

CON ĐƯỜNG THOÁT KHỔ

Đã hiểu rõ được khổ và nguồn gốc của khổ, Ngài lại phải đương đầu với câu hỏi kế tiếp: làm sao để chấm dứt khổ? Nhớ lại luật kamma, luật nhân quả: “Nếu cái này có, thì cái kia phải có; nếu cái này sinh ra, thì cái kia phải sinh ra; cái này diệt đi, thì cái kia cũng diệt đi.” Không gì xảy ra mà không có nguyên nhân. Nếu nhân bị diệt thì sẽ không có quả. Bằng cách này, tiến trình sinh ra khổ có thể đảo ngược:

Nếu vô minh bị diệt trừ, hết hẳn, phản ứng ngừng,
nếu phản ứng ngừng, thức ngừng,
nếu thức ngừng thì tâm-thân ngừng,
nếu tâm-thân ngừng thì sáu giác quan ngừng,
nếu sáu giác quan ngừng thì xúc chạm ngừng,
nếu xúc chạm ngừng thì cảm giác ngừng,
nếu cảm giác ngừng thì thèm muốn và chán ghét ngừng,
nếu thèm muốn và chán ghét ngừng thì ràng buộc ngừng,
nếu ràng buộc ngừng thì tiến trình trở thành ngừng,
nếu tiến trình trở thành ngừng thì sự ra đời ngừng,
nếu sự ra đời ngừng thì hủy hoại và chết ngừng, cùng với buồn rầu, than khóc, khổ thân, khổ tâm và phiền não.

Như vậy toàn bộ khổ đau ngừng.

~ Thiền sư S. N. Goenka Sayadaw