

CHƯƠNG 14

CON ĐƯỜNG LỢI THA

Một trong những vấn đề quan trọng nhất trên con đường tu tập của chúng ta đó chính là làm thế nào để có được những hành động đóng góp hữu hiệu và thích đáng đối với thế giới chung quanh bằng một lý tưởng sống đặt cơ sở trên trí tuệ thiên định: vô cầu, vô chấp cùng với một trí tuệ thấu suốt bản chất rộng tuếch của vạn hữu. Ở đây chúng ta cần phải có một câu hỏi rằng có sự khác biệt nào giữa những tâm hồn vẫn dần thân cô độc trên con đường giải thoát.

Để trả lời câu hỏi này, trước hết, chúng ta cần phải biết qua bài học về Bốn Pháp Phạm Trú (tức bốn pháp Tứ vô lượng tâm): Từ, Bi, Hỷ, Xả, cùng những hình thái đối lập chúng, mà gọi theo từ chuyên môn trong Kinh điển thì là "Những kẻ thù gián tiếp". Những hình thái ý thức mang tính đối lập này xem ra có vẻ gần gũi với các pháp Phạm trú tương ứng và có thể nói rằng giữa cả hai có một giới tuyến rất khó khu biệt. Ngay bây giờ chúng ta hãy bắt đầu đi thẳng vào từng vấn đề một.

Kẻ thù gián tiếp lòng Từ là sự ái luyến. Về hình thức, sự ái luyến rất dễ khiến ta nhầm lẫn nó với Từ tâm. Khi ta nói: "Tôi sẽ yêu em nếu em yêu lại tôi", thì đó chính là lòng ái luyến, hoặc nếu là lòng Từ thì đó cũng chỉ là thứ lòng Từ mang tính đối chác, bán buôn. Hay đại loại những suy nghĩ: "Tôi sẽ thương hẳn cho đến khi nào hẳn vẫn như bây giờ; tôi sẽ thương cô ta nếu như cô ta có được những cái tôi thích;..." " Tất cả những suy nghĩ như vậy hoàn toàn không hề là Từ tâm, mà chỉ là lòng ái luyến. Thực ra giữa Từ tâm với lòng ái luyến có một sự khác biệt rất lớn: một bên là bao gồm tính vị tha, tôn trọng và hiểu biết, còn một bên là sự chấp thủ, đòi hỏi và vụ lợi, hay ít nhất cũng là một ý đồ toan tính nào đó. Một khi chúng ta bị nhầm lẫn Từ tâm với sự ái luyến thì mối quan hệ giữa chúng ta với mọi người chung quanh tự nhiên sẽ có một khoảng cách, bởi vì cái gọi là tình thương của chúng ta đối với tha nhân lúc này rất có thể bất đồng mang ý nghĩa vụ lợi. Và cái gọi là lòng Từ đó bây giờ tuyệt đối còn không đáng được gọi là Từ Vô Lượng tâm nữa rồi bởi đối tượng của nó chỉ dành riêng cho một số người mà thôi.

Một lòng Từ thật sự phải là thứ tình thương bao la, không phân biệt với một khả năng giao hòa ở khắp mọi đối tượng, không bị lệ thuộc và giới hạn bất cứ một điều kiện gì. Trong tinh thần Từ tâm đó chúng ta có thể bao dung cho tất cả những người mà trước đây mình chưa hề có thiện cảm. Chúng ta có thể không song hành, cộng tác hay chung sống với họ nhưng hãy tự học hỏi cách tha thứ cho họ. Một lòng Từ thực sự và đúng mức có thể trở thành một điều kiện tối ưu để ta hoán chuyển mọi tình huống. Từ tâm không hề mang ý nghĩa một sự đồng tình mang tính thụ động. Nó phải là một sức mạnh năng động và trong cuộc tu của mỗi người nó là một sự cảm nghiệm hướng đạo. Trong Thánh kinh Tân ước và cả Meher Baba cũng đều nói rằng một tình thương thật sự không bao giờ bị chiến bại và khuất phục. Đại ý của câu nói đó có ý nghĩa rằng một tình thương có đủ những chi tiết như vừa nói trên thì không một trở lực có thể làm rào cản ảnh hưởng đến nó được. Thậm chí một tình thương thật sự luôn đủ là câu trả lời cho mọi vấn đề. Đó là một quy luật quan trọng và cũng là một bài học tâm linh mà mỗi người chúng ta phải thuộc nằm lòng. Chính Đức Phật cũng đã dạy: "Thù hận không thể được chấm dứt bằng thù hận mà chỉ có thể bằng tình thương thôi".

Kẻ thù gián tiếp của Bi Tâm chính là lòng thương hại tiêu cực, một kiểu bi lụy hay xúc động nữ tính. Thay vì là một thái độ trắc ẩn, xót thương của một tấm lòng phơi mở, người có thói quen mềm lòng bi lụy lại còn có thêm những phản ứng yếu đuối dưới một hình thức biểu hiện nào đó. Mà thái độ bi lụy kiểu này thì quả thật không cần thiết trước những đau khổ của tha nhân. Nó chỉ làm khoảng cách giữa ta với người mỗi lúc một lớn rộng thêm thôi. Có nghĩa rằng chúng ta vẫn chỉ là một khán giả xa lạ trước nỗi đau của người khác. Ở đây, với một định nghĩa chín chắn

hơn, Bi tâm là sự cảm thông trọn vẹn và đầy hiểu biết trước một hình ảnh thương tâm. Chúng ta bình tĩnh san sẻ nỗi đau khổ của người với một sót chia nhiều ý nghĩa: Ta rất hiểu nỗi đau đó bởi nó cũng là cái giá phải trả cho một kiếp người và chính ta, trong cuộc đời mình, dĩ nhiên cũng luôn sẵn sàng nếm trải nó!

Như vậy Bi tâm là một lòng bất nhẫn hết sức đặc biệt bởi đối tượng và tác động của nó không chỉ dành riêng cho ai hết. Mà nét đặc biệt hơn nữa là Bi tâm hoàn toàn sẵn sàng phơi mở trước mọi đối tượng cùng tình huống đã đành, Bi tâm ở đây còn là một thái độ sẵn sàng dung chứa, độ lượng, thậm chí chào đón tất cả khổ lụy trần gian vào trái tim mình để nuôi lớn trí tuệ cảm thông!

Pháp Phạm Thứ ba còn được gọi là Hỷ tâm, nhưng để rõ nghĩa hơn, ta có thể gọi là Tùy Hỷ. Đó là một tâm trạng luôn sẵn sàng chung vui một cách chân thành trước những hạnh phúc của người khác. Tâm thái có nguy cơ phương hại cho Pháp Phạm thứ này là tâm lý đố kỵ, so đo. Nó buộc ta có những tự ti hay tự tôn khi nhìn về người khác. Và dĩ nhiên trong một tâm lý sống như vậy, coi như mối tương quan giữa chúng ta với tha nhân đã có vấn đề, và điều có nghĩa là ta cũng đã tự cô lập mình với cuộc đời chung quanh rồi. Bởi chính bản chất của tâm trạng so mình với người về những thành đạt hạnh phúc, một tâm nặng tính bản năng, đã là cội nguồn cho biết bao nỗi khổ tâm, cực lòng của chúng ta. Thay vì một tấm lòng Tùy Hỷ thiết tha, chúng ta có thể tìm được vô vàn niềm vui có được từ sự san sẻ và giao hòa với hạnh phúc của tất cả chúng sanh vì ta đã học được cách lấy niềm vui của người làm niềm vui cho mình, giao cảm với muôn loài và niềm hạnh phúc của bất cứ ai cũng có thể mang lại cho ta nụ cười thật sự.

Cuối cùng chúng ta lại nói về Pháp Phạm thứ tư, tức Xả Phạm thứ, một tâm thái an nhiên và điềm tĩnh không bị tác động với một thứ tình cảm sôi động nào. Kẻ thù giấu mặt, tức tâm trạng đối lập tinh vi đối với Pháp Phạm thứ này chính là thái độ vô tâm, thiếu trách nhiệm. Chúng ta thường thấy ở nhiều người hoặc thậm chí ngay ở bản thân mình vẫn luôn có thái độ tâm lý này, từ chính đời sống cá nhân cho đến các mối quan hệ khác: gia đình, công việc và xã hội. Thái độ thiếu trách nhiệm đó cứ liên tục gây tạo ở chúng ta những nếp sống, nếp nghĩ, thì ở với mọi sự, coi như tất cả chẳng dính dáng gì đến mình. Suy cho cùng, đó là một thái độ sống trốn chạy, tiêu cực và lười nhác. Trong khi một đời sống nội tâm có ý nghĩa đích thực luôn đòi hỏi chúng ta một xung phong năng động, tích cực và bản lĩnh dần thân. Chúng ta thường mắc phải một sai lầm khi cứ nghĩ rằng lối sống vô tâm và thiếu trách nhiệm đó có thể mang lại cho mình một cảm giác thanh thản, an bình cụ thể. Nhưng chúng ta có biết đâu rằng một nếp sống bỏ ngỏ như vậy luôn có phương hại và làm cách ly cảm nghiệm của chúng ta về thực tại, đồng thời nó cũng làm vô hiệu hóa sức sống bản thân.

Một tâm Xả phạm thứ chín chắn không hề là một thái độ trốn chạy, mà ngược lại, là một khả năng phơi mở toàn bộ nhân sinh quan của chúng ta. Xả phạm thứ luôn có tác dụng giàn xếp cuộc sống của chúng ta bằng một nguồn tâm lực luôn được quân bình, cộng thêm một cái nhìn sáng suốt về bản chất của tất cả vạn hữu. Dầu cho vạn vật trên đời chỉ là những hình sương bóng khói nhưng ít ra, chúng ta cũng phải cần đến một sinh phong hợp lý với tất cả sự trân trọng. Đạo Nguyên, là một thiền sư trứ danh của Nhật Bản đã từng có câu nói hết sức thâm thúy: "Các đóa hoa dù có rụng xuống thì đời vẫn thương chúng, còn cỏ dại dù có xanh tốt đến mấy cũng chẳng có ai thương". Đó là thói đời, khi biết đem áp dụng Xả phạm thứ vào chính đời sống của mình, thì chúng ta có thể nhận hiểu được một vấn đề sâu sắc rằng cái gọi là Thế Giới chẳng qua chỉ là một tập hợp của những hiện tượng rỗng tuếch và vẫn với trình độ trí tuệ đó, chúng ta sẽ sống hết mình với thực tại bằng chính sự giao cảm trọn vẹn với nó. Xả phạm thứ là vòng tay bao dung có thể ôm trọn vạn hữu một cách bình đẳng: thương và ghét chỉ là một, ở đây không có gì là để ta đồng tình hay chống đối một cách nông nổi, trẻ con - hạnh phúc và đau khổ,... tất cả đều được xem là đồng trị.

Trở lực của các Pháp Phạm trú cùng là con đường đưa ta đến những âu lo, sợ hãi. Một đời sống tinh thần thực sự có ý nghĩa thì không hề là một thái độ lánh mặt hay dẫu mình để được một mình đứng ngoài tất cả những biến động của đời sống. Đó phải là một nếp sống phơi mở một cái nhìn thấu thị về thế giới xuyên qua bản chất vô ngã của nó, một cái nhìn không phải vay mượn một lăng kính cực đoan nào về bản chất sinh diệt tương tục của cuộc đời. Giải thoát, theo định nghĩa ở đây, là một cuộc khám phá để tìm ra một bến bờ tự do ngay trong chính thế giới tâm sinh lý của mỗi người. Một vị thiền sư, mới đây thôi, trong một bài giảng về tinh thần hòa ái, giao cảm của thiền định Phật Giáo, đã giải thích vấn đề bằng một hình ảnh hết sức đơn giản nhưng thú vị: ông đưa hai bàn tay mình lên và tạm thời nói với các thính giả rằng trước mặt mọi người bây giờ đã có thêm hai người nữa. Ông gọi bàn tay phải của mình là chàng Gertrude còn bàn tay trái là chàng Harry. Rồi ông tự thực hiện một cuộc đối thoại giữa hai "diễn viên" tưởng tượng đó về những sở thích khác biệt nhau của hai người. Toàn thể thính giả cười ầm lên. Vị thiền sư vẫn điềm nhiên: Chúng ta là như vậy đó. Ai cũng chỉ là những diễn viên trên sân khấu cuộc đời này thôi, và quên hết những người khác!

Thái độ sống tách mình, ích kỷ, luôn là cội nguồn cho tất cả buồn đau trên thế giới này. Để có thể thực hiện một đời sống tâm linh lý tưởng ta phải học được cách chấp nhận cho tất cả bề trái của đời sống và mang hết những biến động của cuộc đời vào cả trái tim mình bằng một tâm hồn bao dung với mọi. Có được một sinh phong trọn vẹn như vậy, chúng ta đương nhiên trở thành một vị Bồ Tát, một con người thiết tha với lý tưởng giải thoát cho mình và cho đời. Suzuki-roshi cũng đã từng nói: "cho dù mặt trời có mọc lên từ hướng tây, thì lý tưởng của một vị Bồ Tát cũng không vì vậy mà thay đổi". Quả đúng như thế, dầu có phải đối đầu với những tình huống tệ hại nhất, dầu cho trời đất vũ trụ có cùng lúc đổi thay đến mức nào đi nữa thì một vị Bồ Tát thật sự vẫn không hề thay đổi con đường của mình: con đường của từ bi và trí tuệ.

Lần đó, ở Ấn Độ, tôi đã trao đổi với một vị thiền sư bản xứ, Vimala-thakar, về vấn đề Thiền Định cùng các biến động trên thế giới. Vimala trong nhiều năm trời liên tục đã từng làm việc chung với các đồ đệ của thánh Gandhi trong các tổ chức tái thiết Ấn Độ và đồng thời bà cũng có một thời gian dài học hỏi Thiền Định với Krishnamurti. Thế rồi sau những năm tháng làm thiền sư, bà lại quay sang các công tác từ thiện xã hội, dành nhiều thời gian cho công việc này hơn cả công việc của một thiền sư. Tôi hỏi bà tại sao bà lại thay đổi nếp sống như vậy, một nếp sống mà bà đã bỏ ra quá nhiều thời giờ để đầu tư, có phải bà đã thấy rằng thiền định chỉ là một lý tưởng sống chật hẹp, mơ hồ, khiến bà tìm đến một hướng sống khác cụ thể hơn. Trong câu trả lời cho tôi, bà Vimala một mực khẳng định rằng: Đối với bà, trước sau chỉ có một nếp sống mà thôi. Bà nói:

- Tôi luôn yêu thương cuộc đời và nếu cần cũng có thể nói tôi là một tình nhân của đời sống. Tôi không thể tách mình ra khỏi bất cứ hoạt động lợi sinh nào. Tôi muốn mình luôn đáp ứng những gì cuộc đời cần đến: Ai đói thì tôi cho họ ăn, còn ai khao khát chân lý thì tôi sẽ giúp họ khám phá ra nó. Như vậy lý tưởng sống của tôi trước sau vẫn chỉ là một phải không, thưa ông?

Sufis cũng đã nói rằng: "Hãy tán tụng đấng Allah rồi mới bắt đầu làm việc". Cuộc tu của chúng ta gồm có hai phần: Những công phu mang tính hình thức hoặc những công phu mang tính tự lợi và bên cạnh đó phải là những phụng sự cho tha nhân dù ở bất cứ hình thức nào. Hãy có một nếp sống Thiền Định, một cảm nghiệm tâm linh chính chắn nhưng đồng thời ta cũng phải tự biết tranh thủ thể hiện lý tưởng sống đó qua những hoạt động diễn hình. Một nhận thức đúng đắn luôn có tác dụng làm quân bình trí tuệ về quy luật với khả năng yêu thương tất cả Hiện Tượng Sống. Trí tuệ về Vô Ngã là khả năng đánh giá bản chất của đời sống như những bọt nước trên một dòng chảy, sự tồn tại tương đối và đáp đối của ánh sáng với bóng tối, một giấc mơ hão huyền không thực. Trí tuệ đó dạy ta thấy được tia sáng bé nhỏ của một vì sao trong một không gian bao la với mọi nơi vô vàn thiên thể và ngân hà, nó dạy cho ta hiểu rằng kiếp người chỉ là một phút giây ngắn ngủi so với tuổi thọ của địa cầu. Với nhãn quan này, chúng ta có thể vất đi những gánh nặng tâm

lý của bản thân, mà nó theo Don Juan thì đó là một khám phá kỳ thú giúp ta tự có được một bản lãnh dẫn thân vào cuộc đời với tất cả sự nhẹ nhàng và thanh thản nhất.

Nói một cách khác, tiêu điểm lý tưởng của Thiên Định về lý Vô Ngã là buộc ta biết nhận chân giá trị thật sự của đời sống, cho dù nó có ngăn ngại đến mấy đi nữa; và bằng vào trí tuệ của bản thân, ta phải hiểu được một cách sâu sắc sức tác động của từng sinh hoạt và ngôn ngữ của mình đối với vạn loài. Trong vũ trụ này, thực ra, không có một thứ gì là vô nghĩa hay vô nghiệm cả, cho nên trong mọi hướng hành động, chúng ta phải luôn nghiêm cẩn đồng thời trân trọng nhân cách hóa tất cả những gì mà xưa nay hầu như ai cũng xem thường hoặc lãng quên... Điều đó đi ra từ một nguyên do rất dễ hiểu là không mấy người biết quan tâm đến một sự thật hết sức hiển nhiên: Bất cứ cái gì tồn tại đều luôn có một sức sống, mà mọi sức sống đều cần phải được trân quý.

Chúng ta có thể hình dung ra vấn đề này rõ ràng hơn qua hình ảnh một hành giả ẩn cư trong một sơn động xa khuất nào đó. Dầu đã cách ngăn với cuộc đời tục lụy nhưng giữa vị hành giả với sơn động kia vẫn có một mối giao hòa nhất định. Đại khái con người nói riêng và vạn vật nói chung tuyệt đối không thể hoàn toàn cách ly và phủ nhận nhau được.

Một vấn đề hết sức quan trọng ở đây là làm thế nào đó để chúng ta cùng lúc kết hợp nhuần nhuyễn một tâm hồn biết yêu thương với trí tuệ Thiên Định về bản chất phù du, vô ngã của đời sống. Nếu chỉ có được một trong hai thì xem như ta đã rơi vào một cực đoan. Mà điều ác nghiệt là một chọn lựa vào trong hai lý tưởng này cũng đều có vẻ hợp lý và đầy tính thuyết phục cả. Để giải quyết vấn đề nan giải đó, ta hãy tìm đến một nhãn trường khách quan và từ một góc độ thích hợp để có thể rõ toàn bộ cục diện của vấn đề: Có phải thế giới hôm nay có thể được giàn xếp ôn hòa một cách đơn giản bằng những thuốc men, máy móc, nhà ở và thực phẩm hay không? Dĩ nhiên là không. Bởi vì mọi vấn đề chỉ có thể giải quyết bằng một biện pháp tối ưu nào đó mà thôi: Thực phẩm chỉ giải quyết được nạn đói, thuốc men chỉ giải quyết được vấn đề bệnh tật... mà cội nguồn thật sự cho tất cả khổ lụy trên thế giới, vốn không chỉ bị khai sinh từ các tác động vật chất. Bất cứ khi nào nhân loại còn bị ám ảnh bởi những tâm lý xuẩn động, thành kiến và sợ hãi vớ vẩn thì tất cả các khổ lụy vẫn tiếp tục có mặt.

Từ những tình cảm thiên lệch và mê muội, chúng ta chỉ sống với mỗi một lý tưởng thấp kém là đầu tư tất cả phương tiện vật chất. Bằng vào ảo tưởng về khái niệm biên giới quốc gia, con người đã liên tục gây nên những cuộc chiến tranh đẫm máu, để rồi xem nhau như những kẻ thù xa lạ ngay trên chính một địa cầu mà tất cả đang sinh sống với nhau. Mặc dầu việc cải thiện những cơ chế chính trị và kinh tế là một vấn đề quan trọng nhưng nếu chỉ riêng chừng đó thì những nỗ lực, kể cả bằng thiện chí, vẫn chưa đủ là những biện pháp tối ưu bởi vì cội nguồn thật sự của tất cả những vấn đề rắc rối trên thế giới như chiến tranh hay đói kém còn có một phần căn cội cơ bản nằm ngay trong chính tâm hồn của mỗi người. Ta có thể nói rằng trên thế giới hôm nay nhu cầu về dầu hòa xem ra vẫn không nghiêm trọng, mà ngược lại nhân loại đang cần đến rất nhiều giá trị tâm linh mang tính sinh tồn. Đó là một trái tim biết yêu thương, một tâm hồn hào sảng một khả năng hy sinh và trên hết, chính là những hiểu biết đúng đắn. Từ đó, công việc tối trọng của chúng ta là những nỗ lực tự tu và tiếp dẫn người khác vượt thoát được tầm tác động của những ham muốn và sợ hãi. Việc này ngoài ý nghĩa tự độ, còn nhắm vào ý nghĩa dàn xếp, cứu chuộc nhân loại một cách hữu hiệu. Nhưng nếu chúng ta không thực hiện được điều đó thì ta có thể mong đợi được người khác hay không? Sự tu dưỡng và hoán chuyển nội tâm mình là bổn phận quan trọng nhất trong đời sống chúng ta. Từ cách nhìn này, rõ ràng là đời sống hướng đến sự thăng hoa tâm linh không hề dành riêng cho bất cứ ai hết. Nó chính là phản ứng tất yếu và cần thiết cho đời sống của mỗi người.

Như đã nói, tình thương lợi tha và trí tuệ Vô Ngã nếu không được kết hợp một cách đúng mức thì ta sẽ dễ dàng đưa đến một cực đoan. Chúng ta phải có một lần nào đó tận mắt chứng kiến

những thảm cảnh ở Campuchia, những cuộc bạo động ở Trung Mỹ, những cuộc đói kém ở Trung Phi, mới có dịp thấy rằng hầu hết những đau khổ đó đều nảy sinh ra từ những đầu óc mù quáng, mê muội. Chỉ riêng tại Ấn Độ, đã có đến 360 triệu người thường xuyên thiếu ăn, mỗi ngày chỉ làm việc vừa đủ để kiếm được một bữa ăn. Tại Calcutta, tôi đã từng gặp một ông lão 64 tuổi chyen sống bằng nghề kéo xe và đó là nghề nghiệp duy nhất của ông trong suốt 40 năm trời để nuôi mười miệng ăn trong nhà. Có lần ông bị ngã bệnh phải nằm nhà mười hôm và chỉ trong một tuần lễ sau, cả gia đình không còn lấy một đồng và phải nhịn đói. Chúng ta có thể làm được gì trước những bi kịch này của xã hội, trong khi mỗi ngày ta ta vẫn không ngừng đổ tiền vào những đầu đạn hạt nhân? Thật là phi lý khi mỗi ngày trên thế giới cứ mỗi phút có đến 40 em bé tắt thở vì thiếu ăn, thì cùng lúc đó, cứ mỗi phút, người ta lại bỏ ra khoảng 15 triệu đô la để chế tạo vũ khí. Khi các bạn đang đọc những dòng này thì tình trạng đau xót trên đây vẫn đang tiếp diễn!

Tính cho đến hôm nay, trên thế giới đã có hàng trăm triệu người đang bị chết đói và suy dinh dưỡng. Đó là những gì vẫn xảy ra hằng bữa cho một số đông đồng loại của chúng ta. Họ có khác gì chúng ta đâu: Vẫn là những hình hài với mắt, tai, mũi, họng và lục phủ ngũ tạng. Bên cạnh đó cũng có hàng trăm triệu người khác nghèo khổ đến mức áo quần tả tơi, thiếu thốn cùng cực, suốt đời chẳng hề biết đến những thứ có thể che mưa đỡ nắng. Rồi cũng có đến hàng trăm triệu người ngày đêm lặn lội quần quai vì bệnh hoạn mà chẳng biết tìm đâu ra một viên thuốc khả dĩ giúp họ tạm thời qua cơn. Hôm nay, và tại đây, ngay trên chính hành tinh bé nhỏ này, những nỗi đau xé lòng đó đã tìm được chỗ để đọa đày nhân loại chúng ta. Rõ ràng là chúng ta phải có một phản ứng cần thiết nào đó thôi. Chúng ta không có quyền xoay lưng ngoảnh mặt làm ngơ trước mọi sự. Vì chúng ta là một con người.

Có thể nói, việc chọn lựa một lý tưởng sống quả là một điều nan giải. Chúng ta có chắc gì đời sống Thiên định thuần chuyên lại là một con đường tối ưu cho chính mình? Phương thức chọn lựa hướng đi cho mình ở đây tốt nhất là đòi hỏi ở chúng ta một lần tự vấn để lắng nghe câu trả lời chín chắn nhất của bản thân mình. Quá trình tự vấn đó nhắm đến hai câu hỏi: Trước hết là thái độ tâm lý của chúng ta đối với lý tưởng chọn lựa và vấn đề thứ hai chính là khả năng bản thân của chúng ta. Chúng ta có được khả năng gì và khả năng đó có thể giúp được gì cho chính mình hoặc tha nhân?

Ta hãy tự biết nhìn thẳng vào thực tế, không thông qua một lễ thói hay lập trường tín ngưỡng nào cả. Vấn đề ở đây là đòi hỏi chúng ta một cái nhìn sâu sắc về tất cả đau khổ vẫn đang tồn tại trên thế giới, về mối quan hệ của cá nhân mình đối với cuộc đời chung quanh để hiểu biết và cảm thông tất cả thay vì trốn chạy một cách thiếu trách nhiệm. Nhưng đó chỉ mới là lý thuyết. Những cuộc chiến tranh hạt nhân, những xáo trộn về môi trường sinh thái, những thảm cảnh của nát nhà tan cũng như có biết bao em bé vẫn đang sống bất hạnh, lạc loài trên trái đất này... Tất cả đều xảy ra trước mắt ta hàng ngày, ít nhất cũng là qua các phương tiện thông tin đại chúng, nhưng chúng ta vẫn cứ cố làm như mắt mù tai điếc. Hầu hết chúng ta đều khép chặt lại trái tim mình để khỏi phải biết gì về những điều đó!

Hãy tự biết phơi mở tất cả cảm nghiệm về thực tại, vì đó là một yêu cầu hết sức quan trọng nếu chúng ta còn muốn làm thẳng hoa nội tâm mình, và tự chuyên hóa bản thân ra một con người khác, không phải thứ người mù lòa và thiếu trách nhiệm mà xưa nay mình vẫn thế. Điều này có nghĩa là chúng ta phải biết nhìn vào thế giới này một cách trực tiếp, cần trọng rồi nhìn lại chính mình để hiểu thêm rằng tất cả khổ lụy không chỉ dành riêng cho những đối tượng mà chúng ta vẫn đang vô tâm nhìn ngắm, mà chúng còn luôn sẵn sàng có mặt ở ngay trong chính chúng ta nữa. Như đã nói ở trước và như chúng ta đã biết, cội nguồn của các đau khổ, nếu xét đến kỳ cùng thì chính là những âu lo, toan tính, thành kiến, thương và ghét... mà trong tâm hồn của chúng ta, tất cả những cái đó đều có đủ, cũng chính là tất cả khổ lụy mà ta phải gánh chịu. Chúng ta phải luôn biết bình tĩnh đối diện và đừng bao giờ lo sợ để phải trốn chạy. Có phơi mở được bộ mặt thật

của tất cả khổ lụy, chúng ta mới may ra khám phá được khả năng giao hòa và lắng nghe chính mình tự đáy lòng sâu thẳm nhất.

Những điều vừa nói này giờ đã chỉ ra cho ta cội nguồn khai sinh ra tình thương, đồng thời cũng giúp ta chọn lựa một hướng sống, một lý tưởng hoạt động khả dĩ chấp nhận được. Việc xác định được hướng đời cho mình chính là chặng đường thứ hai của cuộc tu, mặc dù xem ra nó đòi hỏi ở chúng ta không ít thời gian. Chúng ta phải tự biết tận dụng thời gian của mình một cách hữu hiệu để mỗi thời điểm trở thành một quá trình sống: Từng phút giây đối đầu với những khổ lụy và từng phút giây lắng nghe chính tự lòng mình, một sự lắng nghe với sự can dự của tình thương và trí tuệ. Một trong những khó khăn cho lý tưởng sống này của chúng ta là với nhịp sống văn minh hiện đại, chúng ta có quá ít thời gian để làm những việc đó. Chúng ta cứ triền miên bị quấy nhiễu với biết bao vấn đề mà cuộc sống thực tế buộc mình phải động não, phải lo toan. Nội tâm của chúng ta thường xuyên bị lấp đầy bởi những phức loạn, chúng ta tự đánh mất mình ngay từ trong tâm tưởng và điều đó cũng có nghĩa là chúng ta đã không giữ lại được mối giao hòa đối với nội tâm và bản chất thật sự của mình.

Biết dành ra thời gian để lắng nghe chính mình từ một chiều sâu trung thực nhất, chúng ta sẽ cảm nhận được những hướng dẫn cho cuộc hành trình mà mình sẽ phải đi qua. Chẳng hạn chỉ riêng con đường lợi tha cũng là một hướng sống có nhiều lối thể hiện. Có một số người đã tự chọn cho mình một nếp sống lợi sinh qua hình thức kín đáo và cô độc như trường hợp các vị tu sĩ sống khép mình trong tự viện hoặc các nhà ẩn sĩ ở núi cao rừng thẳm. Về hình thức, rõ ràng là họ chỉ sống cho riêng mình nhưng thật ra tinh thần trách nhiệm của họ đối với mọi người vẫn luôn bao la và mãnh liệt. Mãi cho đến hôm nay, ở những vùng núi non thuộc dãy Hy mã Lạp Sơn (miền bắc Ấn Độ) chúng ta vẫn có thể bắt gặp những con người như vậy. Họ là những ẩn sĩ suốt đời sống dấu mình trong các sơn động, âm thầm và cô đơn, nhưng đạo lực của họ vẫn luôn có những tác động rất lớn đối với toàn thể giới quanh mình. Hoặc một lý tưởng sống lợi tha khác là dành trọn đời mình để sống cho tha nhân. Đó là những mẫu đời của Đức Phật, Chúa Ky Tô,... một nếp sống hiến mình, hy sinh cho tất cả mà không hề có một đòi hỏi hay ước muốn riêng tư nào hết. Hoặc ta còn có biết bao hướng sống lý tưởng khác mà cũng vẫn thể hiện được lòng vị tha, đó là những hoạt động xã hội một cách cụ thể như cứu trợ thực phẩm, thuốc men, xây dựng bệnh xá. Thậm chí lý tưởng sống vị tha còn có thể được thực hiện bằng những hoạt động văn hóa, nhằm mục đích nâng cao đời sống tinh thần của người khác. Đại khái, có thể nói mỗi người có một con đường riêng cho mình mà ta không thể nào kể ra hết được. Có điều hãy nhớ rằng con đường phát triển nội tâm hay nói ngắn gọn hơn là cuộc tu của mỗi người đừng bao giờ là một bản mô phỏng bị động và máy móc. Bởi cuộc tu hành của mỗi cá nhân hoàn toàn không phải là những hình thức học đời thiếu tính tự lập và tự lực. Chúng ta đâu có thể nào trong một sớm một chiều lại có thể trở thành một Thánh Gandhi hay Đức Phật. Chúng ta phải là chính mình. Chúng ta phải tự khám phá và tìm đến với chân lý. Để làm được điều đó, chúng ta phải biết lắng nghe, học hỏi bằng tất cả khả năng bản thân nhằm hướng đến tất cả sự thật và dĩ nhiên những nỗ lực này của chúng ta luôn đòi hỏi một niềm tự tin mãnh liệt.

Thực ra ở mỗi người luôn có một niềm lực rất lớn nhưng nó chỉ được hiển hiện và phát huy trong tâm hồn của những người luôn biết hướng tới sự thấu suốt chân lý, sự cảm nghiệm trọn vẹn về thực tại và đặc biệt phải là một tâm hồn không bị ám ảnh nghiêm trọng bởi một cái Tôi ảo tưởng. Chúng ta có thể khám phá ra khuôn mặt trọn vẹn của mọi hiện hữu thông qua công phu Thiền Định về chính sự tồn tại của chúng ngay trong bản thân và người khác. Bằng một sự lắng nghe thật sự, các thực tại sẽ trở nên rõ ràng trung thực hơn. Bất luận đó là một đối tượng sở tri nội tại hay ngoại tại, tất cả đều là một vấn đề quan trọng khả dĩ tác động đến toàn thể giới, nếu chúng được nhận thức một cách chín chắn, nói rõ hơn, nếu chúng được nhìn ngắm bằng một trí tuệ giác ngộ thật sự.

Đối với hầu hết chúng ta, theo thời gian, công phu Thiền Định thường được thực hiện qua hai trình độ. Trước hết, chúng ta thường có khuynh hướng giàn xếp và đặt nặng công phu thiền định của mình trong hình thức sống Thiền Định hướng nội: Tìm đến với các Thiền Khóa và tư thế được ưa thích nhất vẫn là cách ngồi tĩnh tọa, gát ngoài tai mọi chuyện đời. Nhưng mọi sự đến đây vẫn chưa phải là đã đủ. Sau nhiều năm tháng thiền định hướng nội như vậy, tự nhiên chúng ta sẽ có thêm một trình độ trí tuệ khác nữa, đó chính là những hiểu biết về thế giới ngoại tại. Hay nói rõ hơn là hình thức Thiền Định của chúng ta lúc này không còn bị hạn chế trong một điều kiện, tình huống nào nữa: Ngồi yên lại một mình trong phòng vắng hay đang có mặt trên một đường phố đông người, trí tuệ tu tập của chúng ta vẫn luôn luôn được kiên định. Nhưng cho đến lúc nào mới là thời điểm chúng ta vừa có thể tự tu và cũng vừa có thể sống lợi tha? Chính kinh nghiệm tâm linh của bản thân sẽ trả lời cho chúng ta câu hỏi đó.

Hoạt động lợi tha trước tiên phải là một tấm lòng. Ở đây muốn nói rằng nội dung quan trọng hơn hình thức. Thậm chí có những người đã từng bỏ ra một thời gian dài để làm cái công việc của một Thiền sư là hướng dẫn Thiền Định cho người khác, nhưng có một số người trong đó họ chỉ mới làm được một nửa công việc là hoạt động lợi tha bằng cái miệng. Một số khác lại dành ra thời gian phục vụ tha nhân bằng những con đường có vẻ cụ thể hơn như y tá, hoặc người liệm xác,...

Cách đây mấy năm, khi hàng ngàn người Campuchia bỏ xứ chạy sang các trại tị nạn Thái Lan, chúng tôi lúc đó chẳng hiểu sao, khi nghe tin, chỉ đến tận nơi nhìn họ rồi ra đi sau một vài ngày lưu trú gần đó. Chúng tôi quen biết một vài người và cũng biết vớ vẩn được đôi ba câu đàm thoại bằng tiếng bản ngữ với những người trong trại. Và chỉ có chừng đó thôi bọn tôi chẳng hề giúp đỡ cho họ được một tí gì cả, thậm chí còn nghĩ rằng đến trại thăm họ là mình đã làm một việc nhân đạo!

Đối với người Tây phương pháp môn Thiền Quán thường được bắt đầu với lý tưởng hướng nội và nhắm vào mục đích chuyên hóa bản thân. Nếu xét ra nếp sống thiền định đó dĩ nhiên có phần chật hẹp bởi vì giáo lý của Đức Phật vẫn luôn mở ra một con đường rộng lớn hơn nhiều, một con đường tự tu và giao hòa với tất cả. Pháp môn Thiền Quán luôn đòi hỏi những hướng dẫn mang tính tiêu chuẩn để bắt đầu cho cuộc tu, đó chính là sự nghiêm trì Ngũ giới và nuôi lớn một tâm hồn hào sảng vị tha. Bởi những nguồn Đạo lực đó là yếu tố cơ bản cho tất cả mọi đời sống tâm linh. Mà đối với người phương Tây thì những tiêu chuẩn tiên khởi này xem ra không mấy dễ dàng. Trong khi đó bên này, từ Phật giáo cho đến các truyền thống Đạo học cổ truyền của Á Châu đều luôn được xây dựng trên tinh thần lợi tha và đạo đức bản thân. Đối với một số người, việc phụng sự tha nhân chỉ đơn giản có ý nghĩa như một trợ lực cho một đời sống thiền định hướng nội. Nhưng thật ra ý nghĩa của lý tưởng sống lợi tha còn xa rộng hơn nhiều: Đó là một biểu hiện sinh động và hùng hồn cho trình độ trí tuệ trong đời sống nội tâm. Khả năng và trình độ của lý tưởng lợi tha hoàn toàn tùy thuộc vào mức độ sâu cạn của trí tuệ.

Đối với nhiều người, nếp sống vị tha và trái tim hào sảng là một động lực quan trọng cho sự phơi mở tâm hồn, đồng thời còn là một pháp môn tu tập. Một người giàu lòng cảm thông luôn dễ dàng hiểu rằng từng hoạt động lớn nhỏ của mình đều có thể là những phụng sự cho tha nhân. Thậm chí nếu nói một cách không quá đáng, thì tinh thần lợi tha có thể giúp ta có cơ hội đối diện với bộ mặt Vô ngã của đời sống. Đồng thời cũng đem lại cho ta sự gắn gũi đối với thế giới chung quanh như là một công phu Thiền Định hướng nội. Tinh thần lợi tha ở trình độ cao nhất, thực ra cũng chỉ nằm ở lý tưởng đó thôi: Một nghệ thuật sống tuyệt vời, biết cho ra mà không cần nhận lại bất cứ cái gì. Đó là một thái độ hoàn toàn mang tính vô ngã, chẳng màng gì đến những tôn xưng, vinh dự hoặc kể cả một thiện báo tương lai. Một tâm hồn vị tha đạt đến trình độ như vậy sẽ cùng lúc mang lại cho chúng ta một tâm hồn biết yêu thương và một trí tuệ vừa đủ để buông bỏ tất cả. Đời sống lợi tha là một đời sống đưa ta đến một trạng thái hiện hữu hoàn hảo và đầy hiểu biết.

Tinh thần lợi tha thật sự không hề được khai sinh từ khái niệm về một cái Tôi nào cả. Nó cũng không là một con đường mà theo một số người vẫn luôn cố nuôi ảo tưởng lấy nó để xây dựng nên một thế giới hoàn hảo. Nó càng không phải là một hình thức nguy trang của bất cứ tham vọng, ham muốn nào hết. Đại khái trong tinh thần lợi tha hoàn toàn vắng mặt tất cả mọi hình thái ý thức bất thiện mà chúng ta thường không mấy người có được, sự khu biệt rõ ràng trong sự xuất hiện của lòng vị tha thật sự với những hình thái ý thức xem ra có vẻ tương tự, mặc dù giữa đôi bên thật ra có cả một giới tuyến, thậm chí tính cách đối lập nhau nữa. Có dấn thân vào con đường lợi tha bằng tất cả sự lắng nghe của trí tuệ, chúng ta may ra có thể thấy rõ được khả năng ngộ nhận về sự pha trộn này. Lý tưởng lợi tha còn đòi hỏi ở chúng ta một thế giới nội tâm sâu sắc, một tâm thái vô cầu trước những đối tượng mà thật ra chẳng hề có một giao lưu nào với tình thương của chúng ta. Đó là một tấm lòng thật sự độc lập chẳng màng gì đến khái niệm thù tạc.

Lòng vị tha và trí tuệ vô ngã đều cùng có thể được tu tập song hành như là những yếu tố tương quan cho nhau trên hành trình giải thoát. Chỉ riêng lòng vị tha cũng đã đòi hỏi chúng ta việc phát triển những giá trị đồng vị như Chánh Niệm, Tỉnh Giác, như là một nguồn động lực nội tại để chúng ta có thể hướng về thế giới bên ngoài một cách vô hạn và an toàn. Bởi nhờ có Chánh niệm, lòng vị tha mới thật sự là tình thương, một thứ tình thương trong sạch. Chánh niệm luôn có mặt bên cạnh tình thương để làm tròn chức năng của mình. Dầu chúng ta có biết đến hay không thì trong mỗi giây khắc hiện hữu của tình thương vị tha, Chánh niệm vẫn luôn có mặt. Và dù chúng ta có biết đến hay không, thế giới này vẫn luôn tồn tại nhờ vào rất nhiều điều kiện, trong đó có cả tình thương của loài người. Điều này cũng giống như những mối quan hệ và tác động của các nhân tố thiên nhiên đối với thế giới: Trong từng giây phút một, những đại dương bát ngát,... đều luôn có một ảnh hưởng quan trọng đối với môi trường sinh thái toàn cầu. Thế giới, nhất là các sinh vật, chỉ là những vật thể luôn sống còn bằng vào sự nhờ cậy lẫn nhau. Chúng ta có mấy người ngờ được rằng chỉ cần trên hành tinh này trong một phút giây nào đó đột nhiên biến mất hoàn toàn một số loài côn trùng thì môi trường của địa cầu lập tức sẽ bị ít nhiều ảnh hưởng. Việc phát triển tình thương vị tha đối với chúng ta, tức toàn thể nhân loại, chỉ đơn giản là một thao tác ý thức hóa tất cả mối quan hệ đó mà thôi, thay vì cỏ cây và các loài động vật khác tương trợ nhau tồn tại theo một quy luật mang tính vô thức. Đồng thời, một điều tưởng khôi phải nói thêm ở đây rằng chính sự có mặt của Chánh niệm còn giúp ta điều động từng sinh hoạt lớn nhỏ của mình nữa. Mà đó lại là ý nghĩa cốt lõi của Chánh Niệm.

Chúng ta có thể nói rằng một trong những sức mạnh duy trì sự tồn tại của Phật Giáo trong suốt hai mươi lăm thế kỷ qua chính là những hiểu biết đúng đắn của các Phật Giáo đồ về lòng vị tha. Chính từ tinh thần đó, biết bao tự viện, học viện Phật Giáo, thiền viện và những hoạt động của Phật Giáo cộng với sự có mặt của vô số Tăng tín đồ đã được thực hiện. Tất cả chỉ nhờ vào tấm lòng của những Phật giáo đồ biết nghĩ đến tha nhân. Và con đường phát triển tâm hồn vị tha không chỉ dừng lại ở đó, ở một vài công trình hay đôi ba hoạt động. Từ những giây phút lái xe cho đến lúc chúng ta bỏ tiền ra để xài vào một việc gì hoặc bất cứ một động tác, cử chỉ lớn nhỏ nào đó trong đời sống thường nhật đều phải luôn được thực hiện, giải quyết, dàn trải trong một tâm hồn lợi tha. Vào bất cứ giây phút nào còn có mặt trên cuộc đời này, dầu có là một y sỹ, một người nuôi ong, một người giữ thư viện,... chúng ta đều luôn có cơ hội để tiếp thu bài học tính thức và lợi tha. Nói chung, chúng ta có thể đưa hết mọi sinh hoạt của mình vào một nếp sống nghiêm cần và hữu ích. Suốt đời mình, chúng ta hãy luôn luôn là người biết nghĩ tới tha nhân: phụng sự và hoàn tất bổn phận. Chỉ chừng đó thôi đã là tất cả tinh thần căn bản của lý tưởng lợi tha.

Một trong những con đường Thiền Định nội tại khả dĩ làm thăng hoa lý tưởng sống lợi sinh chính là sự phát triển và trưởng dưỡng hai giá trị Thiền Định: Chánh Niệm, Tỉnh giác. Cái giá trị quan trọng của chúng ta là giúp ta một khả năng nội quán khách quan và trực tiếp về vấn

đề sinh tử trong vòng quay bất tận của đời sống. Từ kiến giải này, chúng ta có thể tìm ra ngay trong chính bản thân mình một điểm tựa náu nương, vượt khỏi mọi sợ hãi bằng một tinh thần vô úy an nhiên.

Một cách đại khái trên thế giới này có hai thứ sức mạnh. Sức mạnh thứ nhất là cái thú tính khát máu mãnh liệt của hạng người sát nhân không biết gớm tay. Bằng mọi thủ đoạn tàn bạo về chính trị, kinh tế, quân sự, họ không hề biết ngần ngại trong việc sát phạt tất cả các đối phương. Đối với họ, sự nằm xuống của người khác là một biểu hiện thú vị cho sức mạnh của chính mình. Nguồn sức mạnh thứ hai là khả năng tâm linh của những người không biết sợ chết. Bằng một cái nhìn đối diện với cội nguồn Hiện Hữu của mình, thấu suốt sâu sắc về cái chết và luôn sẵn sàng đón nhận nó, họ được xem như đã đứng bên kia bên bờ của một cái Tôi ảo vọng, họ mang đến cho cuộc đời khả năng vô úy, một đức tính hiếu sinh bằng tất cả tình thương và sự thiết tha với chân lý. Sức mạnh thứ hai này, dĩ nhiên được hiển hiện và song hành với nguồn sức mạnh thứ nhất.

Tinh thần vô úy, gọi theo dụng ngữ riêng của Thánh Gandhi là "satyagraha", nguồn năng lực hay sức mạnh của chân lý, một đạo sống mà chính ông đã thể hiện một cách sinh động trong suốt cả đời sống của mình. Vào năm 1947, khi Ấn Độ bị chia đôi đất nước (Ấn và Hồi quốc), hàng triệu người đã vì lý do tín ngưỡng mà phải bỏ xứ ra đi. Một cuộc di cư đầy nước mắt. Có đến mấy chục ngàn binh sĩ đã được gọi đến Tây Hồi để giàn xếp các cuộc bạo động, thì trong khi đó Gandhi đã một thân một mình tới tận Đông Hồi giải quyết những rắc rối tương tự mà lực lượng quân đội kia đang dốc sức với biết bao xương máu tại Tây Hồi. Thánh Gandhi đã đi bộ từ làng này sang làng khác kêu gọi mọi người hãy chấm dứt những cuộc đổ máu vô ích. Ông đã làm tất cả những gì mà mình có thể làm được, kể cả việc tuyệt thực để lời thuyết phục của mình có hiệu quả hơn. Ông tuyên bố sẵn sàng nhịn ăn cho đến khi nào những cuộc bạo động, xung đột giữa mọi người được chấm dứt, dầu có chết đi ông vẫn cam lòng. Dần dần rồi những cuộc bạo động đó cũng được chấm dứt và ta có thể khẳng định rằng kết quả êm đẹp này đã được thành tựu từ sức mạnh của tình thương, tình thương của Thánh Gandhi và của cả những người biết nghe ông. Gandhi đã tự có một giá trị còn quan trọng hơn cả chính hình hài bằng xương bằng thịt của ông nữa: Đó là cái giá trị của tấm lòng lợi tha mà ông đã bỏ ra trọn cả đời mình để nuôi lớn nó. Tình thương của Gandhi rõ ràng đã gắn liền với tinh thần vô úy và khám phá ra được giá trị tinh thần này chính là một bước tiến cho cuộc tu hành của mỗi chúng ta. Một cuộc sống dung hợp được với chân lý là cả một vấn đề quan trọng, quan trọng hơn tất cả những vấn đề sinh tử khác. Sự hiểu biết tinh tường và thể hiện trọn vẹn được quy luật đó, ta mới có thể biết sống yêu thương và hành động lợi tha.

Một trong những niềm thú vị nhất của một người du lịch sang Ấn Độ là đến được thành phố Benares bên bờ sông Hằng, một thành phố được xem là linh thiêng và có nhiều huyền thoại nhất dọc theo bờ sông có rất nhiều những bậc tam cấp cùng các đền thờ mà từ hàng ngàn năm nay, người dân Ấn Độ vẫn luôn tranh thủ thời gian, dầu chỉ một lần trong đời, để đến đây tắm rửa, Họ gọi đó là nghi thức thánh tẩy mong rửa sạch các tội lỗi mà mình đã tạo. Và ở ngay các bậc tam cấp dọc theo bờ sông người ta thường dựng đài hỏa táng để thiêu xác người chết. Vì tin rằng Benares là một thành phố của thần thánh nên hầu hết những người theo Ấn giáo đều muốn được chết tại đây. Cảnh tượng thiêu người cùng những tiếng kêu khóc quanh hỏa đài dĩ nhiên rất dễ khiến người chứng kiến có những xúc cảm khó tả; vừa rùng rợn cũng vừa buồn thảm. Nhưng khi những tro than cùng xương người chết được thả xuống dòng sông trên một chiếc thuyền nhỏ thì cảnh quan ở đây lại tiếp tục hoang vắng và đìu hiu với một không khí huyền hoặc như từ mấy nghìn năm nay. Cũng có đôi ba trường hợp mà trong cuộc tang lễ các thân nhân của người chết lặng thinh không kêu khóc. Từ lúc bắt đầu cho đến hoàn tất cuộc hỏa táng, nghĩa là lúc hài cốt của người thân họ đã được thả trôi theo dòng sông, tất cả đứng nhìn bằng một thái độ gần như vô

cảm. Có lẽ rất hiếm có nơi nào trên thế giới lại có những tang lễ kỳ lạ như vậy: Vĩnh biệt người thân bằng thái độ của người đứng nhìn chiếc lá rơi.

Cứ khoảng đôi ba mươi phút thì bên bờ sông Hằng lại có một đám tang và khi ngọn lửa hỏa táng vừa được bốc lên, tất cả những người tham dự đều đồng thanh đọc lên một lời cầu nguyện: "Ramanama satya hai -- Chỉ có hồng danh của Thượng đế chí tôn mới là chân lý, ngoài ra đều là ảo ảnh". Câu chuyện về những người Ấn Độ trên đây đã dạy cho chúng ta một bài học rằng chỉ cần biết cảm nghiệm tất cả thực tại một cách chín chắn thì không có gì là đáng sợ cả, kể cả chuyện sống chết sinh tử chỉ là những giai đoạn đáp đối cho nhau một cách hết sức tự nhiên.

Chúng ta chắc chắn sẽ có được một niềm tịnh lạc khi tự biết vứt bỏ những khái niệm bi quan về đời sống và thay vào đó là sự phơi mở nội tâm một cách trọn vẹn để có thể đón nhận tất cả những bộ mặt thật của đời sống bằng từng cảm nghiệm sâu sắc nhất; sống và chết, hạnh phúc và đau khổ, bóng tối và ánh sáng. Thậm chí đối với ngay cả những thảm họa kinh hoàng nhất của chúng ta nếu mỗi người biết sống đối diện một cách trung thực trước tất cả thực tại khách quan; ngồi yên lại nhìn ngắm một cách bình tĩnh từng khía cạnh chất chua nhất của đời sống, không đối kháng với khổ đau mà cũng không có ý muốn tìm cầu những hạnh phúc. Có thể nói công phu tu hành của chúng ta luôn được bắt đầu bằng những can đảm của bản thân đối với từng khổ lụy như buồn chán, âu lo, toan tính,... nói chung là những gì có thể che khuất cái nhìn như thật của chúng ta về vạn hữu, về tình thương đối với tha nhân. Chính trên căn bản này, chúng ta mới có thể thấu suốt rõ ràng tất cả cội nguồn đau khổ của bản thân và cả thế giới. Đó chính là những thương, ghét, vô minh mà từ bấy lâu nay đã gây tạo ở chúng ta những ngộ nhận như những chiếc rào cản giữa trí tuệ với chân lý. Để rồi từ đó chúng ta có thể trực tiếp quan sát từng nếp sinh hoạt của mình để thấy rõ mình đã hiện hữu ra sao: Chúng ta đã như thế nào trong cái thế giới "của Tôi"? Tôi đã nỗ lực để hướng đến cái gì? Tôi đã có những khái niệm ra sao về những vấn đề quốc gia, ý thức hệ, tôn giáo, kể cả khái niệm về đời sống sinh lý và thần tượng tín ngưỡng của Tôi là ai?... Nhiều và nhiều lắm những câu hỏi xoay quanh những cái Tôi, của Tôi, các anh, bọn họ.

Tất cả thực ra chỉ được khai sinh từ một đầu mối ngã chấp. Chúng là một chuỗi dài liên lụy với nhau và chỉ cần giải quyết được một mắt xích thì coi như ta đã có thể giải quyết hoàn tất những câu hỏi còn lại. Để rồi từ đây chúng ta mới học được một vấn đề quan trọng là tình thương song hành với ngã chấp chỉ là một thứ tình thương có giới hạn. Còn một tình thương thật sự vô hạn thì chỉ được bắt nguồn từ một tâm hồn tỉnh thức liên tục về định lý Vô Ngã.

Về những khái niệm Nhân Ngã Bì Thử trong Thiên Định như vừa nêu trên đây, ta có thể hiểu rõ ràng hơn qua giai thoại truyền kỳ sau đây của Phật giáo Bắc Tông. Người ta kể lại rằng ngày xưa bên Trung Hoa có một vị lão tăng tu hành tinh tấn và nếp sống thanh tịnh như một ông Thánh, nhưng dù có cố gắng đến mấy, trong suốt nhiều năm trời, ông vẫn chưa tìm ra được câu trả lời thực sự chính chắn về cái "mình". Do đó, dĩ nhiên xem như ông vẫn chưa đạt được cùng đích của sự yên tĩnh tâm hồn. Thế rồi ông vào gặp vị thầy và xin phép được ra đi sống đời hành cước để may ra có thể tìm được câu trả lời cho công án Thiên định đó của mình. Vị thầy biết học trò mình đã đến lúc có thể giác ngộ nên liền đồng ý.

Với chiếc bình bát và một ít vật dụng cần thiết, vị lão tăng đã rời khỏi thiền viện, một mình đang lang thang từ thành phố này sang thành phố khác. Mục đích của ông là tìm lên một ngọn núi và ngay tại ngôi sơn thôn cuối cùng có đường dẫn lên núi, vị lão Tăng đã gặp một cụ già đang quảy chiếc bị lớn sau lưng. Cụ già đó thật ra chính là Bồ Tát Văn Thù Sư Lợi hiện đến để tiếp độ vị lão Tăng nhưng dĩ nhiên vị này không hề biết được điều đó. Cụ già hỏi vị lão Tăng đang muốn đi đâu. Vị lão Tăng đã kể lại hết chuyện mình cho ông nghe.

Vừa nghe xong mục đích cầu pháp của vị lão Tăng, cụ già chẳng nói gì và thật lạ lùng, ông ném chiếc bị của mình xuống đất. Tương truyền rằng ngay lúc đó vị lão Tăng lập tức liễu ngộ.

Câu chuyện trên đây quả là một gợi ý lớn cho chúng ta. Bản phận và lý tưởng tu tập của chúng ta chính là sự vất bỏ mọi thứ: Chẳng hồi ức, không hoài vọng, buông bỏ tất cả sự chấp thủ âu lo, thành kiến, ý niệm, nói chung là toàn bộ những gì được khai sinh từ cái Tôi, của Tôi.

Câu chuyện trên đây còn tiếp theo rằng vị lão Tăng ngay sau khi liễu ngộ được công án mà mình đã dốc sức cực lòng suốt mấy mươi năm qua, ông nhìn sững vào cụ già trước mặt mình rồi nói: "Kẻ hạ Tăng này phải đối xử ra sao với Ngài?". Cụ già mỉm cười rồi cúi xuống nhặt lấy chiếc đũa, tiếp tục con đường đi vào một thị trấn gần đó.

Trong cuộc tu của mình, chúng ta phải tự biết giải quyết những gì vẫn giới hạn bản thân. Trước hết, đó là sự hiểu biết về tất cả những gì mà mình vẫn cu rư mang: Chúng ta phải nhìn thấy những đau khổ buồn phiền, những ước mơ của bản thân, thấy được mối quan hệ của mình với từng thứ và xem chuyện sống chết như là một trò đùa của vạn hữu. Nếu chúng ta không dám đối mặt với tất cả khổ lụy, còn sợ chết, sợ mất mát một thứ gì đó và đặc biệt là không muốn nhìn thấy những gì bất toại, thì xem như tất cả khổ lụy vẫn mãi mãi là những món nợ mà chúng ta không bao giờ trả nổi. Chúng ta vẫn luôn sống đối lập với chính mình: chạy trốn đau khổ rồi lại tiếp tục đi tìm kiếm mang nó về. Chỉ khi nào chúng ta có được một cái nhìn thấu thị về bản chất của đời sống thì chúng ta coi như đã đặt xuống những khổ lụy. Cũng như mỗi lần chúng ta giàn xếp được một khổ lụy thì với trí tuệ và tình thương, chúng ta lại tiếp tục làm thăng hoa chúng thêm lần nữa. Nhưng hãy nhớ đây, thái độ sống từ bỏ tất cả không phải là dễ dàng, cho dù chúng ta có thực hiện một cách máy móc thậm chí có dốc toàn lực bởi cái gì trên đời này cũng phải có cái giá trị để trả cả.

Mấy năm trước đây, chúng tôi có dịp làm việc với Mad Bear, một người y sỹ nổi tiếng. Lần đó, trong một buổi nói chuyện, ông đã mời tất cả chúng tôi cùng ông đi ra ngoài một khoảng đất trống thật rộng rồi ông yêu cầu tất cả hãy đứng im lặng trong một vòng tròn. Mọi người làm theo lời ông, và chung quanh chúng tôi lúc đó là cả một bầu không khí thật im lặng, phía trên kia là một bầu trời thật đẹp và chung quanh chỗ chúng tôi đứng là một đồng cỏ bát ngát kéo dài đến tận chân trời. Lúc bấy giờ, Mad Bear đã bắt đầu cuộc nói chuyện mà trước hết là những lời nói có vẻ giống như những câu cầu nguyện. Ông hồn nhiên nói về mọi sự một cách tự nhiên mà cũng hết sức lạ lùng. Ông tỏ lời cảm ơn những con giun đất mà chất bài tiết của chúng đã nuôi lớn cây cối. Ông cảm ơn từng ngọn cỏ trên mặt đất đã thu giữ lại những bụi bặm cho không khí được trong lành hơn, cho từng bước chân trần của ta được sạch sẽ và đôi mắt của chúng ta có được một thảm xanh tuyệt vời để nhìn ngắm. Ông cảm ơn những cơn gió đã mang mưa về làm trong lành bầu không khí của trái đất, những cơn gió đã mang lại cho muôn loài từng hơi thở sinh tồn... Ông nói nhiều lắm, vẫn là những lời cảm tạ thể giới tự nhiên, trong gần cả một giờ đồng hồ và chúng tôi đã lắng nghe ông nói, từng câu từng chữ với tất cả ý thức trọn vẹn nhất. Chúng tôi đã cảm nhận được từng luồng gió thổi qua khuôn mặt mình, cảm nhận được mặt đất đang nâng đỡ bàn chân chúng tôi, chúng tôi đã nhìn ngắm cỏ cây và mây trời bằng tất cả cảm xúc giao hòa, biết ơn và yêu thương.

Đó chính là bài học cho cuộc tu của tất cả chúng ta: yêu thương mà không ái luyến, liên tục tỉnh thức để phơi mở tâm hồn và đón nhận chân lý trong mỗi mỗi phút giây. Còn tinh thần lợi tha ở đây, trong định nghĩa ngắn gọn nhất, chính là cảm giác thân thuộc, giao lưu với vạn vật, một thái độ sống đáp ứng hợp lý và cần thiết đối với cuộc đời. Ở bất cứ không gian, thời gian nào chúng ta cũng đều có thể biểu hiện lòng vị tha của mình: từ trong cuộc sống gia đình, hay nếp sống ở tự viện, cũng như trong bất cứ tư thế nào mà mình đang có. Cuộc tu ở đây không lấy năm, tháng, ngày, giờ làm đơn vị thời gian, mà là trong từng phút giây, từng hơi thở.

J. K.

HƯỚNG DẪN THỰC TẬP

TẮM LÒNG VỊ THA

Hãy chọn ra một phút giây tĩnh lặng nào đó để tự hỏi lòng mình về khả năng yêu thương tha nhân. Trước hết, hãy ngồi im lặng trong đôi ba phút trong một tư thế sẵn sàng, thuận lợi cho việc trầm tư rồi tự nêu lên vấn đề đó với chính bản thân mình. Cứ sau mỗi tư tưởng tự vấn, ta hãy để lòng mình thanh thản trước khi trả lời và câu trả lời đó dĩ nhiên phải hết sức trung thực khách quan, tương ứng với trình độ của Từ tâm và Trí Tuệ bản thân.

Hãy tự tưởng tượng rằng nếu trong vài ba năm trước đây mình là một con người có những công trình phụng sự tha nhân một cách đáng kể, những đóng góp to tát cho thế giới, thì khi đó mình sẽ ra sao? Lúc đó, cái gì sẽ làm mình hạnh phúc nhiều nhất? Những đóng góp mà mình đã thực hiện cho thế giới liệu có mang lại cho mình một sự thỏa mãn nào không?... Và quan trọng nhất là câu hỏi: "Kể từ ngay bây giờ đã có thể sống đời vị tha được hay chưa? Nếu được, thì tại sao chúng ta lại không bắt đầu đi?".