

Tìm hiểu thói “đặt tên”

Người bệnh nằm liệt giường thật may mắn vì họ có cơ hội để không làm gì cả ngoài việc quán chiếu tâm thần căng thẳng và thể xác đau đớn. Tâm họ không phải đi nơi nào hay làm chuyện gì khác. Lúc nào họ cũng có thể nghiền ngẫm về cảm giác đau và cũng có thể buông bỏ cái đau bất cứ lúc nào.

Thật là tiện lợi khi nằm trên giường bệnh ta có thể quán chiếu sự vô thường, khổ, và vô ngã (ba dấu ấn của giáo lý đạo Phật) ngay khi chúng xuất hiện bên trong ta. Chỉ cần dừng nghĩ rằng ta đang đau. Đơn thuần chỉ quan sát các hiện tượng tâm-sinh-lý tự nhiên đang đến rồi qua đi. Chúng không phải là ta, cũng không phải là của ta. Ta không thực sự có quyền hạn gì đối với chúng.

Hãy quan sát chúng thật kỹ! Ta có thực sự kiểm soát được chúng ở điểm nào không? Ta có mắc căn bệnh ngặt nghèo nào chẳng nữa cũng không nghiêm trọng bằng căn bệnh trong tâm thức. Thường chẳng ai mảy may quan tâm đến hiện trạng này - những bệnh phiền não, tham ái, và chấp thủ, mà chỉ chú tâm đến thân bệnh. Thuốc men chỉ tạm thời chữa lành bệnh thể xác và cho ta một thời gian nghỉ ngơi. Đã là người, ai rồi cũng phải xa lìa thân xác. Những người lớn tuổi dù không có bệnh nặng rồi cũng phải ra đi. Khi không ngừng suy nghiệm như thế, ta sẽ nhận ngay ra được chân lý vô thường, khổ đau và vô ngã trong ta. Dần dần rồi ta sẽ chán ngán mọi thứ.

Khi khảo sát cẩn thận cái đau trên thể xác, ta sẽ thấy rằng không phải là ta đang đau. Căn bệnh đó không phải là của ta mà là của thân xác. Nó có hình tướng. Mà hình tướng và các sự kiện tâm thần thì đều phải biến đổi. Ta phải dồn sự chú tâm vào chúng khi chúng hiện ra, quan sát chúng ở những thành phần cơ bản nhất. Một cái nhìn minh bạch vào bản

chất của các hình tướng và sự kiện tâm thần sẽ giúp ta thoát khỏi khổ đau phiền não.

Có người đang khỏe mạnh bỗng chết một cách bất ngờ, không biết chuyện gì đang xảy ra cho mình. Thế này còn tệ hơn là người nằm trên giường bệnh khảo sát cơn đau hành hạ thân xác như một phương tiện để phát triển tâm buông bỏ. Vì thế ta chẳng nên sợ cái đau. Nếu thân xác đau đớn, cứ mặc nó đau, nhưng đừng để tâm đau theo.

Nếu ta có bị bệnh, thì nên coi như mình may mắn. Nằm một chỗ đối phó với bệnh, ta có dịp thực hành thiền nội quán trong từng khoảnh khắc, bất luận ở đâu, trong bệnh viện hay ở nhà. Ta nên nắm lấy cơ hội để quan sát các hiện tượng sinh diệt này.

Ta không thể ngăn cản niềm vui và nỗi đau nổi lên, ta cũng không thể giữ cho tâm ngừng đặt tên vào các sự việc và liên miên suy nghĩ, nhưng ta có thể sử dụng chúng cho một mục đích khác. Nếu tâm đặt tên cảm giác đau rằng, "Tôi bị tổn thương", thì ta phải xem xét cẩn thận cái sự "đặt tên" này, khảo sát nó cho đến khi thấy rõ rằng nó sai: cái đau không phải thực sự thuộc của ta. Nó chỉ đơn thuần là một cảm giác sinh rồi diệt, thế thôi.

Khi hiện tượng nào phát khởi, bất luận là một cảm giác, một cảm xúc, hay một tư tưởng, ta cũng nên khảo sát và suy ngẫm rồi để nó qua đi mà không nắm bắt và bám víu. Trước hết, ta rèn luyện cách kiềm chế tâm, tập trung sự chú ý vào hiện tượng căng thẳng và đau đớn rồi suy ngẫm. Cứ tiếp tục như thế cho đến khi tâm có thể đứng vững trong sự rỗng không trong sáng. Nếu làm được như vậy, khổ đau sẽ chấm dứt ngay tại đó, ngay nơi tâm rỗng không.

Ta nên nhận thức cái đau ngay lúc nó mới chỉ đơn thuần là một cảm giác trong cơ thể. Đó là cái đau của thân xác, nhưng không nhất thiết là cái đau của tâm. Vì vậy, trong bước đầu ta cần bảo vệ tâm,

buông bỏ mọi sự việc, quay nhìn vào trong, nhìn thấu suốt tâm của mình cho đến tận cùng của trống không. Không cần để ý tới cơn đau ở bên ngoài. Rất có thể cái đau đó quá lớn và ta không chịu nổi. Nhưng một khi ta cảm nhận được trạng thái “tâm không” thì ta có thể buông xả được tất cả. Nếu những cơn đau có thể quan sát được, thì ta nỗ lực quan sát chúng. Ở trạng thái trung tính bình thường, tĩnh lặng vì sự trống không bên trong, tâm quan sát cái đau biến đổi và qua đi. Nếu cơn đau quá lớn, thì ta nhanh chóng quay ngược vào trong. Vì nếu ta không chịu nổi nó, ta sẽ muốn đẩy nó đi để được thoải mái. Cứ chống cự dồn dập như thế, tâm ta sẽ trở nên vô cùng rối loạn. Vì vậy, khi thành linh ta cảm thấy đau nhói, thì lập tức quay vào trong và dồn sự chú ý vào phần sâu thẳm nhất của ý thức, nơi mà tâm hoàn toàn trong sáng không quan hệ gì đến cái đau của thân xác, rồi duy trì trạng thái này. Có thể ta mới tách rời được khỏi thân xác và những cơn đau của nó. Một khi tâm luôn luôn trong sáng, thân có đau đến đâu, đơn thuần cũng chỉ là những hiện tượng tâm-sinh-lý. Trong khi đó, “tâm không” hoàn toàn biệt lập. Nó loại bỏ ra ngoài mọi sự việc.

Ta nên liên tục thực hành phương pháp này. Bất cứ khi nào cơn đau phát khởi, mạnh hay nhẹ, không nên đặt tên hay cho nó một ý nghĩa nào cả. Ngay cả khi niềm vui phát khởi, cũng không cho nó là niềm vui của mình. Cứ mặc nó qua đi, và tâm sẽ nhẹ nhàng yên tĩnh, từng giây từng phút không vướng mắc vào cái gì “của tôi.” Cứ như thế mà liên tục áp dụng chánh niệm. Là người bệnh nằm suy niệm đau đớn, ta có đầy đủ cơ hội phát triển tri kiến qua từng hơi thở vào ra, đạt tuệ giác và buông bỏ tất cả. Không ai có một cơ hội tốt hơn. Điều đó chứng tỏ ta đã không uổng phí kiếp người của mình vì ta đang thực hành lời Đức Phật dạy để hiểu biết rõ ràng thực chất của mọi sự vật.

Nói chung, khi đề cập đến một người nào ngã bệnh hay qua đời, người ta có xu hướng nghĩ đến tính chất phù du của cuộc sống, nhưng lại

hiếm khi nghĩ đến bản chất phù du của chính cuộc đời mình. Hoặc có nghĩ đến thì cũng chỉ trong chốc lát rồi lại quên ngay vì bị chìm đắm trong các mối bận tâm khác. Họ không mang những chân lý này vào nội tâm để quán chiếu về sự vô thường xảy ra từng lúc trong chính thân tâm họ. Hành Thiền Minh Sát không phải là bỏ ra một hai tháng đến một trung tâm thiền để thực hành. Không phải như vậy. Thiền như thế không thể nào so sánh được với những gì ta hiện đang làm, nghĩa là quán chiếu cái đau của mình suốt đêm ngày, trừ khi ngủ. Nhất là khi cái đau thật mãnh liệt, nó giúp cho ta có cơ hội một lần và mãi mãi để nhận biết vô thường là như thế nào, khổ đau là như thế nào, sự bất lực không thể kiểm chế mọi sự việc của con người ra làm sao.

Thực hành Thiền Minh Sát là điều ta phải thực hiện liên tục, chứ không phải đợi đến lúc chết hoặc sắp chết mới làm. Đó là việc mà ta phải tiếp tục thực hành, tiếp tục “minh sát”. Khi bệnh thuyên giảm, ta “minh sát” nó. Khi bệnh trở nặng, ta “minh sát” nó. Nếu ta tiếp tục phát triển cái nhìn sâu sắc như thế, tâm sẽ khắc phục được vô minh, vọng tưởng. Nói cách khác, những điều như tham ái và phiền não sẽ không dám quấy nhiễu tâm như chúng thường làm.

Khi tâm nhàm chán không còn thiết tha với mọi thứ, bước kế tiếp là chiêm nghiệm nó một cách khéo léo để thấy nó trống không như thế nào, không còn sự suy nghĩ, sinh diệt, biến đổi nào nữa.

Vì vậy, ta nên tập trung vào trong và tư duy đúng chỗ, đúng vào tâm, ngay tại ý thức, và để cái biết buông bỏ cái biết ấy. Điều này có nghĩa là ta đi đến điểm mà ý thức không còn đặt tên cho nó nữa. Không có tốt, xấu hay bất cứ thứ gì cả. Tính cách đối đãi sẽ không còn hiệu lực nữa. Nhưng vì điều này khá sâu sắc, ta phải tiếp tục quán sát không ngừng nghỉ một cách tinh tế và khôn ngoan. Phải chắc chắn. Ta sẽ thấy rằng khi ta không bám víu vào các phán đoán tốt xấu, các vọng tưởng thì chúng sẽ tự dừng lại.

Vì thế khi Đức Phật khuyên chúng ta nên nhìn thế giới này như trống không, thì đó là cách ta nên nhìn. Các Pháp ở ngay trong thân và tâm của chúng ta, chỉ là chúng ta không nhìn thấy nó, hoặc nhìn nó một cách sai lạc thôi. Nếu ta nhìn mọi sự việc với đôi mắt của chánh niệm tỉnh giác thì còn gì để gây khổ đau cho ta nữa? Làm sao ta phải lo sợ về cái đau, cái chết? Nếu ta hiểu rằng chính cái chấp mới làm cho ta luôn đau khổ, thì ta chỉ cần buông nó ra, rồi ta sẽ thấy sự giải thoát khỏi khổ đau đang diễn ra trước mắt ta như thế nào.

Trích dịch từ “A Good Dose of Dhamma for Meditators When They are Ill.” Dịch từ tiếng Thái bởi Thanissaro Bhikkhu, © 1995 Khao Suan Luang Dhamma Community.

Phỏng dịch : Dương Gia