lẫn (*perversity/gàn dở, sai lầm*). Tôi không có tham vọng phán đoán gì cả về cá tính con người, mà chỉ gợi ý với quý vị là nên tìm hiểu xem nó đích thật là gì, đấy là cách giúp quý vị không nên chỉ biết phản ứng căn cứ vào những thứ ảo giác do chính quý vị tự tạo ra, cũng không căn cứ vào những sự suy nghĩ vay mượn từ vốn liếng hiểu biết của mình. Nếu muốn thực hiện được điều đó thì quý vị phải tập ngồi xuống thật yên lặng hầu giúp mình lắng nghe được sự yên lặng. Điều

đó không những sẽ mang lại sự Giác Ngộ mà còn giúp quý vị đương đầu với các thói quen, các sự xao động trên thân xác và các xúc cảm (*trong tâm thức*) chi phối sự sinh hoạt thường nhật của mình.

Vậy quý vị hãy nên lắng nghe sự yên lặng. Quý vị hiện đang nghe thấy tiếng tôi nói, nghe tiếng động chung quanh, thế nhưng phía sau tất cả những thứ ấy có một thứ âm thanh rất cao, gần như là âm thanh điện tử.

Và đây cũng là cái mà tôi gọi là "âm thanh của sự yên lặng". Tôi xem đó là một phương tiện thực tiễn mang lại sự tập trung tâm thần, thật vậy khi nào hướng được sự chú tâm vào sự yên lặng - nhưng không bám víu vào nó hay đề cao nó - thì mình sẽ lắng nghe được sự suy nghĩ của mình. Phải chăng tư duy cũng là một hình thức âm thanh? Khi người ta suy nghĩ thì người ta cũng nghe thấy được là mình đang suy nghĩ, mỗi khi tôi nghe thấy tôi suy nghĩ, thì cũng không khác gì như tôi nghe được một người nào khác đang nói. Tóm lại là tôi nghe thấy tư duy nhưng tôi cũng nghe thấy cả âm thanh của sự yên lặng (*tâm thức là một giác quan tinh tế và khá "trừu tượng", do đó nhà sư Sumedho đã mượn sự cảm nhận của thính giác là "nghe" để mô tả và cụ thể hóa sự cảm nhận của tâm thức. Phía sau sự cảm nhận hình tướng là mắt, phía sau sự cảm nhận vị là lưỡi, phía sau sự cảm nhận âm thanh là tai, v.v..., phía sau sự cảm nhận tư duy và xúc cảm là tâm thức. Khi nào tâm thức cảm nhận được sự yên lặng, thì đây là thể dạng nguyên sinh của chính nó. Trong thể dạng đó không có một nhiễu âm nào, không có "cái tôi" nào hiện lên, mà chỉ là một sự trống không - hay Tánh Không - tuyệt đối mà thôi*).

Thế nhưng mỗi khi tôi lắng nghe được sự yên lặng thì tôi cũng nhận thấy không còn một tư duy nào nữa cả (*tư duy là một thứ nhiễu âm*). Những gì còn lại chỉ là một sự im lặng, và tôi ghi nhận được sự im lặng ấy một cách thật minh bạch (*tư duy và xúc cảm biến mất, nhưng dòng chảy của tri thức vẫn tiếp tục luân lưu tương tự như một dòng sông yên lặng và êm ả, không một gợn sóng li ti nào*). Điều đó giúp tôi trực nhận được Tánh Không.

**Tánh Không không hề có nghĩa là tự cô lập mình hay chối bỏ bất cứ một thứ gì, mà chỉ là sự buông bỏ các xu hướng quen thuộc chi phối các sự sinh hoạt không ngưng nghỉ và các tư duy dồn dập của mình trong cuộc sống thường nhật.**

Thật vậy, quý vị có thể làm cho các sự sinh hoạt theo thói quen cũng như các sự thèm khát (*desires/thèm muốn, ham thích, say mê...*) phải hoàn toàn dừng lại, bằng cách lắng nghe âm thanh ấy (*của sự yên lặng*). Quý vị không cần phải nhắm mắt, bịt tai hay bắt những người chung quanh phải rời khỏi gian phòng. Quý vị cũng không cần phải luyện tập trong một nơi nhất định nào cả, mà có thể là ở bất cứ nơi nào và trong hoàn cảnh nào. Do đó việc luyện tập thường nhật sẽ không gặp phải một khó khăn nào cả, dù là quý vị đang phải sống chung với một tập thể (*tặng đoàn chưởng hạn*) hay trong khung cảnh gia đình, khi mà cuộc sống ấy đã trở thành tập quán của quý vị. Trong các hoàn cảnh đó, chúng ta - cả mình và kẻ khác - thường có thói quen sinh hoạt dựa vào các định kiến và hình ảnh (*các sự hình dung và tưởng tượng của mình*) mà chính mình cũng không hề ý thức (*không suy nghĩ gì cả, sống như một cái máy*). Thế nhưng đây cũng là dịp mà sự yên lặng của tâm thức đánh thức sự quán thấy của mình trước các điều kiện trói buộc ấy. Khi nào hiểu được rằng tất cả mọi hiện tượng đều hiện ra để mà biến mất đi, thì chúng ta cũng sẽ nhận thấy rằng tất cả các tư duy và hình ảnh mà mình tạo ra để gán cho mình và kẻ khác đều là do tâm thức mình tạo dựng ra (thói quen, thời gian và ký ức) và mình thì không hề là những thứ ấy. Những gì mà mình nghĩ rằng là mình thật ra không phải là mình.

Có thể quý vị sẽ nêu lên thắc mắc: "Vậy thì tôi là gì? Muốn biết mình là gì chẳng phải là một điều chính đáng hay sao?" Thật ra cũng chỉ cần biết được những gì không đích thật là mình thì cũng là đủ. Mọi vấn đề rắc rối đều phát sinh từ việc chúng ta tin rằng mình là tất cả những thứ ấy, nhưng thật ra thì mình lại không phải là những thứ ấy, đây chính là nguyên nhân mang lại khổ đau cho mình. Chúng ta không khổ đau vì anatta (*not-self/vô ngã/không có "cái tôi"*), tức là mình không phải là một thứ gì cả, sở dĩ mình khổ đau là vì lúc nào mình cũng cảm thấy mình là một con người nào đó. Khổ đau là ở chỗ ấy. Vậy thì khi nào mình không còn phải là một con người nào cả, thì khi ấy chẳng những sẽ không có một sự khổ đau nào mà còn là cả một sự nhẹ nhõm, tương tự như trút bỏ được bộ áo giáp nặng nề tạo ra bởi hình ảnh của "cái ngã" của mình và sự sợ hãi

trước cái nhìn của kẻ khác.

**Tất cả cái gánh nặng ấy phát sinh từ cảm tính cho rằng mình có một "cái tôi", vì thế chúng ta cũng nên buông bỏ cái gánh nặng ấy xuống.**

Chỉ cần buông bỏ nó, đơn giản chỉ có vậy (*hãy cứ nhìn vào những gì đang dày đọa con người, tàn phá xã hội và làm điều đúng cả nhân loại trên hành tinh này, thì sẽ thấy ngay là cái gánh nặng ấy của "cái tôi", "cái ngã" hay cái "linh hồn" của mình, nặng nề đến dường nào!*). Thật là nhẹ nhàng thoải mái biết bao nhiêu khi cảm thấy mình không phải là một con người nào cả! Chẳng phải là thoải mái hay sao khi không còn trông thấy mình là một người phải đương đầu với mọi thứ khó khăn, phải gắng sức luyện tập thiền định liên tục hầu thoát ra khỏi tình trạng đó, hoặc phải tìm đến ngôi chùa Amaravati này (*ngôi chùa của nhà sư Ajahn Sumedho*) thường xuyên hơn, hoặc cảm thấy mình phải được giải thoát nhưng không sao đạt được sự giải thoát ấy? Chẳng phải tất cả những thứ ấy cũng chỉ là các sản phẩm do tư duy tạo tác ra hay sao? Đây là cách tạo dựng ra các sự suy nghĩ về mình, tức là các thói quen phán đoán liên tục nhằm bảo với mình là mình không được hoàn hảo lắm, còn phải cố gắng hơn nữa.

Vậy chúng ta hãy lắng tai nghe; khả năng nghe của mình lúc nào cũng sẵn sàng. Thiết nghĩ trong giai đoạn mới khởi sự tu tập, thì quý vị cũng nên tham dự các khóa ấn cư về thiền định, hoặc tạo ra một khung cảnh thuận lợi có người nhắc nhở và hỗ trợ mình, hoặc có một người thầy khích lệ giúp mình kiên trì hơn - chẳng qua là vì quý vị rất dễ rơi vào các thói quen trước đây của mình, nhất là đối với các thói quen vô cùng tinh tế thuộc lãnh vực tâm thần - trong khi đó thì âm thanh của sự yên lặng lại không có vẻ gì là hấp dẫn lắm so với các thói quen ấy (*sự yên lặng không đủ sức thu hút mình hay chính phục mình so với các thói quen suy nghĩ đã ăn sâu vào tâm thức mình từ trước*). Thế nhưng, dù là đang nghe một bản nhạc, nhưng quý vị vẫn có thể lắng nghe được sự yên lặng ấy. Nó không hề phá hỏng âm điệu của bản nhạc mà quý vị đang nghe. Quý vị vừa có thể thưởng thức âm thanh và cả sự yên lặng (*những người tu tập vẫn có thể sinh hoạt bình thường bên cạnh chúng ta, thế nhưng trong khi đó thật sâu bên trong tâm thức họ là cả một sự yên lặng mênh mông*).

Con Đường Trung Quán do Đức Phật đề xướng (*Long Thụ cho biết ông chỉ là người triển khai học thuyết Trung Quán căn cứ vào một bài kinh do Đức Phật thuyết giảng*) không hề có nghĩa là một sự hủy diệt tuyệt đối. Người ta thường nói: "Sự yên lặng, Tánh Không và vô ngã không phải là những gì mà mình phải đạt cho bằng được, mà thật ra là phải loại bỏ tất cả mọi sự thèm khát của mình. Dù mang bất cứ ý nghĩa nào, thì tất cả những thứ ấy cũng đều là các hình thức chống lại sự yên lặng. Chúng ta phải hủy diệt tất cả các điều kiện trói buộc, từ âm thanh đến hình tướng. Không nên để cho bất cứ một hình tướng nào còn sót lại trong gian phòng này, ngoài những bức tường trắng toát" (*câu này phản ánh những lời Đức Phật đã giảng trong "Bài kinh ngắn về Tánh Không"/Culasunnata-sutta, MN 121. Trong bài kinh này Đức Phật nêu lên phép thiền định về sự an trú trong Tánh Không qua bảy phép tập trung sự cảm nhận: nếu tập trung sự cảm nhận về gian tịnh xá thì chỉ cảm nhận gian tịnh xá hoàn toàn trống không; nếu tập trung sự cảm nhận về rừng thì chỉ cảm nhận toàn là rừng; nếu tập trung sự cảm nhận về đất thì chỉ cảm nhận toàn là đất; tiếp theo là các sự tập trung sự cảm nhận về không gian vô tận, về tri thức vô tận, về hư vô...v.v. cho đến "không-cảm-nhận" nhưng cũng "không-phải-là-không-cảm-nhận", và sau cùng là "cảm nhận về thể dạng tập trung tâm thần không chủ đích". Đây là một bài kinh rất thực tiễn, vô cùng cao siêu và sâu sắc, giúp chúng ta trực tiếp áp dụng khái niệm về Tánh Không do chính Đức Phật thuyết giảng vào việc biến cải tâm thức mình*). Dầu sao đây cũng không phải là cách xem thể giới hình tướng là một mối hiểm nguy (*cần phải tránh xa*) hay một hình thức đã phá Tánh Không. Cũng không phải là một cách chọn cho mình một vị thế trước những gì trói-buộc và không-trói-buộc (*conditioned and unconditioned, có nghĩa là chọn cho mình một vị thế tách ra khỏi những gì tạo-tác do điều kiện mà có và cả phi-tạo-tác/sự trống không hay Tánh Không*) mà đúng hơn là một cách ý thức về thể dạng tương kết giữa hai thứ ấy - và điều này luôn đòi hỏi một sự luyện tập lâu dài.

Chính ở điểm này sẽ phải cần đến sự chú tâm và sự cảm nhận về thực tại. Trên hành tinh này chúng ta bị trói chặt với thân xác con người, sự lệ thuộc đó thật hết sức nặng nề. Suốt đời, chúng ta phải sống giam mình trong các khả năng hạn hẹp (*của thân xác*),

phải đối đầu với mọi chướng ngại và khó khăn phát sinh từ thân xác (*khuyết tật và ốm đau chẳng hạn*). Đây là chưa nói đến mọi thứ xúc cảm (*bên trong tâm thức*)! Chúng ta cảm nhận được những thứ ấy và lưu giữ các kỷ niệm về chúng. Chúng ta buông mình vào các thứ thú vui giác cảm cũng như các sự cảm nhận đớn đau trong suốt cuộc sống của mình. Tuy nhiên chúng ta cũng có thể nhìn vào các thứ ấy theo một chiều hướng khác hơn, đó là chiều hướng mà Đức Phật đã chỉ dạy cho chúng ta: ấy là phải nhìn vào mọi sự vật đúng với chúng là như thế, và cũng nên để cho chúng được là như thế, đúng với bản chất của chúng là như thế - dù chúng là nguyên nhân của khổ đau nhưng cũng chỉ là nhất thời mà thôi, và chúng không hề hàm chứa một thực thể nào cả - thay vì tìm cách gán cho chúng một giá trị (*các đặc tính hay một sự quan tâm*) nào đó khiến chúng bị biến dạng đi, và tạo ra thêm khổ đau cho mình.

Chỉ vì vô minh nên chúng ta thường xuyên tạo ra những hình ảnh lệch lạc về những gì xảy ra trong cuộc sống, về thân xác mình, các sự hồi tưởng của mình, lời ăn tiếng nói của mình, các sự cảm nhận của mình, quan điểm của mình, văn hóa của mình, các tập quán tôn giáo của mình - khiến mọi sự trở nên vô cùng phức tạp, khó khăn và đối nghịch nhau. **Những sự điên rồ đó của thế giới tân tiền ngày nay** đều phát sinh từ sự ám ảnh về "cái tôi" bé tí xíu của mình (*"cái tôi" còn gọi là "cái ngã", tiếng Pa-li là atta, tiếng Phạn là: atman; các tôn giáo độc thần thì gọi đây là "linh hồn"/soul, self, ego. Cứ nhìn vào tình trạng trên thế giới ngày nay thì sẽ hiểu sự tác hại của "cái tôi" bé xíu ấy to lớn đến dường nào*): tuy cái tôi chỉ bé tí xíu nhưng chúng ta lại cảm thấy mình quan trọng khủng khiếp. Người ta dạy cho mình hiểu rằng mình là trung tâm của thế giới, và sau đó thì mình lại còn tiếp tục thổi phồng thêm sự quan trọng ấy của mình. Ngay cả trường hợp mình nghĩ rằng mình đang rơi vào hoàn cảnh tuyệt vọng, thế nhưng mình cũng cứ xem ý nghĩ về sự tuyệt vọng ấy mang một tầm quan trọng thật to lớn.

Chúng ta có thể đi khám bác sĩ tâm thần năm này sang năm khác, thảo luận với họ về các nguyên nhân mang lại cảm tính thua kém (*nullity/bất tài, vô giá trị, vô tích sự*) của mình, chẳng qua cũng là vì sự thua kém ấy vô cùng quan trọng đối với mình (*cảm tính về "cái tôi" quá mạnh khiến mình không thể chịu đựng nổi là mình vô tài, vô giá trị, đó là một sự mặc cảm thật to lớn*) - thế nhưng dưới một góc nhìn khác, thì đây lại là những gì thật bình thường, chẳng qua là vì chúng ta suốt đời phải sống với chính mình; chúng ta có thể lánh xa kẻ khác nhưng lúc nào cũng bị trói buộc với chính mình (*chúng ta có thể chạy trốn kẻ khác nhưng lúc nào cũng bị trói buộc với "cái tôi" của chính mình, "cái tôi" đó đòi hỏi mình đủ mọi thứ chuyện khiến mình cảm thấy bất toại nguyện, thua kém và tự ti*).

Khái niệm về anatta hay vô ngã thường bị hiểu sai. Nhiều người cho rằng đây là cách phải chối bỏ "cái tôi" như là một thứ gì tự nó xấu xa và phải tháo gỡ nó ra. Thế nhưng đây không phải là cách vận hành của vô ngã. Anatta hay "vô ngã" chỉ đơn giản là một sự gợi ý trong tâm thức mình, là một lợi khí giúp mình suy nghĩ xem mình đích thật là gì. Và sau một thời gian luyện tập thì mình sẽ không còn xem mình là bất cứ một thứ gì nữa cả. Nếu đây sự lý luận đó đến chỗ tột cùng, thì chúng ta sẽ nhận thấy rằng thân xác, xúc cảm, ký ức, tóm tắt là tất cả những gì nhất định phải là "chúng ta" hay "của chúng ta" thật ra cũng chỉ là các hiện tượng mà thôi, và đặc tính của hiện tượng là liên tục hình thành, kéo dài trong một thời gian và sau đó thì biến mất. Khi nào hoàn toàn ý thức được sự kiện mọi hiện tượng tất sẽ phải biến mất đi một lúc nào đó, thì chúng ta cũng sẽ nhận thấy thật hết sức rõ ràng tình trạng ám ảnh và bám víu của mình đối với những thứ thật phù du. Cần phải luyện tập lâu dài mới có thể vượt lên trên được các chướng ngại tạo ra bởi các sự ám ảnh về "cái tôi" hay "cái ngã" của mình, thế nhưng điều đó có thể làm được. Cần phải có thời gian để vượt qua các chướng ngại của thói quen, và chỉ đơn giản có thể (*"cái tôi" chi phối mình từ lâu đời, sự ngoan ngoãn và vâng lời của mình trước sự chỉ huy của nó tạo ra cho mình các thói quen ăn sâu vào tâm thức mình, vì thế phải có thời gian để loại bỏ chúng*).

Một số nhà tâm lý học và bác sĩ tâm thần cho rằng chúng ta cần phải có một "cái tôi" (*một phương pháp trị liệu trong khoa phân tâm học*). Quả cũng là một điều hay khi xem "cái tôi" không phải là một thứ gì phải loại bỏ mà chỉ cần đặt nó vào đúng vị trí của nó. Thế nhưng cũng phải thiết đặt nó trên một nền tảng tốt đẹp và lợi ích trong cuộc sống của mình, có nghĩa là nó không được tạo ra cho mình những hình ảnh về một "cái ngã"

mang đầy khiếm khuyết và các xu hướng tiêu cực.

Chúng ta rất dễ rơi vào tình trạng tự chê trách mình, nhất là khi so sánh mình với kẻ khác, hoặc với các khuôn mẫu lý tưởng hay các vĩ nhân trong lịch sử. Nếu cứ so sánh mình với một lý tưởng nào đó (*trên phương diện thể xác hay khả năng thông minh*) thì quả khó tránh khỏi trách cứ sự sống tại sao lại đối xử với mình như thế. Sự sống là một dòng sông luân lưu và biến đổi liên tục. Có lúc thì mình cảm thấy mệt mỏi, có lúc thì bị tràn ngập bởi mọi thứ xúc cảm, chẳng hạn như giận dữ, ganh tị, sợ hãi, mọi thứ thèm khát, hoặc những thứ xúc cảm thật kỳ lạ mà chúng ta không hoàn toàn hiểu hết được (*những sự hoang mang tâm thần, pha trộn bởi những thứ xúc cảm bản loạn khác nhau; tương tự như các xúc cảm và hình ảnh hiện lên trong các giấc mơ*). Thế nhưng tất cả những thứ ấy đều thuộc vào một quá trình chung (*của sự sống*). Chúng ta phải tìm cách nhận diện các hiện tượng ấy mỗi khi chúng hiện lên với mình, hầu có thể quan sát bản chất của chúng: tốt hay xấu, hoàn hảo hay khiếm khuyết? Dầu sao thì tất cả những thứ ấy cũng chỉ mang tính cách giai đoạn, nói cách khác là chúng cũng sẽ biến mất, tương tự như chúng đã hiện ra trước đây. Đây là cách mà chúng ta phải thường xuyên ý thức hầu phát huy sức mạnh nội tâm giúp mình gỡ rối những mối dây của nghiệp trói buộc mình. Cũng có thể xảy ra trường hợp mà cuộc sống không ưu đãi mình, chẳng hạn như các khiếm khuyết trên thân xác, hoặc các vấn đề sức khỏe hay tình cảm. Thế nhưng dưới góc nhìn của Dhamma (Đạo Pháp) thì những thứ ấy không hề là các chướng ngại, bởi vì thông thường chính những thứ ấy là những gì giúp mình thức tỉnh trước hiện thực của sự sống. Bên trong nội tâm mình có một cái gì đó giúp mình hiểu rằng các việc như dàn xếp êm đẹp tất cả mọi chuyện, làm cho mọi thứ đều trở nên tốt đẹp và thật hoàn hảo, hoặc mang lại cho mình một cuộc sống an vui, không hề có một giải pháp thỏa đáng nào cả (*sự vận hành chung của thế giới hiện tượng tùy thuộc vào quy luật tương liên/pratityasamutpada, và trong khuôn khổ của một cá thể thì đây là sự vận hành của nghiệp của cá thể ấy tương quan với thế giới hiện tượng. Chúng ta không thể thay đổi sự vận hành tự nhiên ấy theo sự mong muốn của mình, nếu không thì đây cũng chỉ là các sự "bất toại nguyện" tức các sự khổ đau mà mình tự tạo ra cho mình*). Chúng ta đều công nhận không thể nào chủ động hay lèo lái sự sống hầu mang lại cho mình những gì đẹp nhất, nhưng chúng ta cũng hiểu rằng sự sống cũng hàm chứa những kích thích sâu rộng hơn những thứ ấy rất nhiều (*sự sống không phải chỉ gồm có các điều tốt đẹp hay xấu xa, may mắn hay xấu số, sung sướng hay bất hạnh, những thứ ấy chỉ biểu trưng cho một thể dạng rất thấp của sự sống. Chỉ khi nào vượt lên trên được cấp bậc sơ đẳng chi phối bởi bản năng ấy, thì khi đó chúng ta mới cảm nhận được những sự rung cảm thật sâu xa - tương tự như một thứ hạnh phúc mà mình không thể mô tả được bằng lời - một sự mở rộng trong con tim mình, trong tâm thức mình, khiến mình có cảm giác sự sống cũng là chính mình, trong sự sống đó có cỏ cây, có những côn trùng nhỏ bé, có những con người khác hơn với mình, có những sinh linh trong cõi vô hình, có những sinh linh trước đây từng hiện hữu như mình nhưng nay đã khuất... Phải chăng đây là các kích thích to rộng của sự sống mà nhà sư Sumedho muốn nói đến trên đây?*).

**Vậy thì nếu muốn loại bỏ được cảm tính mình là một con người nào đó với tất cả những hình ảnh được ghép chung vào con người ấy, thì cũng nên hiểu rằng có một sự yên lặng tàng ẩn phía sau sự cảm nhận ấy.**

Chúng ta có thể rơi vào một sự yên lặng mà trong đó tất cả mọi thứ đều trở thành một. Tương tự như không gian trong gian phòng này. Chẳng phải không gian chỉ là một thứ đối với tất cả mọi người hay sao? Tôi không thể bảo rằng cái không gian này là của tôi. Không gian là như thế, bên trong nó mọi hình tướng hiện ra và biến mất đi, thế nhưng nó cũng là một thứ gì đó mà chúng ta có thể trông thấy nó và ngắm nhìn được nó. Thế nhưng sau khi ngắm nhìn nó thì chuyện gì sẽ xảy ra? Nếu chúng ta càng phát huy sự cảm nhận ấy về không gian thì chúng ta càng cảm thấy một sự mênh mông tỏa rộng, bởi vì không gian không khởi thủy cũng không chấm dứt. Chúng ta có thể thiết kế các gian phòng và trông thấy không gian trú ngụ bên trong các gian phòng ấy, thế nhưng chúng ta cũng hiểu rằng cả tòa nhà cũng nằm trong không gian. Vì thế không gian cũng tương tự như một thứ gì vô tận, không có một biên giới nào cả. Thế nhưng trong giới hạn của tri thức thị giác thì lại có ranh giới, và cũng nhờ đó mà chúng ta có thể trông thấy không gian của một gian phòng, bởi vì không gian vô tận quá lớn đối với chúng ta. Thế nhưng

cái khoảng không gian [hạn hẹp đó của một gian phòng] cũng đủ để giúp chúng ta quán thấy được sự liên hệ giữa hình tướng và không gian. "Âm thanh của sự yên lặng" cũng vận hành theo cách đó đối với các tư duy của quý vị: nó giúp quý vị cảm nhận được thiên nhiên (*sự liên hệ giữa âm thanh và sự yên lặng cũng tương tự như sự liên hệ giữa hình tướng và không gian. Một người xao lãng chỉ nhận thấy hình tướng nhưng không trông thấy không gian, chỉ nghe thấy âm thanh và tiếng động nhưng không nghe thấy sự yên lặng tỏa rộng. Tuy nhiên đôi lúc chúng ta cũng thoáng thấy được một sự yên lặng mênh mông nào đó, chẳng hạn như trong một gian phòng kín cửa hay một nơi vắng vẻ, hoặc nhận thấy một không gian bất ngát như khi đứng trên đỉnh một đồi cát giữa sa mạc hay trên một mỏm đá của một đỉnh núi cao. Sự yên lặng mênh mông và không gian bất ngát đó tuy vậy cũng có thể khiến chúng ta cảm thấy một chút choáng ngợp hay sợ hãi nào đó, bởi vì chúng ta có "thói quen" sống với tiếng động và âm thanh, với các khoảng không gian chật hẹp. Nhìn vào nội tâm thì đây là thói quen "lấp đầy" tâm thức mình bằng các thứ tư duy và xúc cảm phát sinh từ các sự cảm nhận về hình tướng, mùi, vị, âm thanh và sự đụng chạm. Những cảm nhận hỗn độn đó che lấp sự trong sáng và phẳng lặng của trí thức nguyên sinh của chính mình. Xin mạn phép nhắc lại là trong "Bài kinh Ngăn về Tánh Không" Đức Phật có nói đến phép thiền định "Cảm nhận về không gian vô tận", đó là phép luyện tập giúp chúng ta khám phá ra các kích thước vô biên của tâm thức mình).*

Tôi thường luyện tập về các cách mang lại các tư duy trung hòa, chẳng hạn như cảm nhận "tôi là một con người" (*không phải là một cá nhân hay một nhân vật nào cả*), trong con người đó không dấy lên một sự xúc cảm nào. Tôi lắng nghe tôi suy nghĩ, và cố gắng chỉ nghe thấy tư duy với tư cách là một tư duy và sự yên lặng bao quanh nó. Đây là cách giúp tôi quan sát được sự liên hệ giữa khả năng suy tư và sự yên lặng tự nhiên của tâm thức mình, và đây cũng là cách mang lại thể dạng thẳng bằng cho sự chú tâm của tôi. Bất cứ một con người nào cũng có thể thực hiện được khả năng cảm nhận đó, khả năng lắng nghe đó và khả năng giác ngộ đó. Việc này sẽ khó khăn hơn nhiều nếu tâm thức mình còn tràn ngập xúc cảm, có nghĩa là mình chưa làm chấm dứt được các sự thềm muốn được chiếm hữu, thềm muốn các giác cảm, tóm lại là chưa buông bỏ được tất cả mọi thứ chuyện.

Chính vì thế nên quý vị phải cố lắng nghe các phản ứng phát sinh từ các xúc cảm của mình. Trước hết phải quan sát những gì xảy ra mỗi khi sự yên lặng hiện lên với mình, tuy rằng sự yên lặng đó cũng có thể mang tính cách tiêu cực, chẳng hạn như: "Tôi phải làm gì bây giờ" hoặc "Thật là mất hết thì giờ". Có thể quý vị sẽ không tin vào phép luyện tập trên đây cho lắm, thế nhưng hãy cứ chú tâm lắng nghe các xúc cảm của mình xem sao: chẳng phải đây chỉ là các phản ứng theo thói quen phát sinh từ tâm thức mình hay sao? Khi nào nhận biết được sự thực ấy và chấp nhận nó, thì quý vị sẽ nhận thấy các phản ứng đó sẽ tự nhiên chấm dứt. Các phản ứng xúc cảm sẽ dần dần tan biến hết và quý vị sẽ nhận thấy thật minh bạch rằng mình chỉ là "như thế" và cái "như thế" ấy của mình cũng chỉ là một thứ gì đó có khả năng ý thức thể thôi.

Chính vào lúc đó quý vị có thể tạo ra một nền tảng vững chắc cho toàn bộ cuộc sống của mình, dựa vào quyết tâm thực hiện những gì tốt đẹp và không làm điều ác (*khi mọi xúc cảm thềm khát đã tan biến hết giúp mình cảm nhận được mình là "như thế", thì sự cảm nhận trong sáng và thẳng bằng đó sẽ là một cơ hội tốt nhất giúp mình thực hiện những điều tốt đẹp và từ bi, biết giữ gìn giới luật, tóm tắt là mang lại một lý tưởng nào đó cho cái thể dạng chỉ là "như thế" của mình*). Quả cũng là một điều nghịch lý khi chúng ta cảm thấy cần nâng cao giá trị của chính mình. Thế nhưng thiên định thì không hề có nghĩa là khi nào phát huy được sự chú tâm thì chúng ta có thể làm được bất cứ gì mình muốn, bởi vì tất cả còn phải tùy thuộc vào một yếu tố khác nữa, đó là các điều kiện trói buộc mà mình phải tôn trọng và chấp nhận: tức là mình không thể nào vượt xa hơn các khả năng của thân xác, nhân tính, trí thông minh cũng như các khả năng khác của mình. Vậy cũng không nên tự nhận diện mình qua các thứ ấy hay bám víu vào chúng, tuy nhiên thiên định cũng có thể giúp mình nhận biết được những gì trong tầm tay của mình: **chỉ là như thế**, và các điều kiện trói buộc mình cũng **chỉ là như thế**. Đôi khi cũng phải tôn trọng và chấp nhận cả những sự bất lực của chính mình.

Biết tôn trọng và chấp nhận "cái ngã" cũng có nghĩa là biết tôn trọng và chấp nhận

các điều kiện bám sát mình trong kiếp sống này, và điều đó cũng có nghĩa là nên tôn trọng và chấp nhận các điều kiện ấy đúng với chúng là như thế, dù chúng có to lớn (*thuận lợi*) hay bé nhỏ (*khó khăn*) cũng vậy. Điều đó không có nghĩa là phải yêu quý chúng mà là phải chấp nhận chúng như một cơ sở căn bản giúp mình luyện tập, dù cơ sở đó hạn hẹp đến đâu đi nữa.

Một tâm thức giác ngộ không hề tìm cách đạt được những gì tốt đẹp nhất trong cuộc sống. Tâm thức ấy không đòi hỏi phải có một sức khỏe tốt nhất, các điều kiện tốt nhất, hoặc bất cứ một thứ gì khác tốt nhất, hầu giúp nó đạt được thể dạng giác ngộ ấy của nó, bởi đây cũng chỉ là những gì khiến làm dấy lên cảm tính mình là "một con người chỉ có thể hành động hữu hiệu khi nào hội đủ các điều kiện tốt nhất". Khi nào bắt đầu hiểu được rằng sự yếu kém và các khiếm khuyết của mình, cũng như tất cả các đặc tính khác của mình, không hề tạo ra một chướng ngại nào, thì khi đó chúng ta mới có thể nhận thấy mọi sự vật một cách đúng đắn được, và khi đó chúng ta mới có thể tôn trọng và sẵn sàng xem chúng như một phương tiện giúp mình vượt lên trên mọi sự bám víu vào chúng. Nếu biết luyện tập theo cách đó thì chúng ta sẽ thoát ra khỏi mọi sự nhận diện và bám víu vào các hình ảnh mà mình tạo dựng về chính mình. Quả đây là một thứ gì thật tuyệt vời mà tất cả chúng ta đều có thể thực hiện được với tư cách con người: đó là cách sử dụng toàn bộ các phương tiện mà sự sống đã ban cho mình - và đây cũng là một quá trình không bao giờ ngưng nghỉ (*sự luyện tập mang lại sự giác ngộ cho mình chỉ chấm dứt kể từ giây phút mà mình không còn hiện hữu trong thế giới này nữa*).

### Vài lời ghi chú của người dịch.

Điểm đáng lưu ý nhất trong bài thuyết giảng trên đây là nhà sư Sumedho đã cụ thể hóa sự "Giác Ngộ" bằng "âm thanh của sự yên lặng" và sự "vô tận của không gian" giúp chúng ta dễ hiểu hơn về việc tu tập của chính mình. Khi nào nghe thấy "âm thanh của sự yên lặng" và trông thấy được sự "vô biên của không gian" thì chúng ta cũng sẽ nhận thấy được sự xao lãng kinh hoàng của những người chung quanh ta, rộng hơn nữa là của toàn xã hội và sự sinh hoạt của các tập thể con người trên hành tinh này.

Chúng ta chỉ sống với âm thanh và tiếng động, nhưng không nghe được âm thanh tuyệt vời của sự yên lặng mênh mông. Chúng ta chạy theo màu sắc và hình tướng với tất cả những sự biến dạng của chúng, nhưng không nghe thấy được tiếng gọi thật sâu của không gian vô tận. Những sự xao lãng và lạc hướng đó gây ra mọi thứ khổ đau cho mỗi người chúng ta và cả nhân loại.

Con Đường Phật giáo giúp chúng ta trở về với chính mình, tìm hiểu con người của mình, ý thức được từng tư duy, từng ngôn từ và từng hành động của mình. Đó là cách tiếp cận sự sống ngược chiều với sự xao lãng, nói một cách khác là phải phát huy một sự chú tâm cao độ hầu giúp mình lắng nghe "âm thanh của sự yên lặng" và trông thấy được sự "sâu thẳm của không gian" đang tỏa rộng trong tâm thức mình, giúp mình tìm về với "tâm thức nguyên sinh" thật tinh khiết và vắng lặng của mình.

Thật vậy, chúng ta chỉ biết sống với gió, với bão tố và cuồng phong nổi lên trong tâm thức. Thế nhưng nếu ý thức được là gió tự nó không có âm thanh, màu sắc hay hình tướng gì cả, nhất là đối với một ngọn gió hoang thì lại càng không biết là nó từ đâu thổi đến và sẽ thổi đi đâu, thì chúng ta sẽ hiểu rằng tâm thức mình chỉ là một sự vắng lặng, gió và bão tố không mang một thực thể nào cả, mà chỉ là những gì mình tự tạo ra để khuấy động tâm thức mình mà thôi.

Nếu chúng ta cột được gió hay nhốt được nó vào một gian phòng thì đây chỉ là sự ngột ngạt, một thứ không gian hạn hẹp mà nhà sư Sumedho nêu lên trong thí dụ trên đây hầu giúp chúng ta ý thức được các kích thước to lớn hơn của tâm thức mình. Nếu chúng ta ngồi xuống để phát huy một sự chú tâm thật mạnh thì chúng ta sẽ không còn trông thấy hay nghe thấy gió đâu cả, kể cả những ngọn gió heo may hay những tiếng rì rào trong kẽ lá, mà tuyệt nhiên chỉ có không khí mà thôi. Chúng ta hít thở cái không khí đó một cách thật êm ả, tương tự như nghe thấy "âm thanh của sự yên lặng" và trông thấy sự "vô biên của không gian" trong tâm thức nguyên sinh của mình. Sự hít thở nhịp nhàng đó phản ảnh sự sống đích thật của chính mình.

Điểm đáng lưu ý thứ hai là thể dạng "Giác Ngộ" mà nhà sư Sumedho nói đến trên



đây. Nhà sư Sumedho tu tập theo truyền thống "Tu trong rừng" của Phật giáo Theravada, là một phép tu gần nhất với Con Đường mà Đức Phật đã bước đi cách nay hơn hai ngàn năm trăm năm. Vậy chúng ta cũng có thể thắc mắc là sự "Giác Ngộ" của Phật giáo Đại Thừa là thế nào, có phải là cùng một thứ với sự "Giác Ngộ" do nhà sư Sumedho nêu lên hay không?

Thực sự thì không có sự giác ngộ nào theo kiểu Phật giáo Theravada, và cũng không có sự giác ngộ nào theo kiểu Phật giáo Đại Thừa. Sự Giác Ngộ luôn luôn chỉ là một thứ. Người ta thường cụ thể hóa và gọi sự Giác Ngộ của Phật giáo bằng mọi thứ tên gọi và hình ảnh khác nhau: chân như, Phật tính, tâm thức nguyên sinh, Ngộ (Satori), ánh sáng trong suốt của cái chết, thể dạng Như Lai, v.v... Thế nhưng Giác Ngộ chỉ là một sự Hiểu Biết còn gọi là Trí Tuệ, đó là sự hiểu biết minh bạch và tường tận về bản chất của chính mình, về tâm thức mình và sự vận hành của nó, về thế giới và các quy luật chuyển động và hình thành của các hiện tượng trong thế giới ấy. Sự hiểu biết đó chỉ có thể mang lại bằng một sự suy tư lâu dài, một sự chú tâm kiên trì và sắc bén, nhưng không thể mang lại bởi một tâm thức xao lãng và giông bão triền miên. Một cách cụ thể là sự hiểu biết ấy sẽ giúp mình trông thấy được tất cả các nghiệp trong quá khứ của mình và các nghiệp mà mình đang tạo ra cho mình trong hiện tại, hầu hóa giải chúng, nói một cách khác là trút bỏ gánh nặng của các hậu quả mang lại từ sự xao lãng của mình hầu giúp mình lắng nghe "âm thanh của sự yên lặng" và sự "bát ngát của không gian vô biên" hiển hiện trong tâm thức mình.

Tóm lại sự Giác Ngộ lúc nào cũng chỉ là một thứ, nếu có khác biệt thì đấy là sự khác biệt giữa các con đường, không phải là cứu cánh mang lại từ các con đường ấy. Con đường của Phật giáo Theravada rất thẳng, hướng tâm nhìn của mình về phía trước mặt. Con đường của Phật giáo Đại thừa mở rộng và tạo ra không biết bao nhiêu hướng, khiến nhiều người chạy quanh mà không biết là phải bước theo hướng nào. Trên con đường đó cũng xuất hiện thêm vô số các vị Bồ-tát và các vị Phật, khiến đôi khi chúng ta không biết là phải khẩn cầu vị nào.

Đức Đạt-lai Lạt-ma thường nói rằng nếu bước theo con đường của Phật giáo Theravada thì đến một lúc nào đó chúng ta sẽ cảm thấy dường như vẫn còn thiếu một chút gì đó. Một chút gì đó chính là sự mở rộng của con đường Đại Thừa, giúp chúng ta nhìn thấy thế giới và tất cả nhân loại. Sự sinh hoạt của con người trên hành tinh mang nhiều khía cạnh khác nhau, chi phối bởi tập quán, truyền thống, tín ngưỡng, văn hoá và các sự thúc đẩy bản năng, mang lại đủ mọi hình thức "xao lãng" và "nhiều loạn", do đó một con đường mở rộng tỏ ra thật cần thiết. Thế nhưng Đức Đạt-lai Lạt-ma cũng cảnh giác chúng ta là phải thấu triệt và đạt được mục tiêu nêu lên của Phật giáo Theravada, trước khi có thể bước vào con đường của Đại Thừa một cách vững chắc và đúng đắn được. Thật vậy, dường như Phật giáo Đại Thừa tự gán thêm cho mình một chút lý tưởng nào đó, thế nhưng đồng thời qua các hình thức tu tập đại chúng, cũng có thể đã tạo ra thêm một chút hoang mang và xao lãng nào đó cho người tu tập.

Vì thế thiết nghĩ ngay trong lúc này chúng ta cũng nên nghe theo lời khuyên của nhà sư Sumedho lắng nghe cái "âm thanh huyền diệu đó của sự yên lặng" vang lên từ một nơi rất sâu trong tâm thức mình.

Bures-sur-Yvette  
Hoang Phong chuyển ngữ