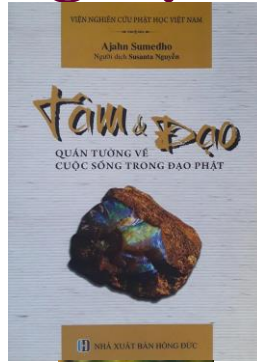


# Tâm & Đạo

## Quán Tưởng Về Cuộc Sống Trong Đạo Phật



Tác giả: Ajahn Sumedho

Dịch giả: Susanta Nguyễn

---o0o---

*Nguồn*

*<http://www.tuvienquangduc.com.au>*

*Chuyển sang ebook 30-11-2018*

*Người thực hiện :*

Nguyễn Ngọc Thảo - [thao.ksd.hng@gmail.com](mailto:thao.ksd.hng@gmail.com)

Nam Thiên - [namthien@gmail.com](mailto:namthien@gmail.com)

*[Link Audio Tại Website http://www.phapthihoi.org](http://www.phapthihoi.org)*

Mục Lục

**AJHAN SUMEDHO**

**LỜI NGƯỜI DỊCH**

**PHẦN I - TIẾP CẬN VỚI PHÁP**

**CHƯƠNG 01 - ĐẠO PHẬT CÓ PHẢI LÀ MỘT TÔN GIÁO KHÔNG?**

**TÌM HIỂU BẢN CHẤT CỦA KHỔ ĐAU**

**PHÁP HỮU VI, PHÁP VÔ VI, VÀ Ý THỨC CON NGƯỜI**

**ƯỚC VỌNG CỦA TÂM THỨC CON NGƯỜI**

**KINH NGHIỆM TỈNH THỨC  
VIỆC TU TẬP TRONG ĐẠO PHẬT  
SỰ HIỂN LỘ CỦA CHÂN LÝ CHUNG CHO TẤT CẢ TÔN GIÁO**

**CHƯƠNG 02 - TỨ DIỆU ĐẾ**

**KHỔ ĐẾ HAY SỰ THẬT THÁNH THIỆN THỨ NHẤT  
TẬP ĐẾ HAY SỰ THẬT THÁNH THIỆN THỨ HAI  
DIỆT ĐẾ HAY SỰ THẬT THÁNH THIỆN THỨ BA  
ĐẠO ĐẾ HAY SỰ THẬT THÁNH THIỆN THỨ TƯ  
SỰ THỂ NGHIỆM TRỰC TIẾP**

**CHƯƠNG 03 - QUY Y TAM BẢO**

**QUY Y PHẬT  
QUY Y PHÁP  
QUY Y TĂNG**

**ĐÁNH LỄ TAM BẢO**

**TINH THẦN CỎI MỠ TIẾP THU CÁC TRUYỀN THỐNG TÔN GIÁO**

**CHƯƠNG 04 - TÂM TỪ**

**YÊU VÀ THÍCH**

**TÂM TỪ ÁI VÀ GIỚI HẠN**

**THẤY ĐƯỢC SỰ SÂN HẬN TRONG CHÍNH CHÚNG TA**

**KIẾN NHẬN VỚI SỰ SÂN HẬN TRONG CHÚNG TA**

**THÁI ĐỘ THÂN ÁI VÀ TỬ TẾ**

**CHƯƠNG 05 - NGHIỆP VÀ TÁI SINH**

**KẾT QUẢ CỦA SỰ SINH**

**KẾT QUẢ CỦA HÀNH ĐỘNG**

**HÓA THÂN VÀ TÁI SINH**

**TÁI SINH NGAY TRONG HIỆN TẠI**

**TÁI SINH VÌ THAM ÁI**

**KIỆP TRƯỚC VÀ KIỆP SAU**

**CHƯƠNG 06 - TÂM VÀ VŨ TRỤ**

**NGHĨ VỀ CHÚNG TA NHƯ NHỮNG CÁ NHÂN RIÊNG LẺ**

**KHÁCH THỂ VÀ CHỦ THỂ**

**KHI NHÂN CÁCH TRỞ THÀNH CHỦ THỂ**

**KHI TÂM TỈNH THỨC TRỞ THÀNH CHỦ THỂ**

**VŨ TRỤ CỦA TÂM**

**NIỀM TIN Ở ĐẠO PHÁP**

**CHƯƠNG 07 - NIẾT BÀN**

**SỰ THẤY BIẾT CỦA TÂM TỈNH GIÁC**

**THẤY ĐƯỢC BẢN CHẤT THẬT SỰ CỦA CÁC PHÁP HỮU VI**

**HƯỚNG VỀ CẢNH GIỚI BÁT TỬ**

**CON ĐƯỜNG THOÁT KHỔ**

**CHỨNG NGỘ NIẾT BÀN**

**PHẦN II - TÂM TỈNH THỨC**

**CHƯƠNG 08 - HÀNH THIỀN**

**HÀNH THIỀN VỚI TÂM KHÔNG MONG CẦU**

**TẤT CẢ LÀ VÔ NGÃ**

**PHÁP HỮU VI VÀ PHÁP VÔ VI**

QUÁN SÁT CÁI BÌNH THƯỜNG  
QUÁN SÁT SỰ VẬN HÀNH CỦA THAM ÁI  
TRÍ TUỆ CỦA CHỦ PHẬT

CHƯƠNG 09 - QUÁN NIỆM HƠI THỞ  
CHÁNH NIỆM TRÊN HƠI THỞ BÌNH THƯỜNG  
HÃY TẬP KIÊN NHẪN  
HÃY KIÊN NHẪN VỚI SỰ NHÀM CHÁN  
HÃY KIÊN NHẪN VỚI SỰ THẤT VỌNG  
LUYỆN TÂM TRONG CUỘC SỐNG HÀNG NGÀY  
HÃY THẤY CÁC PHÁP NHƯ NÓ ĐANG XẢY ĐIỂN

CHƯƠNG 10 - THANH LỘC TÂM  
QUÁ TRÌNH THANH LỘC TÂM  
HÃY LÀ NHÂN CHỨNG CỦA NHỮNG ĐIỀU KIỆN SINH KHỞI TRONG  
TÂM  
HÃY CAN ĐẢM XEM XÉT SỰ THẬT  
QUÁN TƯỞNG NHỮNG HÌNH ẢNH TỪ BÊN NGOÀI  
GIÃ TỪ NHỮNG ĐIỀU KIỆN GÂY ĐAU KHỔ KHÓ CHỊU  
ĐỐI DIỆN VỚI NHỮNG BÓNG MA  
BIẾT ĐƯỢC PHÁP HỮU VI VÀ PHÁP VÔ VI

CHƯƠNG 11 - GHI NHẬN KHÔNG GIAN  
TÂM VÔ BIÊN  
ÂM THANH CỦA SỰ YÊN LẶNG  
KHÔNG GIAN CHUNG QUANH NHỮNG TƯ TƯỞNG  
CÁI THẤY VÀ BIẾT CỦA TÂM PHẬT

CHƯƠNG 12 - SỐNG VỚI THỰC TẠI  
KHÁT KHAO ĐƯỢC TOẠI NGUYỆN  
ĐẶT NGHI VẤN VÀ XEM XÉT TỤC ĐỀ HAY THỰC TẠI CHẾ ĐỊNH  
QUÁN SÁT NHỮNG KHÔNG PHẢN ĐOÁN  
CHẤP NHẬN THỰC TẠI  
HÃY BUÔNG BỎ QUÁ KHỨ  
CÓ CÁI NHÌN ĐÚNG VỀ TƯƠNG LAI  
THỨC TỈNH VÀ SỐNG TRONG HIỆN TẠI

CHƯƠNG 13 - CÁC ĐỀ MỤC TU TẬP HÀNG NGÀY  
TIẾP CẬN VỚI PHÁP  
HÀNH THIỀN  
GIỮ GIỚI  
KHẲNG ĐỊNH VÀ GÌN GIỮ NỀN TẢNG ĐẠO ĐỨC CỦA CHÚNG TA  
BỒ THÍ VÀ RỘNG LƯỢNG  
CON ĐƯỜNG PHÁT TRIỂN TÂM LINH

### **PHẦN III - SỐNG ĐẠO**

CHƯƠNG 14 - TỰ DO CỦA TÂM THỨC  
ĐI TÌM TỰ DO TRONG THAM ÁI  
MỞ RỘNG TÂM ĐỂ TIẾP CẬN VỚI PHÁP  
ƯỚC NGUYỆN CỦA TÂM  
HÃY CHẤP NHẬN THÂN MẠNG THẾ GIAN NÀY CỦA CHÚNG TA  
HƯỚNG ĐẾN SỰ THÁNH THIỀN

SỐNG THÁNH THIỆN VỚI TÂM TỪ, TÂM BI, TÂM HỖ, VÀ TÂM XÃ  
CHƯƠNG 15 - HỌC LÀM ĐIỀU THIỆN

VƯỜN ĐẾN ĐỜI SỐNG ĐỨC HẠNH  
SỐNG CÓ TRÁCH NHIỆM VỚI TRÁI ĐẤT CỦA CHÚNG TA  
KHÔNG THEO CÁC PHE PHÁI  
SỐNG VỚI TRÁCH NHIỆM CÁ NHÂN  
ĐEM LẠI LỢI ÍCH CHO XÃ HỘI

CHƯƠNG 16 - CON NGƯỜI VÀ ĐỜI SỐNG GIA ĐÌNH  
CÁ NHÂN VÀ GIA ĐÌNH

VAI TRÒ TRUYỀN THỐNG  
SỐNG QUÂN BÌNH MÀ KHÔNG DỰA VÀO TRUYỀN THỐNG  
DỰA TRÊN HAI TÍNH CHẤT ĐỐI LẬP TRONG CON NGƯỜI ĐỂ PHÁT  
TRIỂN TÂM THỨC  
MỞ RỘNG TÂM ĐỂ CHẤP NHẬN HOÀN CẢNH SỐNG CỦA CHÚNG TA

CHƯƠNG 17 - GIÁO DỤC CON NGƯỜI VỀ CUỘC ĐỜI

HƯỚNG DẪN BẰNG CÁCH LÀM GƯƠNG  
GIÁO DỤC LÀ CÁI GÌ CAO HƠN VIỆC ĐÀO TẠO NGHIỆP VỤ  
GIÁO DỤC VỀ TÍNH CHẤT CHUNG NHẤT CỦA CON NGƯỜI

CHƯƠNG 18 - VỀ MỘT XÃ HỘI TOÀN HẢO

LÝ TƯỞNG "VƯỢT LÊN TRÊN CUỘC ĐỜI " CỦA XÃ HỘI TOÀN HẢO  
NHỮNG ĐỨC TÍNH CỦA NGƯỜI LÃNH ĐẠO TRÍ TUỆ  
ĐI TÌM NGƯỜI LÃNH ĐẠO TRÍ TUỆ BÊN TRONG CHÚNG TA  
MỞ RỘNG VÀ TIẾP THU NHỮNG ĐỔI THAY CỦA XÃ HỘI

CHƯƠNG 19 - VỀ SỰ SỐNG VÀ SỰ CHẾT

TIẾN TRÌNH CHẾT XẢY RA TRƯỚC CÁI CHẾT CỦA SẮC THÂN VẬT  
LÝ

ĐIỀU CHẮC CHẮN THẬT SỰ VÀ DUY NHẤT  
CÁI GÌ LÀ THẬT SỰ QUAN TRỌNG?  
MỘT DỊP ĐỂ MỞ RỘNG TÂM THỨC

CHƯƠNG 20 - HƯỚNG VỀ TƯƠNG LAI

TƯƠNG LAI LÀ CÁI KHÔNG THỂ BIẾT ĐƯỢC  
HOÀN TOÀN MỞ RỘNG TÂM VÀ HOÀN TOÀN TIN TƯỞNG

**HÒI HƯỚNG PHƯỚC BÁU**

---o0o---

*Chúng tôi thành kính dâng tập sách này đến các vị Ân sư và Thiện trí  
đã hướng dẫn và giúp đỡ chúng tôi trên đường tu tập giải thoát*

\*

*Tâm dẫn đầu các pháp  
Tâm là chủ, tạo tác  
Với tâm ý ô nhiễm  
Nói năng hoặc hành động  
Đau khổ theo liền ta*

*Như bánh xe theo bò.*

*Tâm dẫn đầu các pháp  
Tâm là chủ, tạo tác  
Với tâm ý thanh tịnh  
Nói năng hoặc hành động  
Hạnh phúc liền theo ta  
Như bóng không rời hình.  
-- **Kinh Pháp Cú, 1- 2***

---o0o---

### **AJHAN SUMEDHO**

Ajahn Sumedho<sup>1</sup> có thể danh là Robert Jackman. Ông sanh năm 1934 tại thành phố Seattle, tiểu bang Washington, Mỹ và lớn lên trong một gia đình đạo Tin Lành cùng với một người chị. Từ năm 1951 đến 1953, ông học tiếng Trung Hoa và sử học tại Đại học Washington. Sau đó ông làm cán bộ y tế cho bộ Hải quân Mỹ. Làm y tế được bốn năm, ông quyết định đi học trở lại và tốt nghiệp bằng cử nhân khoa Đông phương học.

Nhờ học về phương Đông, ông được làm quen với Đạo Phật qua sách vở; và bốn năm làm y tế trong Bộ Hải quân Mỹ đã cho ông cơ hội tiếp xúc với Giáo hội Phật giáo Nhật Bản. Sau đó, với tâm nguyện phục vụ con người, ông làm công tác xã hội từ thiện cho Hội hồng thập tự Mỹ. Năm 1961, ông tiếp tục học chương trình cao học về văn hóa các nước Nam Á như Ấn độ, Tích Lan, Miến điện, Thái lan v.v... tại Đại học California ở Berkeley và tốt nghiệp thạc sĩ (Master of Arts) năm 1963.

Từ năm 1964 đến 1966, ông là tình nguyện viên của Đoàn Hòa Bình Mỹ (Peace Corps) dạy tiếng Anh ở Sabah thuộc Bắc Borneo.

Năm 1966, ông đến Thái Lan, tìm hiểu thêm về đạo Phật, tập tu thiền và sau đó thọ giới sa di tại một ngôi chùa quê hẻo lánh thuộc tỉnh Nong Khai, miền đông bắc Thái Lan. Tháng 5 năm 1967, sa di Sumedho thọ giới tỳ kheo. Từ đó ông Robert Jackman trở thành Đại đức Sumedho. Trong thời gian này, sư sống độc cư trong rừng và chủ yếu hành thiền chi<sup>2</sup>. Dù đã đạt những tầng thiền cao (Jhanas), sư vẫn cảm thấy cần được hướng dẫn thêm để có những tiến bộ thật sự. Nhờ có duyên may gặp ngài Ajahn Chah, một trong những cao tăng nổi tiếng của Thái Lan, sư rời Nong Khai về tu học thiền minh sát (*Vipassana*) với ngài Ajahn Chah tại tu viện Wat Nong Pah Pong, thuộc tỉnh Ubon trong hơn 10 năm<sup>3</sup>.

Trong thời gian này, từ năm 1967 đến 1977, sư Sumedho tu học tại nhiều tu viện do ngài Ajahn Chah sáng lập và đi hành hương ở Ấn Độ vào cuối năm 1973. Năm 1975, ngài Ajahn Chah thành lập và bổ nhiệm làm sư trụ trì tu viện Wat Bung Wai trong rừng để hướng dẫn các tăng ni và Phật tử phương Tây đến Thái Lan tu tập. Wat Bung Wai được sự ủng hộ nhiệt thành của các Phật tử Thái Lan. Vì thế, sau đó không lâu, Wat Bung Wai dưới sự hướng dẫn của sư trở thành Tu viện Phật giáo quốc tế trong rừng đầu tiên của Thái Lan.

Năm 1976, sư Sumedho trở về Mỹ thăm cha mẹ và trên đường đi, sư ghé thăm nước Anh và được mời đến ở một tu viện Phật giáo ở Hamstead, Luân Đôn. Năm sau, nhận lời mời của các Phật tử Anh, sư trở lại Anh và đã ở lại đó giúp truyền bá giáo pháp cho đến ngày nay. Với công phu cần mẫn và tâm đạo nhiệt thành, sư đã giúp thành lập hai tu viện Phật giáo lớn ở Anh. Đó là tu viện Cittaviveka tại Chithurst, West Sussex và tu viện Amaravati ở Great Gaddensden, Hertfordshire. Hiện nay, sư Sumedho là viện chủ tu viện Amaravati và là vị sư hướng dẫn của hơn 100 tu viện và hàng trăm tăng ni thuộc hệ phái Phật giáo nguyên thủy tại Anh, Tân Tây Lan, Thụy Sĩ, Ý và Mỹ. Ông Jack Kornfield, một học giả Phật giáo người Mỹ, thiền sư, và cũng đã từng là bạn đồng tu với sư cho rằng ở phương Tây, Ajahn Sumedho là vị viện chủ Phật giáo nguyên thủy có uy tín và thành công nhất và là người đã đặt nền tảng cho sự phát triển của Giáo hội Phật giáo nguyên thủy phương Tây <sup>4</sup>.

---o0o---

### LỜI NGƯỜI DỊCH

*Con đem hết lòng thành kính dâng lễ Đức Thế Tôn,  
Ngài là bậc Ứng Cúng cao thượng, được chứng quả Chánh Biến Tri,  
do Ngài tự ngộ, không thầy chỉ dạy.*

Năm 1995, nhà xuất bản Phật giáo Wisdom Publications ở Boston, Mỹ yêu cầu Giáo hội Phật giáo Nguyên thủy Anh phổ biến những bài viết của Đại đức Sumedho về quan điểm và cách tiếp cận của đạo Phật về những vấn đề của con người hiện đại. Mục đích là giúp các Phật tử Mỹ tu tập tốt hơn và người dân phương Tây có dịp làm quen với đạo Phật -- một tôn giáo có mặt ở Á châu từ hơn hai ngàn năm nay, được du nhập vào phương Tây từ thế kỷ thứ 19 và ngày càng phát triển, nhất là ở Bắc Mỹ.

Tu viện Cittaviveka ở Chithurst, West Sussex, Anh quốc cử Đại đức Sucitto và một số tăng ni làm công việc tập hợp và biên tập lại những bài viết của Đại đức Sumedho theo những đề tài đã được yêu cầu. Theo lời của Đại đức Sucitto, ban biên tập nhận thấy nếu chỉ trình bày quan điểm Phật giáo về

những vấn đề của xã hội hiện đại thì sẽ không đủ. Độc giả cần được trang bị thêm với những kiến thức cơ bản về giáo lý và phương pháp tu tập trong đạo Phật hầu có thể tiếp thu và hiểu rõ hơn những quan điểm của đạo Phật về những vấn đề của xã hội hiện đại. Vì thế, ban biên tập thêm hai phần quan trọng, đó là những vấn đề giáo lý cơ bản và phương pháp hành thiền của Phật giáo nguyên thủy. <sup>5</sup>

Tập sách này gồm 20 bài Pháp do Đại đức Sumedho giảng cho các Phật tử tại Anh và được chia làm 3 phần. Phần I gồm 7 bài về Pháp học hay những giáo lý cơ bản của đạo Phật như Tứ Diệu Đế, Tam Bảo, Nghiệp và Tái Sinh, Niết Bàn v.v.. Phần II gồm 6 bài về Pháp hành hay những pháp thanh lọc tâm như Quán hơi thở, Ghi nhận không gian, Sống trong hiện tại v.v... Phần III gồm 7 bài về cách tiếp cận của đạo Phật với những vấn đề hiện đại như Tự do, Gia đình, Giáo dục, Sự sống và sự chết, Xã hội toàn hảo, Tương lai của con người v.v... Vì thế, *Tâm và Đạo* không phải là một quyển sách hoàn chỉnh và hệ thống về giáo lý đạo Phật hay phương pháp hành thiền. Nó cũng không đề cập hết tất cả những vấn đề của con người hiện đại. Nó không phải là một tập sách nghiên cứu hay học thuật. Như tựa quyển sách có ghi rõ, nó chỉ là *những quán tưởng về cuộc sống* của Đại đức Sumedho, một nhà sư người Mỹ đã tu theo Phật giáo nguyên thủy hơn 30 năm tại các miền rừng núi xa xôi và hẻo lánh ở Thái Lan và Anh quốc.

Tập sách có một sức sống và sức mạnh kỳ lạ làm thức tỉnh con người. Nằm ẩn phía sau những quán tưởng về cuộc sống hình như rất bình thường, nhẹ nhàng và tản mạn này là năng lượng từ bi bao la và cái nhìn trí tuệ xuyên thấu của Đại đức Sumedho. Trong phần giới thiệu này, chúng tôi sẽ không nói nhiều về chất lượng từ bi và trí tuệ của tác phẩm để quý độc giả có thể tự mình tiếp nhận hương vị pháp bảo tỏa ra từ tác phẩm. Chúng tôi chỉ muốn giới thiệu ngắn về pháp môn mà Đại đức Sumedho tu học với ngài Ajahn Chah vì pháp môn có ảnh hưởng rất lớn trên con đường phát triển tâm linh và cái nhìn của tác giả về cuộc đời.

Ngài Ajahn Chah là một trong những vị sư hiếm có và nổi tiếng trong thế giới Phật giáo nguyên thủy. Ngài và các đệ tử của ngài tu theo hạnh đầu đà (*Dhutanga*), còn được gọi là tu khổ hạnh, ở những nơi hẻo lánh cách xa dân chúng địa phương. Họ sống trong những cái "cốc" hay những cái chòi nhỏ làm bằng tre nứa đơn sơ, rải rác chung quanh ngôi chùa. thỉnh thoảng, các nhà sư tu theo hạnh đầu đà có thể rời cốc, đi lang thang trong rừng, sống dưới những gốc cây, với muối mòng, rắn rít, thú rừng, gió mưa và nóng bức nhiệt đới. Từ tờ mờ sáng, họ phải đi vào làng cách xa từ 10 đến 15 cây số để khát thực. Ai cho gì ăn nấy. Có khi đó chỉ là một nắm xôi với chút muối ớt. Có khi không có gì hết. Đến mười giờ họ phải trở về cốc để thọ thực và ăn

xong trước 12 giờ trưa. Từ 12 giờ trưa cho đến sáng ngày hôm sau, họ chỉ được uống nước chứ không ăn gì hết. Không than phiền. Mục đích chính của cuộc sống khổ hạnh là tập kiên nhẫn và chịu đựng để tồn tại trong bất cứ hoàn cảnh nào.

Trong hoàn cảnh tu tập như thế, chư tăng không thể học và nghiên cứu kinh điển nhiều. Trái lại, họ tập trung hành thiền và gìn giữ giới luật -- những giới luật được thiết lập từ thời Đức Phật. Có hơn 227 giới chính và hàng ngàn giới phụ mà các vị tỳ kheo phải giữ từ cách mặc y, rửa bát, đến quan hệ với thầy tổ, các bạn đồng tu, thiện tín, và môi trường thiên nhiên... Cuộc sống khổ hạnh như thế là môi trường tốt nhất cho những tâm bất thiện như dễ dãi, phóng dật, hoài nghi, trạo cử, sân hận, cô đơn, sợ hãi, tham ái, thích hưởng thụ, ngã mạn, ganh tỵ, không kiên nhẫn, than phiền v.v... ô ạt và liên tục sinh khởi trong tâm. Và trong hoàn cảnh đó, người tu không có cách nào khác hơn là nhìn thẳng vào những tâm bất thiện này và tập buông bỏ -- nghĩa là để cho chúng xảy diễn trong thân và tâm và ra đi một cách tự nhiên; không can thiệp, không sân hận cũng không dính mắc. Đó là cách tu tập giải thoát của những người tu Phật. Ngài Ajahn Chah dạy: *"Hãy làm tất cả với tâm buông bỏ. Đừng mong cầu được khen hay sở hữu gì cả. Nếu buông bỏ một chút, chúng ta sẽ được an vui một chút; Nếu buông bỏ nhiều, chúng ta sẽ được an vui nhiều; Nếu buông bỏ hoàn toàn, chúng ta sẽ được an vui hoàn toàn."* <sup>6</sup>

Khi những tâm bất thiện ra đi, trong tâm sẽ chỉ còn lại những tâm thiện. Vì thế, chúng ta thấy nhiều tu sĩ sống khổ hạnh mà vẫn tươi cười và hoan hỷ, thành thật, đơn giản, dễ chịu, mát mẻ, không buông lung, không lượm lặt, trí tuệ sâu sắc, lễ phép, từ bi, an lạc, và nhất là thích khôi hài và vui tính. Đó là thể hiện của những tâm thiện qua thân và tâm của các vị ấy. Ngài Ajahn Chah và Ajahn Sumedho là như thế. Vì thế, khi đọc *những quán tưởng về cuộc sống* của sư Sumedho, bạn sẽ cảm nhận được những tiếng cười hồn nhiên, năng lượng từ bi ấm áp, tinh thần tự do thật sự, sự chân thật mà ông Jack Kornfield, một học giả Phật tử người Mỹ gọi là sự chân thật "đáng sợ" (terrible) và nhất là cái trí tuệ trong sáng, sắc bén và "không khoan nhượng." (uncompromising) <sup>7</sup>

Nếu chữ "tu" được hiểu đơn giản là "sửa" thì trong quá trình dịch tác phẩm của Ajahn Sumedho, những quán tưởng của sư đã giúp chúng tôi "sửa" mình rất nhiều. Cái nhìn trí tuệ của sư về những điều hết sức đơn giản trong cuộc sống như nghe một bản nhạc, nhìn một tấm quảng cáo, uống một ly nước, ngắm một đóa hoa, trò chuyện với bạn bè v.v... đã làm chúng tôi giật mình tỉnh thức: "À, thế mà từ bấy lâu nay, mình cứ làm như vậy, nghĩ như vậy..."



Mình đã không thấy và không hiểu..." Từ đó, chúng tôi "*sửa*" cách nhìn và cách sống của mình.

Xuyên suốt những bài pháp, Ajahn Sumedho luôn nhắc chúng ta chánh niệm, tỉnh giác và khăng định đây là con đường duy nhất giúp chúng ta đi đến giải thoát. Sư nói ở đâu và bất cứ lúc nào, chúng ta cũng có thể chánh niệm nếu chúng ta nhớ đến nó và sử dụng nó. Những lời sư dạy nhắc chúng tôi nhớ lại những lời dạy của Đức Phật trong *Kinh Đại Niệm Xứ (Sati Patthana Sutta)*: "*Đây là con đường duy nhất để thanh lọc tâm chúng sanh, chấm dứt lo âu phiền muộn, uất ức than khóc, diệt khổ thân và khổ tâm, đạt Thánh Đạo và Giác Ngộ Niết Bàn. Đó là Tứ Niệm Xứ. (...) Nay các thầy tỳ khuru, ở đây, tỳ khuru quét sát thân trong thân, **tỉnh cần, tỉnh giác và chánh niệm** để loại bỏ mọi tham ái và ưu phiền sân hận trong cõi đời (...).*"<sup>8</sup>

Về hình thức, đây là những bài giảng pháp nên văn của tập sách là văn nói, không phải văn viết. Khi biên tập những bài giảng này, sư Sucitto có ý muốn giữ nguyên văn nói bằng tiếng Anh để đọc giả có thể vừa "thấy" và "nghe" được pháp của sư Sumedho<sup>9</sup>. Khi dịch từ tiếng Anh sang tiếng Việt, chúng tôi tôn trọng nguyên tắc giữ đúng nội dung và nguyên văn nói của tác giả. Tuy nhiên vì có những phần văn nói, mà nếu dịch nguyên văn sang tiếng Việt, sẽ không thích hợp, nên chúng tôi mạn phép điều chỉnh phần nào phong cách diễn tả của tác giả để đọc giả Việt Nam có thể tiếp thu dễ và hiểu rõ hơn. Vì trình độ hiểu Pháp của chúng tôi còn thấp và khả năng dịch thuật còn nhiều giới hạn nên tập sách dịch này chắc chắn có nhiều khuyết điểm. Chúng tôi xin chân thành sám hối trước Tam Bảo và kính mong quý đọc giả tha thứ về những sai sót và khuyết điểm trong tập sách này.

Nguyện cầu cho tất cả chúng sanh được an vui hạnh phúc.

**Susanta Nguyễn**

**Montreal, Quebec, Canada, 2004**

---o0o---

*Như một người đang đi trong khu rừng tìm thấy con đường xưa có in dấu chân của những người đi trước; và đi theo con đường đó, người ấy tìm đến một đô thị cổ với những khu vườn, lùm cây, và hồ nước; và đô thị đó được xây dựng lại để trở nên phồn vinh và sung túc; Cũng thế ấy, Ta đã tìm thấy con đường xưa có in dấu chân của những đấng giác ngộ từ nhiều kiếp trước.*

*Đó là Con Đường Thánh Thiện Có Tám Chi Phần hay Bát Chánh Đạo; Đó là Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mệnh,*

*Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, và Chánh Định. Ta đã đi theo con đường ấy, và trên đường đi, Ta đã hoàn toàn thấy và hiểu được sự già và sự chết; Ta đã hoàn toàn thấy và hiểu được sự bắt đầu của sự già và sự chết; Ta đã hoàn toàn thấy và hiểu được sự chấm dứt của sự già và sự chết; Ta đã hoàn toàn thấy và hiểu được con đường dẫn đến sự chấm dứt của sự già và sự chết.*

*-- Kinh Tương Ưng, Phẩm 65 Nidana Vagga*

---o0o---

## **PHẦN I - TIẾP CẬN VỚI PHÁP**

### **CHƯƠNG 01 - ĐẠO PHẬT CÓ PHẢI LÀ MỘT TÔN GIÁO KHÔNG?**

Chúng ta thường dễ dãi cho là mình đã biết nhiều về tôn giáo vì ảnh hưởng của tôn giáo thấm rất sâu vào đời sống văn hóa của chúng ta. Tuy nhiên, nhìn chút thì giờ để quán tưởng về mục đích và mục tiêu thật sự của tôn giáo vẫn là điều hữu ích.

Nhiều người thường xem tôn giáo là niềm tin vào một Đấng Thượng Đế hay những vị thần linh và từ đó, họ cho rằng bất cứ tôn giáo nào chủ trương tin vào thần thánh, hay nói khác đi, có quan điểm hữu thần, mới thật sự là tôn giáo. Vì thế, các tôn giáo hữu thần thường cho đạo Phật là đạo vô thần hay thậm chí không phải là tôn giáo. Họ xem Đạo Phật chỉ là một khoa triết học hay tâm lý học vì đạo Phật không chủ trương tin vào thần linh hay thượng đế. Đạo Phật không dựa trên một lý thuyết siêu hình hay một giáo điều nào đó mà chỉ dựa trên một kinh nghiệm chung của toàn thể nhân loại -- đó là sự đau khổ. Tư tưởng nền tảng của Đạo Phật là qua việc quán niệm, suy tưởng và hiểu biết về kinh nghiệm khổ đau chung đó, con người có thể vượt lên trên những ảo tưởng tâm lý đã tạo nên chính sự khổ đau của họ.

Từ "tôn giáo" hay "religion" có gốc từ tiếng La tinh "religio" có nghĩa là "mối liên hệ", "sự nối kết" hay "sự kết hợp." Nó hàm ý về quan hệ giữa con người với một đối tượng thiêng liêng và ảnh hưởng bao trùm của quan hệ này trên toàn bộ nhân cách của người đó. Để trở thành một người thật sự "tôn giáo", bạn phải tìm cầu và thiết lập quan hệ với một đối tượng thiêng liêng, hay một thực tại tuyệt đối, dâng hiến đời mình và sống trọn vẹn với quan hệ đó cho đến lúc bạn đạt được sự hiểu biết tối thượng. Tất cả tôn giáo đều nói về "sự giải thoát" và "sự cứu rỗi." Những danh từ đại loại như thế nhằm truyền đạt ý nghĩa về sự tự do và giải thoát khỏi những mê lầm và ảo tưởng tâm lý, về sự tự do tuyệt đối và viên mãn, và về sự hiểu biết toàn bộ thực tại tuyệt đối. Trong đạo Phật, chúng ta gọi đó là sự giác ngộ.

---o0o---

## TÌM HIỂU BẢN CHẤT CỦA KHỔ ĐAU

Đạo Phật là đạo quán niệm và suy tưởng về sự khổ đau vì đó là kinh nghiệm chung của toàn thể nhân loại. Trong đạo Phật, khổ đau không nhất thiết phải đến từ một thảm kịch lớn lao hay một nỗi bất hạnh kinh hoàng. Nó chỉ đơn giản là tình cảm bất toại nguyện, không hạnh phúc và thất vọng mà tất cả chúng ta đều trải qua nhiều lần trong đời. Khổ đau là kinh nghiệm chung của cả nam lẫn nữ, cả người giàu lẫn người nghèo. Dù chúng ta khác biệt về màu da và dân tộc, khổ đau vẫn là sợi dây chung ràng buộc và nối kết chúng ta lại với nhau.

Vì thế trong Đạo Phật, khổ đau được xem là một sự thật thánh thiện. Nó không phải là sự thật tuyệt đối. Khi Đức Phật thuyết giảng về khổ đau như một sự thật thánh thiện, Ngài không có ý muốn khuyên chúng ta bám vào kinh nghiệm khổ đau và mù quáng tin vào đó như một sự thật tuyệt đối. Trái lại, Ngài dạy chúng ta dùng kinh nghiệm khổ đau như một chân lý thánh thiện để quán niệm và suy tưởng. Chúng ta quán tưởng: Khổ đau là gì? Thực chất của nó là gì? Tại sao ta đau khổ? Đau khổ về cái gì?

Hiểu biết được bản chất của khổ đau là một cái nhìn trí tuệ quan trọng. Với kinh nghiệm riêng của mình, bạn hãy thử suy nghĩ. Trong đời, bạn đã dành bao nhiêu thời gian để tránh né hoặc chạy trốn những điều phiền lòng hay những gì bạn chán ghét? Xã hội mà chúng ta đang sống đã bỏ ra bao công sức để đi tìm hạnh phúc và lạc thú ở đời và trốn tránh những điều khó chịu và những gì chúng ta không ưa thích? Chúng ta có thể cảm thấy hạnh phúc trong một giây phút nào đó, say mê miệt mài trong một khoảnh khắc nào đó, đạt được những điều mà chúng ta không cho là khổ đau, thí dụ như một tình cảm sôi nổi và hứng thú, một mối tình lãng mạn, một cuộc phiêu lưu kỳ thú, những cảm giác êm dịu của thân xác, được ăn những món ngon vật lạ, nghe tiếng nhạc êm dịu, hay nhiều thứ khác nữa. Nhưng thật ra, chúng ta làm tất cả những điều này chỉ là để tránh xa và xua đuổi những sợ hãi, bất mãn, lo âu, và phiền muộn luôn là bóng ma lảng vảng trong tâm thức chưa giác ngộ của chúng ta. Ngày nào mà con người còn sống trong vô minh, không chịu nhìn thẳng vào khổ đau và tìm hiểu bản chất của khổ đau thì họ sẽ tiếp tục bị ám ảnh và không ngừng lo âu, sợ hãi về chính cuộc sống của mình.

Để hiểu được khổ đau, chúng ta phải chấp nhận thay vì tìm cách xua đuổi và chối bỏ khổ đau, hay đổ lỗi cho người khác. Chúng ta sẽ nhận ra rằng khổ đau có nguyên nhân của nó và rằng sự xuất hiện của khổ đau tùy thuộc vào một số điều kiện. Đó là những điều kiện tâm lý do chúng ta tự tạo hay do nếp sống văn hóa và gia đình huân tập. Kinh nghiệm sống và quá trình

huân tập tâm lý này bắt đầu ngay từ lúc chúng ta lọt lòng mẹ. Gia đình, tập thể, cộng đồng, trường học, tất cả những định chế này đã gieo trồng và nuôi dưỡng trong tâm chúng ta những định kiến, thiên kiến, và quan điểm -- cả thiện lẫn bất thiện.

Giờ đây, nếu chúng ta không thật sự nhìn thẳng vào những điều kiện tâm lý này, xem xét và tìm hiểu bản chất thật sự của chúng, chắc chắn chúng ta sẽ tiếp tục bị chúng sai khiến, chúng ta sẽ hiểu và diễn giải kinh nghiệm sống của mình qua những cái nhìn lệch lạc. Nhưng nếu chúng ta xem xét và tìm hiểu chính bản chất của sự đau khổ, chúng ta sẽ bắt đầu làm quen với những tình cảm như kinh sợ, ham muốn và khát khao, và rồi chúng ta sẽ khám phá ra rằng bản chất thật của chúng ta không phải là những ham muốn hay sợ hãi này. Bản chất thật của chúng ta hoàn toàn không tùy thuộc vào bất cứ điều kiện nào.

---o0o---

## **PHÁP HỮU VI, PHÁP VÔ VI, VÀ Ý THỨC CON NGƯỜI**

Các tôn giáo thường lấy quan hệ giữa thế giới hữu vi, còn được gọi là thế giới duyên sinh hay thế giới bị điều kiện và thế giới vô vi, còn được gọi là thế giới vô sinh hay thế giới không bị điều kiện làm đối tượng chính. Điều này có nghĩa là nếu đi vào tận cốt lõi của bất cứ tôn giáo nào, bạn sẽ thấy là tất cả đều đặt trọng tâm vào điểm kết thúc của cuộc sống hay sự ngưng nghỉ của thế giới hữu vi. Thấy được sự chấm dứt của thế giới hữu vi cũng là điểm bắt đầu của một quá trình chứng ngộ và hiểu biết về thế giới vô vi. Thuật ngữ đạo Phật có ghi: " Có pháp vô vi; và nếu không có pháp vô vi, thì cũng không có pháp hữu vi." Pháp hữu vi sinh và diệt trong pháp vô vi, và qua đó, chúng ta có thể thấy được quan hệ giữa thế giới hữu vi và thế giới vô vi. Đã sinh ra làm người, chúng ta phải chịu sự chi phối của những giới hạn và điều kiện của thế giới dựa trên giác quan. Sự có mặt của chúng ta trên cõi đời này có nghĩa là chúng ta đã thoát sinh từ thế giới vô vi và thị hiện dưới dạng một sắc thân riêng biệt và tùy thuộc vào nhiều điều kiện. Và có sắc thân con người này cũng bao hàm ý nghĩa là chúng ta có ý thức.

Ý thức luôn xác định quan hệ giữa chủ thể và khách thể, và trong Đạo Phật, ý thức được xem là chức năng phân biệt của tâm. Ngay bây giờ, bạn hãy suy nghĩ về điều này. Bạn đang ngồi đây và lắng nghe những lời tôi đang giảng. Đây là kinh nghiệm của ý thức. Bạn có thể cảm thấy hơi nóng trong phòng, bạn có thể nhìn quang cảnh chung quanh, bạn có thể nghe những âm thanh. Tất cả điều này có nghĩa là bạn đã được sinh ra trong sắc thân con người và từ đây cho đến cuối đời, ngày nào mà sắc thân này còn sống, nó sẽ tiếp tục ghi nhận những cảm thọ và ý thức sẽ tiếp tục sinh khởi

trong tâm. Ý thức luôn cho ta cái ấn tượng là có chủ thể và khách thể, vì thế, nếu chúng ta không chịu khó quan sát và tìm hiểu bản chất thật sự của sự vật, chúng ta sẽ bị kẹt trong cái nhìn nhị nguyên, cho "sắc thân này là của tôi, cảm thọ này là của tôi, ý thức này là của tôi."

Do đó, thái độ nhị nguyên bắt nguồn từ ý thức. Và để rồi, với khả năng hiểu biết, ghi nhớ và nhận thức của tâm, chúng ta xây dựng cho mình một cá tính hay nhân cách. Thịnh thoảng chúng ta rất yêu thích và thú vị về nhân cách của mình. Nhưng đôi khi chúng ta lại sợ hãi một cách vô lý, nhìn sai lệch và lo âu về chính con người của mình.

---o0o---

## ƯỚC VỌNG CỦA TÂM THỨC CON NGƯỜI

Hiện nay, trong các xã hội có đời sống vật chất phát triển cao, phần lớn các nỗi đau khổ và tuyệt vọng của con người đều bắt nguồn từ sự kiện là chúng ta -- những con người hiện đại -- thường không thể hướng đến với một cái gì cao hơn ngoài cái trái đất mà chúng ta đang sống và sắc thân làm người này. Xã hội hiện đại không thật sự khuyến khích con người ước mơ và hướng về sự hiểu biết tối thượng hay quả vị giác ngộ. Ngược lại, hình như người ta thường kiềm chế và ngăn cản ước nguyện này.

Vì không liên hệ được với một sự thật cao hơn cuộc đời bình thường này, cuộc sống của chúng ta trở thành vô nghĩa. Nếu chúng ta không thể liên hệ được với một cái gì khác hơn ngoài những kinh nghiệm của một thân người sống trên trái đất, trong cái vũ trụ đầy bí ẩn này, thì tất cả ý nghĩa còn lại của cuộc sống chỉ là để sinh ra rồi chết. Dĩ nhiên, những câu hỏi kế tiếp sẽ là mục đích của cuộc sống là gì? Ý nghĩa của cuộc đời là gì? Tại sao chúng ta phải quan tâm vấn đề này? Tại sao sống phải có mục đích? Tại sao cuộc đời phải có ý nghĩa? Tại sao chúng ta muốn cuộc sống có ý nghĩa? Tại sao chúng ta tạo ra những ngôn ngữ, triết học và tôn giáo? Tại sao chúng ta mong mỏi hay ước mơ về sự giác ngộ tối thượng nếu tất cả những gì đang có hay có thể có chỉ là những kinh nghiệm sống dựa trên cái nhìn của tự ngã? Phải chăng việc chúng ta được sinh ra trong sắc thân làm người này, với những giới hạn của nó, chỉ là một điều ngẫu nhiên trong cái hệ thống hành tinh vượt ngoài tầm kiểm soát của chúng ta?

Chúng ta hoàn toàn không thể nào hiểu tường tận cái vũ trụ mà chúng ta đang sống. Chúng ta chỉ có thể đặt câu hỏi và tìm hiểu về nó. Chúng ta có thể trực tiếp cảm nhận và ngắm nhìn vũ trụ, nhưng chúng ta không thể nào thu nó nhỏ lại thành viên thuốc hay hạt đậu. Đầu óc của chúng ta cũng không thể ghi nhận hết được nó. Vì thế, những người có tư tưởng duy vật thường khuyên chúng ta không nên đặt ra những câu hỏi có tính tâm linh và

triết học vừa nêu trên. Ngược lại, họ thúc đẩy chúng ta diễn giải tất cả kinh nghiệm của cuộc đời này bằng lô gích và lý luận, dựa trên những giá trị của chủ nghĩa duy vật và khoa học thực nghiệm.

---o0o---

## KINH NGHIỆM TỈNH THỨC

Đạo Phật chỉ cho chúng ta thấy cái kinh nghiệm chung và phổ biến của tất cả chúng sinh. Đó là sự đau khổ. Đạo Phật cũng trình bày cho chúng ta con đường đi ra khỏi khổ đau. Khổ đau là kinh nghiệm có sức mạnh làm thức tỉnh con người. Khi đau khổ, chúng ta sẽ bắt đầu đặt câu hỏi. Chúng ta sẽ đi tìm, xem xét, nghi vấn và thử tìm giải đáp.

Trong câu chuyện của Thái tử Siddhattha (tên của Đức Phật trước khi Ngài giác ngộ), chúng ta được kể rằng khi còn là thái tử, Ngài sống trong khung cảnh chỉ có dục lạc, sắc đẹp, tiện nghi, và ân sủng -- nói khác đi, Ngài có tất cả những gì tốt đẹp nhất trên đời. Và rồi, như câu chuyện tiếp tục kể, vào lúc hai mươi chín tuổi, Thái tử Siddhattha rời cung điện hoàng gia đi tham quan ngoại thành, và trong chuyến đi này, Ngài gặp và biết được những sự giả hiện thân của tuổi già, bệnh tật, và sự chết.

Ngày nay, có người sẽ nói là Đức Phật chắc chắn phải biết về tuổi già, bệnh tật, và sự chết trước năm Ngài hai mươi chín tuổi. Theo cách suy nghĩ của chúng ta ngày nay, rõ ràng là từ lúc còn nhỏ, ai cũng biết là mọi người đều lớn lên, già, bệnh, rồi chết. Tuy nhiên, trong trường hợp của Đức Phật, Thái tử Siddhattha đã bị cách ly khỏi những kinh nghiệm này từ lúc còn nhỏ, và mãi cho đến lúc Ngài tiếp cận trực tiếp với những kinh nghiệm trên, Ngài mới thật sự bừng ngộ.

Cũng tương tự như thế, chúng ta có thể sống cả đời và cho rằng mọi việc đều sẽ ổn thỏa. Ngay cả những đau khổ hay thất vọng thường gặp hàng ngày cũng không nhất thiết làm chúng ta thức tỉnh. Chúng ta có thể suy nghĩ phớt qua về chúng. Nhưng chung quanh chúng ta có quá nhiều điều kiện và yếu tố lôi kéo và hướng chúng ta ra bên ngoài nên chúng ta không còn màng đến việc tìm hiểu và để ý đến những nỗi đau thường gặp trong đời nữa. Phải chăng đổ lỗi cho người khác đã gây đau khổ cho chúng ta là một việc dễ làm? Chúng ta có thể đổ lỗi cho nhà nước, cha mẹ, bạn bè hay kẻ thù của chúng ta và cho những thế lực từ bên ngoài. Nhưng chúng ta chỉ bừng tỉnh với cái đau của tuổi già, bệnh tật, và sự chết khi chúng ta biết là những điều này sắp xảy đến cho chúng ta. Và sự bừng tỉnh này đến, không phải chỉ như một khái niệm trừu tượng mà là một tình cảm thật sự trào dâng lên từ chính gan ruột của chúng ta, là một cái nhìn trí tuệ thật sự rằng đây là những gì xảy đến cho tất cả mọi người. Những gì sinh ra sẽ già, suy thoái, rồi chết.

Sứ giả thứ tư mà Đức Phật gặp trong chuyến tham quan ngoại thành là một vị sa môn. Sa môn là một tu sĩ hay một người tâm đạo, một người dâng hiến đời mình cho lý tưởng đi tìm sự thật tuyệt đối. Trong câu chuyện về cuộc đời Đức Phật, vị Sa môn được mô tả như một tu sĩ cạo đầu và mặc y.

Trong đạo Phật, bốn vị sứ giả này tượng trưng cho sự Già, Bệnh, Chết, và Giải thoát. Nó tượng trưng cho sự thức tỉnh của tâm thức con người về một lý tưởng tôn giáo, về ước mơ nhận thức được sự thật tuyệt đối, và về ước vọng được tự do và giải thoát khỏi tất cả si mê và đau khổ tiềm ẩn trong tất cả trái tim của nhân loại.

---o0o---

## VIỆC TU TẬP TRONG ĐẠO PHẬT

Ngày nay, nhiều người thường mô tả việc hành thiền trong đạo Phật như là sự rời bỏ cuộc đời này để phát triển một trạng thái tâm thức vắng lặng và tập trung cao độ, trong một khung cảnh được lựa chọn, điều chỉnh, và kiểm soát cẩn thận. Vì thế ở Mỹ và một số nước khác nơi mà việc hành thiền ngày càng phổ biến, người ta quyết đoán rằng hành thiền là để đạt được một trạng thái vắng lặng và tập trung của tâm trong đó kỹ thuật thiền và việc kiểm soát thân tâm là rất quan trọng.

Kỹ thuật hành thiền là tốt và cần thiết. Nhưng khi đã phát huy được một số năng lực quán chiếu thì bạn không cần, hoặc thậm chí không nên mất thì giờ tinh luyện bằng cách đè nén tất cả những gì thô thiển hay khó chịu xảy ra trong tâm. Trái lại, bạn nên triển khai và phát huy tối đa năng lực quán chiếu và nhạy cảm của tâm để biết rằng, ngay bây giờ, những điều kiện mà bạn nhận thức được -- hay nói khác đi, những gì bạn đang cảm xúc, thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng chạm, và suy nghĩ -- đều là vô thường.

Vô thường là đặc tính chung của tất cả hiện tượng, cho dù đó là niềm tin vào Thượng Đế hay những hồi tưởng về quá khứ, những tư tưởng sân hận hay tình cảm thương mến, cao hay thấp, thô thiển hay vi tế, xấu hay tốt, dễ chịu hay đau đớn. Bất kỳ tính chất của nó là gì, bạn đang quán sát nó như một sự vật khách quan. Tất cả những gì bắt đầu rồi sẽ chấm dứt. Đó là vô thường. Và bây giờ, như một phương pháp hành trì và quán niệm về cuộc sống, việc khai mở tâm thức sẽ giúp bạn nhìn thấy rõ tình cảm và tư tưởng, bản chất của sắc thân, cùng với những đối tượng giác quan của bạn.

Chúng ta hãy trở lại vấn đề ý thức. Khoa học hiện đại hay khoa học thực nghiệm xem thế giới vật chất mà chúng ta thấy, nghe và cảm nhận được mới là thế giới có thật. Vì thế, thế giới khách quan này được xem là một thực tại. Chúng ta có thể trông thấy thế giới vật chất, đồng ý với nhau về tính chất

của nó, nghe, ngửi, nếm, đụng chạm nó, hay thậm chí đồng ý với nhau về cảm nhận hay tên gọi mà chúng ta dành cho nó. Nhưng phải chăng cảm nhận về thế giới này cũng chỉ là một điều kiện khách quan được sinh khởi trong tâm thức? Vì ý thức tạo ra cảm tưởng là có chủ thể và khách thể nên khi quan sát về thế giới vật chất, chúng ta nghĩ là chúng ta đang quan sát một cái gì đó tồn tại bên ngoài và biệt lập với chúng ta.

Trong khi giảng dạy giáo lý, Đức Phật đã đẩy quan hệ chủ thể và khách thể đến điểm tận cùng của nó. Ngài dạy rằng tất cả cảm nhận, tất cả trạng thái khởi lên trong tâm thức, tất cả tình cảm, tất cả cảm xúc, tất cả đối tượng thế giới vật chất mà chúng ta nghe và thấy đều thay đổi. Ngài nói, "Những gì có sự bắt đầu sẽ có sự chấm dứt." Và Đức Phật luôn nhắc đi nhắc lại rằng đây là một cái nhìn trí tuệ rất quan trọng. Nó giải thoát chúng ta khỏi tất cả những mê lầm. Những gì có sự bắt đầu sẽ có sự chấm dứt.

Ý thức cũng có thể được định nghĩa là khả năng thấy biết hay kinh nghiệm của sự thấy biết. Chủ thể thấy biết khách thể. Khi nhìn vào những sự vật và cho chúng tên gọi, chúng ta nghĩ là chúng ta biết về chúng. Chúng ta nghĩ là mình biết người này hay người nọ vì chúng ta biết tên của họ hay ghi nhớ họ trong ký ức. Chúng ta nghĩ là chúng ta biết tất cả mọi việc trên đời vì chúng ta có thể ghi nhớ được chúng. Nhưng phần lớn, khả năng thấy biết của chúng ta luôn bị giới hạn -- chúng ta chỉ có thể biết "về" chứ không biết trực tiếp bản chất của sự vật.

Tu tập trong đạo Phật là an trú trong sự tỉnh giác thanh tịnh nơi đó có một loại hiểu biết đặc biệt mà chúng ta gọi là trí tuệ, hay cái thấy biết trực tiếp. Đó là một loại tri giác không dựa trên cảm nhận, tư duy, lập trường, hay học thuyết, mà chỉ có thể có qua sự chánh niệm và tỉnh giác. Chánh niệm và tỉnh giác là khả năng không bị dính mắc vào bất cứ đối tượng nào, dù đó là vật chất hay tinh thần. Khi không bị dính mắc, tâm sẽ ở trong trạng thái tỉnh thức, hiểu biết, và trong sáng thuần tịnh. Đó chính là tỉnh giác và chánh niệm. Tâm tỉnh giác là tâm thanh tịnh, dễ tiếp thu, và nhạy cảm với những gì xảy ra chung quanh. Nó không còn là cái tâm bị giới hạn, quy định và chỉ biết phản ứng lại với những lạc thú và đau đớn, lời khen và tiếng chê, hạnh phúc và đau khổ.

Thí dụ nếu bây giờ bạn đang nổi giận, bạn có thể để cho cơn giận không chế mình. Bạn có thể cho mình giận là đúng và tiếp tục nuôi dưỡng tình cảm đặc thù đó, hoặc là bạn có thể đè nén cơn giận và tìm cách tiêu diệt nó vì bạn sợ hoặc không thích sự giận dữ. Tuy nhiên, thay vì chọn một trong hai cách trên, bạn có thể quan sát cơn giận như một đối tượng khách quan. Và nếu cơn giận là bản ngã thật sự của bạn, thì bạn không thể nào quan sát



nó được; đây chính là ý nghĩa của những gì mà tôi gọi là "quán tưởng". Cái gì có thể quan sát và suy tưởng về tình cảm giận? Cái gì có thể theo dõi và xem xét tình cảm, sự nóng lạnh của thân thể, hay những trạng thái của tâm? Cái có khả năng quan sát và xem xét này chính là tâm quán tưởng hay tâm chánh niệm và tỉnh giác. Tâm của con người là tâm có khả năng quán tưởng.

---o0o---

## **SỰ HIỂN LỘ CỦA CHÂN LÝ CHUNG CHO TẤT CẢ TÔN GIÁO**

Chúng ta có thể đặt câu hỏi: Tôi là ai? Tại sao tôi sinh ra trên đời này? Thật ra đời sống là gì? Điều gì sẽ xảy ra khi tôi chết? Cuộc sống này có mục đích hay ý nghĩa gì không? Vì chúng ta thường cho là chỉ có người khác mới có thể trả lời những câu hỏi này còn bản thân chúng ta thì mù tịt, nên chúng ta thường đi tìm lời giải đáp từ bên ngoài thay vì tìm cách tự khai mở tâm thức của mình và kiên nhẫn chánh niệm nhìn sự thật hiển lộ. Qua việc chánh niệm và tỉnh giác thật sự, chân lý sẽ được hiển bày. Và sự hiển lộ chân lý này chính là sự giác ngộ về tâm linh. Khi chúng ta dâng hiến đời mình cho một lý tưởng thánh thiện và sống trọn vẹn trong đó, chúng ta tạo điều kiện cho chân lý hiển lộ và trí tuệ phát sinh. Đây là trí tuệ sâu sắc và thật sự có khả năng soi sáng vào bản chất của sự vật. Chân lý hiển lộ không thể diễn tả bằng lời. Ngôn ngữ không đủ khả năng diễn đạt kinh nghiệm chứng ngộ. Chính vì thế mà kinh nghiệm chứng ngộ có thể rất khác nhau. Ngôn từ và cách thức diễn đạt kinh nghiệm chứng ngộ là thay đổi không lường.

Vì thế khi diễn tả bằng lời, kinh nghiệm chứng ngộ của người Phật tử rất là Phật giáo, của người Ky tô giáo rất là Ky tô giáo, và điều này cũng hợp lý thôi. Không có gì sai trái cả. Nhưng chúng ta cần chấp nhận giới hạn của quy ước ngôn ngữ. Chúng ta cần hiểu rằng ngôn ngữ không phải là sự thật tuyệt đối; nó là một cố gắng của con người để truyền đạt cái thực tại không thể diễn đạt bằng lời này đến người khác.

Theo dõi những người tầm đạo ngày nay là một điều thú vị. Ở một nước như Anh nơi mà phần đông dân chúng là Ky tô giáo giờ đây lại trở thành đa tôn giáo. Tại đất nước này, tín đồ của những tôn giáo khác nhau đã nhiều lần tìm cách gặp gỡ và cố gắng tìm hiểu về đức tin của nhau. Chúng ta có thể dừng lại ở mức độ đơn giản và chỉ cần biết là người Hồi giáo tin ở Đấng Allah, người Ky tô giáo tin ở Chúa Jesus Christ và người Phật tử tin ở Đức Phật Thích Ca. Nhưng điều mà tôi quan tâm ở đây là làm sao chúng ta có thể vượt lên trên những quy ước và tập tục tôn giáo để tiến đến sự hiểu biết thật sự hay sự hiểu biết sâu sắc về chân lý tuyệt đối. Và đây là cách nói của người theo đạo Phật.

Ngày nay chúng ta có dịp cùng nhau đi tìm chân lý chung cho tất cả tôn giáo; tất cả chúng ta có thể giúp nhau trong cuộc hành trình này. Hình như bây giờ là lúc mà việc tìm cách thay đổi đức tin của người khác hay tranh giành ảnh hưởng tôn giáo đã trở thành vô ích và vô giá trị. Thay vì tìm cách thay đổi đức tin của người khác, tôn giáo cho chúng ta cơ hội để thức tỉnh về bản chất thật sự của chúng ta, về sự tự do thật sự, lòng từ ái và bi mẫn. Đó là cách sống với tất cả nhạy cảm và khả năng tiếp thu hầu chúng ta có thể hân hoan và mở rộng con người của mình để tiếp cận và tiếp nhận những bí ẩn và kỳ diệu của vũ trụ trong suốt phần còn lại của cuộc đời.

\*

*\* Câu hỏi: Đạo Phật có phải là một tôn giáo hay triết học chỉ tập trung nhìn vào nội tâm con người?*

**Trả lời:** Mới thoát nhìn thì hình như là như thế vì trong khi hành thiền, bạn ngồi xuống, nhắm mắt, và nhìn vào bên trong. Nhưng thật ra, hành thiền là để giúp bạn thấy và hiểu được bản chất của tất cả sự vật trên đời.

Như là con người, bạn đang sống trong một sắc thân rất mỏng manh và nhạy cảm. Thân xác này rất yếu ớt và tồn tại trong cái vũ trụ bao la mà chúng ta không thể nào hiểu hết được. Chúng ta thường ngộ nhận cho thế giới này là một cái gì đó tồn tại bên ngoài chúng ta. Khi suy nghĩ theo cách này, nghĩa là khi còn phân biệt "bên trong" và "bên ngoài", thì việc nhìn vào nội tâm hình như không quan trọng bằng nhìn ra bên ngoài. Cái thế giới bên trong mà bạn sắp đi vào hình như quá nhỏ bé so với cái vũ trụ bao la nằm bên ngoài.

Nhưng khi buông bỏ những nhận thức hay những trạng thái tâm, bạn sẽ có những cảm nhận rất mới lạ về vũ trụ này. Nó sẽ trở thành một cái gì đó khác hơn là cái bên ngoài được phân chia thành chủ thể và khách thể. Chúng ta không có từ ngữ nào khác để mô tả sự cảm nhận đó ngoại trừ từ "giác ngộ". Sự vận hành của máy thu thanh (radio) là thí dụ tốt nhất để chúng ta hiểu thêm về hiện tượng này. Thân thể chúng ta nhạy cảm giống như máy thu thanh và thu hình (television). Những gì đi qua thân và tâm sẽ được thể hiện lại tùy theo thái độ, nỗi lo sợ và lòng ham muốn riêng của chúng ta. Nhưng khi tâm chúng ta không còn bị ràng buộc bởi những thái độ và tình cảm này, thân chúng ta sẽ bắt đầu tiếp nhận những làn sóng khác -- làn sóng của trí tuệ và từ bi.

*\* Câu hỏi: Thế thì người Phật tử tin gì?*

**Trả lời:** Đây là một câu hỏi thông thường nhưng không dễ trả lời. Nếu nói chúng tôi không có tín điều, người ta sẽ bảo là " Vậy là ông không tin gì

hết." Và nếu nói: "Không, không phải vậy. Chúng tôi cũng không cho là không có gì hết," thì họ sẽ bảo là, "Vậy thì ông tin có một cái gì đó; có phải ông tin Thượng Đế không?" Và nếu trả lời là chúng tôi không thấy cần phải tin Thượng đế. Thì họ sẽ bảo, "Vậy là ông không tin có Thượng đế?" Và như thế, chúng ta cứ cãi qua cãi lại vì người đời thường cho là theo một tôn giáo thì phải tin vào một cái gì đó: tin ở giáo lý và thái độ hữu thần hay tin ở thái độ vô thần. Đây là hai thái cực của tâm thức con người -- một là tin vào sự vĩnh hằng, hai là tin vào sự diệt tận.

Tuy nhiên, bạn không thể dùng những khái niệm của các tôn giáo khác để hiểu đạo Phật. Chúng ta tiếp cận với Đạo Phật từ một góc độ khác. Chúng ta không muốn tin vào các tín điều hay giáo lý mà người khác bảo chúng ta phải tin. Chúng ta muốn tự mình đi tìm chân lý.

Chúng ta phải tìm ra được sự thật của các pháp. Nếu không, chúng ta sẽ chỉ là những chúng sinh lạc loài và bơ vơ trong vũ trụ đầy bí ẩn này, không thể nào hiểu được những gì xảy đến với chúng ta hay hiểu tại sao sự vật xảy ra như nó đang xảy ra. Có phải sự có mặt của chúng ta trên đời này chỉ là một sự tình cờ hay có một cái gì hơn thế nữa? Loài người cảm thấy rằng có một cái gì cao hơn và vượt lên trên cõi dục giới này. Ở các xã hội sơ khai và hiện đại, chúng ta bắt gặp tình cảm tôn giáo vận hành như một luồng năng lượng hướng đến một cái gì đó hay một cố gắng để vươn đến một cái gì cao hơn. Tất cả chúng ta đều nằm trong cái bí ẩn vô biên đó và chúng ta muốn tìm cách liên hệ và tiếp cận với nó.

Thế thì chúng ta phải làm gì trong tư thế của mình -- tư thế bị giam hãm trong tám thân làm người này trong suốt sáu, bảy, tám, chín chục năm trời? Nếu có chân lý, chắc chắn chúng ta sẽ mở rộng, tiếp nhận, và hiểu được nó. Trái lại, nếu chúng ta cứ luôn sống trong ảo tưởng và mê lầm, thì kiếp người này quả thật là đáng buồn và không có mục đích. Nếu không có chân lý, cuộc đời này sẽ vô nghĩa và cho dù bạn làm gì đi nữa, cuộc sống vẫn không có giá trị gì hết. Mặc dù bạn có thể theo chủ nghĩa hư vô cho rằng cuộc đời này chẳng có nghĩa gì hết, nhưng phải chăng bạn vẫn không tin chắc về điều này? Những gì bạn có thể biết chắc ngay bây giờ là bạn không biết gì về cuộc đời này và đó là tình trạng hiện tại của bạn.

Phải chăng con người có khả năng hiểu được chân lý? Con người có trí thông minh. Con người có khuynh hướng đi tìm cái Thiện và cái Mỹ. Ai cũng muốn trốn tránh sự đau khổ và những điều xấu xa thấp hèn. Con người luôn ước vọng về một cái gì cao hơn. Chúng ta chán ghét chính bản thân mình khi chúng ta sống đời thấp hèn, trụy lạc và đáng ghê tởm. Chúng ta cảm thấy xấu hổ khi làm những điều xấu ác hay hẹp lượng và không muốn

ai biết về những gì chúng ta làm. Nếu quả thật cuộc đời này là vô nghĩa thì chúng ta đâu cần phải xấu hổ? Chúng ta có thể làm bất cứ điều gì và chẳng cần để ý đến ai cả. Nhưng chúng ta vẫn cảm thấy là có những việc chúng ta làm là đáng chê trách hay thiếu sáng suốt nên chúng ta luôn tìm cách vượt lên trên những thôi thúc bản năng của mình.

Con người có trí thông minh; chúng ta có thể tư duy về những điều hay ho và cao siêu nhất. Đầu óc chúng ta có thể nghĩ ra những giải pháp tốt đẹp nhất. Những thể chế dân chủ, chủ nghĩa xã hội, chủ nghĩa cộng sản -- đây là kết quả của quá trình tư duy cao cấp nhất về những hình thức nhà nước chính đáng và công bằng nhất. Điều này không có nghĩa là nhà nước chúng ta đã đạt được mục tiêu lý tưởng nhưng họ đã có cố gắng. Chúng ta cũng biết thưởng ngoạn những gì tinh tế và đẹp đẽ: cái hay và đẹp trong âm nhạc, nghệ thuật, và văn chương. Tất cả điều này nói lên ước vọng của con người về một cái gì đẹp hơn và toàn thiện hơn. Chúng ta có thể ước mơ về một nhân sinh quan rộng lớn và phổ biến hơn: một trái đất, một hệ thống sinh thái, và một gia đình chung cho toàn nhân loại. Ngày nay, những nhận thức này ngày càng trở nên phổ biến. Về nhiều mặt, nhân loại ngày nay đang trở thành một đại gia đình: những gì xảy ra ở Mông Cổ hay Argentina (Nam Mỹ) đều ảnh hưởng đến toàn thế giới.

Chúng ta có thể mở rộng khả năng thấy biết của mình, từ cái nhìn cá nhân hạn hẹp trong đó chúng ta chỉ biết có mình đến cái nhìn toàn cầu. Với cái nhìn mới này, chúng ta mở rộng và tiếp nhận tất cả loài người vào trong gia đình của chúng ta thay vì chỉ có gia đình và quốc gia riêng của mình. Khi tâm thức được khai mở, nhận thức và tư tưởng chúng ta sẽ từ ái và bi mẫn hơn và vượt lên trên tình cảm cá nhân ích kỷ. Chúng ta sẽ không chỉ lo cho gia đình, tập thể, giai cấp, hay chủng tộc của chúng ta. Chúng ta sẽ mở rộng tâm thức để tiếp nhận tất cả loài người và rồi tất cả chúng sinh. Tâm chúng ta sẽ phủ trùm tất cả và trở thành vô biên.

---o0o---

## CHƯƠNG 02 - TỨ DIỆU ĐỀ

Lúc Đức Phật vừa đại ngộ dưới cội bồ đề, Ngài nghĩ, "Chắc sẽ không có người hiểu được những gì ta vừa chứng ngộ; nó quá vi tế. Vì thế, ta không nên bận tâm tìm cách giải thích; Ta không hy vọng gì nữa về việc này và sẽ tiếp tục ngồi dưới cội bồ đề."

Nhưng lúc đó, thần Phạm thiên Sahampati, vị tượng trưng cho lòng bi mẫn với tất cả chúng sanh, hiện ra và thưa với Phật, "Bạch Thế Tôn, con thấy vẫn có những người với đôi mắt chỉ dính chút bụi mờ. Cung thỉnh Ngài giảng Pháp vì lợi lạc của số người ít ỏi này." Đức Phật nghĩ, "Thế thì ta sẽ cố gắng."

Ngồi mãi dưới gốc cây bồ đề này không hữu ích cho ai cả. Và lại, ta cũng chưa có ý định làm gì khác." Rồi Ngài tự hỏi, "Thế thì ta nên giảng Pháp cho ai?" Sau khi đắn đo suy nghĩ, Ngài quyết định đi đến thành Benares tìm lại năm người bạn đã cùng tu khổ hạnh với Ngài và đã rời bỏ Ngài ra đi khi họ nghĩ rằng Ngài không còn đủ ý chí để cùng tu khổ hạnh với họ.

Khi Đức Phật còn ở bên cạnh những người bạn này, Ngài là một nhà tu khổ hạnh siêu việt. Thân Ngài chỉ còn như một bộ xương, hốc hác, với đôi mắt thụt sâu, vì Ngài tự ý nhịn đói để nhiếp phục những cơn đói khát dữ dội. Ngài tu khổ hạnh tuyệt hay đến nỗi ngày nào mà Ngài còn theo phép tu này, năm người bạn này cho Ngài là một người kỳ diệu và phi thường. Tuy nhiên, cuối cùng Ngài nhận ra rằng không ăn uống để bồi dưỡng cơ thể và để cho cơ thể bị bệnh hoạn yếu đuối quả là phí phạm thời giờ, nên một hôm Ngài quyết định uống một chút nước cháo. Khi năm người bạn thấy Ngài ăn cháo, họ phần nộ cho là Ngài đã mất ý chí tu khổ hạnh nên từ bỏ Ngài và ra đi.

Đức Phật vẫn nghĩ có lẽ năm vị này sẽ hiểu được những gì Ngài vừa chứng ngộ. Nên Ngài quyết định đi đến thành Benares để tìm họ. Khi Đức Phật đến Lộc Uyển (Vườn Nai) ở Saranath, gần thành Benares, vừa thoáng thấy Ngài, năm vị tu khổ hạnh đã nhận biết ngay là Ngài đã chứng ngộ và hiểu biết một điều gì đó rất sâu sắc và quan trọng, nên họ ngồi xuống và yêu cầu Ngài khai ngộ cho họ. Thế là Đức Phật giảng bài pháp đầu tiên mà ngày nay chúng ta biết dưới tên gọi *Dhammacakka Sutta*, *Kinh Chuyển Pháp Luân* hay *Bài Pháp Khởi Động Bánh Xe Của Sự Thật*.

Bài pháp này là lời giảng dạy sâu sắc. Nó là một bài pháp để chúng ta thực hành và chứng ngộ. Nó không phải là một bài luận văn triết học xuất chúng; trái lại, nó là kim chỉ nam giúp chúng ta trên lộ trình tu tập và giác ngộ. Và kim chỉ nam này chính là giáo lý về Tứ Diệu Đế hay Bốn sự thật thánh thiện. Lời dạy của Đức Thế Tôn về Tứ Diệu Đế là dành chung cho tất cả các hệ phái trong Đạo Phật và nó là cái nhìn trực tiếp và xuyên thấu vào chính bản chất của sự vật.

---o0o---

## **KHỔ ĐÉ HAY SỰ THẬT THÁNH THIỆN THỨ NHẤT**

Khổ Đế là sự thật đơn thuần về kinh nghiệm bất toại nguyện, bất mãn, khổ đau hay phiền não. Sự đau khổ này, tiếng Pali gọi là *dukkha*, là điều mà chúng ta có thể thấy một cách trực tiếp. Trong chúng ta, không ai mà không cảm nhận tình cảm thất vọng, khó chịu, bất mãn, hoài nghi, lo sợ, hay tuyệt vọng một lúc nào đó trong đời mình. Khổ Đế có nghĩa là không có gì là toàn thiện hoặc hoàn hảo trong đời dù cho bạn có tất cả những điều bạn

muốn. Đau khổ không nhất thiết nghĩa là mẹ bạn không yêu thương bạn, mọi người đều ghét bỏ bạn và bạn bị nghèo túng, hiểu lầm, lợi dụng và bóc lột. Bạn có thể được mọi người quý mến, cha mẹ thương yêu và đối xử tuyệt vời, có đầy đủ sắc đẹp, của cải và tất cả sự may mắn mà người đời có thể có được. Nhưng bạn vẫn không toại nguyện. Bạn vẫn cảm thấy có một cái gì đó không hoàn hảo, một cái gì đó chưa toàn thiện, một cái gì đó chưa toại nguyện.

Không cần biết bạn có bao nhiêu của cải, địa vị, ân sủng và may mắn trong cuộc đời, nội tâm bạn vẫn luôn có tình cảm hoài nghi và tuyệt vọng. Vẫn luôn có quá trình già nua của thân xác; vẫn luôn có bệnh tật và sự chết chóc trong tám thân này. Và những vấn nạn siêu hình vẫn dai dẳng ám ảnh: Tại sao tôi sinh ra trong cõi đời này? Những gì sẽ xảy ra khi tôi chết? Chết là gì? Đây là những câu hỏi mà chúng ta không thể trả lời: Tại sao tôi được sinh ra? Những gì xảy ra khi tôi chết? Tôi sẽ lên thiên đàng hay xuống địa ngục, hay sẽ hoàn toàn tịch diệt? Phải chăng tôi có một linh hồn bất tử? Có phải tôi sẽ tái sinh thành con kiến hay con cóc? Tất cả chúng ta đều muốn biết những gì xảy ra khi chúng ta chết. Có thể chúng ta sợ phải đương đầu với sự thật nhưng vấn đề vẫn nằm đó và tiếp tục ám ảnh chúng ta.

Khổ Đế chỉ cho chúng ta thấy sự đau khổ chung của loài người. Chúng ta đau khổ vì phải xa cách người mình yêu mến, gần gũi người mình chán ghét, không được những gì mình mong muốn và phải chịu đựng những thay đổi tự nhiên của cơ thể trong quá trình già, bệnh và chết. Đây là số phận chung của con người mà chúng ta có thể quán tưởng. Vì thế Đức Phật dạy, "Có một sự thật thánh thiện, đó là sự khổ đau (*dukkha*)."  
Với lời dạy này, Ngài chỉ ra điều mà tất cả chúng ta đều có thể biết được ngay bây giờ. Ở đây, vấn đề không phải là tin ở sự khổ đau mà là trực tiếp trải qua sự khổ đau, nổi cơ cực, đau đớn, sợ hãi và lo âu của chính bạn.

Xin hỏi có ai mà không bao giờ đau khổ không? Làm sao chúng ta có thể trực tiếp kinh nghiệm những khổ đau này chính là con đường chứng ngộ tâm linh mà tôi muốn trình bày cùng các bạn. Bạn bắt đầu đi trên con đường này bằng cách chứng nghiệm những gì bạn có thể chứng nghiệm. Lúc đầu, bạn không nhắm đến mục tiêu Niết Bàn hay trạng thái Bất Tử; bạn không chọn một quan điểm triết học hay siêu hình. Vì nếu phải chọn một quan điểm hay lập trường nào đó, bạn sẽ nhìn mọi việc lệch lạc. Thí dụ, nếu tin ở Thượng Đế, bạn sẽ thấy Thượng Đế có mặt ở tất cả mọi nơi, nhưng nếu không tin ở Thượng Đế, bạn sẽ không thấy Thượng Đế ở bất cứ nơi nào. Bất kỳ tư thế nào, khi đã chọn, nó sẽ luôn bóp méo cái nhìn của bạn và bạn sẽ diễn giải kinh nghiệm của mình qua cái nhìn lệch lạc đó. Nhưng phương pháp của Đức Phật là, thay vì cho chúng ta một tư thế, một lập trường để từ

đó chúng ta nhìn mọi việc trên đời, Ngài chỉ cho chúng ta thấy sự khổ đau, điều mà ai cũng có thể dễ dàng nhận biết trong cuộc sống.

Tôi đã từng nghe một vài người nói rằng họ chưa bao giờ đau khổ cả. Tôi thật kinh ngạc là họ có thể nói như vậy. Đối với tôi, cuộc đời này luôn có quá nhiều đau khổ. Nói điều này không phải vì trong đời tôi đã gặp nhiều bất hạnh lớn lao. Thật ra, tôi là một người rất may mắn. Cha mẹ tôi đối xử rất tốt với tôi và tôi đã có nhiều thuận duyên trong đời; Không ai đối xử tệ bạc hay nhục mạ tôi. Nhưng sống trên đời này tự nó là khổ. Đó là *dukkha*. *Dukkha* là nỗi khổ gắn liền với cuộc sống. Chỉ việc được sanh ra làm người tự nó là đau khổ. Nó là nỗi khổ gắn liền với đời người cho dù bạn có tất cả và cuộc đời bạn là vô cùng tươi đẹp và sung sướng.

Trong chúng ta có vài bạn phải chịu nhiều bất hạnh, như gia đình xung đột hoặc tan vỡ Trong trường hợp này, chúng ta có lý do để than vãn rằng, "Người đó làm tôi đau khổ. Nếu người đó không có mặt ở đây thì tôi sẽ được an vui." Chúng ta nghĩ là nếu xua đuổi được tất cả những gì làm chúng ta đau khổ, chúng ta sẽ được hạnh phúc. Nhưng sự đời không phải như thế. Phần lớn những người tìm đến Đạo Phật ngày nay, trong mức độ nào đó, là những người được nhiều ân sủng trong xã hội. Họ được giáo dục tốt, có nhiều may mắn tạo nên tiền của và được đi du lịch nhiều nơi v.v... Nhưng dù có nhiều tiện nghi, khoái lạc và may mắn, họ vẫn không toại nguyện.

Trước hết, *dukkha* hay sự đau khổ phải được chứng ngộ, phải được thật sự cảm nhận trong tâm; nói khác đi, nó phải trở thành một kinh nghiệm được nhận thức trọn vẹn và đầy đủ. Chúng ta đang sống trong một điều kiện rất giới hạn, đó là tâm thân thế tục này. Một tâm thân dễ bị tác động bởi khổ đau, dục lạc, và nhiệt độ nóng lạnh. Nó sẽ già nua và năm giác quan của nó sẽ suy yếu dần; Nó sẽ bệnh và chết. Và tất cả chúng ta đều biết những điều này và biết rằng cái chết đang chờ tất cả chúng ta. Cái chết đang có mặt tại đây. Cái chết là điều mà con người không thích nghĩ đến hay tìm cách nhận diện. Nhưng nó có thể xảy ra bất cứ lúc nào.

Ngày nào mà chúng ta vẫn không hiểu về luân hồi sinh tử hay về những chu kỳ của sự sống và sự chết, ngày nào mà chúng ta vẫn không hiểu chính chúng ta, và ngày nào mà chúng ta vẫn còn sống cuộc đời dễ dãi và ích kỷ, chúng ta sẽ tiếp tục đau khổ. Khi đau khổ quá nhiều, chúng ta sẽ giật mình tự hỏi, "Tại sao tôi đang đau khổ?" Đó cũng chính là lúc mà chúng ta bắt đầu tỉnh ngộ.

Khổ Đế không phải là một lý thuyết hay tín điều; nó là một tấm bảng chỉ đường. Nó không nói là tất cả mọi việc trên đời đều khổ sở, sâu muộn và đáng ghê tởm; nó cũng không khuyên chúng ta phải chối bỏ tất cả. Nó

không nói là tất cả mọi vật đều đang đau khổ, mà trái lại, theo lời của Đức Phật, nó nói rằng "Có sự đau khổ trên thế gian này." Và sự đau khổ này là tại đây, ngay trong cuộc sống này. Nó khuyên chúng ta không nên đổ lỗi cho ngoại cảnh là nguyên nhân làm chúng ta đau khổ. Nó chỉ cho chúng ta thấy rằng không phải vợ hay chồng, cha hay mẹ, nhà nước hay thế giới này làm chúng ta đau khổ. Trái lại, nó chỉ cho chúng ta thấy rằng sự đau khổ đến từ chính trong tâm chúng ta và rằng không ai khác hơn ngoài chính chúng ta đã tạo nên sự đau khổ này.

---o0o---

## **TẬP ĐẾ HAY SỰ THẬT THÁNH THIỆN THỨ HAI**

Tập Đế hay Sự Thật Thánh Thiện Thứ Hai dạy rằng *Dukkha* có nguyên nhân và nguồn gốc của nó. Tập Đế xem xét và ghi nhận kỷ lưỡng và tường tận hơn sự khổ đau. Tập Đế cho rằng đau khổ là do duyên sinh, hay nói khác đi, đau khổ có được là nhờ vào nhiều điều kiện. Đau khổ không phải là một sự thật tuyệt đối. Đau khổ là một sự thật thánh thiện; và chúng ta cần chú ý đến điểm khác biệt này. Chúng ta không nói là trên đời này, mọi vật đều đau khổ, nhưng chúng ta nói là có nỗi khổ luôn gắn liền với cái thế gian mà chúng ta đang sống và với những giới hạn của kiếp sống này. Khi nhìn khổ đau từ góc cạnh này, chúng ta sẽ thấy được những giới hạn của chúng ta và những gì chúng ta bị dính mắc và trói buộc cuộc đời của chúng ta trong đó.

Thân thể là một trong những sự vật mà chúng ta bị dính mắc. Theo quy luật tự nhiên, sắc thân con người là cái được sinh ra, lớn lên, già nua và chết. Nó không phải là của riêng ta, thế mà chúng ta vẫn luôn xem nó là của riêng. Thí dụ, khi bạn nói không thích diện mạo của tôi, tôi nghĩ ngay rằng, "Anh chàng này không thích khuôn mặt của tôi. Khuôn mặt này chính là tôi đây. Như vậy là anh ta không thích tôi rồi. Tôi rất bất mãn anh ta về việc này." Nếu tôi đồng hóa sắc thân này với chính tôi, thì khi có người mạ nhục nó, tôi sẽ buồn phiền. Nhưng nếu tôi nhận ra rằng sắc thân này không phải là của tôi thì mặc kệ ai nói gì về khuôn mặt của tôi cũng không sao. Khuôn mặt của tôi là như thế đó ngay ở thời điểm đó, nó giống như vậy, nó không phải là cái gì của riêng tôi. Nó thuộc về thế giới tự nhiên, và theo quy luật tự nhiên, nó sẽ già rồi chết. Khi chúng ta bớt đồng hóa với thân thể này, chúng ta sẽ bớt gặp khó khăn với nó. Thân thể vốn dĩ có được là nhờ vào nhiều điều kiện. Cứ để nó là nó, thế thôi.

Nếu có được cái nhìn như thế về thân thể, chúng ta cũng sẽ bớt gặp khó khăn với những người chung quanh. Chúng ta thường gặp khó khăn với người khác khi chúng ta mang cái nhìn "đây là tôi và kia là bạn." Nếu không đồng



ý với nhau về một vấn đề nào đó, chúng ta sẽ cãi vã với nhau dữ dội. Chúng ta bám chặt vào cái nhìn của mình về người khác và từ đó cảm thấy thất vọng khi người khác không sống theo cái nhìn này. Trong đời sống, chúng ta đã bao lần trải qua những quan hệ đầy ảo tưởng, chúng ta mong mỏi và chờ đợi nhau rất nhiều để rồi hoàn toàn thất vọng? Chúng ta chờ đợi, khao khát, rồi thất vọng, vì hầu như không ai trên đời này có thể làm cho chúng ta hoàn toàn hạnh phúc và thỏa mãn. Nếu chúng ta quan hệ với cuộc đời theo cách này, nghĩa là muốn người khác sống theo ý của mình, chắc chắn mọi người sẽ bằng cách này hay cách khác làm chúng ta thất vọng. Và chúng ta cũng sẽ luôn thất vọng với chính mình vì chúng ta sẽ không bao giờ trọn vẹn trở thành những gì mà chúng ta mong ước.

Tập Đề khuyên chúng ta không nên để tâm đến ý kiến hay quan điểm của mình về các sự vật mà nên ghi nhận sự bắt đầu hay sự sinh khởi của các sự vật này. Chúng ta thường không nhìn thấy sự sinh khởi của các sự vật. Khi ngắm nhìn một sự vật nào đó, chúng ta liền khởi tâm yêu thích và chạy theo nó hoặc ghét bỏ và chống lại nó. Tuy nhiên, để thấy được sự sinh khởi của sự vật, chúng ta phải thật sự tỉnh thức và chánh niệm. Và khi thấy được rằng khổ đau có sự bắt đầu của nó hay là một cái gì do duyên sinh, chúng ta sẽ đổi cái nhìn về chính sự khổ đau.

Tập Đề quán tưởng sự sinh khởi của khổ đau bằng cách xem xét ba loại tham ái. Tiếng Pali gọi ba tham ái này là *kama tanha* (ái dục), *bhava tanha* (ái hữu), *vibhava tanha* (ái vô hữu hay ái diệt). *Kama tanha* hay ái dục là lòng tham đắm dục lạc, những thú vui thuộc về giác quan; *bhava tanha* hay ái hữu là lòng ham muốn trở thành một cái gì đó, một nhân vật nào đó và *vibhava tanha* hay ái vô hữu là ước muốn dứt bỏ hay hủy diệt một cái gì đó.

Trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta có thể thấy được cả ba loại tham ái này. Khi cảm thấy buồn chán, bạn liền đi tìm một món gì đó để ăn, hay mở máy truyền hình để xem, hay uống một cái gì đó, hay gặp một người nào đó để trò chuyện. Tất cả những hoạt động này thể hiện lòng tham muốn những thú vui thuộc về giác quan hay ngũ dục. Nhưng sau khi đã nhàm chán với ngũ dục, bạn có thể quay sang tìm cách cống hiến đời mình cho văn học bằng cách trở thành một nhà văn nổi tiếng, cho việc nấu nướng bằng cách trở thành một người đầu bếp tài ba, hay cho việc tu tập bằng cách trở thành một đấng giác ngộ. Tất cả những mơ ước này là ái hữu, nghĩa là mong trở thành một cái gì đó. Và khi nhàm chán với dục lạc, với sự thành đạt trên đời, bạn chỉ muốn chối bỏ chính sự hiện hữu của bạn. Ngũ nhiều là một hình thức chìm đắm trong *vibhava tanha* hay ái vô hữu, tức là muốn chối bỏ hay quên lãng đi cuộc sống này. Nhưng khi vừa thức dậy sau một giấc ngủ dài,

bạn lại bắt đầu mơ ước trở thành một thành một cái gì đó hay được sống trong dục lạc và vì thế bạn lại tìm một cái gì đó để ăn, để hút, để uống, để ngắm nhìn, để đọc, để suy tư, cho đến khi bạn trở nên nhàm chán và tìm cách quên đi chính những kinh nghiệm này! Thưa bạn, khi bị ám ảnh, kinh sợ hay giận dữ về một điều gì, có phải bạn tìm cách diệt trừ ngay những tình cảm này? Bạn la hét với chính bạn, "Tánh tôi rất nóng nảy. Tôi không chịu được nữa." Bất cứ lúc nào sân hận, ganh tỵ và sợ hãi v.v... khởi lên trong tâm, bạn đều tìm cách trừ khử chúng. Đó chính là *vibhava tanha* hay ái vô hữu, ái diệt, tức là ham muốn dứt trừ một trạng thái tâm mà bạn không ưa thích.

Ba loại tham ái này là điều kiện sinh khởi của khổ đau. Tập Đệ dạy chúng ta rằng dính mắc vào tham ái là nguồn gốc hay nguyên nhân của *dukkha*. Khi tỉnh thức và chánh niệm, chúng ta sẽ thấy sự sinh khởi của khổ đau, và cùng lúc đó, chúng ta sẽ thấy được sự dính mắc của chúng ta với tham ái.

Nhưng cả ba loại tham ái này đều có sự bắt đầu. Chúng sinh khởi, và do đó, không phải là những điều kiện thường hằng của tâm thức; chúng không phải là sự thật tuyệt đối.

---o0o---

## **DIỆT ĐỂ HAY SỰ THẬT THÁNH THIỆN THỨ BA**

Sự Thật thánh thiện thứ ba hay Diệt Đế là sự thật của sự chấm dứt khổ đau. Khi thấy và biết được sự chấm dứt khổ đau, chúng ta sẽ có khả năng nhìn xuyên thấu và chịu đựng tác động của một số tham ái, thay vì chỉ biết chạy theo thói quen chống lại hay tìm cách thỏa mãn chúng. Chúng ta sẽ bớt dính mắc vào tham ái và bớt chăm lo thỏa mãn những tham muốn của mình. Chúng ta để cho tham ái chấm dứt một cách tự nhiên. Chúng ta trải qua và chịu đựng được sự nhàm chán hay đau đớn, hoài nghi và tuyệt vọng, và hiểu rằng chúng sẽ chấm dứt. Nếu hiểu theo nghĩa đen thì thái độ chấp nhận và chịu đựng khổ đau này có vẻ thụ động, bị quan và yếm thế. Nhưng nếu nhìn từ một góc độ khác, khả năng chịu đựng, trải qua và thấy được sự chấm dứt của khổ đau này sẽ giúp chúng ta trưởng thành về tâm lý và tình cảm.

Người đời thường cho rằng mọi việc sẽ tốt đẹp hơn. Chúng ta sẽ hạnh phúc và giàu có hơn, chúng ta sẽ được nghỉ ngơi và vui chơi nhiều hơn, và rồi mọi việc trong đời sống sẽ đẹp đẽ hơn. Chúng ta sẽ luôn luôn tiến về phía trước. Khi còn trẻ và ngây thơ, chúng ta tin cuộc đời là như thế; chúng ta tôn thờ tuổi trẻ cùng với sự thành hình, phát triển và tiến bộ gắn liền với tuổi trẻ. Nhưng ngày nay, nhiều người đã mệt mỏi và chán ngán tất cả những gì gắn liền với cái nhìn lạc quan "tếu" này. Họ xem thái độ trên là thể hiện sự non nớt về tình cảm; và dưới con mắt của người Phật tử, sự mệt mỏi và chán

ngán này không phải là dấu hiệu bi quan mà là biểu hiện của sự trưởng thành về tình cảm và tâm lý. Đó là dấu hiệu họ đang quan sát cuộc đời kỹ lưỡng hơn và đã hiểu quy luật phát triển của cuộc sống. Khi bạn có khả năng thấy, ghi nhận và hiểu được sự chấm dứt của khổ đau, trí tuệ sẽ phát sinh. Khi hiểu được đầy đủ và trọn vẹn sự chấm dứt của khổ đau, chúng ta sẽ rất bình thản, vì khi chúng ta để cho mọi việc chấm dứt một cách tự nhiên và không tìm cách loại trừ nó, tâm chúng ta sẽ thanh tịnh và tĩnh lặng.

Khi bạn tìm cách trừ diệt sự lo sợ hay giận dữ thì điều gì sẽ xảy ra? Bạn sẽ chỉ trở nên bồn chồn hoặc chán nản và để dứt trừ trạng thái bồn chồn hay chán nản này, bạn lại tìm một cái gì đó để ăn, để hút, để uống, hay đi làm một việc gì khác. Nhưng nếu bạn biết chờ đợi và chịu đựng sự bồn chồn và thôi thúc của tham ái, sân hận, hoài nghi, tuyệt vọng và những cơn dã dượi buồn ngủ, và nếu bạn quan sát được sự chấm dứt của những trạng thái tâm lý này, tâm bạn sẽ bình tĩnh và sáng suốt. Đây là điều mà bạn sẽ không bao giờ có được nếu bạn cứ luôn chạy theo cái gì đó ở bên ngoài.

Đây là ý nghĩa và tác dụng của công phu hành thiền. Nếu bạn ngồi thiền và kiên nhẫn chịu đựng, tâm bạn sẽ đi vào tĩnh lặng. Sự tĩnh lặng này sinh khởi vì bạn không còn tìm cách để trở thành một cái gì đó hay diệt trừ một cái gì đó. Đó là sự tĩnh lặng nội tâm hay thoải mái trong tâm hồn trong đó bạn không còn gắng sức vùng vẫy để trở thành một cái gì đó (ái hữu), để thỏa mãn dục lạc (ái dục), hay để diệt đi những phiền muộn (ái vô hữu). Bạn sẽ trở nên thoải mái với những trạng thái phiền muộn này. Bạn bắt đầu sống chung một cách bình thản và dễ chịu với những đau đớn về thể xác, bồn chồn và khổ tâm của mình v.v... Và rồi bạn thấy rằng tâm của bạn sẽ rất trong, rất sáng và rất an tĩnh.

Bây giờ, chúng ta sẽ thấy là những điều kiện được sinh ra rồi mất đi này là không có tự ngã. Thật ra, thế giới vật chất chung quanh chúng ta là do nhiều điều kiện cấu tạo; Thí dụ như tất cả những gì chúng ta thấy được, cả con mắt của chúng ta, và nhãn thức chỉ sinh ra khi có sự tiếp xúc giữa con mắt của chúng ta và những sự vật bên ngoài. Cũng tương tự như thế với những điều kiện của tai và âm thanh, mũi và mùi hương, lưỡi và vị nếm, sắc thân và những xúc chạm của nó với thế giới chung quanh. Thế giới tâm thức cũng bao gồm những điều kiện này với tư tưởng và trí nhớ, tri giác và khái niệm. Tiếng Pali gọi tất cả những điều kiện của thế giới vật chất và tâm này là *Anattahay Vô ngã*. Những điều kiện này không phải là ta, không phải là của ta, không phải là cái ta thường hằng bất biến, và không phải là thực tại tuyệt đối của thế gian. Chúng là những điều kiện luôn thay đổi. Ngay bây giờ, bạn đang ý thức đầy đủ về tình cảm, tư tưởng hay bất kỳ phản ứng nào khởi sinh trong thân bạn. Đây là những gì chúng ta có thể quan sát được. Và

chúng ta quan sát được gì từ những điều kiện này? Chúng ta quan sát và thấy rằng chúng sinh ra rồi mất đi và không có tự ngã.

Thay vì thuyết phục chúng ta tin vào cảnh giới Bất sinh bất diệt, vào sự Thật tuyệt đối hay một Đấng Thượng đế nào đó, Đức Phật chỉ cho chúng ta thấy những gì đang sinh khởi trong thế gian này. Ngài khuyên chúng ta nên xem xét và quan sát những điều kiện được sinh khởi trong thế gian vì đó là những gì mà chúng ta có thể trực tiếp thấy và biết được. Ngài dạy rằng chánh niệm và tỉnh giác về những gì được sinh khởi trong thế gian sẽ đưa chúng ta đến cảnh giới Bất sinh bất diệt vì khi chánh niệm và tỉnh giác, chúng ta có thể trực tiếp kinh nghiệm những gì được khởi động và phát sinh từ trạng thái Bất sinh bất diệt và đang thay đổi và vận hành để trở về trạng thái Bất sinh bất diệt.

Đức Phật gọi kinh nghiệm về cảnh giới Bất sinh bất diệt này -- một kinh nghiệm không thể diễn tả bằng lời -- là Niết Bàn (*Nibbana*), là sự tĩnh lặng hay sự mát mẻ. Cụm từ "Bất sinh bất diệt" có thể gợi cho chúng ta ý nghĩa gần giống như sự tịch diệt hay hư vô, nghĩa là một trạng thái không có linh hồn, tự ngã hay Thượng Đế. Cụm từ này cũng có thể gợi lên một ý nghĩa thật buồn thảm và thê lương, nhưng đó không phải là điều Đức Phật muốn dạy chúng ta. Đức Phật chỉ muốn dạy chúng ta thấy rằng những điều kiện sinh khởi từ trạng thái Bất sinh bất diệt này là hết sức bất toại nguyện (*khổ*), không ngừng thay đổi (*vô thường*), và không có tự ngã (*vô ngã*). Ngài không đưa ra lý thuyết Vô Ngã và khuyên chúng ta phải tin vào đó, nhưng Ngài chỉ cho chúng ta con đường mà nếu đi trên con đường đó, chúng ta sẽ thấy được sự thật về đặc tính khổ, vô thường, và vô ngã của vạn pháp. Khi quán sát những điều kiện sinh khởi trong thân và tâm, bạn sẽ nhận ra rằng chúng đến rồi đi; chúng thay đổi. Những điều kiện này không phải là chất liệu mà bạn có thể dùng tay rút ra, nắm lấy và tuyên bố rằng: "Nó là của tôi." Khi có những tiếng ồn khó chịu, nếu bạn nghĩ, "Tôi căm ghét những tiếng ồn này. Trời đất này không thể dung chứa những tiếng ồn như thế. Tôi sẽ thưa lên nhà cầm quyền sở tại để giải quyết việc này," thì rõ ràng là bạn đang xem những tiếng ồn đó là của bạn. Nhưng khi bạn nhận ra được sự thật là những tiếng ồn này đến rồi đi và sẽ thay đổi, và nếu bạn kiên nhẫn quan sát điều này, thì ngay cả những gì khó chịu nhất cũng sẽ làm cho bạn bình an và tĩnh lặng. Khi bạn sống hòa hợp với thế giới vật chất này và với tất cả những gì bạn suy nghĩ, cảm nhận, thể nghiệm qua sự tiếp xúc của năm giác quan và tâm thức với tâm an tịnh, tĩnh lặng và chánh niệm, thì đó chính là cái mà tôi gọi là Kinh nghiệm không thể diễn tả bằng lời, là cảnh giới Bất sinh bất diệt, và là quả vị Niết Bàn.

Vì thế chúng ta hành thiền. Hành thiền là nhìn trực tiếp vào sự diễn biến tự nhiên của tất cả sự vật. Chúng ta quan sát đặc tính chung của tất cả hiện tượng do nhân duyên sinh khởi: Chúng sinh rồi diệt; đó là đặc tính vô thường (*anicca*); Chúng là bất toại nguyện hay đau khổ; đó là đặc tính đau khổ (*dukkha*) và sự đau khổ này có sự bắt đầu và chấm dứt của nó; và tự chúng không có cái ngã; đó là đặc tính vô ngã (*anatta*).

---o0o---

## **ĐẠO ĐẾ HAY SỰ THẬT THÁNH THIỆN THỨ TƯ**

Sự thật thánh thiện thứ tư hay Đạo Đế là Bát Chánh Đạo hay Con đường thánh thiện gồm có 8 chi phần. Chi đầu tiên của Bát Chánh Đạo là Chánh Kiến hay Cái thấy biết chân chánh (*samma ditthi*). Chánh kiến có được khi chúng ta thấy và thể nghiệm được sự chấm dứt của khổ đau. Để có Chánh Kiến, chúng ta phải luôn luôn chánh niệm. Chúng ta phải thấy rằng tất cả sự vật đều sinh và diệt và không có tự ngã. Và cái biết này phải là cái biết bằng kinh nghiệm trực tiếp và phải là cái nhìn xuyên thấu bên trong sự vật. Chánh kiến dựa trên sự hiểu biết trực tiếp, sáng suốt và sâu sắc chứ không dựa trên suy nghĩ, tư duy trừu tượng hay khái niệm. Ngày nào mà bạn không thật sự thể nghiệm trực tiếp mà chỉ dùng suy nghĩ của mình để cho là mình biết về các sự vật thì bạn sẽ luôn bất an và rối loạn. Lý do chủ yếu là vì sự hiểu biết thuần lý chỉ dựa trên các ký hiệu và biểu tượng ngôn ngữ chứ không dựa trên sự thể nghiệm trực tiếp những thực tại của cuộc đời.

Chi thứ hai của Bát Chánh Đạo là Chánh Tư Duy (*samma sankappa*), hay thái độ chân chánh, ý định chân chánh, mục đích chân chánh. Khi có được Chánh Kiến, tâm của bạn sẽ tự nhiên hướng về Niết Bàn hay cảnh giới Bất sinh bất diệt, tức là hướng về mục tiêu giải thoát. Bạn sẽ thấy là bạn vẫn còn bị những nghiệp lực và tập khí như hoài nghi, lo âu hay sợ hãi chi phối và kéo bạn trở lại thế giới của ngũ dục nhưng bây giờ bạn có thể nhận ra những nghiệp lực này. Bạn biết được thực tướng của nó và sẽ không bị chìm đắm lâu trong đó. Ngày trước, bạn có thể bị mất hút và chìm đắm hàng tuần trong tuyệt vọng, hoài nghi, sợ hãi, hay đủ loại tham ái dục lạc. Nhưng khi đã có cái nhìn trí tuệ và Chánh Kiến, bạn sẽ có Chánh Tư Duy hay thái độ đúng. Có thể bạn vẫn chưa đủ quyết tâm để tinh tấn hướng về sự giác ngộ, và vì thế, bạn vẫn có thể tiếp tục sống trong si mê và ảo tưởng, nhưng bây giờ bạn chỉ si mê và ảo tưởng trong một thời gian ngắn mà thôi.

Chánh Kiến và Chánh Tư Duy được xem như là hai chi phần của Trí Tuệ (*panna*), và từ đó, Trí Tuệ sẽ đưa bạn đến chi thứ ba, thứ tư, và thứ năm của Bát Chánh Đạo. Đó là Chánh Ngữ hay lời nói chân chánh (*samma vaca*), Chánh Nghiệp hay hành động chân chánh (*samma kammanta*), và Chánh

Mạng hay đời sống chân chánh (*samma ajiva*). Trong tiếng Pali, chúng tôi gọi ba chi này là *Sila* hay Giới hạnh -- tức là phần đạo đức của Bát Chánh Đạo. *Sila* nghĩa là làm điều thiện và tránh làm điều bất thiện qua hành động và lời nói. Chánh Kiến và Chánh Tư Duy sẽ hỗ trợ cho Giới hạnh vì khi thấy được sự thật về khổ đau, nguồn gốc của khổ đau, và sự tận diệt của khổ đau, bạn sẽ không còn muốn làm và nói những gì có thể gây thiệt hại cho mình và các chúng sanh khác. Bạn sẽ thấy mình có trách nhiệm; bạn sẽ không lạm dụng hành động của mình và người khác hay cố ý gây thiệt hại cho các chúng sanh khác. Bạn có thể vô tình làm hại người khác nhưng thật sự trong tâm, bạn không có ý định hãm hại họ. Đó chính là sự khác biệt.

Khi có Giới Hạnh, tình cảm chúng ta sẽ quân bình và chúng ta sẽ thanh tịnh. Vì không giết hại, trộm cắp hay nói dối, chúng ta sẽ không bị dày dò bởi tình cảm hối tiếc và mặc cảm tội lỗi, và tâm chúng ta sẽ an vui, quân bình, buông xả và khiêm hạ. Tình cảm an vui và thanh tịnh này sẽ đưa chúng ta đến chi thứ sáu, thứ bảy và thứ tám của Bát Chánh Đạo. Đó là Chánh Tinh Tấn hay chuyên cần chân chánh (*samma vayama*), Chánh Niệm hay quan sát chân chánh (*samma sati*), và Chánh Định hay tập trung tĩnh lặng chân chánh (*samma samadhi*). Với tinh tấn, chánh niệm và tập trung chân chánh, tâm chúng ta sẽ quân bình, buông xả, không hưng phấn hoạt động cũng không thụ động trì trệ. Giống như một em bé đang tập đi: bạn luôn bị mất quân bình và dễ bị trượt ngã. Nhưng chính trong quá trình tập đi này, bạn sẽ dần dần phát huy năng lực. Một em bé tập đi có sức mạnh là nhờ dựa vào cha và mẹ, bàn và ghế, những cái trượt ngã và va chạm đau đớn và vào những nỗ lực tự đứng lên để đi lại từ đầu. Rồi em sẽ đi được hai bước, bắt đầu tự đi một mình, và cuối cùng em sẽ tung tăng chạy nhảy. Sự quân bình tình cảm cũng đòi hỏi như thế. Khi có tâm quân bình, bạn sẽ thấy mọi việc dễ dàng, bạn có thể đi, chạy, xoay người và nhảy vọt lên cao.

Vì thế, chúng ta chia Bát Chánh Đạo thành ba phần: *Sila* (Giới), *Samadhi* (Định), *Panna* (Tuệ). *Sila* là đạo đức cá nhân, cách làm ăn sinh sống và ứng xử trong hành động và lời nói. *Samadhi* là sự quân bình về tình cảm. Khi có được Chánh Định, bạn sẽ không còn bị ham muốn ích kỷ, ái dục và lòng tham muốn chiếm đoạt chi phối nữa. Sự quân bình về tình cảm sẽ làm phát sinh hỷ lạc và từ tâm. Bạn sẽ quân bình và buông xả nhưng không thờ ơ lãnh đạm với cuộc đời. Tâm bạn sẽ không chứa đựng gì khác ngoài tình thương dành cho tất cả chúng sinh (*metta*). Tâm từ sẽ tự nhiên sinh khởi khi không còn cái ngã. Nhưng khi lòng ích kỷ trỗi dậy thì tình thương sẽ trở thành sự thèm khát, lòng bi mẫn sẽ trở thành sự thương hại, niềm hỷ lạc sẽ trở thành sự ham muốn ích kỷ. Khi không có cái ngã, niềm vui sẽ tự nhiên đến và lòng từ bi sẽ tự trào dâng trong tâm bạn. *Panna* là trí tuệ, là

biết được sự thật để tiến đến sự hài hòa viên mãn giữa thể xác, tình cảm, và tinh thần. Với trí tuệ, ba nhân tố này hoạt động hỗ trợ nhau thành một thể thống nhất thay vì hoạt động như là những lực lượng đối nghịch và xung đột lẫn nhau.

---o0o---

## SỰ THỂ NGHIỆM TRỰC TIẾP

Trong pháp hành của Phật giáo nguyên thủy, chúng ta chỉ tập trung quán sát Tứ Diệu Đế. Khi hành thiền và chuyên cần giữ chánh niệm trong cuộc sống, chúng ta sẽ cảm nhận và thể nghiệm trực tiếp bốn sự thật thánh thiện này. Vì thế nên khi có người hỏi Đức Phật là Ngài tin tưởng và thuyết giảng về điều gì, Ngài trả lời: "Nhu Lai thuyết giảng về sự khổ đau, nguồn gốc của khổ đau, sự chấm dứt của khổ đau, và con đường đưa đến sự chấm dứt khổ đau." Các tu sĩ Bà La Môn lại hỏi Đức Phật: "Thưa Ngài, có Thượng Đế hay không?" "Điều gì sẽ xảy ra sau khi Đấng Giác Ngộ (ý nói Đức Phật) tịch diệt?" Đức Phật chỉ trả lời vồn vện, "Tất cả những gì sinh ra sẽ diệt đi và không có tự ngã. Có sự khổ đau, sự khổ đau có sự bắt đầu và chấm dứt của nó, và có con đường để đi ra khỏi khổ đau. Đó là tất cả những gì ta thuyết giảng." Những bộ óc thông minh, những nhà trí thức vĩ đại có đủ loại kiến giải về sự thật tuyệt đối và đưa ra những hệ thống triết học không tưởng. Họ nghĩ ra những hệ thống lý luận và lô gích rất thiện xảo và hùng hồn, nhưng họ không biết gì về thân và tâm của họ. Họ không học và không nhận biết được điều gì về cái thế giới vật chất và tâm đang không ngừng sinh khởi và tác động trên chính cuộc đời của họ.

Những người chỉ biết sống với tư duy trừu tượng có thể hỏi, "Bạn tin ở Thượng Đế hay không tin ở Thượng Đế?" Nếu tôi nói, "Tôi không tin ở Thượng Đế," họ sẽ hiểu lầm và cho tôi là một người vô thần. Nếu tôi nói, "Tôi tin ở Thượng Đế," thì họ sẽ nói tôi không thật sự là một Phật tử. Sự ngộ nhận này bắt nguồn từ sự kiện là họ chỉ quan tâm đến tư tưởng và niềm tin, thay vì cố gắng trực tiếp thể nghiệm chân lý. Bạn không cần phải có đức tin để biết là tất cả những gì sinh khởi sẽ hoại diệt và không có tự ngã. Đây là cái nhìn thẳng vào bản chất của sự vật hay cái nhìn trí tuệ mà bạn chỉ có thể biết một cách trực tiếp. Và đây chính là những gì Đức Phật muốn chỉ cho chúng ta.

Cái gì là cái mà các chư Phật biết và các chúng sanh chưa giác ngộ không biết? Xin thưa, chư Phật biết là bất cứ cái gì sinh ra đều chấm dứt và không có tự ngã. Đó là trí tuệ trong Đạo Phật. Nó có vẻ đơn giản quá phải không các bạn? Nó không có vẻ gì là cao siêu cả nhưng nó là tất cả, bởi vì tất cả những gì chúng ta có thể biết được, nói khác đi, tất cả những gì chúng ta

biết, suy nghĩ, và thể nghiệm qua các giác quan, tất cả những gì chúng ta đồng hóa, gắn chặt và xem như là chính chúng ta, là tự ngã của chúng ta, là ta và là của ta, đều thay đổi theo mô hình này. Nó sinh rồi diệt và không có tự ngã.

Thế thì cái ngã là gì? Nếu không phải là sắc thân này hay tâm thức này, thì cái ngã là gì? Đức Phật để cho bạn tự mình khám phá điều này vì Ngài biết là bạn sẽ bị ảnh hưởng nếu có ai đó mách bảo bạn trước về việc này. Nếu tôi nói với bạn về điều này, bạn có tin tôi hay không? Sự hiểu biết trực tiếp phải đến từ sự thể nghiệm trực tiếp, bằng chánh niệm và trí tuệ. Và đây là con đường mà tất cả chư Phật đều đi qua.

\*

*\* Câu hỏi: Khi nói về sự chấm dứt của khổ đau, có phải Sư muốn nói khổ đau về vật chất lẫn tinh thần?*

**Trả lời:** Sự đau khổ mà tôi muốn nói ở đây là sự đau khổ do bạn tự tạo bắt nguồn từ sự vô minh của bạn. Khi vô minh không còn thì bạn sẽ có cái nhìn chân chánh hay Chánh Kiến, lúc đó bạn vẫn cảm thấy vui sướng hoặc đau nhức trong cơ thể, nhưng bạn không đau khổ vì nó nữa. Nó chỉ tồn tại như chính nó hay như những cảm giác mà thôi. Khi bạn không hiểu được chân lý này, bạn sẽ tự mình chuốc lấy đau khổ. Nếu thân thể bạn bị bệnh tật hoặc đau đớn, bạn liền phản ứng và tìm cách chống lại và loại trừ nó, và bạn cảm thấy sợ hãi, tức giận hoặc buồn rầu về cơn bệnh hoặc tất cả những phiền toái mà cơn bệnh mang đến. Đó chính là sự đau khổ do chúng ta tự tạo và tự chuốc lấy. Và rồi, vì có khuynh hướng phản ứng chống lại nó, chúng ta lại tạo thêm những điều kiện khác khiến cho mọi việc càng căng thẳng hơn.

Nếu bạn quan sát sự đau đớn của thân thể -- thí dụ khi bạn ngồi thiền và đôi chân bắt đầu đau nhức -- và bạn đang tập trung quan sát cảm giác đau nhức và chấp nhận nó như chính nó thì bạn không còn bị đau khổ vì nó nữa. Sự đau khổ chỉ đến khi bạn muốn diệt trừ nó, không muốn nó xảy đến cho bạn, và muốn đổi tư thế ngồi. Đó chính là sự đau khổ do chúng ta tự tạo ra. Vì thế nên khi ngồi thiền, bạn nên cân nhắc: mình bị căng thẳng về cái gì? mình đau khổ vì cái gì? Bị nhức chân có phải thật sự là đau khổ hay không? Nếu tập trung quan sát cảm giác đau nhức, bạn sẽ nhận ra rằng cảm giác đau nhức chỉ là cảm giác đau nhức, nhưng bên cạnh đó, lại có thêm phản ứng chống lại cảm giác đau nhức. Và càng không muốn bị đau nhức, bạn sẽ càng đau khổ: "Chao ôi, tôi chịu không nổi nữa rồi; Tôi bị đau như vậy là đủ rồi." Bạn đang nổi giận với chính sự đau nhức của mình.

Bản thân tôi đã từng là người rất sân hận. Sự đau nhức và khó chịu trong thân thể thường làm tôi rất bức bối. Vì thân thể đau đớn, tôi hay tức giận



người khác. Khi tôi trút cơn giận vào người khác, họ lại nghĩ là tôi giận chính cá nhân họ. Họ than vãn, "Ôi thôi! Sư Sumedho không thích tôi nữa!" Và nếu không đủ chính niệm, họ sẽ nổi giận và lại đi chửi rủa người khác. Và như cứ thế, sự sân hận lại được lan truyền ra chung quanh.

Để có thể tập trung quan sát những cảm giác của cơ thể, bạn phải chấp nhận nó. Bạn không nên tập trung quan sát với mục đích xua đuổi nó. Làm như thế là không được và bạn sẽ thất bại; đó vẫn là thái độ sân hận, chống đối và ghét bỏ. Bạn phải chấp nhận nó. Và thật ra, bạn phải chấp nhận nó như cái mà sẽ ở với bạn đến suốt đời. Khi bạn đã hoàn toàn chấp nhận nó, cảm giác đau nhức thật vẫn tiếp tục tồn tại nhưng nó chỉ tồn tại như là một cảm giác. Thậm chí bạn không thể nói nó là sự đau đớn. Nó chỉ là một cảm giác, thế thôi. Ý tưởng cho nó thật là khủng khiếp và đau đớn cũng không còn nữa, và từ đó những điều kiện hỗ trợ và làm gia tăng sự đau đớn -- như là tình cảm chống ghét, tức giận, và thù hận -- sẽ từ từ giảm đi.

---o0o---

### **CHƯƠNG 03 - QUY Y TAM BẢO**

Quy y Phật, Pháp, Tăng hay Quy Y Tam Bảo là truyền thống của tất cả hệ phái trong Đạo Phật. Tam Bảo là đối tượng quan trọng để chúng ta hướng lòng thành tín và quán tưởng trong khi thực hành giáo pháp.

---o0o---

#### **QUY Y PHẬT**

Trong ba ngôi Tam Bảo, Phật là nơi nương tựa đầu tiên và thường được thể hiện bằng tôn ảnh của Ngài trên điện thờ. Người ta có thể hỏi tại sao các Phật tử lại dựa vào hình ảnh của Phật. Đó có phải là một hình thức sùng bái thần tượng không? Những hình tượng này có oai lực thiêng liêng gì? Xin thưa không có gì cả; Đó chỉ là một hình tượng để chúng ta quán tưởng.

Khi ngắm nhìn và chiêm bái tôn ảnh của Đức Phật, bạn sẽ thấy rằng đó là hình ảnh của một người điềm đạm, tỉnh giác, và an tịnh. Ngài nhìn ra thế gian và thấy tất cả mọi vật. Ngài ý thức về cuộc đời nhưng không mê đắm hay dính mắc trong đó. Ngài không đam mê cũng không buồn chán. Ngài thể hiện năng lực của một người hoàn toàn bình tĩnh và có thể nhìn thấu suốt mọi vật đúng theo bản chất của nó, và chiêm ngưỡng tôn ảnh của Đức Phật là cách tốt nhất để gọi lên trong tâm bạn những đức tính cao đẹp của Ngài. Khi chiêm ngưỡng tôn ảnh của Đức Phật, bạn sẽ cảm thấy an tịnh và tĩnh lặng. Từ đó, được gần những hình tượng của Đức Phật, chúng ta sẽ cảm thấy

an vui; Tôn ảnh và tôn tượng của Đức Phật mang lại sự an lạc cho tâm hồn chúng ta.

Khi tiếp cận với những hình tượng đầy lòng căm thù hoặc đam mê mãnh liệt hoặc những đối tượng quyến rũ và gợi cảm, dĩ nhiên chúng ta sẽ say đắm và bị kích động. Khi ngắm nhìn vật gì, con người thường dễ bị đồng hóa với cái ấy. Đây là quy luật. Khung cảnh xung quanh thường tác động vào tâm chúng ta. Vì thế nên khi hành thiền nhiều hơn, bạn sẽ thích sống trong một khung cảnh bình yên thay vì một nơi lao xao và đầy kích động.

Mỗi buổi sáng, tại các tu viện, các tăng ni thường dâng đèn, hương, và hoa cúng dường Đức Phật. Chúng ta cũng nên suy nghĩ về ý nghĩa của những vật phẩm cúng dường này. Bông hoa là một trong những vật phẩm đẹp đẽ và dễ thương nhất mà chúng ta có thể dâng hiến cho con người vì bông hoa là một trong những gì đẹp nhất mà trái đất này có thể tạo ra. Nơi nào có hoa tươi thì nơi ấy càng thêm xinh đẹp; bông hoa không bao giờ làm mất đi giá trị hay phá hủy bất cứ vật gì. Và trong đạo Phật, bông hoa là hiện thân của sự trong sạch về đức hạnh. Trong các tôn ảnh của Đức Phật, Ngài thường ngự trên tòa sen. Ở vùng Đông nam Á, hoa sen mọc trong các đầm trũng và ao hồ, vươn lên từ bùn nhơ và nước đục. Nhánh sen vượt lên trên tất cả những gì nhơ bẩn và nhóp nhúa để đem lại cho trái đất này một bông hoa tuyệt đẹp. Hình tượng này cũng giống như một người có đức hạnh. Một người sống và trách nhiệm về những việc mình làm luôn là một người cao quý để chúng ta gần gũi và thân cận. Đi đến đâu vị ấy cũng được mọi người hoan hỷ chào đón; Vị ấy làm đẹp và làm tăng vẻ đẹp cuộc đời. Trong khi những người ích kỷ, thiếu đức hạnh, cẩu thả cũng giống như cỏ dại mọc tràn lan trên trái đất này. Điều này giải thích tại sao trong đạo Phật người ta dùng biểu tượng Đức Phật ngự trên tòa sen. Đó là vì Trí tuệ của Phật chỉ đến từ sự trong sạch về đạo đức.

Con người có thể sống ở rất nhiều trình độ và cảnh giới. Như phần lớn loài người, chúng ta sống với những bản năng sinh học của cơ thể, thuận theo những nhu cầu của loài vật như ăn, ngủ và sinh sản để duy trì nòi giống. Chúng ta có thể sống thấp hơn trình độ ấy và bị ám ảnh triền miên bởi những dục vọng rất thấp hèn. Ngày nay, nhiều người sống theo cách này. Mà thật ra, khi sống như thế, họ không còn là con người nữa; họ chỉ là những bóng ma sống chập chờn trong cõi u minh luôn bị đè nặng và hành hạ bởi những cơn đói khát và thèm muốn không thể nào thỏa mãn được. Đó là trường hợp của những người nghiện xì ke ma túy hay nghiện rượu. Hay họ có thể sống như loài quỷ dữ hung hãn và ác độc luôn tìm cách tiêu diệt và hãm hại người khác. Vì thế, mang tấm thân làm người không nhất thiết là bạn sẽ sống thật sự như con người. Làm người không phải dễ. Cảnh giới của loài người là nơi

mà đạo lý có ảnh hưởng rất sâu rộng và vì thế làm người cũng hàm ý là có một đời sống đạo đức và tâm linh đi kèm theo sắc thân vật lý này.

Chỉ khi nào chúng ta quyết định lấy trách nhiệm cho cuộc sống, chúng ta mới có thể trở thành con người trọn vẹn. Muốn được làm người theo nghĩa thật sự, chúng ta phải để tâm sức vượt lên chính mình. Sống có trách nhiệm đòi hỏi công sức; nó không phải là cái gì tự trên trời rơi xuống nếu chúng ta không tự mình cố gắng vươn lên. Chúng ta phải chọn lựa. Chúng ta phải quyết định về hướng đi của cuộc đời mình rồi để hết tâm lực và công sức vào đó. Nếu không, chúng ta sẽ chỉ sống theo sự thôi thúc bản năng và sẽ bị đưa đẩy vào cảnh giới tham đắm và thấp hèn. Khi để tâm sức sống theo hướng đã chọn, chúng ta sẽ vươn lên cao hơn. Đây chính là biểu tượng của hoa sen hay bất cứ loại hoa nào khác trên đời này.

Khi quy y Phật, chúng ta nương tựa vào trí tuệ của Ngài. Chữ Buddha hay "Phật" thật sự nghĩa là người có trí tuệ; Nó có nghĩa là "người biết được sự thật" hay "cái biết", "cái giác." Khi đã trở thành Phật tử, bạn nên hiểu là bạn đang đi trên đường đạo và bạn đã lấy trí tuệ làm chỗ nương tựa. Chúng ta có được trí tuệ là nhờ biết quán sát và suy tưởng các pháp thế gian. Trí tuệ là cái gì đã có sẵn. Nó không phải là cái mà bạn phải đi tìm và sẽ bắt gặp. Trái lại, nó là cái có sẵn và cần được sử dụng. Nếu nghĩ rằng hành thiền sẽ đưa chúng ta đến trí tuệ thì đây là một điều sai lầm. Hành thiền là học cách sử dụng cái trí tuệ đã có sẵn trong người chúng ta. Vì thế khi hành thiền, bạn quán sát và suy tưởng về các Pháp hay sự thật về bản chất của các Pháp. Khi bạn quán sát và suy tưởng về các Pháp, đó chính là lúc mà bạn đang sử dụng trí tuệ của bạn. Trí tuệ không phải là cái mà bạn chưa có và phải đi tìm. Trái lại, nó là cái có sẵn nhưng bạn lại ít khi sử dụng hay thường không ý thức về nó.

Trong khi tụng đọc kinh điển hàng ngày tại các tu viện, chúng ta thường tôn vinh các ân đức của Phật như *Arahant* (A la hán); *Sammāsambuddha* (Chánh biến tri). Đây là những từ Pali để diễn tả những gì thật sự thanh tịnh và giác ngộ. *Sammāsambuddha* có nghĩa là người giác ngộ vì vị ấy đã biết được bản chất thật sự của vạn pháp. *Arahant* là từ để chỉ một con người toàn hảo, một con người thấy rất rõ và không còn bị mê làm bởi những hình tướng bên ngoài và những điều kiện giới hạn của tâm thức.

Đức Phật cũng có danh hiệu là *Vijjācaranasampanno* (Minh hạnh túc), nghĩa là người có trí tuệ và đức hạnh toàn hảo. Ngài không phải là người chỉ hiểu đúng nhưng lại làm sai. Ngày nay, nhiều tu sĩ Phật giáo bị mắc phải bệnh này. Họ có trình độ viết sách, giảng dạy và hiểu biết, nhưng đức hạnh của họ lại không đi đôi với trình độ hiểu biết này. Nhưng Đức Phật thì khác. Ngài

hiểu biết như thế nào thì sống như thế đó; Ngài sống đúng danh hiệu *Vijjacaranasampanno* hay thật sự là người toàn hảo về cả trí tuệ lẫn đức hạnh.

Một ân đức khác của Phật là *Lokavidu* (Thế gian giải), nghĩa là người thông suốt thế gian, và hiểu đúng thực chất của thế gian. Thế thì cái thế gian mà Đức Phật thông suốt này ở đâu? Khi bạn suy tưởng về câu hỏi này, "Thế gian này ở đâu?" Bạn sẽ khám phá ra rằng thế gian này không ở đâu xa lạ mà chính là ở trong tâm của bạn. Tuy nhiên, thông thường chúng ta lại không nhìn thế gian theo góc độ này; ngược lại, chúng ta thường cho thế gian là trái đất hay hành tinh đang nằm ngoài chúng ta. Bạn nhìn vào bản đồ thế giới và thấy có nước Thụy Sĩ màu xanh, nước Anh màu hồng. Bạn xem Á châu, Úc châu, và Mỹ châu là thế gian, là cái mà bạn có thể biết được vì bạn thấy nó trên bản đồ hay đã học về nó trong môn lịch sử và địa lý. Nhưng thế gian này thật sự chính là tâm của bạn và bạn biết được thế gian này là nhờ bạn biết được tâm của mình. Nhờ quán sát và suy tưởng về những trạng thái tâm, bạn sẽ biết thế gian đúng như thực tướng của nó, khi nó thật sự sinh khởi với những lo âu, sợ hãi, ham muốn và khát vọng, quan điểm, ý kiến và nhận thức sinh ra rồi mất đi trong tâm của. Đó chính là ý nghĩa của danh hiệu *Lokavidu* hay Thế gian giải của Đức Phật.

Đức Phật còn có danh hiệu là *Sarathi*, nghĩa đen là người điều khiển cỗ xe ngựa, nghĩa bóng là người biết cách điều ngự, thuần phục những chúng sanh chưa thuần phục. Điều này có nghĩa là khi chúng ta quy y Phật, chúng ta tự nguyện nương tựa vào sự lãnh đạo và hướng dẫn của trí tuệ chứ không phải của sự ngu dốt và si mê. Chúng ta hướng về trí tuệ của Đức Phật và tiếp nhận sự giáo hóa của trí tuệ này. Qua việc mở rộng tâm thức để tiếp nhận sự hướng dẫn của trí tuệ, chúng ta tu tập để khéo léo sống cuộc đời thánh thiện. Chúng ta sẽ tập sống tốt và lương thiện trong tám thân này và trong xã hội này. Chúng ta tu tập để trở thành người hữu ích thay vì là nỗi phiền muộn hay tai họa cho thế gian. Đức Phật cũng là thầy dạy (*sattha*) cho cả chư thiên và nhân loại (Thiên nhân sư). Điều này có nghĩa là Đức Phật giáo hóa tất cả chúng sinh nào có đức hạnh trong sạch muốn thấy và hiểu biết thế gian một cách đúng đắn, nói khác đi, muốn thấy được chân lý tối thượng.

---o0o---

## QUY Y PHÁP

Chúng ta có thể nhân cách hóa Đức Phật, hay nói khác đi, chúng ta có thể chiêm ngưỡng Đức Phật qua hình tượng của một con người. Nhưng với Pháp thì khác. Pháp không có tính chất của con người hay cá nhân riêng biệt. Bạn không thể xây dựng một hình ảnh con người về Pháp. Pháp

thường được thể hiện qua biểu tượng của một bánh xe (tiếng Pali là *dhammacakka*, nghĩa là bánh xe Pháp hay Pháp luân). Pháp có nghĩa là sự thật, sự thật về bản chất của vạn pháp. Vì thế, Pháp bao gồm tất cả -- con người, thú vật, ác quỷ, thánh thần -- tất cả những gì mà chúng ta có thể nghĩ đến hoặc nhận thức được, và Pháp cũng có nghĩa là chân lý bất tử. Pháp bao gồm mọi vật -- cái biết, sự thật, các nhân duyên, những kinh nghiệm của sáu giác quan, sự trống rỗng, và tất cả hình thái thể hiện ra bên ngoài mà chúng ta thường gọi là sắc. Tóm lại, tất cả đều là Pháp hay Pháp là tất cả.

Hành thiền là cách thức để chúng ta tự khai mở và tiếp cận với Pháp. Khi hành thiền, bạn sẽ tiếp cận với sự thật. Vì thế khi đọc tụng các ân đức của Pháp, chúng ta tụng rằng là Pháp "được tự chứng ngộ như thật tại đây và ngay bây giờ" (*sanditthiko*), "được chứng ngộ ngay mà không chờ đợi thời gian" (*akaliko*), "khuyến khích người khác đến xem và tự chứng nghiệm" (*ehipassiko*), "sẽ đưa đến giải thoát" (*opaneyiko*), "phải được chứng nghiệm tự mình" (*paccattam*), "chỉ có thể được thấy và biết được nơi tâm của các bậc thượng trí" (*veditabbo vinnuhi*). Những từ này là để chỉ tất cả những gì đang được chứng nghiệm tại đây và ngay bây giờ. Khi tiếp cận với sự thật, chúng ta không nhắm đến một cái gì cá biệt, chẳng hạn như chú ý đến một đề mục riêng biệt rồi đặt câu hỏi: "Đây có phải là sự thật không?". Tiếp cận với sự thật là mở rộng chứ không phải là thu hẹp tâm vào một đối tượng. Vì thế nên việc quy y Phật và Pháp nhắc nhở chúng ta phải luôn luôn tỉnh thức. Tỉnh thức để chúng ta không chỉ tập trung trên đề mục này và chối bỏ đề mục khác; tỉnh thức để chúng ta không bị kẹt trong thói quen dễ duôi, tham đắm hoặc đè nén và ức chế của tâm. Khi tâm chúng ta thật sự khai mở -- nghĩa là khi tâm chúng ta mở rộng và tiếp cận với thực tại hay với những gì xảy ra tại đây và ngay bây giờ -- chúng ta sẽ cảm thấy an lạc vì chúng ta không còn đi tìm một cái gì cá biệt để bám víu vào đó. Chúng ta không còn chạy loanh quanh nữa; chúng ta ngừng cuộc săn đuổi điên loạn của tâm thức. Vì thế, tiếp cận với Pháp là con đường dẫn đến sự an lạc và tĩnh lặng mà chúng ta phải tự mình chứng nghiệm. Chúng ta phải tự mình thấy và biết được sự thật; chứ không chờ đợi người khác chứng nghiệm rồi dạy lại cho chúng ta.

Phật và Pháp không phải là những khái niệm nhỏ nhỏ và dễ thương để chúng ta tụng đọc; Trái lại, Phật và Pháp là những khái niệm để chúng ta quán tưởng và suy ngẫm. Đó là những lời dạy để chúng ta xem xét và áp dụng vào cuộc sống thật của mình. Thay vì nghĩ về Đức Phật như một vị tiên tri nào đó sống cách đây 2.500 năm, chúng ta nên nghĩ về Đức Phật như người đại diện cho cái trí tuệ có sẵn trong mỗi người chúng ta và trí tuệ này sẽ giúp chúng ta tiếp cận và thấy được Pháp trong giây phút hiện tại. Chúng ta

không cần đến núi Hy Mã Lạp Sơn để tìm Đức Phật. Chúng ta chỉ cần khai mở tâm thức để tiếp cận với những gì đang xảy ra chung quanh ngay giây phút này và ngay tại đây. Đó chính là chúng ta đã quy y Phật và Pháp. Quy y không có nghĩa là đi tìm một cái gì đó ở một nơi nào đó mà là mở rộng tâm thức để tiếp cận với thực tại. Quy y là quan sát mọi vật đúng với thực chất của nó, chứ không phải như chúng ta nghĩ về nó một cách mơ hồ và huyền ảo.

---o0o---

## QUY Y TĂNG

Tăng là một xã hội, hay cộng đồng của những người có đức hạnh, những người đang thực hành giáo pháp, sử dụng trí tuệ, và quán tưởng về sự thật. Khi quy y Tăng, bạn không nương tựa vào con người hay những khả năng riêng của bạn nữa mà vào một cái gì lớn hơn. Tăng là một cộng đồng mà trong đó cá nhân của bạn không còn quan trọng nữa. Cho dù bạn là nam hay nữ, trẻ hay già, có học hay không có học, hay là cái gì đi nữa, khi đã nương tựa vào tăng đoàn thì những tính chất này không quan trọng nữa. Tăng đoàn là những người thực hành giáo pháp, sống đời phạm hạnh, suy tưởng về sự thật và sống với trí tuệ.

Quy y Tăng có nghĩa là bạn tự nguyện từ bỏ những tính chất, nhu cầu và ước vọng riêng tư của mình. Bạn khước từ những điều này hầu mang lại lợi lạc cho Tăng đoàn, những người đang thực hành giáo pháp, đang trên đường đến gần với sự thật, và chúng ngộ được sự thật.

---o0o---

## ĐẢNH LỄ TAM BẢO

Trên đây là ba nơi nương tựa mà chúng ta thường gọi là Tam Bảo. Đó là những bảo vật vô giá mà chúng ta đem hết lòng thành kính và trong khi thành kính đảnh lễ, chúng ta mở rộng và hiến dâng đời mình lên Tam Bảo. Tinh thần hiến dâng và lòng thành kính là những tình cảm tốt đẹp của con người. Người mà không biết kính trọng, hay nói khác đi, không biết thương mến và biết ơn kẻ khác, thường gây khó chịu và làm người khác xa lánh. Người hay than phiền, phê phán người khác, đòi hỏi, bướng bỉnh và kiêu mạn thường là những người mà chúng ta không thích gần gũi. Thái độ tự phụ cho "Tôi là người giỏi nhất, tôi sẽ không cúi đầu trước bất cứ ai" là một thuộc tính xấu xa của con người.

Thành kính lễ bái Tam Bảo được thể hiện qua việc mở rộng tâm thức và quy y để hiến dâng đời mình đến Tam Bảo. Đó là một động tác thuộc về thân trong đó chúng ta thật sự dâng hiến chúng ta, thân thể và hình hài con người

này của chúng ta đến Chân lý tối thượng. Chúng ta cuối đầu đánh lễ Phật và đặt dưới chân Ngài những gì chúng ta tin tưởng và gắn liền với cuộc sống chúng ta. Nói khác đi, chúng ta dâng hiến chính cuộc đời của chúng ta cho Chân lý tối thượng.

Đây là cách nhìn của chúng tôi về truyền thống lễ bái Tam Bảo trong Phật giáo nguyên thủy. Nếu thấy thích hợp, bạn có thể hành trì theo cách này. Nếu thấy nghi thức trên không bổ ích, bạn không cần phải làm theo. Chúng ta không thể áp đặt điều này trên bất cứ ai cả; đó là việc mà bạn có thể làm hoặc không làm. Tất cả đều tùy vào bạn. Tuy nhiên, tu tập theo truyền thống này đòi hỏi chúng ta phải làm một số cố gắng, và khi được nhuần nhuyễn hành trì với tâm chánh niệm, truyền thống này sẽ mang lại cho cuộc sống của chúng ta nhiều nét đẹp. Chúng ta sẽ có tác phong thanh nhã, dáng vấp oai nghi và thắm nhuần tinh thần hòa hợp của Tăng đoàn. Chúng ta sẽ hòa với nhau làm một thay vì là một nhóm gồm những cá nhân riêng lẻ, trong đó mỗi người làm theo mỗi cách, tùy theo tình cảm và sở thích riêng của mình. Chúng ta hòa nhập vào truyền thống này qua động tác lễ bái để chuyển đạt tinh thần hiến dâng, tình thương, lòng biết ơn, và sự kính trọng của chúng ta đối với Tam bảo.

---o0o---

## **TINH THẦN CỞI MỞ TIẾP THU CÁC TRUYỀN THỐNG TÔN GIÁO**

Các bạn đến từ các tôn giáo khác đôi khi cảm thấy không thoải mái với những biểu tượng của đạo Phật. Tình cảm này không nhất thiết xuất phát từ niềm tự hào về tôn giáo hay thái độ cố chấp mà chỉ vì các bạn ấy chưa quen với các biểu tượng Phật giáo. Trong một vài trường hợp, có bạn cảm thấy là khi đánh lễ Tam Bảo, họ đang phản bội lại truyền thống tôn giáo của họ như Ky Tô giáo chẳng hạn. Nhưng tôi hy vọng cách trình bày về ý nghĩa của việc lễ bái Tam Bảo trên đây sẽ giúp bạn có cái nhìn đúng đắn về bất cứ truyền thống tôn giáo nào. Sự hiểu biết này sẽ giúp bạn xử lý đúng đắn những truyền thống của Phật giáo và Ky Tô giáo. Đối với tôi, tinh thần của tất cả tôn giáo đều là một. Tôi không cho Đạo Phật là truyền thống tôn giáo duy nhất. Theo tôi, ý nghĩa tối hậu của tôn giáo là -- và phải là -- hướng về chân lý tuyệt đối và giúp loài người cởi mở và tiếp thu được chân lý tuyệt đối ấy. Nhưng người đời thường lẫn lộn và làm rối rắm vấn đề vì họ đã quên mất ý nghĩa tối hậu này, và bị kẹt vào các truyền thống tôn giáo như thể tự nó là cứu cánh thay vì chỉ là phương tiện giúp con người tiếp cận với chân lý tuyệt đối. Thay vì dùng các truyền thống và nghi thức lễ bái để mở rộng tâm thức và tiếp thu chân lý, họ lại sử dụng và bám chặt vào đó.

Khi đã bị dính mắc và ràng buộc vào đạo Phật, tâm bạn sẽ bắt đầu khép lại. Rồi bạn sẽ trở thành tín đồ của một tông phái mang tên là Đạo Phật. Trong đạo Phật lại có nhiều hệ phái và bạn có thể trở thành Phật tử Đại thừa để đối lại với Phật tử Tiểu thừa, hay Phật tử Kim cang thừa, hay Phật tử Thiền tông Trung Hoa hay Nhật Bản. Đạo Phật có đủ loại biến dạng của nó. Ở nước Anh, chúng ta có tất cả các loại: Tín đồ Ky tô giáo theo đạo Phật, Tín đồ Phật giáo theo Ky tô giáo, Tín đồ Do Thái giáo theo đạo Phật, Tín đồ Phật giáo theo Do Thái giáo, các nhà khoa học hiện đại theo đạo Phật, người Anh theo đạo Phật vân vân... Rồi lại có Phật tử nhưng thật ra không phải là Phật tử vì họ không chịu quy y Phật và Tăng mà chỉ quy y Pháp. Chúng ta có thể gọi họ là tín đồ của Pháp (Dhammaist).

Vì thế, sự quyến luyến, trói buộc, và dính mắc sẽ dẫn đến chia cắt; nó sẽ dẫn đến phân liệt và chia rẽ. Những gì bạn quyến luyến và dính mắc sẽ trở thành pháp môn mà bạn sùng bái. Khuynh hướng bè phái chia rẽ là một trong những vấn đề lớn của nhân loại, cho dù đó là bè phái về tôn giáo hay chính trị hay bất cứ cái gì khác. Khi có người nói, "Cách của tôi là đúng và những cách khác là sai," hay "Cái của tôi là tốt nhất và những cái khác là tồi," đó chính là sự trói buộc và dính mắc. Ngay cả những gì bạn đang có là cao cả và tốt đẹp nhất, nhưng nếu bạn bám chặt vào cái cao cả và tốt đẹp nhất này, bạn vẫn là người vô minh và mê muội. Vì thế, bạn có thể có tất cả mọi cái tốt đẹp nhất và thanh cao nhất trên đời nhưng bạn sẽ vẫn bị đắm chìm trong mê muội và không thể giác ngộ được.

Tôi không bao giờ muốn tạo cảm tưởng Phật giáo nguyên thủy là con đường hay nhất và là cách duy nhất. Bởi vì "hay nhất" và "duy nhất" là những tính chất mà chúng ta thường dính mắc. Phật giáo nguyên thủy cho chúng ta một quy ước, một truyền thống, một cái gì đó để giúp bạn tự khai mở, suy tưởng và học tập cách sử dụng nó trên đường tu tập. Cho dù bạn thích nó, không thích nó, phản đối nó, bực bội vì nó, thật sự yêu thích nó, hay lãnh đạm với nó -- xin bạn hãy ghi nhận những trạng thái tâm này khi nó sinh khởi trong tâm bạn thay vì đứng về pháp môn này hoặc pháp môn kia và chống đối lẫn nhau. Và rồi bạn có thể quán tưởng về các trạng thái tâm này. Nó cho bạn một cái gì đó để bạn có thể quán tưởng ngay trong chính con người của bạn. Nó là cơ hội để bạn hướng về chân lý tối thượng.

\*

*\* Câu hỏi: Theo lời Sư giảng, việc quy y Tam Bảo đòi hỏi người Phật tử phải có tâm tín thành rất mạnh. Tuy nhiên, dựa vào những gì tôi đọc được, Đạo Phật chủ yếu rất trí thức, thường thiên về triết học và lý luận. Vì thế, xin Sư giảng thêm về tầm quan trọng của đức tin trong việc thực hành giáo*



*pháp, và làm thế nào chúng tôi có thể phát triển tâm tín thành nếu hiện nay chúng tôi không lễ bái cúng dường hay thậm chí chưa tin ở bất cứ điều gì cả.*

**Trả lời:** Theo tôi nghĩ, đối với phần lớn chúng ta, đức tin nơi Tam bảo chỉ có thể phát sinh và lớn mạnh trong quá trình thực hành giáo pháp; trong khi tu tập, bạn sẽ buông bỏ những quan kiến sai lầm và ngày càng tin tưởng vào Phật-Pháp-Tăng. Bạn không cần phải tự thuyết phục rằng có cái gọi là Phật-Pháp-Tăng mà bạn phải tin tưởng; niềm tin không thể xuất phát từ một ý tưởng hay khái niệm. Khi tâm càng thanh tịnh, bạn sẽ càng tin tưởng vào cái mà ngôn ngữ đời thường gọi là Phật-Pháp-Tăng. Nếu không có đức tin này, nếu không nương tựa vào Tam Bảo, cho dù bạn có thiên định hay suy tưởng về các pháp thế gian nhiều đến đâu đi nữa, Phật pháp vẫn chỉ là một lý tưởng mà chúng ta mong đạt đến trong tương lai, hay chỉ là một phương pháp trị liệu để con người giải tỏa những ẩn ức tâm lý của mình. Trong cả hai trường hợp này, bạn sẽ không thể vượt lên trên cái thế gian hữu hạn và chúng nghiệm được cảnh giới Bất sinh bất diệt ngay trong kiếp sống này. Nếu bạn chỉ muốn sử dụng đạo Phật để sửa đổi tâm tánh, khắc phục những quan kiến sai lầm, lo âu sợ hãi và khát vọng của tâm thức, Phật Pháp có thể giúp bạn giải quyết và đương đầu với những vấn đề của xã hội vật chất này, nhưng bạn không thể vượt lên trên thế gian này, nói khác đi, bạn sẽ không đạt được quả vị giải thoát. Vì thế, bạn phải đặt trọn niềm tin trong sạch và tuyệt đối nơi Phật-Pháp-Tăng. Tam Bảo không phải được đặt ra chỉ để tôn thờ và lễ bái. Tam bảo được đặt ra để gợi ý, nhắc nhở, và giúp chúng ta nhận ra được bản chất thật sự của Phật-Pháp-Tăng. Khi quán tưởng về Tam Bảo, từ từ bạn sẽ buông bỏ tất cả những suy nghĩ và quan điểm xuất phát từ cái nhìn tự ngã của mình.

*\* Câu hỏi: Xin Sư đề nghị một vài phương pháp, chẳng hạn như tụng kinh hay lập điện thờ Phật, khả dĩ có thể giúp chúng tôi phát sinh đức tin nơi Tam bảo hay làm cho chúng tôi thấy đức tin một cách cụ thể hơn.*

**Trả lời:** Vâng, các bạn có thể sử dụng bất cứ hình thức nghệ thuật, biểu tượng, nghi thức, hay truyền thống nào trong đạo Phật mà bạn cảm thấy thích hợp. Chúng ta cần nhớ rằng đối với xã hội hiện đại, biểu tượng Phật-Pháp-Tăng không có ý nghĩa gì hết và khi có rất nhiều quan điểm đi ngược lại truyền thống tôn giáo và tâm tín thành, người đời thường xem đức tin nơi Tam Bảo là một loại đức tin ngây thơ và thô thiển. Vì thế chúng ta cần phải sử dụng và phát triển các biểu tượng Phật giáo với cái nhìn trí tuệ chứ không phải với cái nhìn dị đoan mê tín. Chúng ta sử dụng biểu tượng Phật-Pháp-Tăng không phải với sự mê tín mà với cái nhìn trí tuệ, nghĩa là chúng ta ghi nhớ, suy tưởng, và chánh niệm về các ân đức của các biểu tượng này. Và

nếu bạn phát huy đức tin trong sạch với Tam Bảo tại đây và ngay bây giờ, đó chính là bạn đang sử dụng nó. Tam Bảo trở thành phương tiện giúp chúng ta phát triển tâm chánh niệm thay vì chỉ là những biểu tượng dựa trên niềm tin mù quáng.

---o0o---

## CHƯƠNG 04 - TÂM TỪ

*Metta*, hay *Tâm từ*, là phương cách khéo léo giúp chúng ta đối trị lại những phiền não hoặc khó chịu xảy ra trong người hoặc trong cuộc sống. Khi mới đến nước Anh, tôi có hỏi các bạn ở đây, "Bạn có thiền tâm từ không?" và họ trả lời là, "Thôi đi, chúng tôi không thể thiền tâm từ được!" Tôi bèn hỏi tiếp, "Thế thì bạn biết gì về thiền tâm từ?" Và họ trả lời rằng, "Đó là một loại tẩy não nhẹ nhàng và êm dịu qua đó bạn nói là bạn tuyệt đối yêu thương tất cả mọi vật. Bạn phải tự thuyết phục mình là bạn yêu thương kẻ thù và yêu thương chính bạn. Thật tình chúng tôi không thể tưởng tượng là mình phải để ra một tiếng đồng hồ để suy tưởng về cách làm thế nào để yêu thương chính mình?"

Tôi liền nhận ra là các bạn này thật sự không hiểu gì về *Metta* hay *Tâm từ* cả. *Metta* không phải là một trạng thái tâm xuất phát từ một lý tưởng cao đẹp nào đó. Khi không bị phiền muộn hay khó chịu, chúng ta có thể cảm thấy yêu thương tất cả mọi vật trên đời này, nhưng khi có người nào đó hoặc điều gì đó xuất hiện, nói xấu hay hãm hại chúng ta, chúng ta thật khó mà giữ được tình cảm thương yêu đối với người đó hoặc sự vật đó.

---o0o---

## YÊU VÀ THÍCH

Trong tiếng Anh, từ "yêu" (*loving*) thường được dùng đồng nghĩa với từ "thích" (*liking*). Khi chúng ta nói là chúng ta thích ăn uống hoặc yêu thương một người nào đó; thật ra, điều mà chúng ta muốn nói là chúng ta thích thú và dính mắc vào các đối tượng này. Trong một mức độ nào đó, *Metta* hay *Tâm từ* trong đạo Phật là gần với ý niệm Tình yêu trong Ky Tô Giáo, mặc dù tình yêu trong Ky Tô Giáo cũng là một trạng thái tâm xuất phát từ một lý tưởng. Tình yêu trong Ky Tô Giáo thường xuất phát từ lý tưởng cao đẹp là con người nên yêu thương lẫn nhau. Người Ky Tô Giáo được dạy là, "Hãy yêu người sống bên cạnh bạn như chính bạn" và "Hãy yêu kẻ thù của bạn." Như vậy, chúng ta hãy xem xét ý nghĩa thật sự của vấn đề này. Khi nói "Hãy yêu kẻ thù của bạn", có phải điều này hàm ý là bạn cũng thích thú và dính mắc vào kẻ thù như bạn đã dính mắc vào việc ăn uống hay yêu thương người khác phải không? Bạn có thật sự muốn gần gũi

họ không? Trong trường hợp này, chúng ta thấy rõ là từ "yêu" không phải lúc nào cũng đồng nghĩa với từ "thích". Về mặt này, trong tiếng Anh, "yêu" là một từ bị lạm dụng rất nhiều.

Trong đạo Phật, *Metta* hay *Tâm từ* không nhất thiết nghĩa là thích thú hay yêu thương bất cứ cái gì. Nó là một thái độ không dính mắc vào sự khó chịu, xấu xa hay lỗi lầm của bất cứ đối tượng hay hoàn cảnh nào đang xảy ra bên trong và bên ngoài chúng ta. Với tâm từ, chúng ta không bị ràng buộc hay che mờ bởi một ý niệm đạo đức. Trái lại, chúng ta chỉ thuần quán sát, chứng kiến hay ghi nhận những khó chịu hay phiền muộn của một hoàn cảnh, sự vật, con người hay của chính chúng ta mà không lấy một thái độ nào khác. Lúc đó, tâm của chúng ta sẽ hoàn toàn chấm dứt dòng suy nghĩ, "Tôi ghét nó quá, tôi không muốn nó nữa." Đó chính là cái mà tôi gọi là *Metta* hay *Tâm từ*.

Gần đây có một bạn đến gặp tôi và nói, "Tôi không thể khởi tâm từ ái với một số người. Đôi lúc, tôi chỉ muốn tát vào mặt cô ta; đôi khi tôi chỉ muốn triệt hạ cô ta. Tôi không thể từ ái với một người như thế và tôi gần như sắp điên lên đây!" Tôi nói, "Nhưng mà bạn chưa đánh đập cô ta, bạn chưa giết hại cô ta, phải không?" Cô bạn trả lời, "Dạ chưa." Tôi nói, "Đó chính là vì bạn đang thực hành *tâm từ* đó." Vấn đề chỉ đơn giản thế thôi.

---o0o---

## TÂM TỪ ÁI VÀ GIỚI HẠN

Trong đạo Phật, giới hạn dựa rõ ràng trên sự đúng đắn của hành động và lời nói. Chúng ta thấy rằng không phải lúc nào chúng ta cũng có thể kiểm soát được tư tưởng của mình. Chúng ta không thể nói, "Tâm tôi lúc nào cũng có tư tưởng từ ái dành cho tất cả mọi người." Chúng ta chỉ có thể cố gắng giới hạn sự phát triển của những tư tưởng xấu hay tình cảm sân hận, ganh tỵ và sợ hãi trong tâm mà thôi. Nhưng với hành động và lời nói thì khác. Chúng ta có thể phát nguyện ngay bây giờ là chúng ta sẽ không giết hại bất cứ một sinh mạng nào. Chúng ta có thể thọ năm giới trong đạo Phật.

Chúng ta cũng có thể phát nguyện là sẽ thận trọng trong lời nói để mặc dù chúng ta đang có những tư tưởng xấu xa nhất, chúng ta vẫn không đem những tư tưởng này để nói với ai cả. Giả sử như hiện nay, tôi đang có những tư tưởng xấu xa và điên rồ nhưng tôi biết kiềm chế và không thổ lộ những tư tưởng này với bạn. Đó chính là vì tôi có *Metta* hay *Tâm từ*. Dòng tư tưởng và tình cảm của tôi vẫn tiếp tục chảy; tôi nhận biết nó nhưng tôi cương quyết không biến nó thành hành động hoặc lời nói.

Sau một thời gian hành thiền, chúng ta sẽ bắt đầu nhận thấy rằng tâm của chúng ta giống như một tấm gương. Nó phản ánh tất cả mọi vật đi qua. Như tấm gương, tâm sẽ không bị hư hại bởi những gì nó phản chiếu. Tấm gương có thể phản chiếu những gì xấu xa và ghê tởm nhất trên đời nhưng nó vẫn không bị bợn nhơ. Giống như tấm gương, tâm tự nó là trong sạch và thanh tịnh. Tự nó, tâm không có gì sai trái cả, nhưng những gì nó phản ánh có thể rất ô nhiễm, xấu xa hay tội lỗi, hay cũng có thể rất xinh đẹp. Nếu chúng ta tìm cách trừng phạt, phá hoại hoặc đập vỡ tấm gương, chúng ta sẽ trở thành điên loạn -- và vấn đề sẽ thành phức tạp và nan giải. Nhưng nếu với thiện chí, chúng ta có thể thấy rằng những phản ánh trong tâm thật ra chỉ là những phản ánh thôi. Hiểu biết này là phương cách khéo léo giúp chúng ta tiếp nhận những tư tưởng và tình cảm mà đôi khi rất khó chịu và xấu xa sinh khởi trong tâm.

Khởi tâm từ với những gì chúng ta yêu thích thật ra không khó, chẳng hạn như chúng ta dễ dàng từ ái với những chú mèo con hoặc chó con, những em bé dễ thương, những người dịu dàng luôn nói điều vừa lòng đẹp ý, những ngày đẹp trời đầy nắng ấm v. v... Tôi không gặp khó khăn với những đối tượng này. Nhưng tôi nên phản ứng thế nào khi những con người và sự vật chung quanh tôi trở nên xấu xa và ác độc? Tôi có thể chấp vào sự ác độc và bản thù này. Tôi có thể nghĩ, "Tôi không chịu nổi loại người này; tôi thù ghét hẳn. Người như hẳn không nên có mặt trên đời này. Tôi chỉ mong hẳn cút đi ngay." Tôi có thể làm như thế phải không các bạn? Đó là điều dễ làm nhất. Nhưng chấp vào tình cảm sân hận sẽ không mang lại sự bình an cho tâm hồn chúng ta.

---o0o---

## THẤY ĐƯỢC SỰ SÂN HẬN TRONG CHÍNH CHÚNG TA

Chúng ta luôn bắt đầu thiền *tâm từ* với chính mình. Chúng ta tụng đọc, "*Aham sukhito homi*," nghĩa là, "Nguyện cho tôi được an vui. Nguyện cho tôi được hạnh phúc. Nguyện cho tôi an vui với chính tôi và những gì sinh khởi trong thân và tâm của tôi." Thật ra, khi mọi việc xảy ra theo chiều hướng tốt đẹp, để được an vui không phải là điều khó. Nhưng khi gặp trắc trở, chúng ta có khuynh hướng muốn xóa bỏ và tiêu hủy những gì mà chúng ta không ưa thích đang tồn tại trong chúng ta.

Có người thường đến gặp tôi và hỏi, "Tôi phải làm thế nào để nhiếp phục cơn giận? Tôi phải làm thế nào để chấm dứt sự ghen tức? Tôi phải làm thế nào để phá bỏ lòng tham và sự khát khao tình dục? Tôi phải làm thế nào để thoát khỏi sự kinh sợ? Tôi phải làm thế nào để dứt bỏ mọi việc trên đời này? Có lẽ tôi phải gặp một bác sĩ chuyên khoa tâm thần để vị này có thể

giúp tôi dứt bỏ tất cả phiền não này." Hay đôi khi chúng ta hành thiền chỉ nhằm để dứt bỏ tất cả những tình cảm đáng sợ này và đạt đến những trạng thái hỷ lạc và cảnh giới an nhàn của các vị Bồ Tát. Chúng ta hy vọng sẽ tận diệt dứt điểm những tình cảm góm ghiết này. Một mặt, chúng ta hy vọng và mong được an vui hạnh phúc. Mặt khác, chúng ta vẫn thấy bất toại nguyện, ghê tởm và chống ghét những trạng thái nóng nảy, khó chịu và đáng ghê sợ trong người chúng ta.

Tôi nhận thấy người Anh có khuynh hướng tự phê phán rất nhiều. Và khi tôi hỏi, "Bạn có thiền *tâm từ* không?" Chính những người thường tự chê trách mình nhiều nhất là những người cho biết là họ không thể thiền *tâm từ* được. Hình như khả năng tự chỉ trích cho chúng ta cảm tưởng chúng ta là một người rất chân thật, phải không các bạn? Chúng ta thông minh và có óc phê phán, từ đó chúng ta có cái nhìn rất tiêu cực về chính mình. Chúng ta tự chỉ trích vì nhiều việc chúng ta làm trong quá khứ thường tái hiện lại trong hiện tại dưới hình thức những ký ức, tập khí, hay thói quen và những điều này đã không xảy ra như ý chúng ta muốn. Cũng thế, chúng ta thường không sống theo và đáp ứng đúng những tiêu chuẩn mà chúng ta tự đặt cho mình.

Vì thường chỉ trích và chê trách chính mình, chúng ta cũng sẽ có khuynh hướng nhìn người khác một cách tiêu cực. Tôi còn nhớ là tôi luôn thất vọng về người khác vì họ không sống và đáp ứng đúng những tiêu chuẩn của tôi, hay theo cách mà tôi nghĩ là đúng. Tôi có thể gặp một người phụ nữ nào đó và nghĩ, "Ồ! đây rồi, đây chính là người mà tôi hằng mong đợi, một người thật sự từ ái và giàu lòng quảng đại, một người đáng yêu. Cuối cùng tôi đã gặp người lý tưởng của tôi rồi." Nhưng sau đó, tôi lại khám phá ra là người phụ nữ này cũng đầy áp những sân hận, ganh tỵ, lo sợ, ích kỷ, hay tham lam. Và rồi tôi lại nghĩ, "Ôi! cô gái này đã làm tôi thất vọng. Tôi phải đi tìm một người bạn gái khác. Tôi phải tìm một người có thể đáp ứng đúng những yêu cầu và tiêu chuẩn cao cấp của tôi." Nhưng sau đó, khi tôi thật sự nhìn lại chính mình và tự hỏi, "Bản thân *tôi*, tôi có sống đúng theo những tiêu chuẩn này hay chưa?", tôi khám phá ra là chính tôi cũng đầy áp những tâm tánh khó chịu và phiền muộn y như vậy.

Trong quá trình tu tập, tôi đã cố gắng hết sức để sống đúng theo khuôn mẫu lý tưởng của một vị tỷ kheo. Trong mức độ nào đó, tôi có thể làm được việc này. Qua cuộc sống giới luật của một người tu, chúng tôi tự thu thúc để không tạo ra những trọng nghiệp. Tuy nhiên, chúng tôi vẫn phải đối diện với những lo âu, sợ hãi và dục vọng bị đè nén từ lâu trong tâm của mình -- thật ra không ai có thể trốn tránh được bất cứ điều gì trong cuộc đời này cả. Là người tu, chúng tôi phải sẵn sàng để cho tất cả tình cảm và tư tưởng, thậm

chí những điều hết sức xấu xa và khó chịu nhất hiện lên trong tâm, và tự mình phải đối diện với chúng. Trong khi hành thiền, chúng ta để cho tất cả những gì mà chúng ta đã từng tránh né hoặc tìm cách chống đối hiện lên trong ý thức. Để làm được điều này, chúng tôi phải nuôi dưỡng *tâm từ*, đó là thái độ nhân nhục và từ ái đối với những nỗi lo sợ và hoài nghi bị đè nén và sự sân hận của chính chúng ta.

Khi mới xuất gia, tôi tự cho mình người tốt, ít sân hận và thù ghét với cuộc đời. Nhưng khi hành thiền, tôi mới nhận ra rằng mình cũng đầy áp sân hận và thù ghét, và tôi tự nghĩ, "Nếu cứ tiếp tục hành thiền như thế này, không khéo mình sẽ trở thành quý sứ mát!" Và tôi đã có ý định là, "Tôi sẽ đi sâu vào rừng, hành thiền và sống một mình; tôi sẽ an tịnh, sống với chư thiên và đạt đến trạng thái hỷ lạc cao." Tuy nhiên, sau hai tháng hành thiền đầu tiên trong đời sa di, tôi đã không đạt đến cảnh giới nào cả ngoại trừ bị chìm đắm trong nỗi sân hận vô cùng gay gắt và nghiệt ngã. Tôi ghét tất cả mọi người mà tôi có thể nghĩ đến. Tôi ghét chính những người tôi đã thương mến, và thậm chí, tôi ghét chính bản thân mình.

Tôi bắt đầu nhận ra rằng sân hận là một trong những tính chất chính của con người tôi nhưng tôi đã đè nén, ức chế và xóa bỏ nó ra khỏi ý thức. Tôi đã xóa bỏ nó bằng cách xây dựng một hình ảnh lý tưởng về tôi rồi tìm mọi cách bám chặt vào đó. Tôi chưa bao giờ để những tình cảm sân hận, chống ghét, thất vọng hay tuyệt vọng hiện lên đầy đủ và trọn vẹn trong tâm thức; Tôi luôn luôn phản ứng lại và tìm cách ức chế nó. Trước khi xuất gia, tôi thường chán chường, mệt mỏi và thất vọng khi phải tiếp xúc và giao tiếp với xã hội vì tôi đã quen sống bằng những nụ cười và những lời chào hỏi, chúc tụng êm dịu và tử tế. Tôi đã sống chan hòa với xã hội một cách giả tạo. Vì thế, tôi không bao giờ để cho những sợ hãi và sân hận được dịp trồi lên trong tâm. Khi hành thiền, tôi không thể ngăn chặn được những tình cảm này và chúng bắt đầu hiện lên trong ý thức của tôi.

Dĩ nhiên tôi cũng tìm cách chống lại những tình cảm này vì đã quen ứng xử như thế: "Làm sao để tiêu diệt chúng? "Làm sao để ngăn chặn chúng?" "Ôi! tôi không thể có tình cảm này được; nó thật đáng kinh tởm!" "Họ đã giúp tôi như thế mà tôi vẫn thù ghét họ." Những tình cảm này làm tôi thù ghét chính tôi. Vì thế thay vì tìm cách ngăn chặn những tình cảm này, tôi phải tập chấp nhận chúng. Và chấp nhận chúng là cách duy nhất để tâm của chúng ta có thể làm một cuộc tẩy rửa trong đó, tất cả những gì tiêu cực sẽ hiện đến và ra đi.

---o0o---

**KIÊN NHẪN VỚI SỰ SÂN HẬN TRONG CHÚNG TA**

Như Đức Phật đã dạy, để thoát khổ, chúng ta phải diệt khổ. Để thoát khổ, chúng ta phải để cho những gì sinh khởi trong tâm tự nó ra đi. Để cho một đối tượng nào đó tự chấm dứt, chúng ta phải không can thiệp vào quá trình vận hành của nó hay tìm cách triệt tiêu nó; chúng ta phải để cho nó tự ra đi. Điều này có nghĩa là chúng ta phải kiên nhẫn. Do đó, tâm từ cũng là một loại kiên nhẫn, một thái độ thiện chí sẵn sàng sống chung với những điều xấu xa và khó chịu mà không hề suy nghĩ hay quan tâm đến tính chất xấu xa và khó chịu của nó, hay không bị thôi thúc bởi ý muốn nhanh chóng triệt tiêu nó hầu tìm lại sự thoải mái cho bản thân mình.

Khi có tâm từ với chính mình, chúng ta sẽ lắng nghe được những gì mà chúng ta thật sự nghĩ về chính chúng ta. Xin các bạn đừng sợ hãi; hãy can đảm và lắng nghe những tư tưởng xấu xa và đáng ghét hay những lo âu sợ hãi hiện ra trong tâm của bạn. Thỉnh thoảng bạn sẽ thấy trong tâm đột nhiên xuất hiện nhiều tư tưởng đại dột và điên rồ, những tư tưởng này tự nó không thật xấu xa, tội lỗi và đáng ghê tởm, nhưng rất là ngu xuẩn và phi lý. Có thể chúng ta muốn tự cho mình là người rất đứng đắn, thành thật, thực tế và có lý lẽ, nhưng đôi khi trong lúc hành thiền, tư tưởng và tình cảm chúng ta lại rất ngu si và phù phiếm. Chúng ta thích đi đến và giúp đỡ các nước thế giới thứ ba nghèo khổ, xây nhà vệ sinh ở Ethiopia, hay làm một cái gì đó hữu ích; do đó, ngồi thiền để những căn bã ý thức hiện ra hình như là một việc làm phí thời giờ và vô ích. Nhưng theo tôi, chỉ những thiền sinh có trình độ mới có thể quan sát những căn bã ý thức của mình. Chúng ta cần hành thiền trong một thời gian dài để những căn bã ý thức có thể trôi lên và hiện ra trong tâm.

Khi mới bắt đầu hành thiền, bạn thường hay bị dính mắc và suy nghĩ về những kế hoạch quan trọng mà bạn có thể làm. Bạn sẽ tự nhủ: "Ồ, ta không nên chỉ ngồi ở đây. Có quá nhiều việc cần phải làm ngay, quá nhiều việc quan trọng." Tuy nhiên thưa bạn, trong đời bạn đã mất biết bao nhiêu thời gian và công sức để làm những việc vô cùng quan trọng, để bảo đảm thế giới này tiếp tục hoạt động, để tổ chức và sắp xếp mọi việc, để bạn không phải đối diện với những căn bã rác rưởi mà chỉ hiện lên trong tâm khi bạn không còn chạy loanh quanh nữa? Khi hành thiền, bạn sống trong một hoàn cảnh khá đặc biệt trong đó bạn không phải làm nhiều việc. Đó là cơ hội để bạn quán sát những gì xảy ra khi bạn không còn nhiều việc để làm và không mất nhiều thì giờ. Khi hành thiền, bạn chỉ cần làm vài việc nhỏ nhất như quán hơi thở ra vào, nhưng sau đó, bạn có thể tạm ngưng việc quán hơi thở. Bạn có thể quán những cảm giác trong thân. Bây giờ, tôi sẽ giao cho bạn một việc khác để làm -- đó là phát triển tâm từ. Phát triển tâm từ nghĩa là phát triển đức tánh kiên nhẫn và thái độ đầy tình thân ái và tử tế.

---o0o---

## THÁI ĐỘ THÂN ÁI VÀ TỬ TẾ

Tôi đã học được cách làm thế nào để có thể thân ái và tử tế với những tình cảm và tư tưởng xấu xa trong tôi. Về bản chất, tôi là một người hay ganh ghét. Ganh tỵ và sân hận là vấn đề lớn của đời tôi. Khi mới xuất gia, tôi gặp nhiều khó khăn vì tôi thù ghét bản tính ganh tỵ của mình và cố hết sức để hủy diệt tình cảm này. Bất cứ lúc nào mà tâm ganh tỵ xuất hiện, tôi tìm cách đè nén nó. Tôi hành thiền với hy vọng là tôi sẽ cảm thấy hạnh phúc và hoan hỷ về người mà tôi thường ganh tỵ. Tôi cắn răng và nói thầm trong tâm với người mà tôi thường ganh tỵ: "Thưa bạn, tôi thật sự có cảm tình với bạn đấy! Tôi thật sự hoan hỷ với bạn." Nhưng tôi vẫn thấy đau nhói trong tim và thật sự căm ghét lòng ganh tỵ của tôi. Tôi hy vọng là không ai biết về điều này. Tôi tìm mọi cách để che đậy tâm ganh tỵ trước mặt mọi người. Tôi thường nói với các bạn khác, "Bạn không cảm thấy hoan hỷ và hạnh phúc với anh hay chị ấy à? Họ quả thật là những người tuyệt vời phải không bạn?" để làm cho mọi người tin là tôi không hề ganh tỵ với những người này. Trong nhiều năm, tôi tìm cách dứt bỏ tình cảm này, dồn ép nó, triệt tiêu nó, nhưng tôi chỉ thấy là bệnh ganh tỵ của tôi ngày càng trầm trọng. Trầm trọng đến nỗi tôi không thể dấu kín nó được nữa, và rồi mọi người đều thấy rõ sự ganh tỵ ghen ghét của tôi. Tôi cảm thấy rất xấu hổ về điều này.

Sau đó, tôi quán tưởng sâu thêm về vấn đề này. Tôi tự nói với mình: "Ông Sumedho ơi! Rõ ràng là ông đang làm một việc rất sai lầm. Ông đã tìm mọi cách để dứt bỏ tâm ganh tỵ nhưng dù đã mất biết bao công sức, nó vẫn không dứt được." Và rồi tôi nhận ra rằng vấn đề thật sự không phải là tâm ganh tỵ; vấn đề thật là thái độ thù ghét của tôi đối với tâm ganh tỵ. Đây mới chính là vấn đề. Vì thế, khi thấy tâm ganh tỵ bắt đầu khởi lên, tôi liền nói: "Ồ, ganh tỵ lại đến thăm ta. Xin chào bạn!" Rồi tôi cố ý để cho tâm ganh tỵ hiện lên trong tâm tôi; Tôi khám phá ra rằng, "Tôi ganh tỵ vì sợ rằng người ấy sẽ giỏi hơn tôi." Tôi để cho tâm ganh tỵ hiện ra trọn vẹn và đầy đủ trong tôi. Tôi chú ý lắng nghe, thật sự lắng nghe và thân mật với nó, thay vì nói, "Ồi! ganh tỵ lại đến; tao phải tiêu diệt mày." Tôi nói một cách thân mật, "Chào ông bạn ganh tỵ lâu năm của tôi!" Từ đó, tôi học được rất nhiều về tâm ganh tỵ; nó xuất hiện như một lời cảnh cáo, nó đến để cảnh giác tôi và làm cho tôi tỉnh thức.

Nhưng để thân thiện với tâm ganh tỵ, chúng ta phải từ ái với nó, phải tử tế và vui vẻ cho phép nó tồn tại và chầm dứt trong chúng ta, không tìm cách thúc đẩy hay triệt tiêu nó. Nó vẫn làm chúng ta khó chịu vì ganh tỵ không phải là một kinh nghiệm dễ chịu. Nhưng chúng ta có thể chịu đựng được



và đối xử tử tế với nó. Chúng ta không cần đánh đập hay xua đuổi nó nhưng phải quán sát nó kỹ lưỡng và đầy đủ. Chúng ta ý thức một cách trọn vẹn và quán sát nó cho đến lúc nó ngừng hoạt động. Nó tự ra đi vì nó không phải là một điều kiện thường hằng của tâm thức. Nó không phải là cái gì của riêng ta; nó chỉ là một cái bóng đi ngang qua tấm gương; bạn chỉ cần có đủ kiên nhẫn để cho cái bóng này ra đi và biến mất khỏi tấm gương mà thôi.

\*

*\* Câu hỏi: Tôi rất thích những lời giảng của sư về Tâm từ, sự tử tế, không tham đắm, không dính mắc, lòng vị tha, và sự tĩnh lặng. Tuy nhiên, tôi vẫn thắc mắc về thái độ chỉ biết tử tế, khoanh tay ngồi nhìn và buông bỏ. Tôi lo ngại là người khác sẽ chà đạp lên tôi. Sư có cho đây là một điều nguy hiểm không, và nếu chúng ta chỉ biết tử tế, mọi người sẽ giẫm nát chúng ta không?*

**Trả lời:** Nếu bạn là một người ngu ngốc, dĩ nhiên mọi người sẽ đạp lên bạn mà đi. Nếu bạn cho tử tế là một thái độ lịch sự và tế nhị về tình cảm và áp dụng nó trong tất cả mọi hoàn cảnh thì chắc chắn bạn sẽ thất bại. Không ai làm được việc này cả. Càng ứng xử như thế, bạn sẽ càng ngu ngốc, và người đời càng không kính trọng bạn, vì những gì bạn làm là giả tạo và không chân thật. Nhưng Tâm từ chân thật có oai lực rất mạnh, và nó là cách ứng xử đúng đắn và thích hợp đối với cuộc đời. Đó không phải là thái độ lịch sự và tử tế để lấy lòng người khác, nhưng là sự tỉnh thức, sự tiếp thu những đau đớn cũng như những khoái lạc và những điều kiện khác mà chúng ta gặp trong cuộc đời.

Tính chất của *Tâm từ* là không phân biệt. Chính vì còn phân biệt và so sánh mà chúng ta chỉ quan tâm đến những sai trái của cuộc đời và làm trầm trọng hơn những thiệt thòi bất công mà chúng ta hoặc người khác gặp phải. *Tâm từ* không giả vờ cho là mọi việc đều tốt đẹp. *Tâm từ* là không gây thêm khó khăn, không trút đổ sự sân hận chống ghét xuất phát từ vô minh lên trên những khổ đau hay xấu xa sẵn có. *Tâm từ* là khả năng kiên nhẫn và chấp nhận những gì xảy ra trong cuộc đời. Có thái độ tiêu cực và sân hận với chính bạn là một cực đoan. Nhưng giả vờ tin là mọi việc lúc nào cũng tốt đẹp lại là một cực đoan khác. Sự giả vờ này chính là sự tự lừa dối.

*Tâm từ* chân thật và trí tuệ chân thật đi đôi với nhau. Dù không bị vô minh chi phối, những phản ứng của chúng ta với cuộc đời không nhất thiết lúc nào cũng vui vẻ và hạnh phúc. Có thể chúng ta sẽ rất đau đớn và thậm chí đầy phẫn nộ. Nhưng chúng ta vẫn có thể *đầy từ tâm*. Điều này có nghĩa là chúng ta có phản ứng đúng đắn -- phản ứng không xuất phát từ tham ái hoặc sợ hãi. *Tâm từ* có thể là cái tát tay đau điếng hay là cái vỗ vai thân mật. Ở đây,

vấn đề không phải ở cái tát tay hay sự vỗ về. *Tâm từ* chính là cái trí tuệ nằm phía sau hành động của chúng ta.

---o0o---

## CHƯƠNG 05 - NGHIỆP VÀ TÁI SINH

Chúng ta có thể mất nhiều thì giờ để bàn cãi và suy đoán về vấn đề Nghiệp báo (tiếng Pali là *Kamma*, tiếng Phạn là *Karma*) và Tái sinh, nhưng trước mắt chúng ta chỉ biết là chúng ta tin hoặc không tin, hoặc hoàn toàn không biết gì hết về những vấn đề này. Vì thế, thay vì cứ tiếp tục suy đoán và bàn cãi, tôi đề nghị chúng ta xem xét vấn đề Nghiệp và Tái sinh một cách cụ thể và ngay trong giây phút hiện tại.

---o0o---

### KẾT QUẢ CỦA SỰ SINH

Thỉnh thoảng có người yêu cầu tôi giải thích tại sao mọi việc xảy ra như nó đã xảy ra. Chẳng hạn họ nói, "Tôi biết người này suốt đời sống rất tốt. Bà ta không làm điều gì sai trái cả. Bà là người siêng năng và chỉ biết hy sinh cá nhân mình. Nhưng bà lại chết rất đau đớn vì bệnh ung thư. Bà đã làm gì mà phải chịu đau đớn khủng khiếp như thế?" Họ muốn tôi trả lời là, "Có lẽ trong kiếp trước, bà đã làm một điều gì đó tội lỗi lắm nên kiếp này bà phải trả giá như thế." Đó là cách giải thích bình dân và thông thường về nghiệp báo, nhưng đó chỉ là suy đoán. Chúng ta có thể nói về kinh nghiệm của người phụ nữ này như sau: "Bà phải chịu đựng những gì xảy ra vì bà đã sinh ra trong cõi đời này. Nếu bà không sinh ra trong cõi đời này, bà sẽ không bị bệnh, và bà sẽ không phải chết."

Tại sao chúng ta gặp những khó khăn mà chúng ta đang gặp? Tại sao chúng ta buồn rầu, đau đớn, tuyệt vọng, thương tiếc, và sầu não? Xin thưa, chúng ta gặp những vấn đề này vì chúng ta đã sinh ra trong cõi đời này. Sinh ra trong cõi đời này có nghĩa là chúng ta sẽ gặp tất cả những vấn đề này cho đến lúc chết, không ai có thể tránh được cả. Nếu không sinh ra trong cõi đời này, chúng ta sẽ không gặp những vấn đề này. Đây là ý nghĩa của vấn đề Nghiệp báo, và khi nhận ra được điều này, bạn sẽ không ngạc nhiên về bất cứ điều gì xảy đến cho bạn.

Dù sự thật là như thế, chúng ta vẫn cứ nghĩ là chúng ta không nhất thiết phải trải qua và chịu đựng những đau khổ này. Tôi còn nhớ những năm của thập kỷ 50 ở Mỹ, chúng ta thường nghĩ là khoa học có thể giải quyết tất cả vấn đề của cuộc sống: chỉ trong vài năm thôi, chúng ta sẽ chinh phục tất cả bệnh tật bằng những phát hiện của khoa học tâm thần và các loại thuốc men hiện đại. Con người sẽ thoát khỏi bệnh, già và chết. Khi lá gan bị hư, khoa

học sẽ thay gan; khoa học sẽ có giải pháp nhanh chóng cho các bệnh tật, do đó bạn sẽ không bị bệnh, già và chết. Và rồi mọi người sẽ được phồn vinh về vật chất; ai cũng sẽ có tiền bạc, xe hơi, và nhà cửa đẹp đẽ. Khoa học kỹ thuật sẽ tạo một thiên đàng hạ giới tuyệt vời.

Nhưng bốn mươi năm sau, chúng ta được những gì? Bệnh tâm thần ngày càng tăng. Bệnh tật vẫn tiếp tục như trước. Con người vẫn bị già yếu. Và cái chết -- sự kết thúc không tránh được của sắc thân con người, vẫn tiếp tục xảy ra. Vì thế, mặc dù chúng ta đã bỏ ra biết bao công sức để chặn đứng bệnh tật, kết quả của sự sinh ra vẫn là sự chết. Sự sinh ra -- thể hiện bằng một con người có tám thân vật lý và tâm lý -- là điều kiện tất yếu dẫn đến già, bệnh, và chết. Đây là một cách để lý giải về ý nghĩa của Nghiệp báo: Những gì xảy đến cho chúng ta đều là kết quả của sự kiện chúng ta được sinh ra trong cõi đời này.

---o0o---

## **KẾT QUẢ CỦA HÀNH ĐỘNG**

Có một cách khác để giải thích Nghiệp: "Nếu bạn làm điều thiện, bạn sẽ gặt quả tốt. Nếu bạn làm điều ác, bạn sẽ gặt quả xấu." Nhưng nhiều người vẫn không tin chắc cách giải thích này. Họ có thể nói, "Tôi biết một người rất xấu -- ông ta chuyên gạt gẫm, lừa dối, và ăn cắp -- nhưng ông ta vẫn rất giàu có. Ông sống trong một ngôi nhà rất đẹp và có tất cả tiện nghi vật chất mà ông muốn, nhưng ông ta quả thật là một tên lưu manh. Nếu luật nhân quả có thật, nghĩa là làm tốt sẽ gặp tốt và làm xấu sẽ gặp xấu, thì tại sao ông ta không bị đau khổ? Tại sao ông ta có tất cả những gì tốt đẹp trên đời mà vẫn không bị bắt bớ và tù tội?" À nếu như thế thì hình như anh chàng này đã gặt quả tốt từ những việc làm xấu xa tội lỗi của anh ta phải không các bạn? Bạn có thể cho là anh ta đang hạnh phúc vì anh ta có xe hơi to, nhà đẹp, và nhiều tiền bạc. Nhưng nếu đã từng là một tên cướp hoặc một kẻ giết người, bạn sẽ hiểu rằng cái nghiệp mà bạn phải gánh chịu là những hồi tưởng về những việc đã làm. Ngay cả nếu bạn có một ngôi nhà xinh đẹp và những đồ vật sang trọng tuyệt vời, bạn cũng sẽ hồi tưởng lại những việc bạn đã làm để có được những của cải này -- về bao nhiêu người mà bạn đã lợi dụng, lừa đảo, v.v.. Bạn có nghĩ là sẽ được hạnh phúc hay an toàn khi ngồi trong căn phòng xinh xắn không? Hãy nghĩ đến những gì mà những kẻ phạm tội thường làm: họ uống rượu và say sưa cả ngày, uống thuốc an thần, gắn máy báo động chống trộm, sống với bầy chó giữ nhà luôn sủa cắn, và những nhân viên bảo vệ. Bất cứ ở đâu, họ cũng không muốn ai biết đến và sống một cách lén lút lút lút.

Cứ suy ngẫm về kinh nghiệm của chính bạn. Nếu bạn nói dối hoặc nói xấu một người nào đó, hay ăn cắp một đồ vật nhỏ nhen nào đó -- khi ngồi thiền, bạn có thấy an vui không? Hay đó có phải là điều mà bạn không muốn biết đến hoặc muốn quên phứt đi. Xin hãy ghi nhớ một sự thật là chúng ta sẽ nhớ lại tất cả những gì chúng ta đã làm. Nếu làm việc xấu, chúng ta sẽ có những hồi tưởng xấu; nếu làm việc tốt, chúng ta sẽ có những hồi tưởng tốt. Sự thật chỉ đơn giản thế thôi.

Nếu bạn làm việc tốt, tử tế và rộng lượng bố thí, và khi hành thiền, hồi tưởng sẽ hiện đến với bạn, "Tôi vừa giúp người đó, tôi vừa làm một việc tốt." Cùng với hồi tưởng đó là cảm giác an vui và hạnh phúc. Cảm giác hạnh phúc đó sẽ giúp bạn hành thiền tốt hơn. Suy tưởng về những việc làm tốt đẹp sẽ dẫn đến trạng thái hỷ lạc và an vui; đây là một trong những yếu tố dẫn đến giác ngộ. Đây là *Nghiệp* mà bạn có thể tự mình chứng nghiệm, không cần phải tin vào những gì tôi thuyết giảng, bạn chỉ cần quan sát và suy tưởng về tác động của nó trên chính cuộc sống của bạn.

Do đó bất cứ cái gì mà bạn đang ý thức đều là *Nghiệp*. Bạn có thể chứng kiến kết quả của nghiệp trên cuộc sống của bạn ngay giây phút này: bạn đang hoang mang, hạnh phúc, nghi ngờ, lo âu, sợ hãi, và thèm khát. Tất cả những trạng thái tâm lý này là kết quả của sự kiện là bạn được sinh ra trong cõi đời này, là bạn đã có một số hành động cá biệt nào đó, và bạn đã được huấn tập để tin tưởng, chấp nhận, hay sợ sệt tùy theo những giá trị của xã hội mà bạn đang sống.

Chủ nghĩa quốc gia, những mốt của thời đại, các định chế giáo dục, tất cả những điều này tác động vô cùng lớn trên tâm thức con người. Và những tư tưởng sai lầm của thời đại cũng có thể đè nặng trên tâm trí chúng ta. Chúng ta có thể hy sinh và thỏa hiệp với tất cả để được chấp nhận và hòa nhập vào xã hội. Tâm của chúng ta bị điều kiện hóa bởi môi trường chung quanh và vì bị kẹt trong những điều kiện này, chúng ta không còn khả năng để hiểu tâm của mình nữa. Chúng ta đã quên đi sự thật tuyệt đối vượt lên trên cái thế giới hữu vi hay thế giới của những điều kiện không ngừng sinh khởi này; chúng ta đã mất liên lạc với cái gọi là thế giới vô vi hay thế giới không bị ràng buộc bởi những điều kiện không ngừng sinh diệt của thế gian này.

Nếu bạn sống thận trọng, trách nhiệm và từ ái hơn, bạn sẽ cảm thấy an vui và hạnh phúc -- đó là kết quả của Nghiệp. Có thể bạn sẽ vẫn gặp những điều không may như đau đớn và bệnh tật v.v.. Nhưng bạn không nhất thiết phải buồn rầu, tuyệt vọng và sầu não. Với trí tuệ, bạn sẽ không bị tác động bởi những điều kiện dẫn đến khổ đau vừa kể trên. Thân thể của bạn, trót đã sinh ra, chắc chắn sẽ chịu kết quả của nghiệp như già, bệnh và chết. Nhưng khi đã

hiểu được nghiệp, bạn không cần khẳng định cái tự ngã trong thân này nữa, và bạn cũng không cần tìm cách thay đổi nó. Bạn bình thản trước sự vận hành của nghiệp và bản chất vô thường của thân thể. Bạn không đòi hỏi nó phải thế này thế khác. Bạn có thể trực diện và sống với những vấn đề của nó.

---o0o---

## HÓA THÂN VÀ TÁI SINH

Về vấn đề hóa thân, người ta thường hỏi, "Nếu không có linh hồn thì làm sao có tái sinh? Nếu không có linh hồn thì cái gì đưa con người từ kiếp sống này sang kiếp sống khác?" Thật ra thuyết hóa thân hoàn toàn không phải của đạo Phật. Nó bắt nguồn từ đạo Bà La Môn hay Ấn giáo. Theo thuyết hóa thân của Ấn giáo, bạn chuyển từ thân thể này qua thân thể khác. Nếu đã trót sanh ra trong giai cấp cùng đinh, bạn phải chờ đến kiếp sau, nghĩa là sau khi xác thân này hoại rữa, mới có thể sinh vào giai cấp thượng lưu.

Theo đạo Phật, đây là một điều mê tín dị đoan vì không ai có thể chứng minh được thuyết tái sinh, và giáo thuyết này có khuynh hướng gieo rắc niềm tin là có một giai cấp hay đẳng cấp thuần túy trong sạch nào đó. Nhưng tất cả chúng ta đều thấy là người sanh ra trong đẳng cấp Bà la môn cũng có thể xấu xa, hư đốn, và dơ bẩn như người hạ tiện nhất trong đẳng cấp cùng đinh. Và chúng ta cũng biết là tâm của một người cùng đinh cũng có thể trong sạch, nếu họ biết giữ gìn đạo đức và trau dồi trí tuệ.

Thật ra, từ "Brahmin" hay Bà la môn có nghĩa là "thanh tịnh", hay "người đã được thanh tịnh." Đức Phật dạy rằng từ Bà la môn cũng có nghĩa là sự trong sạch của tâm. Đó là phẩm chất của tâm linh, chứ không của giai cấp hay đẳng cấp xã hội. Nó là phi vật chất. Những giai cấp và đẳng cấp tự nó không thể trong sạch. Giai cấp hay đẳng cấp chỉ là cách nhìn hay nhận định của chúng ta về xã hội cùng với những đặc tính mà chúng ta gán cho nó, và những nhận định này hoàn toàn tùy thuộc vào niềm tin của chúng ta. Do đó, sự thanh tịnh là phẩm chất thuộc lãnh vực tâm linh. Người theo Đạo Phật không bao giờ dùng từ "hóa thân." Chúng tôi dùng từ "tái sinh" và tái sinh ở đây là tái sinh về tinh thần chứ không phải vật chất. Và lòng bi mẫn, từ ái, độ lượng, và đức hạnh là con đường đưa chúng ta đến sự tái sinh trong cảnh giới thanh tịnh và thuần khiết.

---o0o---

## TÁI SINH NGAY TRONG HIỆN TẠI

Bạn có thể trực tiếp thấy tái sinh mà không cần phải tin vào thuyết tái sinh. Bất cứ việc gì bạn đang làm đều là tái sinh. Vì không có cái gọi là tự ngã, nên sẽ không cái gọi là bản chất của con người hay linh hồn vĩnh

cử được tái sinh, di chuyển từ đời này sang đời khác. Nhưng dục vọng hay tham ái sẽ dẫn đến tái sinh; dục vọng luôn thúc giục chúng ta đi tìm một cái gì để bị lôi cuốn và đắm chìm trong đó hay để trở thành một cái gì đó.

Khi buồn rầu hoặc tuyệt vọng, bạn đi tìm một cái gì hấp dẫn để bị mất hút vào trong đó và thọ hưởng một cảm giác sung sướng nào đó, hay ít nhất được thoát ra khỏi trạng thái bất toại nguyện trước mắt. Đó chính là tái sinh. Khi cảm thấy sợ hãi hay bất an, bạn phải làm một cái gì đó để cảm thấy vững chắc và an toàn. Khi nhàm chán với thực tại, bạn phải làm một cái gì đó để thoát khỏi tình trạng này.

Xin hãy quán sát và ghi nhận tác động của một số thói quen trên cuộc sống của bạn. Thí dụ, chiều đến khi đi làm về nhà, bạn đi ngay đến tủ lạnh để tìm một cái gì đó ăn. Tái sinh xảy ra ngay lúc mà bạn bị cuốn hút vào việc ăn uống. Và sau khi đã ăn uống đầy đủ -- thí dụ, bạn đã ăn ba ổ bánh mì thịt nguội, bốn miếng thị bò xay và chiên McDonald và hai cái bánh pizza Ý -- bạn không thể ăn thêm nữa để tiếp tục quá trình tái sinh trong ăn uống. Bạn bèn đi tìm sự tái sinh mới bằng cách bật nút đài ruyền hình, bởi vì khi nhàm chán với thực tại, con người luôn muốn được tái sinh trong cảnh giới khác. Từ đó, một tái sinh khác lại bắt đầu khi bạn bị cuốn hút vào những chương trình truyền hình. Khi phim tình cảm được chiếu trên đài, bạn bị lôi cuốn vào những tình tiết lãng mạn. Bạn thích thú với những cảnh hôn nhau trên màn ảnh. Khi phim diễn đến đoạn chàng trai bỏ rơi cô gái này để theo đuổi một cô gái khác, bạn đau đớn, buồn khổ, tức giận và bất mãn với những nhân vật trong phim. Sau khi đã xem đủ và bắt đầu chán truyền hình, bạn đi tìm một quyển sách để đọc. Nhưng bạn chỉ đọc trong một thời gian nào đó rồi lại nhàm chán. Bạn bèn mở hệ thống âm thanh thật to để chìm đắm trong tiếng nhạc. Rồi bạn sẽ rót cho mình một ly rượu, vừa nhắm nháp rượu vừa hút thuốc và nhắc máy điện thoại để tán gẫu với một người bạn. Bạn đến tắm gương để ngắm dung nhan của mình, nhưng không lâu, bạn lại chán ngán những việc này. Khi đã quá chán ngán với chuỗi dài của những tái sinh này, bạn nghĩ, "Tôi không muốn tiếp tục sống như thế này nữa." Thật ra đây không phải là suy nghĩ của bạn đâu -- nó chỉ là một thói quen thôi. Vì thế, bạn vào phòng, nằm lăn ra trên giường và chìm đắm trong giấc ngủ say mèm.

Xã hội ngày nay cho chúng ta rất nhiều trò chơi hiện đại. Chỉ cần bật nút lên, chúng ta có thể mua, sở hữu và bị cuốn hút vào các món trò chơi này. Khi nhàm chán với các đồ chơi này, chúng ta nhanh chóng chuyển sang các đồ chơi khác lý thú hơn. Càng nhanh chóng thỏa mãn với các trò chơi mới, chúng ta càng nhanh chóng nhàm chán chúng. Đời sống càng nhanh chóng đáp ứng nhu cầu của chúng ta bao nhiêu, chúng ta càng nhanh chóng nhàm

chán bấy nhiêu. Chúng ta phải xem bao nhiêu chương trình truyền hình, ăn bao nhiêu thức ăn tuyệt ngon, hút bao nhiêu loại thuốc ma túy, và có bao nhiêu quan hệ tình dục để không phải nhàm chán và mệt mỏi với những dục lạc này? Bạn phải hưởng lạc đến mức nào để trở nên nhàm chán, không còn muốn sống nữa, chỉ muốn thoát ra khỏi thế giới này và trở thành hư vô? Và vì thế, bạn phải đi tìm quên trong giấc ngủ hoặc phải uống những liều thuốc an thần cực mạnh để không còn cảm giác gì nữa với cuộc sống hiện tại. Đây là những gì mà chúng ta có thể chứng kiến như là sự tái sinh. Tái sinh là muốn trở thành một cái gì đó ngay trong phút giây hiện tại. Bạn không hài lòng và bình an với những gì đang xảy ra trong cuộc sống. Bạn muốn mọi việc phải đổi khác; bạn muốn trở thành một cái gì đó khác hơn cái bạn đang là trong hiện tại.

Đối với phần lớn con người, giấc ngủ là cách quên đời và trốn tránh tái sinh. Trong giấc ngủ, bạn không là ai cả. Bạn không phải cố gắng gì cả. Cứ tái sinh mãi sẽ trở thành nhàm chán, vì thế bạn không muốn tồn tại nữa. Từ đó khởi sinh khát vọng không muốn hiện hữu, khát vọng muốn tự hủy diệt và trở thành hư vô. Bạn có thể uống đủ loại thuốc an thần để quên bằng cuộc sống này. Nhưng bạn không thể ngủ mãi. Hệ quả của việc đi ngủ là phải thức dậy, điều này có nghĩa là bạn lại bắt đầu quá trình hiện hữu và trở thành một cái gì đó. Vì thế, bạn cứ theo lực đẩy của thói quen, luôn tìm một cái gì đó để làm.

---o0o---

## TÁI SINH VÌ THAM ÁI

Như đã nói trong phần trước, chúng ta có ba loại tham ái: *kama tanha*, hay tham ái dục lạc ngũ trần (ái dục); *bhava tanha*, hay tham muốn trở thành một cái gì đó (ái hữu) và *vibhava tanha*, hay tham muốn tự hủy diệt, trở thành hư vô, thoát khỏi cuộc sống này (ái vô hữu hay ái diệt). Ba loại tham ái này chính là nguồn gốc của tái sinh. Thật ra, tham ái chính là tái sinh. Đối với những chúng sinh chưa giác ngộ -- nghĩa là những người không tỉnh thức, không hiểu sự thật và không chánh niệm -- tiến trình tái sinh sẽ liên tục tiếp diễn. Nó tiếp tục diễn ra trong thế giới của cảm giác, cảnh giới của những khoái lạc thuộc về giác quan hay trí thức của con người.

Chúng ta có thể quan sát tiến trình tái sinh này ngay trong tâm chúng ta. Cái gì khiến chúng ta từ từ lạnh đi đến máy truyền hình? Có phải là một người nào đó không? Có phải là linh hồn bất tử luân chuyển trong chúng ta từ kiếp này sang kiếp khác không? hay đó chính là tham ái? Đó có phải là một cuộc hành trình lang thang không định hướng, một thói quen đi tìm một cái gì đó để làm, một cái gì đó để được chìm đắm và cuốn hút trong đó?

Bạn có thể quan sát sự sinh khởi và vận hành của tham ái trong tâm. Khi lo sợ, bạn có thể thấy chính bạn đang tìm cách bám vào một cái gì đó chắc chắn và ổn định. Khi không biết làm gì, bạn có thể thấy tham ái xuất hiện và thúc đẩy bạn tìm một cái gì lý thú mà bạn thường làm. Bạn sẽ mày mò lấy các đồ vật trong phòng, hay chỉ gõ nhẹ mấy ngón tay thôi -- để chỉ làm một cái gì đó. Hoạt động không ngừng nghỉ này chỉ là do thói quen thúc đẩy, phải không các bạn? Phần lớn, bạn không thật biết mình đang làm gì; bạn chỉ làm vì đó là thói quen thôi.

Chúng ta thích bị lôi cuốn vào những gì hào nhoáng, quyến rũ và sôi nổi đầy kích động. Vì thế, chúng ta xem phim chiến tranh để tìm sự hồi hộp và kích thích. Chúng ta tìm đọc những tin lớn trên báo về những cuộc thảm sát, hãm hiếp, hoặc giết người. Bạo động và tình dục là những đề tài rất sôi nổi và kích động. Kích động rất dễ lôi cuốn con người; nó tạo sự rung động mãnh liệt về tình cảm. Con người rất dễ bị lôi cuốn vào kích động vì kích động tự nó là một loại năng lượng. Bạn có thể dùng những kích động chung quanh để kích thích năng lượng bên trong bạn. Nhưng nếu nhìn kỹ kích động, bạn thấy là nó sẽ đưa bạn đến một trạng thái chuyển động không ngừng rồi kiềm giữ bạn trong đó. Những cuộc phiêu lưu đầy mạo hiểm, những mối tình lãng mạn, và những hoạt động đầy sôi nổi và kích thích chỉ làm cho bạn mòn mỏi và kiệt lực vì bị kẹt và lún sâu trong đó. Bạn chạy theo và không có cách nào để chống lại hay buông bỏ nó. Nếu không có trí tuệ, bạn sẽ bị đưa không ngừng từ tái sinh này đến tái sinh khác. Đây là những tái sinh -- tái sinh xuất phát từ tham ái mà bạn có thể quán sát trong lúc hành thiền. Khi thấy được chúng, bạn sẽ hiểu được ý nghĩa của sự tái sinh.

Khi thấy được tái sinh diễn ra trong cuộc sống hàng ngày, bạn sẽ hiểu sự vận hành của nó vào lúc lâm chung. Nếu không được trí tuệ hướng dẫn và đầy tham ái, ước muốn sâu cùng của con người vào lúc lâm chung sẽ dẫn đến tái sinh, tìm cách trở lại làm người, và đi vào một bào thai trong bụng mẹ. Đó chính là tham ái; nó vận hành như một nguồn năng lượng trong vũ trụ.

Lòng tham muốn được tái sinh lúc lâm chung là lòng tham muốn được trở lại làm người trong kiếp sau. Chúng ta chỉ có thể biết được điều này qua việc quán sát tâm thức của chúng ta. Khi bạn sắp chết mà vẫn không muốn chết thì điều gì chắc chắn sẽ khởi lên trong tâm bạn? Đó sẽ là khát vọng hay lòng tham muốn bám víu vào một đời sống nào đó. Lòng tham sống hay sự đam mê với cuộc sống trần gian sẽ sinh khởi ngay lúc lâm chung và nó sẽ tìm cách thể hiện dưới một dạng vật chất nào đó. Như chúng ta đã thấy, lực đẩy của thói quen luôn tìm cách biến thành một cái gì đó dưới dạng vật chất phải không các bạn? Bạn luôn đi tìm những gì bạn khao khát, cho dù đó là khao



khát dục lạc, hao khát về trí thức và tinh thần, hay khao khát ức chế những gì bạn không ưa thích.

Nhưng nếu bạn biết chánh niệm ngay lúc lâm chung, lúc đó tâm bạn sẽ không còn khát vọng muốn được tái sinh hay khát vọng muốn làm một cái gì đó, thì còn có gì để dẫn đến tái sinh? Nếu tâm bạn được bình yên trong lúc thân thể đang trong tiến trình hoại diệt của nó thì cái gì sẽ được tái sinh? Vì không có tham ái và khát vọng mà chỉ có tâm chánh niệm và trí tuệ, nên sẽ chỉ có sự giải phóng, sự chấp nhận buông bỏ và giải thoát khỏi cái thân xác làm người nặng nề này.

---o0o---

## KIỆP TRƯỚC VÀ KIỆP SAU

Tôi không nói về nghiệp báo và tái sinh như là những chủ đề tôn giáo xa lạ; tôi chỉ muốn đưa vấn đề này vào thực tế để chúng ta thấy được sự vận hành của nó. Là con người, ngay bây giờ, chúng ta phải học từ kinh nghiệm sống của chính mình.

Chúng ta không nên suy đoán chúng ta sẽ là ai và là cái gì trong kiếp sau. Tôi cho rằng làm như thế chỉ phí thì giờ. Đức Phật đã nói là việc suy đoán chúng ta là ai trong kiếp trước là một việc làm hết sức vô ích. Thịnh thoảng có người hỏi nếu tôi đã thấy được kiếp trước của mình. Xin thưa, tôi chưa bao giờ thấy kiếp trước của tôi cả. Tôi không biết gì về kiếp trước của tôi, nhưng tôi có thể suy đoán về chúng. Ngay cả trong trường hợp tôi nhớ là trong một kiếp quá khứ nào đó, tôi đã từng là Hoàng đế Napoleon, nhưng rồi tôi sẽ nhớ được những gì? Tôi sẽ chỉ nhớ được những việc bình thường xảy ra lúc ấy, lúc tôi là một ông vua và đã gây đau khổ cho bao nhiêu người lúc bấy giờ.

Tôi đã trải qua cuộc sống này nhiều năm. Cách đây năm mươi năm, tôi là một cậu bé học ở một trường tiểu học tư thục tại thành phố Seattle, tiểu bang Washington, nước Mỹ. Tôi tên là Robert. Khi tám tuổi, tôi đi trường trung học phổ thông cấp I có tên là John Mill Grade School, và có một cô giáo tên là Depenbrock. Điều này có thể không gây ấn tượng cho người nghe bằng việc tôi nhớ lại cuộc chiến tranh của Napoleon ở Nga năm 1812. Nhưng đó là những gì tôi có thể nhớ được -- là cậu bé Robert Jackman ở một trường học tại thành phố Seattle.

Bạn có thể đặt vấn đề, "Cậu bé Robert tám tuổi này có liên hệ gì với Napoleon?" Cậu bé Robert và Napoleon có một điểm giống nhau, cả hai đều chỉ là những hồi tưởng hay những gì tôi có thể nhớ lại. Nếu tôi thật sự nhớ lại mình là Napoleon, và rồi nhớ thêm nữa là tôi là cậu bé Robert Jackman,

cả hai cũng chỉ thuần là những hồi tưởng. Những hồi tưởng này sinh khởi trong tâm tôi ngay tại đây và ngay bây giờ. Và đó là tất cả những gì bạn cần biết. Cho dù tên của bạn là Napoleon hay Robert Jackman, Sidney hay Rachel, hay Hoàng hậu của nước Sheba. Thật ra, cái tên Napoleon dù sau cũng gây ấn tượng trên nhiều người hơn là tên Robert, trừ khi Robert là tên của một ngôi sao nhạc rock lừng danh gần đây nhất. Nhưng tất cả những gì bạn cần biết là hồi tưởng chỉ là hồi tưởng. Hồi tưởng có thể hiện lên từ quá khứ cách ba mươi năm, hai mươi năm, mười năm, hay chỉ ngày hôm qua thôi. Tất cả đều là hồi tưởng của những kiếp sống quá khứ hiện lên trong giây phút hiện tại. Hồi tưởng đến rồi đi và chúng là vô ngã.

Người ta cũng có thể đặt nghi vấn, "Điều gì sẽ xảy đến với tôi sau khi tôi chết?" Bạn có thể nói, "Trong kiếp này, tôi đã làm một điều hết sức xấu xa. Kiếp sau tôi sẽ như thế nào? Tôi có bị đọa trong địa ngục không? Hay tôi sẽ tái sinh thành con cóc? Bạn có thể suy đoán về vấn đề này, nhưng kết quả của một tội lỗi trong quá khứ là nỗi lo sợ khởi lên trong hiện tại -- bạn đang lo sợ ngay chính lúc này. Tương lai sẽ luôn là một cái gì không thể biết được, không chắc chắn và đầy bí ẩn. Bạn có thể suy đoán và dự phóng bất cứ điều gì thuộc về quá khứ vào tương lai; mà thật ra, chúng ta luôn luôn làm như thế. Chúng ta tìm cách lấp đầy khoảng trống của tương lai bằng đủ loại suy nghĩ, ý tưởng, lo sợ, và tưởng tượng -- nhưng chúng ta đều làm những việc này ngay trong phút giây hiện tại.

Trong khi hành thiền, chúng ta có thể thấy những hồi tưởng về quá khứ chỉ là những hồi tưởng, và chúng ta có thể thấy nỗi lo sợ của chúng ta về tương lai chỉ là những dự phóng và dự đoán. Chúng ta phải luôn quán sát mọi sự vật với chánh niệm và trí tuệ ngay trong hiện tại. Hành thiền giúp chúng ta thấy được sự thật, loại bỏ tất cả hoài nghi và sống với trách nhiệm -- làm như thế không phải vì chúng ta sợ là ai đó sẽ trừng phạt những hành vi không đạo đức của chúng ta, nhưng vì đó là điều đúng đắn phải làm. Nhờ hiểu được luật Nghiệp báo và Tái sinh, chúng ta biết sống tốt hơn, và biết khéo léo tu tập thân tâm. Đây là quá trình hoàn thiện cái nghiệp làm người. Hoàn thiện cái nghiệp làm người chính là con đường giác ngộ và con đường giác ngộ này không là gì khác hơn là quá trình lớn lên và trở thành một con người thuần thực, chín chắn, và trưởng thành.

\*

*\* Câu hỏi: Dưới cái nhìn của Đạo Phật, nếu không có cái ngã hay một linh hồn bất tử, thì ai hay cái gì sẽ được tái sinh? Ai hay cái gì sẽ nhận hậu quả của những hành động tốt hay xấu?*

**Trả lời:** Thật ra trong ý nghĩa tận cùng và sâu xa nhất của vấn đề, sẽ không có người nào được tái sinh hay thọ nhận kết quả của việc mình làm. Cái được tái sinh chính là tham ái được liên tục tái diễn. Vì vô minh, tham ái phát sinh, và tham ái cho chúng ta cảm tưởng là có một người nào đó đang gặp khó khăn, một người nào đó đang phiền não và khổ sở. Vì những tham ái này mà chúng ta nghĩ rằng đời sống phải là cái gì khác hơn cái hiện tại. Tiến trình tái sinh không thuộc về ai cả; nó chỉ là tiến trình của những điều kiện có liên hệ nhân quả với nhau.

Với chánh niệm, bạn sẽ thấy rằng kết quả của sự sinh ra trong cõi đời này và những việc làm quá khứ là như thế đó. Và nếu bạn liên tục chánh niệm về điều này, bạn sẽ không tạo ra điều kiện để cho một người nào đó được tái sinh. Bạn sẽ không còn ảo tưởng là có một người nào đó đang thọ nhận một cái gì đó, đang trở thành một cái gì đó, hay bị trừng phạt vì một lỗi lầm nào đó. Chỉ có giây phút hiện tại là kết quả của việc làm trong quá khứ. Khi không còn vô minh, chúng ta sẽ không còn khổ đau trong những điều kiện hiện tại. Đây là điều rất khó hiểu nếu chỉ nhìn nó từ quan điểm cá nhân. Vì thế, Đạo Phật bình dân dạy chúng ta rất đơn giản: nếu làm điều tốt, bạn sẽ nhận quả tốt; nếu làm điều xấu, bạn sẽ nhận quả xấu. Đây là cách nói quy ước của xã hội đời thường.

Nhưng khi bạn tiếp tục hành thiền và hiểu biết giáo pháp ngày càng sâu sắc hơn, bạn sẽ ý thức nhiều hơn về bản chất của vạn pháp. Và rồi, bạn sẽ thấy là việc nhận quả xấu hay tốt không còn ý nghĩa nữa. Ở giai đoạn này, sẽ không còn vấn đề tốt hay xấu. Khi có đủ duyên, bạn sẽ làm điều tốt, nhưng động cơ làm không còn xuất phát từ tư tưởng là bạn sẽ gặt một quả nào đó từ một việc làm nào đó. Và bạn sẽ không thích làm điều tội lỗi nữa, vì những gì xấu xa và tội lỗi chỉ hấp dẫn lôi cuốn khi con người vẫn còn ảo tưởng về cái ngã. Khi ảo tưởng về cái ngã không còn nữa thì vấn đề cũng sẽ tan biến đi. Bạn sẽ làm những việc thiện và tốt đẹp, nhưng bạn làm vì đó là điều đúng đắn cần làm. Bạn không làm gì lợi lộc hay phần thưởng cá nhân nào hết.

*\* Câu hỏi: Nếu thế thì có phải Sư muốn nói là đối với người có trí tuệ, làm điều tốt là cái gì rất tự nhiên? Có phải sẽ không còn cảm giác là chúng ta phải làm điều tốt -- làm việc tốt là một phản ứng tự nhiên trong mọi hoàn cảnh không?*

**Trả lời:** Vâng, đó là phản ứng tự nhiên trái ngược lại với phản ứng bốc đồng bị thôi thúc bởi vô minh. Không có trí tuệ, chúng ta sẽ chỉ có những thôi thúc tâm lý mà chúng ta chiều theo hoặc tìm cách ức chế. Có trí tuệ, chúng ta sẽ có thái độ hồn nhiên đối với cuộc sống xuất phát từ cái tâm thanh tịnh

và phủ trùm vạn pháp, thay vì từ một ý tưởng cá nhân của một người cố gắng làm điều tốt chỉ vì lo sợ sẽ bị trừng phạt vì đã làm điều tội lỗi.

---o0o---

## CHƯƠNG 06 - TÂM VÀ VỮ TRỤ

Vì con người là chúng sinh biết suy nghĩ, Đức Phật luôn khuyên chúng ta nên tu tập để có được suy nghĩ đúng đắn. Khi sầu muộn và lo sợ, chúng ta dễ hiểu sai lạc về chính mình và thế giới chung quanh. Tuy nhiên, khi có suy nghĩ đúng đắn, những sợ hãi, lo âu, và khó khăn sẽ tự tan biến đi. Trong đạo Phật, những suy nghĩ dựa trên quan điểm đúng đắn hay Chánh Kiến là điều rất quan trọng.

---o0o---

### NGHĨ VỀ CHÚNG TA NHƯ NHỮNG CÁ NHÂN RIÊNG LẺ

Dựa trên kinh nghiệm tu tập cá nhân, tôi nhận thấy những tư tưởng sai lầm của con người thường xuất phát từ quan điểm cho rằng chúng ta là một cái ngã bị tách biệt không ngừng và mãi mãi khỏi những gì còn lại trên cuộc đời. Đó là quan điểm cho chúng ta là con người này, đang sống tại đây, được sinh ra và bị giới hạn bởi những điều kiện của thế gian, hay nói khác đi, chúng ta là một nạn nhân bơ vơ không nơi nương tựa do nhân duyên và hoàn cảnh tạo nên. Trong đời đã bao lần bạn từng nghĩ hay nghe người khác than thở, "Tôi đã làm gì mà phải chịu đau khổ như thế này? Tại sao phải là tôi? Tại sao những điều này xảy đến với tôi?" Và đã bao lần bạn chứng kiến cảnh con người cứ băn khoăn tự hỏi tại sao họ quá cô đơn, xa lạ, lạc lõng, hay tuyệt vọng? Đây là những kinh nghiệm rất chung và thường xảy đến với con người, phải không các bạn? Chúng ta thường sống với cảm giác bị cô lập, tách biệt, cô đơn, và lạc loài trong vũ trụ bao la trong đó không ai lo cho ai, không tình người, không thương yêu, và không công bằng. Khi chúng ta xem cuộc sống của mình như một cá nhân riêng lẻ, bị tách biệt hoàn toàn và mãi mãi khỏi thế gian còn lại, dĩ nhiên chúng ta sẽ cảm thấy xa lạ, sợ hãi, và lo lắng. Những tình cảm này sẽ là cơ sở cho suy nghĩ của chúng ta. Và thái độ xuất phát từ nỗi sợ hãi và lo âu này sẽ tác động lên cách nhìn của chúng ta về cuộc đời.

Nhìn từ một góc độ nào đó, sự lo âu của chúng ta là chính đáng. Chúng ta là những chúng sinh mỏng manh và nhạy cảm, yếu đuối và có nhiều nhược điểm; và như tất cả chúng ta đều biết, sắc thân này sẽ phải chịu rất nhiều đòn đau và khó chịu. Tất cả chúng ta đều lo sợ là một ngày nào đó chúng ta sẽ mắc bệnh hiểm nghèo, hay bị tàn tật và đầy thương tích. Những gì chúng ta dính mắc, tùy thuộc, và yêu thích có thể dễ dàng trở thành cái mà

chúng ta chán ghét. Bất cứ lúc nào, chúng ta cũng có thể bị chia cách khỏi những người thân thương và quen thuộc. Vì thế, trong một mức độ nào đó, chỉ vì được sinh ra làm người với khả năng suy nghĩ, bản thân sự suy nghĩ cũng mang lại cho chúng ta nhiều lo âu và phiền não.

Chúng ta có thể xem thân thể này là của riêng như thể toàn bộ cuộc đời chúng ta là được gói ghém trong tấm thân này. Chúng ta có thể nghĩ, "Tôi là con người này với một cá tính đã bị điều kiện và huấn tập bởi cuộc sống, gia đình, nền giáo dục mà tôi thọ hưởng, và giai cấp mà tôi trót được sinh vào." Chúng ta có thể bám víu và đồng hóa con người mình với những giá trị tiếp thu từ cuộc sống, để từ đó chúng ta sẽ được đánh giá là một người đang hoàng tử tế hay chỉ là một tên vô lại, một người tài giỏi hay một kẻ hèn kém. Vì mang trong đầu tư tưởng chúng ta là "một cái gì đó", nên suốt đời chúng ta bị kẹt và dính chặt vào tư tưởng này. Từ đó, suốt đời chúng ta sẽ hiểu sai về chính mình -- và điều này chắc chắn sẽ làm chúng ta đau khổ.

Chúng ta có khuynh hướng ứng xử với cuộc đời như một cá nhân riêng lẻ và rất dễ bị phiền muộn bởi những gì người khác nói về mình. Nếu bạn nói, "Tôi không thích khuôn mặt của anh tí nào," tôi sẽ cảm thấy buồn và bị tổn thương. Chúng ta có thể suốt đời bực tức và ganh tỵ với những người hình như có nhiều ân huệ hay của cải hơn chúng ta. Tỵ hiềm và ganh ghét là những vấn đề chung của con người trên thế gian này. Nếu chúng ta không nghĩ về bản thân và không tự xem mình là một cá thể biệt lập thì sẽ không còn ganh tỵ và bực tức nữa, phải không các bạn? Ganh tỵ chỉ xuất hiện khi chúng ta chỉ quan tâm hay nghĩ về chính mình. Chúng ta nghĩ, "Hắn đã làm gì để xứng đáng với những đặc ân đó? Tại sao tôi lại không được như thế?"

Đây là những trạng thái tâm luôn biến đổi, sinh rồi diệt. Trong Đạo Phật, chúng tôi phân biệt giữa tâm và những trạng thái tâm. Trạng thái tâm chỉ là những điều kiện tâm lý sinh rồi diệt. Thí dụ như những cảm giác, tình cảm, nhận thức, khái niệm, và những thức như nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức v.v. đến từ năm giác quan của chúng ta. Vũ trụ bao gồm tất cả những gì chúng ta có thể nhận thức và ý thức được vì thế tự nó vũ trụ là một trạng thái của tâm thức.

---o0o---

## **KHÁCH THỂ VÀ CHỦ THỂ**

Dĩ nhiên chúng ta có thể xem xét vũ trụ một cách khách quan và khoa học. Vào một đêm trời đầy sao, chúng ta có thể ngắm nhìn vũ trụ như là một cái gì tồn tại bên ngoài và tách biệt hẳn với chúng ta. Chúng ta cũng có thể nhìn vũ trụ như một hệ thống hành tinh mà trong đó chúng ta là một bộ phận; nhưng riêng tôi, tôi chưa bao giờ nhìn vũ trụ như thế. Trước khi xuất

gia, tôi nhìn vũ trụ như cái gì đó tách biệt và nằm ngoài tôi, và sự chia cách đó luôn làm tôi đau xót vì tôi cảm thấy như bị cắt đứt và mất liên lạc với một cái gì đó. Nếu chỉ thấy quan hệ của chúng ta với vũ trụ là như thế, thì cuộc sống của chúng ta quả thật là đáng thương, và chúng ta sẽ không bao giờ hiểu được nó. Chúng ta sẽ không bao giờ nhận ra được cái bí mật, bao la và vi diệu của vũ trụ. Tất cả những gì chúng ta có thể làm là chỉ biết cố gắng duy trì tám thân vật lý này. Chúng ta có thể phí cả đời lo tìm một nơi an toàn để sống hầu không ai làm hại mình.

Chúng ta hãy cùng nhau xem xét sự chia cách giữa chúng ta như một chủ thể và vũ trụ như một khách thể. Chúng ta là những chúng sanh có ý thức; Có ý thức nghĩa là có khả năng làm chủ thể để hiểu khách thể. Nhưng nếu ý thức của chủ thể bị tác động bởi những quan điểm, thành kiến, và cái nhìn xuyên tạc thì chúng ta sẽ hiểu sai khách thể. Điều này xảy ra khi chúng ta chấp vào một tư tưởng rồi dùng nó để áp dụng chung cho tất cả trường hợp -- nghĩa là chúng ta sử dụng những quan điểm cứng nhắc, thành kiến và xuyên tạc. Vì thế, nếu chúng ta cho một người nào đó là xấu thì chúng ta sẽ tiếp tục giữ quan điểm ông ta là xấu. Và bất cứ khi nào người đó, tên đó, hay hình ảnh đó hiện lên trong ý thức, chúng ta liền nghĩ đến tất cả những gì xấu xa về ông ta. Do đó, khi chấp vào những quan điểm và ý kiến về chúng ta và người khác, chúng ta tự biến mình thành kẻ thiếu tế nhị. Chúng ta mất nhạy cảm với thực tế và từ đó thiếu tỉnh thức; chúng ta sẽ chỉ biết phản ứng lại với thực tế mà thôi.

Chúng ta có thể sống cả đời để chỉ biết phản ứng -- phản ứng với thành kiến về chủng tộc và màu da chẳng hạn. Nhiều người thường không thể thấy rằng chủng tộc hay màu da chỉ là những nhận định chủ quan của tâm thức, vì thế họ cho là có một chủng tộc nào đó ưu việt hơn các chủng tộc khác, và áp dụng cùng cái nhìn thành kiến này vào những vấn đề giai cấp, giới tính, quốc gia và tôn giáo. Vì không thật sự xem xét bản chất của tư tưởng và những giới hạn của nó, chúng ta sẽ bị kẹt trong những suy nghĩ của mình.

Tuy nhiên, thay vì chỉ biết phản ứng với những quan điểm và ý kiến bông bột và sai lầm, chúng ta có thể quán sát tư tưởng, vì tư tưởng thay đổi. Nó sinh rồi diệt. Quá trình suy nghĩ tự nó luôn luôn thay đổi. Nó diễn tiến rất nhanh, hết chấp tư tưởng này đến chấp tư tưởng khác. Chúng ta quen suy nghĩ theo cách liên tưởng: khi một tư tưởng vừa chấm dứt, tư tưởng khác lại xuất hiện, tạo thành một dòng suy nghĩ không bao giờ dứt. Chúng ta dính mắc vào dòng tư tưởng này và dùng nó để đánh giá hay đồng hóa chúng ta với nó. Nhưng thay vì làm như thế, chúng ta có thể tập quán sát tư tưởng như một cái gì đó vô thường, luôn biến đổi, như cái gì đó đến rồi đi trong tâm, cho dù nó hợp lý hay không hợp lý, thông minh hay ngu ngốc, đúng hay

sai. Chúng ta có thể quán sát nó như là tư tưởng, như là cái đến rồi đi, thay vì suy nghĩ hay tìm cách phân tích nguồn gốc và động cơ của tư tưởng đó. Phân tích như thế sẽ chỉ củng cố cảm tưởng về sự có mặt của một cái ngã cô đơn và biệt lập trong con người chúng ta.

---o0o---

## KHI NHÂN CÁCH TRỞ THÀNH CHỦ THỂ

Khi nói đến nhân cách, tôi muốn nói về cái tổng thể gồm những quan điểm, ý kiến, trí nhớ và tất cả những gì được sinh khởi và hun đúc từ cuộc sống vào trong tâm của con người. Nhân cách là một điều kiện được nhiều điều kiện khác nhau hợp lại và tạo thành. Nó không phải là một sự thật tuyệt đối, một cái gì có thật; nó không phải là một chủ thể thật sự. Ngược lại, nó là một đối tượng để chúng ta xem xét và tìm hiểu.

Nếu chúng ta để cho nhân cách, cùng với những quan điểm và ý kiến của nó, trở thành chủ thể, chúng ta sẽ kinh nghiệm cuộc đời qua nhân cách đó. Vì nhân cách biểu hiện dưới nhiều hình thức nên chúng ta có thể cảm thấy hưng phấn hoặc chán nản -- thành công hay thất bại. Chúng ta sống trong nền văn hóa luôn nhấn mạnh rằng nhân cách chính là tự ngã. Vì thế, để có một nhân cách, để là một con người, để có quyền làm người, để là một người đàn ông hay đàn bà, để là thành viên của một nhóm người, một giai cấp, một gia đình, một quốc gia, hay một hội đoàn nào đó là những vấn đề hết sức riêng tư đối với chúng ta. Ngay cả những gì không thuộc về nhân cách -- như những chức năng tự nhiên của thân thể chẳng hạn, chúng ta cũng biến nó thành của riêng. Chúng ta chỉ thích những gì đẹp đẽ và dễ chịu và chối bỏ những gì xấu xa và khó chịu của cơ thể. Nhiều người xem quá trình già nua, bệnh tật, và đau đớn của cơ thể là cái gì hết sức riêng tư. Ngay cả những nhu cầu tự nhiên và thuộc về bản năng của cơ thể như đói hay khát khao tình dục cũng được xem là của riêng. Chúng ta đánh giá những nhu cầu tự nhiên này theo tiêu chuẩn cá nhân như tốt hay xấu, được phép làm hay không nên làm, vi tế hay thô thiển.

Trên đây là những quan điểm của nhân cách. Khi thấy dễ chịu, chúng ta sẽ hân hoan; khi thấy khó chịu, chúng ta sẽ buồn phiền. Bất cứ sự thành công nào xảy đến cũng là của riêng ta và bất cứ sự thất bại nào cũng là của riêng mình. Bất cứ lời khen hay tiếng chê nào cũng là của riêng ta; vì thế nên ai khen thì chúng ta vui, ai chê thì chúng ta khổ. Nhưng khi tâm chánh niệm bắt đầu làm việc thì những quan điểm của nhân cách về hạnh phúc và khổ đau, lời khen và tiếng chê sẽ ngừng hoạt động và nhường chỗ cho một chủ thể khác. Đó là tâm tỉnh thức hay tâm giác ngộ.

---o0o---

## KHI TÂM TỈNH THỨC TRỞ THÀNH CHỦ THỂ

Khi hành thiền nhiều hơn, chúng ta sẽ biến tâm tỉnh thức thanh tịnh thành chủ thể của ý thức. Với tâm tỉnh thức và thanh tịnh này, chúng ta sẽ quán sát những điều kiện hay nhân duyên như là những nhân duyên, thể thôi, thay vì phán đoán và phản ứng lại với cái nhìn cá nhân riêng lẻ. Vì thế, Đức Phật nhấn mạnh việc tu tập tâm chính niệm, trong đó chúng ta tập buông bỏ và tỉnh thức với sự diễn tiến của tất cả sự vật chung quanh mình, mà không phán đoán; Khi chánh niệm, chúng ta không phán đoán hay đánh giá mà chỉ thuần quán sát. Thậm chí, chúng ta có thể quán sát những phản ứng của chính chúng ta.

Chánh niệm đi đôi với trí tuệ. Trí tuệ là khả năng thấy và biết được quy luật phát triển và vận hành của các pháp. Để làm được việc này, chúng ta có thể dựa vào những lời dạy của Đức Phật như phương tiện thiện xảo giúp chúng ta nhìn và quan sát. Và khi có chánh niệm và trí tuệ, chủ thể không còn là cái gì riêng tư nữa. Chủ thể không còn là của tôi hay của chúng ta, nó không có tên gọi, nó không còn là đàn ông hay đàn bà. Tất cả những điều kiện và dính mắc thuộc nhân cách sẽ chấm dứt. Bạn sẽ thấy nhân cách không còn vận hành nữa mà chỉ có tâm tỉnh thức. Tâm tỉnh thức vẫn tiếp tục làm việc và công năng quán sát với trí tuệ trên sự vận hành của các pháp thế gian vẫn tiếp tục. Dưới con mắt của tâm tỉnh thức, sự đau đớn hay khoái lạc chỉ là những pháp hay những sự vật diễn biến như nó đang diễn biến. Khi có trí tuệ soi sáng, chúng ta không còn lựa chọn cái này hay cái kia nữa -- đau khổ hay khoái lạc đều có giá trị như nhau. Chúng ta chỉ quán sát chúng như chúng đang hiện hữu mà thôi.

Thế giới của giác quan luôn vận hành theo nguyên tắc nhị nguyên. Chúng ta là những chủ thể quán sát sự vật như là những khách thể. Với đôi mắt, chúng ta sẽ thấy tất cả những gì trước mắt; chúng ta sẽ nhận thức về những sự vật đó, cho dù nó là đẹp nhất hoặc xấu xa nhất. Những giác quan còn lại cũng vận hành như thế. Tâm tỉnh thức không đóng kín và loại trừ những cảm nhận này, nó cũng không chỉ phản ứng theo thói quen và điều kiện. Nó biết cách ứng xử và tìm những giải pháp thích hợp cho những kinh nghiệm cụ thể. Chúng ta chỉ có thể ứng xử một cách hồn nhiên và thích hợp khi tâm không phản ứng, bởi vì phản ứng là hành động bị thôi thúc bởi những xung lực tâm lý mù quáng. Phản ứng đi liền theo sau những xung lực tâm lý mù quáng, nhưng sự hồn nhiên và hợp lẽ đạo đến từ tâm tỉnh thức thanh tịnh, từ tâm chánh niệm và trí tuệ. Cách ứng xử hồn nhiên và thích hợp không có quan hệ gì đến nhân cách, loại người, hay cá tính nào cả. Bất cứ ai có tâm chánh niệm và tỉnh thức đều có khả năng ứng xử thích hợp với tất cả những gì đang xảy ra chung quanh.



---o0o---

## VŨ TRỤ CỦA TÂM

Chúng ta hãy so sánh sự khác biệt giữa nhận thức về vũ trụ và nhận thức về sắc thân con người. Khi nghĩ về bạn như một nhân cách riêng lẻ, bạn sẽ sợ hãi, vì dưới cái nhìn của chúng ta, vũ trụ này hình như quá bao la và vô tận. Người ta nói về những khoảng thời gian dài hàng thiên niên kỷ và những khoảng cách không gian được đo bằng tốc độ của ánh sáng. Đây là những điều nằm ngoài sức tưởng tượng của chúng ta; các nhà khoa học nói là có những tinh tú ở gần chúng ta nhưng thật ra chúng ở cách xa chúng ta hàng tỷ dặm. Tuy nhiên, trong sắc thân này với những giác quan của nó, chúng ta vẫn có thể thấy và quán sát được vũ trụ dựa vào những tín hiệu và cảm giác nhận được.

Chúng ta có thể suy đoán về ảnh hưởng của các tinh tú và lực từ trường trong không gian; điều này là rất có thể. Có người sẽ đặt nghi vấn, "Làm thế nào mà sao Diêm Vương (*Pluto*) có thể tác động đến tôi được?" Tại sao lại không được? Chúng ta là một phần của hệ thống hành tinh này, và mọi vật đều có thể tác động lẫn nhau. Mặc dù không biết cụ thể nhưng tôi không loại trừ khả năng tác động của sao Diêm Vương và sao Hải Vương (*Neptune*) trên đời sống chúng ta. Hay ngược lại, chúng ta cũng có thể tác động đến sao Diêm Vương; điều này cũng rất có thể. Nhưng nếu bàn thêm, vấn đề này sẽ trở nên rất phức tạp phải không các bạn?

Nếu thấy rằng mọi vật trên đời này đều có thể tác động lẫn nhau, chúng ta sẽ cảm nhận được toàn bộ tổng thể của vũ trụ trong đó chúng ta là một bộ phận khấn khít, và như là con người, chúng ta có thể quán sát. Tuy nhiên, chúng ta phải chấp nhận giới hạn của một cá nhân riêng lẻ. Vũ trụ mà chúng ta có thể quán sát là vũ trụ của tâm với những cảm nhận của nó về dục lạc và khổ đau, về cái đẹp và xấu. Chúng ta có thể nhận thấy rằng toàn thể vũ trụ của tâm là những tín hiệu giác quan, lực hút và lực đẩy, sức mạnh và năng lượng. Chúng ta có thể thấy rằng, cho dù về hình thức, vũ trụ có bao la, vĩ đại và hùng mạnh đến đâu đi nữa, tất cả đều có chung đặc tính là bắt đầu và chấm dứt, sinh và diệt, bành trướng và thu hẹp. Và chúng ta có thể quán sát vũ trụ này qua những kinh nghiệm hình như rất là vô nghĩa như hơi thở ra vào, cảm thọ của thân, tình cảm phiền muộn, sầu khổ hay tham ái.

Trong giới hạn của tâm thân này, chúng ta không có năng lực của một Thượng đế toàn năng để nhìn thấy và hiểu được toàn bộ cuộc sống. Những gì chúng ta có thể làm được là quán sát sự sống nằm ngay trong chúng ta mà không phán đoán gì cả. Chúng ta phải bắt đầu từ những cái nhìn thu hẹp và

nhỏ bé trong tâm, cho dù chúng hình như là hết sức riêng tư, khờ dại, và vô lý.

Đây chính là điều mà tôi muốn nói về việc quán sát cái vũ trụ nhỏ bé trong chúng ta. Chúng ta có thể quan sát được những xung lực của sự chấp thủ hay chống ghét, những lực hút và đẩy trong người chúng ta. Chúng ta có thể thấy được khát vọng mãnh liệt muốn trở thành một cái gì đó, tìm kiếm một cái gì đó, hay đợi chờ một cái gì đó sắp xảy ra. Chúng ta bị chìm đắm trong khát vọng muốn trở thành một cái gì đó vì chúng ta không biết sống theo quy luật tự nhiên của sự vật. Chúng ta xem việc khen và chê, thành công và thất bại, khoái lạc và khổ đau, bệnh tật và chết chóc là cái gì riêng tư. Tất cả mọi vật dường như quá riêng lẻ và khổ đau. Nhưng khi bạn nhìn đời với tâm chánh niệm và tỉnh giác, bạn sẽ thấy mọi vật diễn biến theo cách tự nhiên của nó, và đây chính là cái nhìn đưa chúng ta ra khỏi khổ đau.

---o0o---

### **NIỀM TIN Ở ĐẠO PHÁP**

Hiện tại tôi cảm thấy tin tưởng mãnh liệt. Tôi tin tưởng vào cái mà chúng ta gọi là Pháp -- hay quy luật phát triển tự nhiên của các pháp thế gian -- vì những gì xảy đến cho tôi -- một chúng sinh đang tồn tại tại đây -- không còn quan trọng nữa. Đối với tôi, cuộc sống không còn là nỗi lo âu và bận tâm nữa. Cho dù điều gì xảy ra đi nữa -- cái tốt nhất, cái xấu nhất, lời khen, tiếng chê, thành công, thất bại, bị ung thư máu hay được khỏe mạnh đến năm 95 tuổi và bình yên từ già cõi đời này trong tư thế thiền định, xin bạn hãy tin tưởng là các pháp sẽ diễn biến theo cách tự nhiên của nó và chúng ta nên chấp nhận điều này như là cái gì thật và tự nhiên. Hãy xem mọi việc xảy ra như là Pháp hay chân lý thay vì tìm cách diễn giải và cho nó một tính chất cá nhân riêng lẻ.

Trong đạo Phật, chúng ta thường nói về lòng dũng cảm và tinh thần vô úy. Bất cứ lúc nào mà chúng ta có cái nhìn cá nhân riêng lẻ, chắc chắn chúng ta sẽ sợ hãi, và trở nên nhút nhát. Chúng ta sẽ nghĩ, "Tôi sẽ đau khổ. Tôi sẽ mất đi những gì tôi thương yêu. Tôi sẽ đau yếu, trở thành một người tàn tật, chịu nhiều đau đớn. Mọi người đều ghét bỏ tôi, và tôi sẽ bơ vơ một mình. Cuộc sống sẽ trở thành kinh hoàng. Tôi sẽ lạc loài, cô đơn, không tình thương, đau đớn, già nua và bệnh tật, ôi tội nghiệp cho tôi quá!" Sô phận như thế quả thật là đáng sợ phải không các bạn? Nhưng khi những lo sợ này được quan sát như là các pháp, đến rồi đi, thì ngay cả cái gì ghê gớm và kinh khủng nhất chúng ta cũng có thể chịu đựng được. Chúng ta nhận ra rằng con người và hoàn cảnh của chúng ta hiện nay chỉ là tạm thời. Đây là giai đoạn chuyển tiếp giữa sự sinh và sự chết của tám thân làm người này.

Và trong quá trình chuyển tiếp giữa sự sinh và sự chết này, những gì chúng ta có được chính là cơ may để giác ngộ.

Với tâm tỉnh thức, sẽ không có sợ hãi. Chỉ có sự thấy và biết, chỉ có sự trong sáng rõ ràng và không có cái gì là thuộc cá nhân cả. Tâm tỉnh thức này không là của tôi; nó cũng không phải là của bạn; Khi tất cả mọi vật ngừng nghỉ và chấm dứt, chỉ có sự trong suốt, trí tuệ, và rạn vỡ còn lại. Lúc đó, chúng ta có thể gọi đó chính là "chủ thể thật sự." Khi có người hỏi, "Thế thì cái gì là bản chất thật sự của tôi?" Tôi xin trả lời "Đó là sự bình yên, trí tuệ, thanh thản, bình tĩnh, và trong sáng. Đó là sự bất tử -- nhưng xin nhớ là đừng bao giờ xem sự bất tử này như là của riêng bạn nhé."

\*

*\* Câu hỏi: Xin Sư giảng thêm về bản chất của tâm thanh tịnh.*

**Trả lời:** Đây cũng chính là điểm mà Đức Phật rất thận trọng khi thuyết giảng cho các đệ tử của Ngài, vì khi chúng ta cố gắng mô tả một cái gì không thể mô tả được, định nghĩa một cái gì không thể định nghĩa được, hay giới hạn một cái gì không thể giới hạn được, chúng ta rất dễ rơi vào những ảo tưởng và quan kiến sai lầm. Cái duy nhất mà tôi có thể nói là, khi càng buông bỏ những ràng buộc trong cuộc sống, và khi nhận ra rằng tất cả những gì sinh ra đều hoại diệt, hay khi nhận ra được sự tận diệt của các pháp -- thì bạn sẽ thấy được pháp vô vi, nghĩa là pháp không bị giới hạn bởi những nhân duyên của thế gian.

Có pháp hữu vi và pháp vô vi, pháp duyên khởi và pháp vô sinh. Bạn không thể dùng tư duy để hiểu pháp vô vi hay pháp vô sinh. Bạn có thể dùng tên gọi nhưng bạn không thể nhận biết nó. Không có biểu tượng tôn giáo hay ngôn ngữ nào có thể dùng để hiểu được nó. Bạn có thể xây dựng một giáo thuyết về nó, vì thế các tôn giáo thường dùng những giáo thuyết siêu hình để diễn tả và làm cho người ta tin vào đó. Tuy nhiên, vì giáo pháp của Đức Phật không phải là một học thuyết siêu hình. Trái lại, Đức Phật khuyên chúng ta nên tự mình chứng ngộ. Vì thế trong đạo Phật, không có một giáo thuyết siêu hình nào cả, và sự vắng mặt của giáo lý siêu hình này chính là nhân tố thuận lợi thúc đẩy bạn đi đến chứng ngộ thật sự. Sự chứng ngộ sẽ giúp bạn hiểu rằng thế giới hữu vi sinh rồi diệt. Nó không vĩnh cửu và rất giới hạn. Nó chỉ là những thay đổi, chuyển động hay rung động trong vũ trụ bao la này.

Dùng thuật ngữ và khái niệm để mô tả sự chứng ngộ này có thể làm chúng ta hiểu sai vấn đề. Chúng tôi đã từng trao đổi với các tín đồ Ky Tô giáo, và nhận thấy những hành giả Ky Tô giáo đang tiến gần đến các hành giả Phật giáo và họ đã phát biểu những điều gần như đi ngược lại với truyền thống

tôn giáo của họ như "Thượng đế là không hay Thượng Đế không là cái gì hết." Đối với người Phật tử, có lẽ khái niệm "không là cái gì hết" trên đây mô tả khá chính xác khái niệm Pháp vô vi hay Pháp vô sinh trong đạo Phật. Ngược lại, Ky Tô giáo theo truyền thống ba ngôi thường mô tả Thượng Đế như vừa là Cha, Con, hay Thánh Thần. Ky Tô giáo theo truyền thống thần bí thì vượt lên trên khái niệm ba ngôi và nói về tính chất huyền bí hay điều không thể hiểu được trong kinh nghiệm chứng ngộ của họ. Những tín đồ Ky Tô giáo theo truyền thống thần bí không có cùng ngôn ngữ tâm linh của đạo Phật, nên họ diễn tả theo cách khác. Nhưng nếu bạn vượt qua biên giới của ngôn ngữ, bạn sẽ thấy sự chứng ngộ mà họ mô tả là những kinh nghiệm xảy ra khi tâm thức không còn bị chi phối bởi cái ngã -- và không còn tùy thuộc vào thế giới hữu vi. Ấn độ giáo và Hồi giáo cũng có cách diễn tả riêng về kinh nghiệm chứng ngộ. Qua đó, chúng ta thấy tín đồ của tất cả tôn giáo đều tìm tòi hướng về cái gì đó nằm ngoài và vượt lên trên chính bản thân họ.

Dính mắc vào nguyên tắc và truyền thống luôn là điều nguy hiểm. Ngay cả trong đạo Phật, mặc dù những lời dạy của Đức Phật là đẹp và trong sáng biết bao, nhưng ít người chịu hành theo những lời dạy này để được giác ngộ. Họ thường bị dính mắc vào một bộ phận nào đó của giáo lý. Tuy nhiên, hiện nay, tôi cho rằng loài người đang có nhiều tiềm năng để ngộ được chân lý hơn, và chân lý này không phải chỉ dành cho tín đồ Phật giáo mà là chân lý đứng lên trên tất cả truyền thống và nguyên tắc tôn giáo.

Con người ngày nay suy nghĩ rất rõ ràng và sáng suốt, và đây là điều rất đáng mừng. Tâm thức con người rất trong sáng và người có trí tuệ ngày càng nhiều trên thế giới. Mặc dù thỉnh thoảng, tin tức báo chí về tình hình thế giới là rất đen tối và bi quan, tôi vẫn cảm thấy lạc quan. Tôi thấy là đang có sự thay đổi. Chỉ trong kiếp sống này thôi, tôi đã chứng kiến được sự thay đổi và phát triển vượt bậc trong sự hiểu biết về tâm linh và trí tuệ của con người.

---o0o---

## CHƯƠNG 07 - NIẾT BÀN

Niết Bàn là cứu cánh tối thượng của công phu hành thiền. Nó là sự chứng ngộ được trạng thái buông bỏ và không dính mắc. Là những chúng sanh chưa giác ngộ, bị vô minh chi phối và không hiểu biết đúng đắn các pháp thế gian, chúng ta luôn bị dính mắc vào các pháp. Chúng ta luôn bám víu và chấp chặt vào mọi việc; tuy nhiên, khi đạt được trạng thái buông bỏ, chúng ta sẽ chứng ngộ Niết Bàn. Từ Niết Bàn đôi khi còn được dịch là "sự dập tắt," và vì thế, nó có vẻ như là cái gì cấm kỵ, như là biến tất cả thành hư

vô chẳng hạn. Nhưng thật ra Niết Bàn không đòi hỏi chúng ta phải tiêu diệt hay biến tất cả thành hư vô, nó chỉ đòi hỏi chúng ta buông bỏ tất cả.

Khi không bám víu hay dính mắc vào bất cứ điều gì, con người sẽ chứng ngộ Niết Bàn. Trong trạng thái không dính mắc ấy, con người đi vào một cảnh giới mới. Đó là một cảnh giới thiêng liêng và thánh thiện, không còn dấu vết của tham ái và chấp thủ mà chỉ có lòng bi mẫn thật sự tràn ngập và trào dâng. Con người sẽ cảm thấy bi mẫn với nỗi đau của chúng sanh, hoan hỷ với niềm vui của chúng sanh, hạnh phúc, và bình an. Con người ở trong trạng thái khinh an này không phải là vì họ đã đạt được một thành tựu cá nhân nào đó mà vì ở đó không còn ai cả. Không còn chấp vào thân này như là của ta; không còn chấp vào những quan điểm, ý kiến, tình cảm hay bất cứ cái gì khác nữa như là của ta; Ở đó chỉ có sự buông bỏ hoàn toàn. Khi buông bỏ hoàn toàn, bạn sẽ cảm thấy thư thái và bình an. Nhưng đây không phải là sự bình an và hạnh phúc bình thường mà người đời thường có. Chúng ta phải tu tập mới có được sự an lạc và hạnh phúc này.

---o0o---

## SỰ THẤY BIẾT CỦA TÂM TỈNH GIÁC

Khi tâm vào định, bạn sẽ bắt đầu tỉnh giác liên tục, vững vàng, ổn định, và không thay đổi. Sự tỉnh giác này đơn thuần là sự thấy biết và tỉnh táo. Nó không dựa trên những khái niệm, ý kiến, quan điểm, và tình cảm thường đến rồi đi trong tâm. Bạn bắt đầu biết rằng đây là Pháp, là Đạo, là con đường phát triển tự nhiên của mọi vật trên thế gian. Cái thấy biết này còn được gọi là "chân như," "như thật," "như như." Nó có mặt ngay trong giây phút hiện tại. Hãy quan sát tâm bạn khi tôi nói, "Thực tại là như thế đó." Lúc ấy, tôi không mô tả tâm bạn, tôi cũng không khuyên bạn nên xem xét tâm bạn như thế nào. Tôi cũng không khuyên bạn nên thể nghiệm cái gì. Tôi cũng không chỉ cho bạn thấy cái gì, hay mô tả một kinh nghiệm nào đó. Tôi chỉ nói, "Sự thật là như thế đó ngay trong giây phút hiện tại, cái chân như đang có mặt ngay trong hiện tại." Khi nói lên tư tưởng này, tôi đã mở rộng tâm thức của mình; tôi cảm nhận được phút giây hiện tại, tiếp thu được những gì đang xảy ra, thay vì tập trung trên một đối tượng nào đó. Tôi không cố gắng mô tả thực tại mà chỉ mở rộng tâm để tiếp nhận. Do đó, đầu óc tôi có thể trống rỗng; tiến trình tư duy của tôi ngừng lại, và tâm tôi bắt đầu mở rộng. Thực tại là thế đó. Với nhận thức đó, chúng ta có thể quán sát được thực tại như nó đang xảy diễn: đang có hơi thở ra vào, đang có thân thể này với những cảm thọ bên trong nó. Đang có sự yên lặng, ngay bây giờ và tại đây -- Thực tại là như thế đó.

Khi xem xét thực tại đang xảy diễn, thay vì dùng những khái niệm và lý thuyết trừu tượng để hiểu nó, chúng ta tập nhận thức để rồi tiến đến một cái gì vượt lên trên sự nhận thức đó -- đó là tâm tính giác hay tâm tính thức. Phần lớn chúng ta không quen làm công việc này. Thông thường chúng ta quen suy nghĩ và lập luận dựa trên những tư tưởng có sẵn, những lý thuyết trừu tượng, hoặc trên những lập trường xã hội và chính trị nào đó. Chúng ta có thể tin ở Thượng Đế rồi đưa ra tiền đề là có một Đấng toàn năng sáng tạo ra chúng ta, và dựa trên tiền đề cơ bản này, chúng ta triển khai thêm không biết bao nhiêu là tư tưởng khác. Tôi không nói niềm tin ở một Thượng Đế toàn năng là sai lầm, tôi chỉ muốn nói là nếu chỉ suy nghĩ và lập luận dựa trên một tư tưởng có sẵn nào đó, chúng ta sẽ không bao giờ thấy và biết được sự thật. Chúng ta sẽ chỉ biết tin và chấp nhận những gì người khác chỉ bảo cho chúng ta mà thôi.

Khi giảng về Tứ Diệu Đế, Đức Phật dạy cho chúng sinh tập mở rộng tâm thức. Ngài giúp cho chúng ta thấy và biết được sự vận hành của các pháp, không phải bằng những lý thuyết khoa học, tâm lý, hay triết học, mà bằng sự tỉnh giác và chính niệm về thực tại như nó đang xảy ra. Trong khi làm việc này, chúng ta chỉ cần sử dụng những phương tiện sẵn có. Chúng ta sẽ không tìm cách đặt ra những ý kiến hay những lý thuyết hay ho và lý thú về thực tại, mà chỉ thuần quan sát thực tại, dựa trên những điều kiện thực tế hết sức rõ ràng mà thường ngày chúng ta không để ý đến.

Trí óc con người thường nghĩ ra nhiều lý thuyết hay ho và thú vị. Thí dụ như khi nói về những khác biệt giới tính: chúng ta nói đàn ông thì như thế này, đàn bà thì như thế kia. Chúng ta thường dùng những khái niệm trừu tượng để diễn tả tư tưởng của mình, nhưng thật ra, sự khác biệt giữa đàn ông và đàn bà là được dựa trên những tính chất và những tính chất này luôn luôn thay đổi và không bao giờ đứng yên một chỗ. Mặc dù thân thể của chúng ta mang tính chất đàn ông và đàn bà, nhưng tính đàn ông và đàn bà này lại tùy thuộc vào vô số những điều kiện khác. Nếu chúng ta không thấy và quan sát những điều kiện tùy thuộc lẫn nhau này, chúng ta sẽ có cái nhìn cố định và cứng nhắc về đàn ông, đàn bà, về người Anh, người Mỹ như thể đây là những sự thật tuyệt đối. Nhưng những gì mà chúng ta thấy được chỉ là những thực tế mà con người lựa chọn và đặt tên cho nó. Đây là những sự thật tương đối được con người chế đặt ra mà trong đạo Phật, chúng tôi gọi là Tục đế. Nhưng con người vẫn có thể sống suốt đời và tin rằng những sự thật tương đối này là những gì có thật và trường tồn. Người ta nói về "cái thế gian có thật", nhưng "cái thế gian có thật" mà họ nói đó không phải là thật; nó chỉ là giả danh, là bề ngoài của cái thế gian được con người chọn lựa

và đặt cho một tên gọi. Đó là bề ngoài của cái thể gian hay cái hình như là thể gian mà chúng ta thường quen nhận thức như thế.

---o0o---

## THẤY ĐƯỢC BẢN CHẤT THẬT SỰ CỦA CÁC PHÁP HỮU VI

Đức Phật dạy cho chúng ta thấy là tất cả điều kiện hay các pháp hữu vi là vô thường (tiếng Pali là *sabbe sankhara anicca*). Khi nói đến từ "điều kiện", "duyên", hay "hành" (tiếng Pali là *sankhara*), chúng tôi muốn nói đến một cái gì đó được thiết lập trong tâm hay sự thành hình của một trạng thái tâm, chẳng hạn như sự thành hình của một tư tưởng hay ý kiến trong tâm thức chúng ta.

Đàn ông và đàn bà là những điều kiện hay duyên. Người Do Thái và người Gentiles, tín đồ Phật giáo và tín đồ Thiên chúa giáo, người Á châu và người Âu châu, người Phi Châu, giai cấp công nhân, giai cấp trung lưu, giai cấp thượng lưu -- tất cả những cái này chỉ là những điều kiện hay những duyên đi qua tâm chúng ta. Chúng không phải là những sự thật tuyệt đối. Chúng chỉ là những phương tiện mà con người dùng để truyền thông với nhau. Trong cuộc sống, chúng ta phải sử dụng những phương tiện truyền thông này, nhưng chúng ta cũng phải biết rằng chúng chỉ là những cái được con người chế đặt chứ không phải là những sự thật tuyệt đối. Biết được điều này, tâm của chúng ta sẽ không bị kẹt hay dính mắc vào những quan điểm hay ý kiến. Quan điểm hay ý kiến sẽ chỉ được nhìn như là những điều kiện hay duyên được sinh khởi rồi diệt đi trong tâm chúng ta, vì bản chất thật sự của chúng là sinh và diệt. Tất cả duyên hay điều kiện là vô thường, đều sinh rồi diệt.

Đức Phật cũng dạy rằng tất cả các pháp là vô ngã (tiếng Pali là *sabbedhamma anatta*). Điều này có thể hơi khó hiểu cho người bình thường, nhưng khi hành thiền nhiều hơn và khi thấy được bản chất của các pháp, chúng ta sẽ thấy rõ rằng tất cả các pháp là vô ngã. Chúng ta sẽ thấy không cần phải đồng hóa và tùy thuộc vào một điều kiện hay một địa vị nào đó. Chúng ta sẽ thấy không cần phải tìm hiểu xem chúng ta là ai, phải đặt cho chúng ta một tên gọi, hay phải đồng hóa với bất cứ cái gì ở trên đời này. Đây chính là sự tự do, sự giải thoát khỏi những dính mắc và luyến ái và sự tự do này sẽ đưa chúng ta đến Niết Bàn.

Càng tiếp tục hành thiền, chúng ta sẽ ngày càng ý thức nhiều hơn về sự thật đang hiển lộ và phơi bày trong hiện tại. Trong đạo Phật, chúng tôi gọi sự thật này là Pháp và Pháp sẽ ngày càng có nhiều ý nghĩa hơn đối với chúng ta. Quán tưởng Pháp là rất hữu ích vì Pháp là bao gồm tất cả, cả pháp hữu vi lẫn pháp vô vi, cả pháp hữu hạn lẫn pháp vô hạn hay pháp bất tử. Khi

hiểu được Pháp, chúng ta sẽ không đứng về phía bên này hoặc bên kia: Chúng ta không chối bỏ Pháp hữu vi để bám vào Pháp vô vi. Tuy nhiên, khi không còn chấp vào Pháp hữu vi, thì cái còn lại với chúng ta sẽ là Pháp vô vi hay Pháp bất tử. Do đó, người có trí tuệ sẽ nhận chân được rằng bản chất của Tục đế hay cái thực tế mà con người chế đặt ra là vô thường, bất toại nguyện, và không có tự ngã (đây là ba tính chất của tất cả những hiện tượng do duyên sinh hay các pháp hữu vi) và vị đó sẽ đủ tỉnh giác để buông bỏ các pháp hữu vi này.

*Samsara* hay Luân hồi là tình trạng trong đó con người bị dính mắc, chấp trước, và đau khổ. Khi còn kẹt trong luân hồi, chúng ta sẽ thường thốt lên những câu như, "Ước gì tôi đã không nghĩ như thế. Ước gì tôi không gặp những khó khăn này. Tôi ghét điều này. Tôi lo sợ điều nọ. Tôi không thích cái này. Tôi không nên như thế này. Anh không nên như thế đó." Những tiếng nói nhỏ nhỏ nhưng đầy rên xiết, đầy khát vọng chiếm đoạt và kiểm soát, đầy lo âu và sợ hãi, và tham đắm này chính là Luân hồi. Khi bị dính mắc với tất cả những thứ ấy, bạn đang ở trong Luân hồi. Luân hồi là cảnh giới của khổ đau. Niết Bàn là cảnh giới của tự do và giải thoát xuất phát từ trạng thái không dính mắc và buông bỏ. Khi chúng ta quán sát và nhận ra được những gì đang xảy ra trong tâm, cho dù đó là tiêu cực hay tích cực, phê phán hay tán dương, như chỉ là những điều kiện sinh rồi diệt, thì đó chính là Tâm Phật, Phật tính, hay Tánh giác; đó cũng chính là Niết Bàn.

---o0o---

## HƯỚNG VỀ CẢNH GIỚI BÁT TỬ

Chúng ta thường nói đến việc Thực hành giáo Pháp, nhưng ý nghĩa thật sự của việc này là như thế nào? Thực hành giáo Pháp là quá trình quán tưởng liên tục và quá trình nhắc nhở chúng ta liên tục tỉnh giác và chánh niệm về sự thật như nó đang diễn biến và hiển lộ trong giây phút hiện tại. Thực hành giáo Pháp là mở rộng tâm thức để hướng đến và nhận chân được thực tại như nó đang phơi bày trong giây phút hiện tại. Thí dụ như bây giờ, nếu tôi bước vào phòng này với một thành kiến nào đó, thành kiến này có thể xuất phát từ sự sân hận nào đó, tôi sẽ không còn khả năng hiểu được thực tại. Tâm tôi sẽ mờ mịt và bị ám ảnh bởi sự giận dữ. Nhưng nếu tôi ý thức là tôi đang giận dữ, là tôi đang bị một tình cảm mãnh liệt chế ngự, thậm chí chỉ biết đến mức đó thôi, thì ngay lúc ấy, tôi đã nhận ra được là tâm giận dữ này chỉ là một điều kiện, một duyên, đang được thiết lập trong tâm tôi. Từ đó, sức mạnh của sự chấp trước và dính mắc trong tôi yếu đi; trong tôi đã có một chút ít buông bỏ. Và ngay cả nếu tôi lại tiếp tục giận dữ, ngay giây phút mà tôi biết rằng tôi bị cơn giận chi phối trở lại, cơn giận lại một lần nữa bị chọc



thung. Nói khác đi, khi tình cảm giận dữ không được tiếp sức và hỗ trợ, nó sẽ yếu đi. Do đó, khi tôi càng quán tưởng về cơn giận, xung lực giận dữ của tôi sẽ giảm và yếu dần.

Nếu chúng ta thành tâm cố gắng buông bỏ, ngay cả chỉ buông bỏ một phần rất nhỏ nhiệm, chúng ta sẽ ngày càng tự chủ hơn, không bị lệ thuộc vào hình thức bề ngoài, vào sức mạnh của thói quen, vào chu kỳ sinh tử, vào vòng luân hồi. Rồi chúng ta sẽ hướng về sự bất tử, về sự chứng ngộ Niết Bàn. Nhưng nếu chúng ta tiếp tục chìm đắm trong phiền não và để cho phiền não làm chủ và sai khiến, chúng ta sẽ càng mãi trôi lăn trong sinh tử luân hồi.

Khi trở thành nô lệ của phiền não, chúng ta sẽ bị trôi dạt và xô đẩy không ngừng, mãi cho đến khi chúng ta chợt nhận ra rằng chúng ta đang bị giam cầm trong nhà tù sinh tử. Giây phút nhận chân được thân phận trôi giạt trong luân hồi sinh tử cũng là giây phút mà tâm chúng ta hướng về cõi bất tử. Tâm chánh niệm và sự chứng ngộ sẽ bắt đầu xuất hiện. Và cho dù sự xuất hiện đó chỉ là một tia chớp lóe lên rồi tắt lịm, đó cũng là sự chứng ngộ Niết Bàn. Dĩ nhiên, tham ái dục lạc ngũ trần trong chúng ta vẫn còn rất mạnh và sẽ tiếp tục chế ngự chúng ta và chúng ta sẽ lại cảm thấy tội lỗi, bực bội, chán nản, phiền muộn. Tình trạng phiền não này sẽ tiếp tục và tiếp tục cho đến một lúc nào đó, chúng ta chợt nhận ra là mình vẫn còn trôi lăn trong luân hồi sinh tử, và lúc đó, chúng ta lại một lần nữa chứng ngộ được giây phút tự do và giải thoát. Sở dĩ chúng ta bị phiền não chế ngự là vì chúng ta cho rằng phiền não, cùng với những hệ quả của nó, là có thật và thường hằng. Và khi chúng ta càng muốn chống lại và xóa bỏ những phiền não cùng với những mặc cảm tội lỗi, thì những phiền não của chúng ta lại càng trở nên trầm trọng và nhân lên gấp bội. Thế là một chu kỳ sinh tử trầm luân mới lại bắt đầu.

Sau khi đã trải qua bao năm tháng sống trong cuộc đời này, đôi khi chúng ta có cảm tưởng là chúng ta đã không thành đạt được gì cả hay thậm chí chẳng thay đổi chút nào. Nhưng rồi, chúng ta chợt nhận ra rằng, ngay cả những lúc bị chìm đắm trong đau khổ, bằng cách nào đó, chúng ta cũng đã vượt qua khổ đau và ngày càng vượt qua khổ đau một cách hữu hiệu hơn. Chúng ta nhận ra rằng chúng ta đã không bị giam hãm, tối mắt, và hoàn toàn bất lực trước sự công phá của tham ái và sợ hãi. Dần dần, chúng ta thấy rằng, *Samsara*, hay luân hồi sinh tử, hay ý thức của giác quan (sensory consciousness), chỉ là một sự chuyển động, sự vận hành, sự rung động, là một cái gì đó luôn thay đổi không có thực chất và bản chất của nó là vô thường. Chúng ta không thể nắm bắt nó và nói, "Nó đây rồi," nhưng chúng ta có thể quán sát nó.

Chúng ta sẽ nhận ra rằng mọi vật đều diễn biến theo cách của nó. Nó không có tên gọi ngoại trừ cái tên mà chúng ta đặt cho nó. Chúng ta chính là người đặt tên cho nó; chúng ta cho nó một giá trị. Chúng ta cho cái này là tốt, cái kia là xấu, nhưng tự nó, sự vật chỉ là sự vật như chính nó. Nó không phải là cái gì tuyệt đối; nó chỉ là nó. Con người chỉ là con người, thế thôi. Chúng ta có thể đặt tên và mô tả con người. Chúng ta có thể lấy quyết định là thích hay không thích, chạy theo hay chống lại con người. Đó là những gì mà chúng ta thêm vào hay dự phóng dựa trên những thói quen, lo âu sợ hãi, và khát vọng của chúng ta. Chính vì thế mà việc quan sát mọi vật như chính nó ngay trong giây phút hiện tại là cực kỳ quan trọng. Chính nhờ kinh nghiệm quán sát này mà chúng ta có thể thấy và biết được những gì mà chúng ta đặt tên hay áp đặt cái nhìn của chúng ta trên đó.

Thân thể vật chất này của tôi là như thế đó. Sau khi được sinh ra và qua một thời gian sống mấy chục năm, nó trở thành già nua như thế đó. Nhưng tôi lại bắt đầu suy ngẫm về nó và nảy ra những tư tưởng như tôi không thích nó, tôi thích nó, tôi mong nó khác đi, tôi mong nó trẻ hơn một chút... Tôi có thể tạo đủ loại quan điểm và ý kiến về thân thể vật chất của tôi, nhưng thân thể này vẫn cứ là nó. Nó có những cảm giác như vậy. Nó có dáng dấp như vậy. Đó chính là thực tại, là chân như. Điều này không có nghĩa là chúng ta không ý thức về cái đẹp và cái xấu của cơ thể; nó chỉ có nghĩa là chúng ta sẽ không tác động trên cơ thể của chúng ta hay tạo tác một cái gì đó về nó. Chúng ta có thể ý thức, thấy và biết cơ thể này là không hoàn hảo nhưng chúng ta không biến sự không hoàn hảo này thành một vấn đề. Tóm lại, tâm chúng ta sẵn sàng mở rộng, từ ái đón chào, tiếp thu và chấp nhận nó như chính nó mà thôi.

---o0o---

## **CON ĐƯỜNG THOÁT KHỔ**

Chúng ta có thể tìm thấy con đường thoát khổ bằng cách sống hòa nhập với cuộc đời như nó đang diễn biến và sẵn sàng từ ái tiếp nhận cuộc đời như chính nó. Chúng ta sẽ không tìm được con đường thoát khổ bằng cách trốn đời và tránh né những hiểm nguy và bất an của cuộc sống. Người đời thường cho là các tu sĩ như chúng tôi đang trốn chạy cuộc đời vì chúng tôi không thể trực diện với cuộc đời. Nhưng thật ra, chúng tôi đang sống thật với thế gian này bằng cách mở rộng tâm thức của mình để từ ái đón nhận và tiếp thu toàn bộ cuộc đời. Qua việc thực hành giáo pháp, chúng tôi cảm thấy thoải mái khi được sống với mọi vật như nó đang diễn biến, thay vì luôn phải bám víu, chấp thủ, chống lại, hay bắt bỏ nó. Chúng tôi cảm thấy dễ chịu và an lạc bằng cách hòa nhập với cuộc đời như nó đang hiện

hữu, thay vì tìm cách toan tính và dàn xếp mọi việc theo những quan điểm và ý kiến đặc thù có sẵn nào đó.

Thí dụ như tôi đặt câu hỏi, "Bạn sẽ làm gì nếu bạn bị nhốt trong một căn phòng nhỏ chung với một con rắn độc và con rắn này đang giận dữ?" Bạn có thể tìm cách giết con rắn độc để cứu mình. Nếu là một Phật tử và đã thọ giới không sát sanh, bạn có thể cảm thấy là mình không nên giết con rắn. Trước một vấn đề có tính cách giả thiết này, bạn có thể bị giao động và chao đảo, khi thì nghiêng về quyết định này khi thì nghiêng về quyết định kia. Nhưng trong hoàn cảnh khẩn trương như trên, dĩ nhiên bạn sẽ không có thì giờ để suy tính cặn kẽ là mình phải làm gì: lúc đó bạn phải dựa vào bản năng của mình. Bạn không thể tính toán trước được.

Có người đã hỏi tôi, nếu có một người điên đang tìm cách tấn công và hãm hại mẹ tôi, tôi có giết ông ta không? Nếu là người có lập trường bất bạo động (conscientious objector), tôi sẽ trả lời, "Tôi chỉ biết cầu nguyện thôi." Và người đó sẽ nói, "Ông muốn nói là ông sẽ để cho người điên đó cầm dao đâm vào người mẹ già, ốm yếu và đáng thương của ông?" Nhưng nếu người điên đó tấn công mẹ tôi, và lúc đó tôi đang có mặt ở đó, tôi tin là cái trí tuệ ngay chính giây phút đó sẽ hướng dẫn tôi ứng xử một cách đúng đắn. Tôi không thể nói là tôi sẽ làm gì vì tôi không biết được tất cả những yếu tố có thể tác động đến hoàn cảnh đó. Có thể lúc đó mẹ tôi sẽ bị nhồi máu cơ tim mà chết ngay, hay cũng có thể người điên đó bị mắc chứng động kinh và không thể tấn công mẹ tôi. Hay cũng có thể, người điên đó bất kỳ xuất ý nghĩ rằng, "Ta không thể hãm hại cụ già ốm yếu đáng thương này được. Con trai của bà đang đứng bên kia là một người bất bạo động, và vì thế, anh ta không thể đứng ra bảo vệ cho bà được." Hay cũng có thể, mẹ tôi đã từng là một võ công karate chuyên nghiệp, bà sẽ dùng võ công để chặt tên điên này thành hai mảnh. Hay cũng có thể nhân viên an ninh sẽ đến để cứu bà. Ai biết có thể được những gì có thể xảy ra -- điện thoại có thể reo hay cái chụp đèn trên trần nhà có thể rớt trúng đầu tên điên đó. Nếu chúng ta cứ suy đoán mãi thì đây là những gì có thể xảy ra phải không các bạn? Chúng ta có thể tiếp tục tưởng tượng tất cả những gì có thể xảy ra trong lúc đó, nhưng điều mà chúng ta có thể nói được là chúng ta không biết chắc những gì sẽ xảy ra. Hiện tại, chúng ta không biết chúng ta sẽ làm gì vì tất cả những điều kiện trên đều không có mặt. Nhưng chúng ta có thể biết những gì đang diễn tiến trong giây phút hiện tại, phải không các bạn? Chúng ta có thể mở rộng tâm thức để tiếp nhận thực tại ngay trong giây phút này mà không cần dựa vào một lập trường hay quan điểm nào hết.

---o0o---

## CHỨNG NGỘ NIẾT BÀN

Trong nhiều giới nghiên cứu, *Nibbana* hay Niết Bàn (tiếng Phạn là *Nirvana*) thường được dùng để mô tả trạng thái xuất thần, nhập định, nhẹ nhàng và ngây ngất giống như trên thiên đường. Nhưng thật ra, từ Niết Bàn có nghĩa là "cái không bị giới hạn bởi những điều kiện của sự sanh và sự chết." Niết Bàn là sự chứng ngộ được trạng thái buông bỏ. Khi thật sự tỉnh thức và chánh niệm, chúng ta sẽ không còn nhu cầu, không còn khuynh hướng đồng hóa hay bám víu vào thân thể hay tâm thức -- thân và tâm chỉ tồn tại như vậy, thế thôi. Đây không phải là sự chối bỏ hay triệt tiêu thân và tâm, nhưng đó là cái thấy và biết thân và tâm chỉ như là thân và tâm mà thôi. Thân và tâm sinh rồi diệt; thân và tâm bắt đầu rồi chấm dứt, thế thôi.

Cái quán sát thanh tịnh đó, cái tỉnh giác của tâm thức đó -- hay nói khác đi, sự chứng ngộ Niết Bàn -- không phải là cái gì xa xôi cả. Nó không phải là cái gì nằm ngoài khả năng của bất cứ ai trong chúng ta. Nếu bạn cho là bạn không làm được việc này, dĩ nhiên bạn sẽ hành động và xử lý theo tư tưởng đó, và vì thế bạn sẽ không bao giờ chứng ngộ được. Nhưng Đức Phật đã khẳng định rằng giáo pháp của Ngài dành cho con người, cho những người có trách nhiệm đạo đức; cho những người có trí thông minh. Như thế thì bạn có phải là một trong những người này không? Nếu không thì có lẽ bạn nên cố gắng tu tập để trở thành tốt hơn -- không lẽ bạn cứ sống mãi như một người dễ dãi và buông lung trong cuộc đời này.

Do đó, Biết bàn không phải là một cảnh giới siêu nhiên và xuất trần ở trên trời cao, hay ở trong một không gian xa xôi nào đó, hay ở trong kiếp sau. Đức Phật luôn chỉ cho chúng ta thấy thực tại như nó đang xảy ra ngay bây giờ, thấy những gì mà mỗi người chúng ta đều có thể biết và nhận thức trong khả năng giới hạn của mình, ngay tại đây và ngay bây giờ. Bạn nên phát huy khả năng quán tưởng và nhìn thẳng vào thực chất của các pháp ngay tại đây và ngay bây giờ, để bạn có thể thật sự hiểu được chân lý, thay vì cứ suy đoán về chân lý -- hoặc đoán mò, hoặc tin, hoặc không tin. Bạn có thể bắt đầu quán tưởng và nhìn xuyên qua các pháp với đôi mắt trí tuệ, thể nghiệm được sự giải thoát và tự do bằng cách buông bỏ tất cả.

\*

\* *Câu hỏi: Xin Sư giải thích ý nghĩa của sự giác ngộ.*

**Trả lời:** Giác ngộ không là gì khác hơn là sự lớn lên và trở thành một con người thuần thực và trưởng thành. Công phu hoàn thiện cái nghiệp làm người sẽ dẫn chúng ta đến giác ngộ. Giác ngộ là trở thành một người thuần thực, có trách nhiệm và quân bình, một người có đạo đức và trí tuệ, không còn chạy đi tìm "một chỗ dựa tình thương nào khác bên ngoài mình."

Nhiều người trong chúng ta không có tình yêu, nên chúng ta muốn thay thế bằng tình yêu của Chúa. Họ nói, "Tôi tin Chúa vì Chúa thương tôi. Không ai thương tôi hết, chỉ có Chúa mới thương tôi." Nhưng điều này thể hiện sự thiếu trưởng thành -- họ vẫn khát vọng một tình yêu từ bên ngoài -- từ một người nào đó ngoài mình. Một người giác ngộ không cần tình yêu của Chúa hay của một người khác. Được người khác yêu thương là một điều tốt nhưng không phải là điều cần thiết.

Giác ngộ là cái gì rất thực tế; đó là cái mà ai cũng có thể thực hiện được. Tất cả chúng ta đều có thể tiến đến trạng thái tỉnh giác. Và khi có tâm tỉnh giác, quân bình, và trí tuệ, chúng ta đều có thể thương yêu. Đó là quá trình trưởng thành của con người. Khi có trí tuệ, chúng ta sẽ thương yêu người khác một cách tự nhiên. Tình thương chính là ánh sáng tự nhiên của trí tuệ.

---o0o---

*Khi quán tự thân đã xả ly năm triền cái ấy, hân hoan sanh; do hân hoan nên hỷ sanh; do tâm hoan hỷ, thân được khinh an; do thân khinh an, lạc thọ sanh; do lạc thọ, tâm được định tĩnh.*

-- *Kinh Sa Môn Quả, Đoạn 75, Trường Bộ Kinh*

---o0o---

## PHẦN II - TÂM TỈNH THỨC

### CHƯƠNG 08 - HÀNH THIỀN

Trong khi hành thiền, thái độ của thiền sinh rất là quan trọng, quan trọng hơn cả kỹ thuật hay pháp môn thiền. Có thái độ đúng đắn trong lúc hành thiền là điều quan trọng nhất. Cho dù vị thiền sư hướng dẫn bạn là người giỏi nhất, có pháp môn nổi tiếng nhất, và có những kỹ thuật thiền thiện xảo nhất, nhưng nếu bạn không có thái độ đúng đắn trong lúc hành thiền, bạn sẽ không thể nào tiến bộ được.

Nhiều người hành thiền với thái độ mong cầu là họ sẽ đạt được một cái gì đó hay đạt đến một cảnh giới nào đó. Điều này không đáng ngạc nhiên vì thái độ của những người phàm phu như chúng ta là luôn nhắm đến sự thành đạt. Xã hội và trường học đã huấn tập chúng ta nhìn cuộc đời như là môi trường trong đó chúng ta phải phấn đấu để thành đạt hay trở nên một cái gì đó. Trên bình diện thế gian, đây là một điều tự nhiên và dễ hiểu. Chúng ta phải đi học để biết đọc và biết viết. Chúng ta phải làm đủ mọi việc để trở nên một cái gì đó hay đạt một cái gì đó, nhưng giác ngộ (Niết Bàn) không phải là cái mà chúng ta có thể nắm bắt hay thành đạt. Đây là một điều khó hiểu. Và chúng ta không thể dùng trí thức để hiểu được điều này vì tự bản chất, trí thức luôn

gắn liền với tư duy hướng về sự thành đạt hay tư tưởng làm sao để thành tựu một cái gì đó.

---o0o---

## HÀNH THIỀN VỚI TÂM KHÔNG MONG CẦU

Những từ như "*Dhamma*" (Pháp), hay "*Nibbana*" (Niết Bàn) không thể nào dịch sang một ngôn ngữ khác được vì chúng ta không thể giải thích *Dhamma* hay *Nibbana* bằng lý luận và khái niệm: Chúng là những kinh nghiệm chứng ngộ chứ không phải là những sự vật cụ thể. Trong tiếng Anh, từ tốt nhất mà chúng ta có thể dùng là "ultimate reality" hay "sự thật tuyệt đối." *Dhamma*(Pháp) và *Nibbana* (Niết Bàn) là những gì chúng ta nhận thức và chứng ngộ được chứ không phải là những gì chúng ta có hay đạt được.

Khi hành thiền, tâm chúng ta hướng về Niết Bàn chứ không nhắm đến việc đạt những tầng ý thức sâu và cao hơn. Chúng ta có thể sử dụng nhiều kỹ thuật hành thiền để đạt đến những tầng ý thức sâu và cao hơn, nhưng đối với Niết bàn, không có giai đoạn, thứ lớp, hay cái gì để thành đạt cả. Đối với Niết Bàn, sẽ không có quá trình phát triển hay tiến bộ vì Niết Bàn là một trạng thái giác ngộ chứ không phải là cái gì để nhắm đến.

Sở dĩ nhiều người gặp khó khăn trong lúc hành thiền vì họ vẫn mang theo cái tâm của người đời thường. Về bản chất, tâm người đời thường là tâm luôn luôn đi tìm kiếm và mong cầu một cái gì đó. Thậm chí có những người đã hành thiền nhiều năm nhưng trong lúc ngồi thiền, họ vẫn bị thiêu đốt bởi khát vọng muốn hiểu "Họ là ai? Họ là cái gì? Họ sống để làm gì?" Đức Phật không dạy chúng ta về mục đích của cuộc đời này. Trái lại, Ngài chỉ hướng dẫn chúng ta tiến đến sự giác ngộ hoàn toàn. Vì thế, trong lời dạy cơ bản về Tứ Diệu Đế, Ngài chỉ cho chúng ta thấy tất cả là vô ngã, chứ không tuyên bố chúng ta là ai và bản chất thật sự của chúng ta là gì. Mà ngay cả nếu Đức Phật có nói rõ ràng và chính xác chúng ta là ai đi nữa, chúng ta cũng sẽ không thể nào hiểu được điều này, trừ khi chúng ta hành thiền và tự chúng ta chứng ngộ.

---o0o---

## TẤT CẢ LÀ VÔ NGÃ

Đức Phật chỉ cho chúng ta thấy rằng tất cả mọi vật trên đời này là vô ngã. Trong tiếng Pali, từ "tất cả mọi vật" này chính là năm khandhas, mà chúng ta có thể dịch là năm nhóm, năm hợp thể, hay năm uẩn. Năm uẩn này là sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Chúng ta không là gì hết ngoại trừ năm uẩn này và "cái không là gì hết này" chính là cái mà chúng ta gọi là anatta hay

vô ngã. Tất cả những gì bạn có thể nhận thức, thấy, và biết được qua năm giác quan, hay những gì bạn có thể dùng đầu óc để suy nghĩ -- nói khác đi tất cả những hiện tượng vật lý và tâm lý sinh ra rồi mất đi -- đều được bao gồm trong năm uẩn. Năm uẩn này bao gồm cái vũ trụ mà chúng ta có thể thấy và biết được qua sáu giác quan của chúng ta

Năm uẩn bao gồm thân thể của chúng ta. Cơ thể vật lý của chúng ta là do trái đất này tạo ra và tồn tại được là nhờ vào tất cả những gì mà trái đất này sản sinh. Chúng ta sống nhờ vào những thức ăn đến từ thiên nhiên, và khi cơ thể này mạng chung, bốn yếu tố đất, nước, gió, lửa lại trở về thế giới tự nhiên. Thấy được thân thể chúng ta như một bộ phận nhỏ trong một quá trình tự nhiên vĩ đại này là một cách để nhận thức được sự vô ngã, để thấy là cơ thể vật chất này không có tự ngã độc lập của nó.

Theo cái nhìn chế định hay tục đế, dĩ nhiên, thân thể này là "cái ngã" của chúng ta. Khi tôi nói về tôi, tôi nói về thân thể này; tôi không nói về một cái gì khác ngoài tôi. Nhưng khi xem xét và quán tưởng thân thể của chúng ta, chúng ta sẽ tự mình thấy và hiểu được chân lý vô ngã. Chúng ta sẽ không còn lâm lạc cho thân thể, cảm giác, nhận thức, khát vọng, và ý thức này chính là chúng ta. Chúng ta biết một cách rõ ràng, hoàn toàn, và không nghi ngờ gì nữa là không có một thực thể tồn tại độc lập được gọi là tôi hay ta mà chỉ có sự vận hành của năm uẩn. Nói khác đi, tất cả đều không có tự ngã. Đây chính là sự giác ngộ hoàn toàn, và chúng ta hành thiền là để có sự giác ngộ này.

---o0o---

## PHÁP HỮU VI VÀ PHÁP VÔ VI

Giáo lý của Đức Phật rất đơn giản vì Đạo Phật xem tất cả càn khôn vũ trụ hay vạn pháp được chia làm hai: pháp điều kiện và pháp không điều kiện. Pháp điều kiện hay pháp hữu vi là pháp sinh rồi diệt. Pháp điều kiện gồm tất cả những gì chúng ta thấy và biết được qua sáu giác quan, qua sự tiếp xúc của cơ thể, cảm thọ, tư tưởng, và trí nhớ. Chúng là những điều kiện hay duyên; chúng bắt đầu rồi chấm dứt, sinh rồi diệt. Trong tiếng Pali, từ *sankhara* hay *hành* (các pháp do các điều kiện hay duyên hợp lại và tạo thành) được dùng để chỉ các pháp điều kiện hay pháp hữu vi. *Sankhara* bao gồm tất cả những gì sinh rồi diệt, cho dù đó là vật chất hay tâm. Chúng ta không nên thắc mắc nghi vấn là các pháp được sinh ra ở đó hay ở đây, các pháp sinh rồi diệt trong chớp mắt hay trong nhiều đời nhiều kiếp. Trong khi hành thiền, vấn đề này không quan trọng và sẽ không có sự khác biệt nào cả vì tất cả pháp hữu vi đều bị giới hạn bởi thời gian.

Pháp không điều kiện hay pháp vô vi là cái mà phần lớn chúng sinh đều không nhận thức được. Lý do chính là vì họ vẫn mãi mê trong các pháp điều kiện hay pháp hữu vi. Muốn nhận thức hay chứng ngộ được pháp không điều kiện chúng ta phải dứt khoát và triệt để buông bỏ các pháp điều kiện.

Các pháp không điều kiện giống như không gian trong một căn phòng. Khi bạn bước vào một căn phòng, bạn chú ý đến phần không gian hay khoảng trống của căn phòng hay bạn bị thu hút bởi những đồ đạc trong phòng? Dĩ nhiên, bạn sẽ chú ý đến bức tường, cửa sổ, con người, bàn ghế, màu sắc, và các đồ vật trang trí. Nhưng không gian của căn phòng thì ít ai nhận thấy mặc dù nó luôn có mặt ở đó. Và khi bạn lo ngấm nhìn người và đồ vật trong phòng, chúng ta sẽ không thể nào ghi nhận được khoảng không gian trong phòng. Chỉ khi nào chúng ta buông bỏ tất cả những tư tưởng, lời nói, lo toan, và tưởng tượng, thì lúc đó chúng ta mới có thể ý thức và nhận ra được không gian trong căn phòng. Khi đề tâm chú ý đến nó, chúng ta sẽ thấy rằng không gian là rất bình yên và bao la. Ngay cả bức tường của căn phòng cũng không thể chia cắt được không gian ấy.

Tâm chúng sanh cũng như thế ấy. Tâm là vô biên và vô hạn; nó có thể chứa đựng tất cả mọi vật. Nhưng chúng ta lại tự trói buộc mình vào những điều kiện hữu hạn của tâm như tư tưởng, quan điểm, và ý kiến. Tâm luôn có chỗ dành cho mọi lý thuyết, ý kiến, và quan điểm; Tất cả những cái này là những điều kiện sinh rồi diệt, và không có cái nào là trường tồn và vĩnh cửu. Do đó, tâm luôn có chỗ cho tất cả mọi người và mọi vật, cho tất cả tôn giáo, quan điểm chính trị, tư tưởng, và tất cả loại người. Nhưng con người luôn muốn kiểm soát, giới hạn, và tuyên bố: "Chỉ có những người này mới được chấp nhận, còn những người kia không có quyền ở đây." Trong quá trình sở hữu, chiếm đoạt, và bám víu, chúng ta tự trói mình vào những điều kiện và chính những điều kiện này sẽ dẫn chúng ta đến chỗ diệt tận và phiền não.

Bất cứ cái gì mà chúng ta hy vọng và mong đợi, nếu chúng ta bám víu vào chúng, sẽ đưa chúng ta đến chỗ thất vọng và sầu não. Lý do chính là những gì mà chúng ta bám víu và dính mắc đều sinh rồi diệt. Không có cái gì được sinh ra mà sẽ tiếp tục sinh ra mãi mãi; nó có thể sinh ra và tồn tại trong một thời gian nào đó nhưng rồi sẽ hoại diệt. Vì thế nên khi bạn bám víu vào bất cứ điều kiện nào đang sinh khởi, chắc chắn nó sẽ đi cùng với bạn đến chỗ hoại diệt. Khi bạn bám víu vào cái gì đang sinh khởi như thân thể của bạn hay bất cứ điều kiện tự nhiên nào, nó sẽ đưa bạn đến chỗ diệt tận. Và vì thế, sự hoại diệt hay sự chết là điểm cuối cùng của cái được sinh ra, và nỗi tuyệt vọng sầu não là mặt trái của niềm hy vọng và mong đợi.



Khi một cái gì đó bắt đầu trở nên khó chịu hay bất toại nguyện, chúng ta có khuynh hướng chạy đi tìm một điều kiện khác, đang sinh khởi và thoải mái hơn. Điều này khiến cho cuộc sống của con người trở thành một cuộc tìm kiếm và săn đuổi không ngừng chạy theo những khoái lạc, những mối tình lãng mạn, và những cuộc phiêu lưu đầy mạo hiểm. Con người luôn luôn chạy theo những gì hấp dẫn và lý thú, làm cho họ mê đắm và trốn chạy khỏi những gì đối nghịch lại họ. Chúng ta trốn tránh sự nhàm chán, tuyệt vọng, già, bệnh, và chết vì đây là những điều kiện mà chúng ta không muốn xảy đến cho chúng ta. Chúng ta muốn chạy trốn, quên bẵng đi, và không để ý đến chúng.

Nhưng trong khi hành thiền, thái độ chính là sự chấp nhận, nhẫn nhục và nhẫn nhục đến tận cùng với những điều kiện, cho dù những điều kiện này đang trở nên khó chịu và nhàm chán. Nếu chúng ta luôn muốn đi tìm một cái gì đó lý thú và hấp dẫn hơn, chúng ta sẽ tiếp tục đi vòng vòng. Đây chính là vòng luân hồi sinh tử (*Samsara*) mà Đức Phật đã chỉ ra cho chúng ta.

---o0o---

## QUÁN SÁT CÁI BÌNH THƯỜNG

Khi ghi nhận những điều kiện của thân và tâm như là những điều kiện tự nhiên đang xảy ra, chúng ta chỉ đơn thuần ghi nhận. Chúng ta không phân tích hay cố gắng làm một cái gì khác ngoài việc ghi nhận. Đó chỉ là sự ghi nhận giản đơn và trần trụi, sự thấy biết trực tiếp rằng những gì sinh sẽ diệt. Để biết được như thế đòi hỏi chúng ta phải kiên nhẫn; nếu không thì ngay lúc mà sự lo sợ, sân hận, hay cảm giác khó chịu xuất hiện, chúng ta sẽ tìm cách chạy trốn nó ngay lập tức. Vì thế khả năng hành thiền cũng chính là khả năng chịu đựng và sống với những gì khó chịu và bất toại nguyện. Chúng ta không chủ tâm đi tìm sự khó chịu và bất toại nguyện; chúng ta cũng không muốn làm những nhà tu khổ hạnh ép xác đi tìm những cảm giác đau đớn để chịu đựng và chứng tỏ mình là một cái gì đó. Trong thiền định, chúng ta chỉ đơn thuần ghi nhận mọi việc xảy ra như nó đang xảy ra trong giây phút hiện tại.

Đức Phật dạy chúng ta hành thiền trên những việc bình thường, chứ không phải trên những gì khác thường và xa lạ. Thí dụ như một trong những kỹ thuật hành thiền Đức Phật dạy là quán niệm hơi thở (tiếng Pali là *anapanasati*) hay quán niệm hơi thở vào và hơi thở ra bình thường của con người. Có những kỹ thuật khác như thiền trong tư thế ngồi, đứng, đi, hay nằm. Đây là những kỹ thuật hành thiền dựa trên những sự việc hết sức bình thường, thậm chí rất dễ nhàm chán. Khi hành thiền trên những điều kiện bình thường này, chúng ta phải kiên nhẫn vô hạn; Lúc đó, công việc

duy nhất của chúng ta là chánh niệm trên hơi thở vào và hơi thở ra. Chúng ta không làm gì hết ngoài việc chánh niệm trên những gì đang xảy ra trong hiện tại -- với thân đang ngồi, đứng, đi, hay nằm.

Trạng thái tâm thức như thế rất khác với những gì chúng ta quen làm thường ngày phải không các bạn? Trong đời thường, khi ngồi xuống, chúng ta thường không ghi nhận là chúng ta đang ngồi. Chúng ta có thể ngồi xuống rồi nằm lăn ra đó vì mệt lã, hay có thể ngồi và đọc sách báo, ngồi và hút thuốc, ngồi và ăn uống, hay ngồi và nói chuyện. Trong khi ngồi, chúng ta luôn làm một cái gì đó. Trong những tư thế khác, chúng ta cũng làm tương tự như thế. Khi nằm xuống, chúng ta ngủ quên đi lúc nào cũng không biết. Chúng ta đi mà không biết mình đang đi, đứng cũng không biết mình đang đứng, và ngồi cũng không biết mình đang ngồi, vì thế chúng ta không bao giờ thật sự thấy và biết những gì gần gũi nhất với chúng ta đang xảy ra trong hiện tại. Đầu óc chúng ta cứ lo nghĩ là bây giờ phải làm gì để đạt được những gì chúng ta mong muốn trong tương lai, và quá trình lo nghĩ này cứ kéo dài vô tận. Ngay cả khi đã đạt được những gì chúng ta mong muốn, chúng ta chỉ bằng lòng tạm thời rồi lại bắt đầu nghĩ đến một cái gì khác để chiếm đoạt và thành đạt trong tương lai. Thế là chúng ta lại tiếp tục quá trình toan tính và lo nghĩ không bao giờ chấm dứt này.

---o0o---

## QUÁN SÁT SỰ VẬN HÀNH CỦA THAM ÁI

Tôi nhớ khi còn là một cậu bé nhỏ, tôi thấy một món đồ chơi và đã nói với mẹ tôi, "Nếu mẹ mua cho con đồ chơi đó, con hứa là sẽ không bao giờ đòi mua đồ chơi nữa." Lúc đó, tôi thật sự tin là nếu có được món đồ chơi đó, tôi sẽ hoàn toàn thỏa mãn và sung sướng và sẽ không đòi hỏi bất cứ cái gì khác! Vì thế mẹ tôi mua cho tôi món đồ chơi đó. Tôi nhớ là đã chơi món đồ chơi đó được ít lâu nhưng sau đó, tôi đã quăng bỏ nó qua một bên, và lại đi tìm một đồ chơi khác mà tôi thích. Tôi nhớ rõ là lúc mẹ tôi mua món đồ chơi cho tôi, tôi tin chắc chắn là tôi sẽ hoàn toàn thỏa mãn và sẽ không bao giờ muốn cái gì khác nữa -- nhưng tôi cũng nhớ rõ là tôi đã không thỏa mãn như tôi nghĩ. Mặc dù tuổi còn nhỏ, kinh nghiệm này đã ghi một dấu ấn trong đời tôi và đến ngày nay, tôi vẫn còn nhớ bài học này: mặc dù tôi đã được những gì tôi muốn, nhưng chính sự kiện là tôi đã có được những gì tôi muốn đã mang theo nó niềm thất vọng. Tôi thất vọng vì sau đó, tôi lại phải lo đi tìm một cái gì khác để thỏa mãn mình.

Trong khi hành thiền, chúng ta quán sát sự vận động của tham ái nhưng không phán đoán hoặc chống lại tham ái. Có người cho là tất cả tín đồ Phật giáo đều chống lại và tìm cách triệt tiêu tham ái, nhưng Đức Phật không dạy

chúng ta triệt tiêu tất cả hay biến tất cả thành hư vô. Đức Phật dạy chúng ta tỉnh thức. Chúng ta không bắt bỏ hay tiêu diệt tham ái. Chúng ta quán tưởng tham ái và hiểu rằng nó chỉ là một điều kiện được sinh ra rồi diệt đi trong thế giới tự nhiên này.

Tham ái có cái tốt, cái xấu. Tham giết người, tham hãm hại người khác, và tham trộm cướp là xấu; tất cả chúng ta trong đời ai cũng đã từng có những tham ái xấu. Và chúng ta cũng có những tham ái tốt như mong muốn được giúp người, muốn sống tử tế và muốn trở thành thiện tri thức. Bất cứ lúc nào chúng ta nhận thức được tham ái -- cho dù đó là tham ái tốt hoặc xấu -- chúng ta đang sử dụng trí tuệ của mình. Chỉ có trí tuệ mới thấy được tham ái; tham ái không thể thấy được trí tuệ. Vì thế muốn có trí tuệ, bạn hãy biết và thấy tham ái. Quan sát sự vận hành của tham ái giúp chúng ta thấy được nó như là một điều kiện không ngừng thay đổi. Và chúng ta thấy rằng tham ái là vô ngã.

---o0o---

## **TRÍ TUỆ CỦA CHƯ PHẬT**

Trí tuệ là cái mà chúng ta sử dụng trong khi hành thiền. Nó không phải là cái chúng ta mong đạt được. Tính chất của trí tuệ là nhún nhường và khiêm hạ; nó không phải là cái gì cao siêu và xa rời thực tế. Công năng của trí tuệ rất đơn giản. Nó chỉ cần thấy và biết là những gì sinh sẽ diệt và không có tự ngã. Nó biết là có những tham ái đang đi qua tâm chúng ta như vậy, thế thôi -- biết tham ái là tham ái, tham ái không phải là chúng ta. Người có trí tuệ là người biết sống như một người nam, người nữ, một tỳ kheo, tỳ kheo ni, một Phật tử, một tín đồ Thiên chúa giáo, hay là ai khác đi nữa, với tất cả những thực tế chế định kèm theo như giới tính, vai trò xã hội, đẳng cấp xã hội v.v...nhưng người đó hiểu rằng tất cả những thực tế này chỉ là những cái mà con người chế đặt ra. Trí tuệ giúp chúng ta thấy rằng những thực tế chế định này không phải là sự thật tuyệt đối và từ đó chúng ta sẽ không còn bị chúng mê hoặc nữa.

Trí tuệ biết rằng pháp hữu vi là pháp hữu vi và pháp vô vi là pháp vô vi. Chỉ đơn giản thế thôi. Bạn chỉ cần biết hai điều: pháp hữu vi và pháp vô vi. Khi hành thiền, bạn không nên nhắm để thành đạt cái gì cả. Bạn chỉ nên mở rộng và hướng tâm về việc hành thiền. Khi bạn chợt nhận ra là mình đang ngồi thiền với tâm mong cầu một cái gì đó, đó cũng là một sự chứng ngộ. Khi hành thiền với tâm ở rộng, bạn sẽ thấy những gì đang thật sự xảy ra. Nhưng nếu bạn ngồi thiền suốt năm với ý đồ sẽ trở thành một cái gì đó hay đạt được một cái gì đó, bạn chắc chắn sẽ thất vọng. Nếu không có thái độ đúng đắn

trong lúc hành thiền, bạn sẽ phí công vô ích vì cuối cùng bạn vẫn không có trí tuệ để học hỏi từ những lỗi lầm của mình.

Trong khi hành thiền, chúng ta rút ra những bài học về thành công và thất bại. Con người thường thất bại nhiều hơn là thành công. Chánh niệm trên hơi thở vào và hơi thở ra là một trong những phương pháp hành thiền dễ làm cho chúng ta chán nản nhất. Vì nếu chúng ta mong cầu một cái gì đó, phương pháp hành thiền này sẽ không mang lại cho chúng ta gì hết. Bạn phải kiên nhẫn. Bạn phải học từ những thành công và thất bại, cho đến khi nào bạn không còn thật sự quan tâm là mình có được an vui và thoải mái trong lúc hành thiền hay không. Lúc đó, cả hai điều kiện này -- an vui thoải mái và không an vui thoải mái -- sẽ đưa bạn đến sự giác ngộ hay giải thoát Niết Bàn.

\*

*\* Câu hỏi: Xin Sư giải thích về sự xuất hiện của ánh sáng trong lúc hành thiền. Đó là một chướng ngại hay một dấu hiệu tốt?*

**Trả lời:** Bản thân sự xuất hiện của ánh sáng trong lúc hành thiền không phải là một chướng ngại. Chỉ khi chúng ta chấp vào nó như là của ta, lúc đó nó mới trở thành chướng ngại. Thật ra, thấy được ánh sáng là một dấu hiệu tích cực nhưng nó sẽ trở thành chướng ngại khi chúng ta diễn giải về nó. Trong khi hành thiền, nếu có những hiện tượng lạ và khác thường xảy ra, chúng ta chỉ nên xem đó là dấu hiệu của sự vô thường. Chúng ta nên niệm như sau, "Những gì bắt đầu sẽ chấm dứt. Những gì sinh khởi sẽ hoại diệt" thay vì nghĩ, "Ồ, tôi đã thấy được ánh sáng, tôi đã thanh tịnh, tôi đã chứng ngộ được một cái gì đó."

Trong năm đầu tiên hành thiền ở Nong Khai, Thái Lan, tôi đã xuất gia và mặc y nhưng không có sư hướng dẫn. Tôi ở trong một thiền viện Thái nhưng không nói được tiếng Thái và ở đó không ai nói được tiếng Anh. Tôi chỉ có một quyển sách dạy thiền bằng tiếng Anh và hàng ngày tôi thực hành theo lời chỉ dẫn trong sách một cách cẩn thận và kỹ lưỡng. Đó là quyển sách cơ bản về giáo lý Phật giáo nguyên thủy và rất hữu ích đối với tôi. Khi hành thiền ở đó, tôi thường đi vào những trạng thái hỷ lạc cao độ và xuất trần. Tôi thấy ánh sáng và khi hành thiền, tôi cảm thấy cực kỳ khinh an và hỷ lạc. Lúc đó, dựa trên những kinh nghiệm khinh an và hỷ lạc này, tôi nghĩ là mình đã chứng ngộ một cái gì đó. Tôi nhớ có lần tôi cho là mình đã giác ngộ hoàn toàn và nghĩ, "Ồ, thì ra tu tập để thành tựu giác ngộ viên mãn cũng không mất nhiều thì giờ lắm. Mình đã nghĩ là phải tu tập vất vả trong nhiều năm mới giác ngộ, nhưng chỉ sau mấy tháng tu tập ở đây thôi mà đã thành tựu như thế này rồi." Lúc đó, tôi tin chắc là tôi đã hoàn toàn giác ngộ.

Sau thời gian tu tập ở thiền viện xa xôi và biệt lập đó, tôi phải trở lại Bangkok. Trên đường đi xe lửa về đến Bangkok, tôi thấy toàn bộ con người giác ngộ lúc trước của tôi bị sụp đổ hoàn toàn, và lúc đó tôi chỉ là một người Mỹ đầy bản loạn đang đi lang thang giữa đường phố Bangkok. Tôi thất vọng nặng nề. Tôi cứ tưởng là mình sẽ tỏa sáng giác ngộ cùng khắp thành phố khi về đến Bangkok. Nhưng ngược lại, lúc đó con người tôi đang tỏa ra những năng lượng không mấy gì cao đẹp cho lắm!

Năm sau đó, tôi tìm đến tu viện của ngài Ajahn Chah và trình bày cho ngài nghe về những kinh nghiệm này, ngài chỉ khuyên, "Con thấy không, đó chính là sự dính mắc. Đừng dính mắc, hãy buông bỏ đi." Và tôi bắt đầu ý thức là mình đã dính mắc với những kinh nghiệm khinh an và hỷ lạc này; Tôi kiểm nghiệm lại là trong khi ngồi thiền, tôi luôn có khuynh hướng đi tìm lại những trạng thái hỷ lạc và khinh an này. Tôi cho những kinh nghiệm hỷ lạc và khinh an này chính là cái mà tôi cần. Tôi nhớ lại năm đầu tiên là năm mà tôi có tất cả những tri kiến và kinh nghiệm chứng ngộ lạ lùng và lý thú này -- nhưng qua năm thứ hai, tôi đã không thành đạt gì hết. Ngược lại, trong năm thứ hai, tôi chỉ có sự đau nhức về thân thể, suy sụp tinh thần và niềm tuyệt vọng. Tôi bèn xoay qua thực hành phép tu khổ hạnh. Tôi cật lực hành thiền và cố gắng làm những gì mà tôi đã làm trong năm đầu tiên với hy vọng sẽ tìm lại được những trạng thái khinh an và hỷ lạc ngày trước, nhưng công phu này vẫn không mang lại kết quả nào. Mà thật ra, chính lúc đó, cái mà tôi phải làm là quên phứt đi những kinh nghiệm khinh an và hỷ lạc của năm đầu tiên này.

Thật ra, những gì xảy đến với tôi trong năm đầu tiên không có gì là sai lầm cả. Chỉ có sự diễn giải của tôi về kinh nghiệm này là xuất phát từ cái nhìn tự ngã và khi nhớ về những kinh nghiệm này, tôi cảm thấy quá dễ chịu và thoải mái nên tôi khởi tâm mong cầu tìm lại những thoải mái và dễ chịu này. Giờ đây tôi hiểu rằng sở dĩ tôi có những kinh nghiệm xuất trần trong năm đầu tiên là vì những kinh nghiệm này không đến từ ký ức; Chúng đến một cách tự nhiên. Trước đây, tôi chưa bao giờ cảm nhận được chúng hay có những kinh nghiệm khinh an và hỷ lạc như thế, nên chúng rất mới lạ đối với tôi. Chúng đến với tôi một cách tự nhiên như chính bản chất của chúng, thế thôi. Tôi không thể chế đặt hay tạo tác ra chúng. Nhưng sau đó, khi hồi tưởng lại những kinh nghiệm này, tôi muốn tái tạo chúng, và điều này không thể nào thực hiện được.

Từ kinh nghiệm đó, tôi hiểu là trong lúc hành thiền, thấy được ánh sáng hay có được những tri kiến sáng suốt không phải là điều quan trọng. Điều quan trọng trong lúc hành thiền là làm sao phát triển tâm chánh niệm, chấp nhận những giới hạn của mình, và sống nhu thuận theo dòng chảy của cuộc đời --

thay vì đi tìm cầu những kinh nghiệm say sưa và xuất trần. Tôi đã thay đổi thái độ khi gặp ngài Ajahn Chah. Thay vì đi tìm những kinh nghiệm hỷ lạc xuất trần và những kinh nghiệm tâm linh cao cấp xa xôi nào đó, tôi tập chấp nhận cuộc sống bình thường hàng ngày -- cuộc sống đầy nóng bức và muỗi mòng.

Với tâm chánh niệm và sự chấp nhận, bạn sẽ thấy rằng cái ánh sáng thật sự chính là khả năng tiếp cận và vận hành với trí tuệ. Bạn sẽ nhận ra rằng thấy được rõ ràng mọi sự vật trong cuộc sống đời thường như chính nó mới chính là tâm giác ngộ. Tâm giác ngộ không phải là một loại ánh sáng đến từ bên ngoài rồi chiếu sáng lên trong bạn. Lúc đó, với tâm giác ngộ, bạn chính là ánh sáng và ánh sáng chính là bạn.

---o0o---

## CHƯƠNG 09 - QUÁN NIỆM HƠI THỞ

Quán niệm hơi thở (tiếng Pali là *anapanasati*) là phương pháp hành thiền cơ bản trong đó chúng ta tập trung chánh niệm trên cảm giác của hơi thở vào và hơi thở ra. Để thực hành phương pháp này, chúng ta phải hết sức kiên nhẫn. Chúng ta phải luôn sẵn sàng tập lại từ đầu vì tâm chúng ta luôn luôn xao lãng, không trụ được lâu trên hơi thở. Tâm chúng ta không quen tập trung vào một đề mục; nó quen suy nghĩ mông lung hết việc này tới việc nọ và di chuyển rất nhanh từ nhóm tư tưởng này đến nhóm tư tưởng khác. Vì đã quen suy nghĩ nhanh nhẩu và nhạy bén, chúng ta rất dễ phóng tâm khi cố gắng tập trung trên một đề mục duy nhất, như hơi thở chẳng hạn. Thậm chí chúng ta có thể căng thẳng khi tâm không làm theo thói quen thường ngày của nó. Vì thế, khi tập chánh niệm trên hơi thở (*anapanasati*), chúng ta có thể sẽ cảm thấy một phản ứng ngược lại hay một sự bất mãn chống đối nào đó xuất hiện trong thân và tâm.

Nếu một con thú đã quen sống tự do trong thiên nhiên hoang dã và bất thành linh bị trói cột lại, nó sẽ tức giận và chống lại những gì ràng buộc nó. Như con thú hoang, cái tâm chưa thuần phục của chúng ta cũng quen sống theo bản năng và thói quen riêng của nó. Nó không lợi ích cho ai cả. Tuy nhiên, khi một con ngựa hoang được thuần hóa, nó sẽ trở nên hữu ích cho con người. Tâm chúng ta cũng thế. Nếu cứ để tâm chạy theo thói quen và không cố gắng thuần phục nó, chúng ta sẽ không khác nào một con thú hoang -- không hữu ích cho ai cả, ngay cả chính chúng ta.

Để thuần phục tâm, chúng ta phải kiềm hãm nó lại. Chúng ta buộc nó phải tập trung trên một đối tượng duy nhất. Hơi thở là đối tượng rất tiện lợi cho việc hành thiền vì chức năng sinh học của hơi thở là liên tục, cho dù chúng ta tập trung hay không tập trung trên nó. Nó không phải là cái mà chúng ta

có thể tạo ra hay tưởng tượng. Nó luôn luôn diễn ra một cách tự nhiên để chúng ta có thể hướng đến như một đề mục hành thiền bất cứ lúc nào. Nếu chúng ta tập trung trên nhịp thở bình thường, điều này sẽ có tác dụng lắng dịu, chúng ta sẽ cảm thấy rất yên tĩnh và bình an. Nhưng chúng ta thường không chú ý đến hơi thở. Hơi thở là cái rất bình thường và vì thế, cũng giống như mọi sự vật bình thường khác, chúng ta thường không chú ý đến chúng. Hơi thở không phải là cái gì hấp dẫn và kích động, vì thế *anapanasati* hay quán niệm hơi thở vào và hơi thở ra là một phương pháp thiền vi tế.

---o0o---

## CHÁNH NIỆM TRÊN HƠI THỞ BÌNH THƯỜNG

Chúng ta có thể trở nên lao xao, trạo cử và phản kháng lại hơi thở vì chúng ta luôn bị thôi thúc bởi tham ái dục lạc. Chúng ta muốn tìm một cái gì đó lý thú, dễ thu hút chúng ta, hay một cái gì mà chúng ta không phải mất công sức để tập trung vào. Nếu gặp một cái gì đó lý thú như một bản nhạc nhịp nhàng và vui nhộn, chắc chắn chúng ta sẽ chú tâm ngay và bị cuốn hút vào trong đó. Nhưng nhịp thở bình thường không có gì hay ho để kích động chúng ta cả. Nó làm chúng ta lắng dịu và phần lớn người đời không quen với sự lắng dịu; họ luôn muốn được kích thích và lôi cuốn. Nói khác đi, phần lớn chúng ta muốn được một cái gì đó từ bên ngoài kích thích, làm phấn chấn, và hấp dẫn tâm ý của chúng ta.

Bạn chỉ cần nhìn vào một thành phố thì sẽ thấy được điều này; phần lớn các sinh hoạt thành phố là làm sao để gây sự chú ý và lôi cuốn chúng ta vào cái này hoặc cái nọ. Nào là hàng hóa đẹp, nào là các món ăn lạ miệng, nào là các trò giải trí vui nhộn; ngày nay những thứ này rất dễ tìm. Người ta thích hút ma túy vì họ chỉ cần nuốt vào miệng một viên thuốc và liền sau đó sẽ đi vào một trạng thái mê ngây ngất. Nó không giống như quán niệm hơi thở *anapanasati*, trong đó bạn quán sát hơi thở vào và sau đó, quán sát hơi thở ra. Nó không giống như để ra nửa giờ đồng hồ để quán sát đoạn đầu, đoạn giữa, và đoạn cuối của mỗi hơi thở ra và hơi thở vào.

Thói quen tham ái thường trỗi dậy vì quán sát hơi thở hình như là một hoạt động không quan trọng hay cần thiết. Phần lớn người đời đều suy nghĩ, "Tại sao phải mất thì giờ để làm việc này? Các vị tu sĩ, tăng và ni, làm gì mà chỉ ngồi trơ ra đó? Các vị đã làm gì ích lợi cho Thế giới thứ ba nghèo khổ? Các vị làm gì để mang lại hạnh phúc cho nhân loại? Các vị chỉ ích kỷ thôi; Các vị mong được chúng tôi cúng dường thực phẩm trong khi quý vị chỉ biết ngồi đó và quán sát hơi thở. Có phải các vị đang chạy trốn khỏi cuộc đời thật này không?"

Nhưng thưa bạn, cái gì là cuộc đời thật? và ai đang chạy trốn khỏi cái gì, và có cái gì để trực diện trên đời này? Chúng ta thấy rằng cái mà người đời gọi là "cuộc đời thật" này chính là cái thế gian mà họ tin là có thật và quen sống trong đó. Nhưng cái thế gian đó chỉ là một điều kiện sinh khởi trong tâm thức. Trong khi hành thiền, chúng ta nhận và biết được thế giới thật như nó đang diễn biến, thay vì tin vào nó, biện minh hay cố gắng tìm cách tiêu diệt đi bản chất đau khổ của nó.

Thế giới thật là thế giới vận hành theo nguyên tắc sinh khởi và hoại diệt giống như hơi thở vào và hơi thở ra vậy. Hơi thở vào tạo điều kiện cho hơi thở ra, và hơi thở ra tạo điều kiện cho hơi thở vào. Bạn không thể chỉ có hơi thở ra hay chỉ có hơi thở vào. Đó là bản chất của tất cả mọi hiện tượng bị điều kiện -- chúng sinh rồi diệt. Chính vì thế mà trong lúc thực hành giáo pháp của Đức Phật, chúng ta sẽ thấy và hiểu được sự vận hành của thế giới tự nhiên, thay vì dùng tư duy để lý luận về nó.

Chúng ta quán sát thế giới tự nhiên trong khi quán sát hơi thở. Nếu chúng ta tập trung trên đề mục này, chúng ta sẽ thấy được đặc tính sinh diệt của cái thế giới "trùng trùng duyên khởi" mà chúng ta đang sống. Những pháp điều kiện là không ngừng thay đổi và vô cùng phong phú; chúng có những tính chất khác nhau, số lượng khác nhau, và chiếm những chỗ khác nhau trong không gian. Tâm chúng ta không thể nắm bắt được cái thế giới vô vàn phức tạp này, vì thế chúng ta phải dựa vào những thí dụ rất đơn giản để học và hiểu về chúng. Chúng ta học từ một đề mục rất bình thường và dường như là vô nghĩa như hơi thở vào và hơi thở ra bình thường của chúng ta.

---o0o---

## **HÃY TẬP KIÊN NHẪN**

Lúc đầu tâm của chúng ta sẽ không trụ trên hơi thở và đi lang thang, vì thế chúng ta phải kiên nhẫn. Khi biết là tâm đã trượt khỏi hơi thở, chúng ta nhẹ nhàng đưa tâm về lại hơi thở. Nếu chúng ta bực tức khi tâm đi lang thang, chúng ta sẽ chán nản và khởi tâm sân hận với tất cả và sẽ dùng ý chí để ép buộc tâm trở về đề mục. Nhưng chúng ta chỉ có thể làm như thế trong một thời gian ngắn thôi vì sau đó tâm lại phóng đi lang thang.

Thái độ đúng đắn trong khi quán niệm hơi thở là phải hết sức, hết sức kiên nhẫn. Chúng ta phải có cảm tưởng là chúng ta dùng tất cả thì giờ có được trên cuộc đời này để chỉ quán sát hơi thở vào mà thôi. Chúng ta không cần phải đạt đến cái gì cả. Chúng ta luyện tâm như một bà mẹ hiền dạy dỗ đứa con thân yêu. Người mẹ hiền này biết rằng nếu bà nổi giận và đánh đập đứa con thì con bà sẽ hoảng sợ và trở nên rối loạn. Do đó, khi con bà đi chơi hoang, bà mạnh dạn kéo nó về nhưng không nổi giận. Với tâm kiên nhẫn



như thế, chúng ta sẽ không đập phá, tức giận khi không định tâm được trong lúc quán niệm hơi thở (*anapanasati*). Thay vào đó, chúng ta sẽ có thêm trí tuệ và kiên nhẫn qua cách ứng xử kiên nhẫn và có trí tuệ đối hơi thở mong manh và dường như là vô nghĩa của chúng ta.

Chúng ta có thể mong cầu là sẽ ngồi thiền giống như hình ảnh của Đức Phật, ngồi cao trên tòa sen, ánh sáng tỏa khắp châu thân, và có thể ngồi hàng giờ trong tư thế kiết già tuyệt đẹp. Cách thể hiện tư thế thiền như thế quả thật là hấp dẫn. Nhưng trong đạo Phật, ý nghĩa khiêm hạ của việc hành thiền là tự nó, nó không là cái gì đặc biệt cả, và theo tiêu chuẩn của thế gian này, nó cũng không có gì đáng được chú ý. Nó không phải là cái mà người đời sẽ đưa lên báo với cái tựa lớn: "Đại đức Sumedho chánh niệm trên hơi thở vào lúc 8 giờ sáng ngày hôm nay!" Nhưng theo tôi, tin về một người chánh niệm trên hơi thở quả thật là tốt lành, tốt lành hơn hầu hết các tin được đưa lên hàng đầu trên các báo.

---o0o---

## HÃY KIÊN NHẪN VỚI SỰ NHÀM CHÁN

Trong thiền quán niệm hơi thở (*anapanasati*), không có phần nào của hơi thở là dễ chịu hơn phần nào, vì thế chúng ta có thể quán sát hơi thở một cách trung lập. Chúng ta thường thích những kinh nghiệm hấp dẫn và độc đáo: chúng ta thích sự vui nhộn đầy kích thích và trốn tránh sự nhàm chán. Nhưng rồi sự kích thích sẽ làm chúng ta nhàm chán vì không gì có thể mãi mãi hấp dẫn và kích thích con người. Một hơi thở vào có thể làm chúng ta vui thú và phấn chấn -- nhưng nó có giới hạn. Nó chỉ có thể kích thích chúng ta trong một thời gian nào đó thôi, và sau đó nó trở nên nhàm chán. Khi cuộc đời trở nên nhàm chán, chúng ta sẽ làm gì? Người bình thường sẽ đi tìm một cái gì khác vui nhộn và kích thích hơn, như một mối tình lãng mạn chẳng hạn.

Qua tất cả thời kỳ lịch sử, biết bao nhiêu chuyện tình yêu đã được sáng tác chỉ vì tình yêu là cái gì rất hấp dẫn và kích thích con người. Nhưng tình yêu cũng vô thường; nó có đời sống của riêng nó -- giống như hơi thở vào của chúng ta vậy. Sau khi đạt đến đỉnh cao, nó sẽ mất đi ngọn lửa nồng cháy. Những gì đã một thời là tình yêu cháy bỏng sẽ trở nên nguội lạnh và nhàm chán và chúng ta tự hỏi, "Cái gì đã lấy đi sự màu nhiệm của tình yêu? Sự màu nhiệm của tình yêu đã đi đâu mất rồi?" Chúng ta cho là mình có thể tìm lại được sự màu nhiệm này nên chạy đi tìm một người khác để yêu thương vì không ai có thể hai lần yêu một người. Vì thế trên thế gian này, có những người suốt đời cứ chạy đi tìm hết tình yêu này đến tình yêu khác. Đây là việc làm không có trí tuệ chút nào, phải không các bạn?

Có những người khác thì đi tìm sự kích thích và hấp dẫn trong những cuộc phiêu lưu đầy mạo hiểm. Họ đi bộ đến vùng Bắc cực giá băng hay trèo lên đỉnh Everest cao nhất của dãy Hy Mã Lạp Sơn -- đây là những việc mà người bình thường không dám làm. Họ có thể thích thú về những cuộc phiêu lưu này trong một thời gian nhưng sau đó lại trở nên nhàm chán.

Xin bạn hãy ghi nhận đây là quy luật tự nhiên: Sự kích thích không thể có nếu không đi kèm với sự nhàm chán -- cái này là điều kiện tạo ra cái kia. Và điều này có nghĩa là bạn phải tập kiên nhẫn khi những gì kích thích và hấp dẫn trở nên nhàm chán.

---o0o---

## HÃY KIÊN NHẪN VỚI SỰ THẤT VỌNG

Đôi khi có người đến thiền viện với tâm đạo thật nhiệt thành và phấn chấn, và nói là họ muốn dâng hiến cả cuộc đời cho giáo pháp. Nhưng các bạn đó nên coi chừng -- vị nào mà quá nhiệt thành và phấn chấn không chóng thì chầy sẽ trở nên thất vọng và chán nản. Việc hành thiền sẽ rất dễ dàng khi bạn có đầy nhiệt tâm và cảm phục đối với vị sư hướng dẫn; nhưng khi bạn tiếp tục tu tập sâu hơn, việc hành thiền sẽ trở nên đơn điệu và nhàm chán. Lúc đầu, bạn cố gắng sắp xếp cuộc sống để dành nhiều thời gian hơn cho việc thiền tập, nhưng sau đó bạn sẽ thấy chính bạn là người sửa lại nếp sống để dành ít thời gian hơn cho việc hành thiền. Dĩ nhiên, chúng ta ai cũng luôn có những việc quan trọng phải làm trong đời, nhưng lúc đó, điều thật sự xảy ra là việc hành thiền mà đã một thời hấp dẫn và lý thú đang trở nên nhàm chán. Và chúng ta tìm cách trốn tránh khỏi tình trạng nhàm chán này.

Các tăng ni đã từng sống trong Tăng đoàn đều trải qua thời kỳ chán nản và thất vọng này. Nhưng một trong những thuận lợi của các tăng ni là bạn không thể dễ dàng rời khỏi tăng đoàn. Và vì ít nhiều dán thân với việc tu tập hơn nên khi thật sự chán ngấy với mọi việc, bạn có khả năng chịu đựng nhiều hơn. Trong Tăng đoàn hay thiền viện, có những nhân tố thuận lợi có thể giúp duy trì và giữ bạn lại hành thiền cho đến khi bạn hiểu được giai đoạn "thở ra" của cuộc đời -- giai đoạn nhàm chán, thất vọng, và thậm chí tuyệt vọng. Từ góc độ đó, bạn sẽ bắt đầu có tuệ giác và hiểu được con đường đi ra khỏi khổ đau.

Chỉ khi nào sẵn sàng chịu đựng sự thất vọng và tuyệt vọng, bạn mới có thể thật sự thấy và biết. Nếu lầm lạc nghĩ là, "Tôi không tin vào phương pháp hành thiền này nữa," bỏ đi và chạy theo một phương pháp thiền hay ho thú vị khác hay một tôn giáo khác, bạn sẽ đi loanh quanh. Bạn sẽ đi từ vị sư này đến vị sư khác, từ phương pháp thiền này đến phương pháp thiền khác. Đời sống của bạn có thể đầy thích thú và phấn khởi, bạn có thể rất hăng hái và

phần chán -- nhưng rồi những gì sẽ xảy ra? Nó cũng sẽ trở nên nhàm chán và buồn thảm.

Nếu bạn thật sự nghiêm túc muốn phát triển trí tuệ, thì trong lúc hành thiền, bạn sẽ thấy là sự nhàm chán chỉ kéo dài trong một thời gian nào đó thôi. Nó không phải là một cái gì trường tồn, mặc dù khi không còn hứng thú và tin tưởng nữa, bạn sẽ cảm thấy sự nhàm chán như đang kéo dài vô tận. Nhưng đó chỉ là cái vẻ bề ngoài của nó thôi, nó hình như là như thế. Khi bạn xuống tinh thần và thất vọng, mọi vật đều có vẻ tuyệt vọng và bạn không thể nào tưởng tượng được là mình sẽ tìm lại hạnh phúc. Nếu không có trí tuệ để hiểu được bản chất của sự chán nản tuyệt vọng, bạn sẽ phán đoán theo những diễn biến bên ngoài của hoàn cảnh lúc đó. Những gì chúng ta yêu thích sao mà đi qua quá nhanh, còn những gì chúng ta không thích thì hình như kéo dài vô tận. Nhưng chúng ta vẫn có thể học được điều gì đó từ những nhận thức này. Chúng ta quán sát những biểu hiện bên ngoài của các pháp, nhưng chúng ta vẫn sáng suốt không bị mê lầm bởi những biểu hiện bên ngoài của thế giới cảm giác mà chúng ta đang sống và thể nghiệm.

Tuệ giác chỉ có thể có được khi chúng ta hành thiền và quán sát những gì đang thật sự xảy ra trong cuộc sống của chính chúng ta. Chúng ta phải học tập về những gì đang xảy ra trong cuộc sống -- cho dù đây là một quá trình gian khổ và đau đớn -- cho chính chúng ta, giống như chúng ta tập đi bằng những cái té ngã đau điếng. Trẻ con không thể tự nhiên mà đi được. Chúng phải tập đi bằng cách bò, vịn vào tường hoặc bàn ghế, tự mình đứng dậy, té xuống, và tự mình đứng dậy lại. Trong hành thiền cũng y hệt như thế. Bạn phát triển trí tuệ bằng cách quán sát vô minh -- xuyên qua một quá trình phạm những sai lầm, hãy quán tưởng và học hỏi từ những sai lầm, và lại kiên trì tiếp tục.

Khi nghĩ về điều này, bạn sẽ nói, "Ôi! Tôi sẽ không bao giờ hành thiền tiến bộ được." Nếu nghĩ nhiều như thế, bạn sẽ cảm thấy tuyệt vọng và cho là mình sẽ không bao giờ làm được. Có lẽ vì thế mà trẻ con tập đi được. Trẻ con may mắn hơn vì chúng không suy nghĩ nhiều như chúng ta; vì nếu trẻ con mà suy nghĩ nhiều như chúng ta, chắc chúng sẽ không bao giờ tập đi được. Trong hành thiền cũng thế: đôi lúc mọi việc hình như là tuyệt vọng. Nhưng đó chỉ là cái hình như hay cái vẻ bề ngoài của vấn đề khi bạn nghĩ về nó. Vì thế bạn hãy kiên nhẫn tiếp tục hành thiền -- nhất là trong những lúc thất vọng và khi thất vọng, bạn lại cần phải cố gắng tinh tấn hành thiền nhiều hơn nữa.

---o0o---

**LUYỆN TÂM TRONG CUỘC SỐNG HÀNG NGÀY**

Trong thiền viện, có những thời khóa dành riêng cho việc hành thiền - vào buổi sáng hoặc buổi chiều. Giữa hai thời khóa này, chúng tôi có những Phật sự khác phải làm, vì thế đời sống chúng tôi được tổ chức theo một trật tự ổn định nào đó. Nhưng cũng có những lúc chúng tôi không có gì hết để làm. Những lúc đó, tôi đã thường tìm cách trốn tránh hành thiền bằng cách đi tìm một cái gì đó để làm như đọc sách chẳng hạn. Đọc sách là một hoạt động tốt; chúng ta rất dễ chú tâm vào một quyển sách. Nhưng sau đó, tôi đổi thái độ. Tôi tập quán niệm hơi thở khi không có việc gì để làm -- ngay cả khi tôi muốn uống trà hay trò chuyện hay làm một cái gì đó, tôi cũng tập quán niệm hơi thở. Đây là một cách để thu thúc, huân tập và đưa việc hành thiền vào trong cuộc sống hàng ngày thay vì chỉ hành thiền theo một thời khóa định sẵn trong một khung cảnh được dàn dựng đặc biệt cho việc hành thiền.

Quán niệm hơi thở cũng rất hữu ích cho chúng ta khi cuộc sống bị bận rộn và quá nhiều áp lực của công việc. Đôi khi trong đời, nhiều việc ập đến với chúng ta cùng một lúc. Chúng ta bắt buộc phải giải quyết những vấn đề này và vì thế trở nên vô cùng bực bội. Do đó, khi cuộc sống trở nên khó khăn và phức tạp, bạn hãy nhìn chút thì giờ để quán niệm hơi thở (*anapanasati*). Bạn hãy cố gắng nhìn rõ mọi việc thay vì chỉ biết bực bội và bản loạn phản ứng lại những hoàn cảnh khó khăn. Dựa trên kinh nghiệm riêng, khi gặp khó khăn, tôi chuyển sang quán niệm hơi thở khoảng mười phút, và sau đó tôi có thể thấy mọi việc mới mẻ và khác hẳn ra. Vì thế tôi không bị cuốn hút vào những biểu hiện bên ngoài của sự vật và lạc mất trong sự bản loạn. Tôi luôn nhìn rõ các pháp chung quanh mình, và biết cách chịu đựng và ứng xử trước những hoàn cảnh khác nhau.

Đây chính là cách luyện tâm. Hơi thở là đối tượng luôn luôn có mặt để chúng ta quán sát. Thay vì đi nghe nhạc hay tìm đọc một quyển sách, bạn hãy trở về với chính thân thể của bạn. Bạn tập trung quán niệm trên một cái gì đó gần gũi và kề sát bên bạn thay vì ở xa xôi tận đâu đâu. Rồi khi tâm bạn đã định, tâm chánh niệm trên hơi thở sẽ đi sâu hơn vào cảnh giới tịch tĩnh và yên lặng của tâm. Bạn sẽ chứng nghiệm được sự rộng không (tiếng Pali là *sunnata*.) Bạn có thể thật sự lắng nghe được sự tịch lặng của tâm. Và khi chúng nghiệm được điều này, bạn có thể hướng tâm về cái trống không -- về pháp vô vi hay pháp không điều kiện -- thay vì hướng đến hơi thở hay những điều kiện khác đang sinh khởi trong tâm.

---o0o---

**HÃY THẤY CÁC PHÁP NHƯ NÓ ĐANG XẢY DIỄN**

Trong đạo Phật, chúng ta hành thiền để thấy các pháp thật sự như nó đang xảy diễn. Đó là việc học và hiểu được bản chất của thế giới tự nhiên bằng cách chúng ngộ trực tiếp. Đó không phải là học và hiểu thế giới tự nhiên bằng những lý thuyết trong sách vở hay qua tư tưởng của một vị nào đó. Đó là quá trình xem xét và học hỏi trực tiếp -- bằng cách quan sát và lắng nghe. Trong các trường đại học, bạn làm rồi rắm mọi việc bằng cách học đủ loại vấn đề, nhưng trong thiền định, bạn đơn giản mọi việc. Bạn chỉ quán sát mọi việc như nó đang xảy diễn.

Khi quán niệm hơi thở (*anapanasati*), bạn thấy hơi thở sinh rồi diệt, và hơi thở vào là điều kiện cho hơi thở ra. Nhưng không phải chỉ có thế thôi. Có sự "thấy biết" hơi thở; có tâm sở mà chúng ta gọi là tâm chánh niệm. Và chúng ta dùng "cái tâm thấy biết" hay tâm chánh niệm này để thấy biết những gì đang xảy ra -- tức là để thấy các pháp điều kiện và các pháp không điều kiện. Đây là con đường giúp chúng ta vượt qua và đi lên trên tất cả, con đường của sự tỉnh thức, chứ không phải con đường trốn tránh cuộc đời. Con đường này dựa trên những tư thế rất bình thường của thân thể như ngồi, đi, và nằm, và quan trọng hơn cả, trên hơi thở hết sức bình thường của chúng ta.

Trong đạo Phật, chúng ta hành thiền để gặp hay thấy được cái bình thường nhất -- đó là pháp không điều kiện hay pháp vô vi. Các pháp điều kiện hay pháp hữu vi là cái gì không bình thường; chúng là những hiện tượng có tính kích động và hấp dẫn, đôi khi rất hoang tưởng và không thật. Nhưng sự thanh tịnh của tâm, các pháp không điều kiện và sự yên lặng của nó là cái rất bình thường, hết sức bình thường đến nỗi chúng ta không ai có thể nghi nhận được nó. Nó luôn có mặt ở đó nhưng chúng ta vẫn không hay biết vì chúng ta luôn bị lôi cuốn và hấp dẫn bởi những gì màu nhiệm và khác thường, bởi những gì vô thường và chóng qua nhưng lại có khả năng kích động và ức chế chúng ta. Chúng ta bị kẹt trong cái biểu hiện bề ngoài của vạn pháp và quên đi các pháp không điều kiện. Trong khi hành thiền, chúng ta trở về với sự tĩnh lặng nhưng là một sự tĩnh lặng có khả năng "thấy và biết." Và rồi với sự tĩnh lặng "thấy và biết" này, chúng ta sẽ hiểu được cuộc sống như chính nó, và sẽ không còn bị mê lầm về cuộc sống này nữa. Chúng ta có thể sống và hành động ứng xử mà không còn bị chế ngự và đè bẹp bởi những pháp điều kiện của thế gian này.

\*

*\* Câu hỏi: Trong cuộc sống, tôi luôn bận rộn. Khi đi làm về nhà, tôi thấy không còn đủ sức để làm thêm việc gì nữa. Tâm tôi đi loanh quanh và đầu óc tôi quay mòng mòng. Tôi nghĩ mình không thể hành thiền được, vì*

*khi ngồi xuống hành thiền thì tâm tôi hoặc đi lang thang, nghĩ hết việc này đến việc nọ hoặc buồn ngủ. Thế thì tôi phải làm gì để có thể hành thiền khi tâm bị tán loạn vào cuối một ngày làm việc như thế?*

**Trả lời:** Xin bạn hãy xem hành thiền là ghi nhận sự vật như nó đang xảy ra diễn tại đây và ngay bây giờ. Công phu hành thiền luôn luôn bắt đầu với sự ghi nhận là bạn đang ở đâu trong giây phút hiện tại, do đó nếu tâm bạn đang lao xao lộn xộn vào cuối một ngày làm việc, bạn chỉ cần ghi nhận là tâm bạn đang lao xao lộn xộn. Hãy ghi nhận cảm giác khó chịu và bực bội khi bạn không muốn thấy cái tâm bấn loạn của mình. Đó là cách hành thiền đúng đắn. Với thái độ này, bạn sẽ thấy hành thiền là rất hữu ích.

Khi trở về nhà sau một ngày làm việc vất vả và căng thẳng, nếu muốn đê bẹp và ngăn chặn tất cả những phản ứng của tâm, chắc chắn bạn sẽ thất bại, và rồi bạn sẽ cảm thấy là bạn không thể nào hành thiền được. Tuy nhiên, thay vì phản ứng như thế, bạn hãy hành thiền trên tình trạng bấn loạn của tâm. Bạn hãy biến cảm giác bấn loạn hay tư tưởng bất lực trong việc hành thiền thành đối tượng quán sát. Bạn chỉ cần thấy là những tình cảm và tư tưởng này đang trở thành đối tượng trong tâm của bạn, và bạn đang trở thành nhân chứng của những đối tượng này. Nếu bạn bối rối và bấn loạn, hãy tập chấp nhận nó hoàn toàn. Hãy biến nó thành đối tượng để quán sát thay vì chống cự lại hay tìm cách xoa dịu hoặc làm nó vi tế hơn.

Đa phần cuộc sống của chúng ta là đầy dẫy những tranh chấp và giành giật hỗn loạn; Đời sống của con người là như thế. Nhiều việc sẽ xảy đến với chúng ta cùng một lúc và phần nhiều là những việc khó chịu không vừa lòng. Chúng ta làm được gì bây giờ? Có phải điều này có nghĩa là chúng ta không thể hành thiền được? Hay nó có nghĩa là chúng ta có thể biến những gai góc này của cuộc đời thành những phương tiện giúp chúng ta hành thiền thay vì tiếp tục xem chúng là những chướng ngại.

Nếu bạn dành quá nhiều thì giờ suy nghĩ về việc làm thế nào để hành thiền tốt và về những điều kiện cần thiết bảo đảm cho việc hành thiền tốt đẹp, thì khi những điều kiện này không còn nữa, bạn sẽ có cảm giác là mình không thể nào hành thiền được. Vì thế bạn phải thay đổi cách nhìn, không nên cho rằng việc hành thiền chỉ tốt đẹp khi chúng ta hội đủ những điều kiện tốt đẹp, mà trái lại, bạn nên xem việc hành thiền như là một cách để liên hệ với cuộc đời như nó đang xảy ra diễn, như nó đang là chính nó -- cho dù lúc đó, cuộc đời là tốt đẹp nhất, xấu xa nhất, hay chỉ là cái rất giản dị và bình thường đối với chúng ta.

---o0o---

## CHƯƠNG 10 - THANH LỘC TÂM

Khi quán niệm hơi thở (*anapanasati*), bạn trụ tâm trên hơi thở. Nếu muốn, mỗi lần bạn có thể tập như thế khoảng mười phút. Khi hành thiền lâu hơn mười phút, bạn có thể quán hơi thở trong mười hay mười lăm phút đầu, cho đến khi tâm định và lắng xuống. Nếu tâm vẫn chưa an, bạn hãy tìm cách xem lại trong phương pháp thực hành có gì trục trặc. Bạn phải nhận ra được trạng thái tâm của mình lúc ấy; bạn sẽ thấy rằng tâm có thể dễ định hơn vào một thời điểm nào đó trong ngày. Nếu tâm khó định, có thể là vì bạn đang mệt mỏi, hay thân thể không được khỏe. Sau bữa ăn, tâm khó định vì năng lượng của cơ thể được dành ưu tiên cho việc tiêu hóa thức ăn.

Sau khi tập trung đi sâu vào việc quán hơi thở khoảng mười phút, bạn hãy buông hơi thở ra, không tập trung vào nó nữa. Thay vào đó, hãy quán sát những gì xảy ra, những gì đến rồi đi trong tâm; Hãy ghi nhận những tư tưởng và tình cảm sinh khởi. Ngay chính giây phút mà bạn biết là bạn đang suy nghĩ hay thấy là bạn đang bị chìm đắm trong suy nghĩ, đó chính là giây phút mà bạn đang chánh niệm. Nhưng ngay sau đó, bạn bắt đầu phán đoán và đánh giá sự thấy và biết của mình. Nếu lúc ấy, bạn bắt đầu cảm thấy tội lỗi hay có phản ứng chống lại với việc bị chìm đắm trong suy nghĩ, thì đó là lúc mà bạn đang lại tiếp tục tiến trình suy nghĩ của mình. Hay nếu bạn cố gắng tìm hiểu tại sao mình lại miên man suy nghĩ, đó chính là lúc mà bạn đang phân tích tâm của bạn. Vì thế hãy tiếp tục buông bỏ những suy nghĩ của mình và chỉ thuần quán sát mà thôi.

Lúc đầu chúng ta không thể chánh niệm liên tục được vì chúng ta có thói quen suy nghĩ hay đi lang thang từ tư tưởng này đến tư tưởng khác. Vì thế, chúng ta phải tập chánh niệm trong từng chập hay từng sát na. Khi thấy là mình đang bị chìm đắm trong suy nghĩ, ngay lúc đó bạn hãy trở về chánh niệm, để thấy được quá trình sinh và diệt của những tư tưởng và tình cảm của mình.

Thiền Minh Sát (tiếng Pali là *Vipassana*) có nghĩa là thấy một cách rõ ràng và biết rằng tất cả những gì đến sẽ ra đi và những gì sinh ra đều diệt tận. Đây là phương pháp hành thiền mà Đức Phật đã tìm ra và chỉ dạy lại cho chúng ta, và nếu thực hành theo cách đó, chúng ta có thể hiểu một cách rõ ràng những điều kiện xảy ra trong tâm, thấy và biết rằng chúng không ngừng thay đổi, chúng không phải là những tính chất của một cá thể, hay một cái ngã biệt lập. Những chúng sinh chưa giác ngộ không thể thấy như vậy. Họ xem tất cả những tư tưởng, ký ức, tình cảm, nhận thức, khái niệm, và ý thức về cơ thể là thể hiện của một cái ngã biệt lập. Nhưng những Phật tử như chúng tôi xem tất cả những gì xảy ra trong tâm đơn thuần chỉ là những điều kiện và những điều kiện này đến rồi đi, sinh rồi diệt. Nói khác đi, khi hành thiền

minh sát, chúng ta chỉ làm một việc rất đơn giản, đó là thấy và biết tất cả những điều kiện sinh và diệt trong thân và tâm.

---o0o---

## QUÁ TRÌNH THANH LỘC TÂM

Phần lớn những chúng sanh mê lầm và vô tâm thường đè nén và đẩy lùi hoặc xoá bỏ nhiều điều trong ý thức của họ. Chúng ta ức chế tất cả và chỉ chấp nhận một số điều kiện nào đó trong tâm mình. Đây là một thói quen được xã hội huấn tập: Chúng ta chỉ cho phép hiện diện và hoạt động trong ý thức của mình những gì mà xã hội chấp nhận. Vì xã hội bảo chúng ta phải suy nghĩ với lý trí và chỉ nên có những tình cảm mà mọi người chấp nhận, nên chúng ta đẩy lùi và dấu nhem trong tâm những tình cảm tiêu cực như thù hận, xấu xa, điên rồ, ngu xuẩn hay bận tiện. Nhưng những tình cảm bị đè nén này sẽ không biến mất; chúng chỉ nằm yên ở đó. Chúng ta không thể triệt tiêu tư tưởng và tình cảm bằng cách đè nén chúng; Hành động đè nén thật ra chỉ là thái độ không chú ý đến mà thôi. Nhưng cuối cùng, những gì bị đè nén cũng sẽ trôi lên -- và đôi khi lại trôi lên trong những hoàn cảnh làm cho chúng ta vô cùng bối rối và xấu hổ.

Trong khi hành thiền, chúng ta để cho những gì bị đè nén từ lâu trôi lên và hiện ra trong tâm, cho dù chúng có vô lý và đáng sợ đến đâu. Khi chúng xuất hiện lên trong tâm, chúng ta hãy buông bỏ, tự khắc chúng sẽ biến mất. Đây chính là quá trình trong sạch hay thanh lọc tâm. Nó giống như tiến trình của việc chữa bệnh bằng cách rửa ruột vậy. Những gì tuôn ra từ ruột sẽ rất xấu xa và hôi thối, nhưng khi đã ra khỏi ruột rồi, bệnh nhân sẽ cảm thấy khỏe hơn nhiều.

Nếu sống ở đời mà không có trí tuệ, chúng ta sẽ luôn tìm cách mưu toan, vận động, lôi kéo, điều khiển và kiểm soát mọi người, thậm chí ngay cả chính bản thân của mình, để bòn mót và chất lọc giữ lấy những gì mình thích, và chối bỏ những gì mình không thích. Và rồi, khi cuộc đời không cho phép chúng ta điều khiển và kiểm soát mọi việc theo ý muốn của mình, chúng ta sẽ rơi vào một cuộc khủng hoảng, và tất cả những gì mà chúng ta che đậy và dấu diếm từ trước đến nay sẽ tự phơi bày hay bị lộ trần -- đó là biến cố tâm lý mà chúng ta gọi là sự khủng hoảng tinh thần hay khủng hoảng thần kinh. Tuy nhiên, nếu hành thiền, bạn sẽ vẫn trải qua những cuộc khủng hoảng tinh thần nhưng đó là những cuộc khủng hoảng mà bạn vẫn có khả năng điều khiển và làm chủ được mình. Bạn sẽ nhận ra rằng tất cả những tư tưởng và tình cảm bất thiện chỉ là những điều kiện của tâm, chúng đến rồi đi và không có tự ngã. Bạn có thể tự cởi trói cho mình bằng cách



buông bỏ thay vì tìm cách kiểm soát hoặc đè nén chúng. Và qua việc làm đó, bạn khai mở và giải phóng tâm thức của mình.

Để thanh lọc tâm, chúng ta phải để cho những tư tưởng và tình cảm bị đè nén và ức chế từ lâu được trôi lên và hiện ra trong tâm một cách có ý thức. Tuy nhiên, người đời lại thường cho ý thức là cái gì thuộc về riêng mình, vì thế nên khi có sự bất loạn hoặc phiền não xảy ra trong tâm, chúng ta thường nghĩ, "Tôi là một người đầy rối loạn và khổ sở." Nhưng khi hành thiền, chúng ta biết được rằng ý thức không phải là tự ngã, nó không phải là một người hay một cá nhân nào đó. Ý thức chỉ là một điều kiện của thế giới tự nhiên. Khi quán sát bản chất thay đổi không ngừng của ý thức, bạn sẽ biết rằng nó không phải là cái ngã, và sự thấy biết này chính là công cụ hay cách thức giúp bạn tháo gỡ và giải phóng tất cả những gì bị ức chế và đè nén trong tâm. Nó sẽ giúp những tư tưởng và tình cảm tiêu cực và bất thiện mà bạn chống ghét và đè nén xuất hiện rồi vĩnh viễn biến mất.

Bất cứ cái gì cũng có thể hiện lên trong ý thức. Nó có thể đẹp hay ghê tởm, thiện hay ác, hợp lý hay điên rồ. Nhưng trong khi hành thiền, những tính chất này không quan trọng. Bạn chỉ cần biết là ý thức đang thay đổi và biết là nó không có cái ngã biệt lập -- nó là vô ngã. Khi bạn hiểu và thấy được điều này đầy đủ và rõ ràng, bạn có thể dùng ý thức để giải phóng, buông xả, mở trói, thay vì cố ý tìm cách chọn lọc rồi dấn nhem vào tâm thức những tình cảm và tư tưởng mà bạn thích hoặc không thích.

Trong thiền minh sát, chúng ta không lựa chọn gì hết. Chúng ta để cho tất cả -- ngay cả những gì tầm thường và vô giá trị -- hiện ra trong tâm, rồi buông bỏ nó. Chúng ta thấy và biết những điều kiện này đơn thuần như chỉ là những điều kiện. Và vì thế, tự bản chất, thiền minh sát là một việc làm đầy bi mẫn. Chúng ta không tìm cách chiếm hữu và chấp thủ vào mỗi sự vật như thể nó là một thực thể có thật, là một con người có thật hay là một cái gì "thuộc về chúng ta". Thay vào đó, chúng ta chỉ thấy và biết mỗi sự vật như là một điều kiện sinh rồi diệt. Ngay cả nếu có những tư tưởng hay cái nhìn điên loạn, chúng ta vẫn có thể để cho chúng hiện lên trong tâm rồi quán sát thay vì đè nén hay chạy theo sự sai khiến của chúng. Ức chế hay mê lầm chạy theo những tư tưởng và tình cảm là hai thái cực; Trung Đạo theo như lời Đức Phật dạy là sự thấy biết thuần túy những điều kiện như là những điều kiện.

Cho phép mọi sự vật hiện ra có nghĩa là để cho những tư tưởng mà bạn không thích hay những nỗi lo âu sợ hãi hiện lên trong tâm. Để làm được việc này, bạn phải thành tâm nghĩ về những tư tưởng này. Vì thế, hãy suy nghĩ một cách có ý thức về những điều mà bạn đã giấu giếm một cách bí mật và

hy vọng là người đời không một ai sẽ biết về chúng, về những gì mà bạn sợ sệt và không dám nghĩ đến. Những tình cảm bị ức chế và đè nén này chính là những động lực đã bí mật điều khiển cuộc đời bạn, vì thế bạn phải chú tâm làm cho chúng hiện lên trong tâm để có thể nhận diện được chúng. Nhưng khi chúng hiện lên rồi, bạn phải lắng nghe rồi buông xả thay vì bám vào chúng và cho chúng là một cái gì đó đặc biệt khác thường. Hãy xem chúng chỉ là những điều kiện đến rồi đi trong tâm.

---o0o---

## **HÃY LÀ NHÂN CHỨNG CỦA NHỮNG ĐIỀU KIỆN SINH KHỞI TRONG TÂM**

Thế giới của ngũ dục là thế giới duyên sinh hay thế giới điều kiện. Thế giới này còn có tên là thế giới hữu vi. Bản chất của nó là bất toại nguyện, bởi vì nó có sự bắt đầu -- và tất cả những gì có sự bắt đầu đều phải có sự chấm dứt. Nếu một cái gì đó được sinh ra, chắc chắn nó sẽ hoại diệt. Vì thế, nếu bạn đi tìm cái ngã thật sự, hay một linh hồn trường cửu trong thế giới hữu vi này, chắc chắn bạn sẽ tuyệt vọng và đi đến chỗ bế tắc. Đây không phải là một lý thuyết về một linh hồn trường cửu mà bạn phải tin vì một người nào đó bảo bạn phải tin; trái lại, nó là cái mà bạn có thể trực tiếp thấy, biết và tự mình kiểm nghiệm. Chúng ta hành thiền bằng cách quán sát các loại thức được thiết lập qua sự tiếp xúc của sáu căn và sáu trần để tự chúng ta có thể kiểm nghiệm xem lý thuyết trên quả thật là đúng hay không.

Bạn có thể quán sát bất cứ điều gì có thể nhận thức được, qua sự tiếp xúc của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, và ý. Tất cả những gì bạn nhận thức được đều chỉ là những điều kiện hay duyên -- những tư tưởng cao siêu, những ham muốn thấp hèn, hay bất cứ tình cảm chủ quan nào của bạn. Trong khi hành thiền, chúng ta chỉ làm nhân chứng quán sát những điều kiện sinh khởi trong thân và tâm; chúng ta trở thành sự thấy và sự biết về những điều kiện trong thân và tâm. Chúng ta nhận biết rằng những điều kiện này đang thay đổi, chúng là bất toại nguyện, và chúng không có cái tự ngã biệt lập. "Người đang thấy và biết đó là ai?" Khi hành thiền, bạn sẽ ghi nhận là khi có sự tức giận xuất hiện trong tâm, bạn có thể biết là đang có sự tức giận trong tâm. Nếu sự tức giận là bản chất thật sự của bạn thì bạn không thể nào quán sát được nó -- lúc đó bạn chính là cơn giận hay cơn giận và bạn trở thành là một. Nhưng cơn giận đến rồi đi và nó là một điều kiện luôn thay đổi; rõ ràng nó không phải là bạn.

Có thể hiện nay bạn chỉ hiểu một cách lý thuyết và có một ít tuệ giác để hiểu được điều này, nhưng nếu quả thật muốn thoát ly sinh tử, bạn phải chịu đựng và quán sát những điều kiện dường như không thể nào chịu đựng được của

tâm thức. Bạn sẽ dùng trí tuệ để quan sát sự sinh và diệt của các điều kiện trong thân và tâm, xem xét chúng thật kỹ để qua sự thấy và biết về chúng, bạn có thể để cho chúng tự ra đi.

---o0o---

## **HÃY CAN ĐẢM XEM XÉT SỰ THẬT**

Trong khi hành thiền, chúng ta phải có can đảm để cho những lo âu sợ hãi và lòng sân hận trôi lên và hiện ra trong tâm. Những điều mà chúng ta không thích -- chẳng hạn như sự nhầm chán, ngu xuẩn, buồn lung và hoài nghi -- là những điều mà chúng ta thường đẩy sang một bên hoặc đè nén và nhận chìm sâu xuống tận đáy của tâm thức. Chúng ta không muốn bị phiền nhiễu bởi những gì tầm thường, điên loạn, và ngu muội; chúng ta muốn hướng sự chú ý về những gì quan trọng và tốt đẹp. Chúng ta không muốn biết rằng chúng ta đang có những tư tưởng rò rỉ và ngu xuẩn.

Lòng sân hận là cái mà chúng ta thường ức chế; chúng ta không muốn nghĩ đến nó. Điều này quả thật là đúng vì xã hội dạy chúng ta chỉ được thương yêu chứ không được thù ghét con người. Chúng ta nên chỉ yêu cha mẹ chúng ta và không bao giờ được thù ghét con cái của mình. Nhưng chúng ta không thể nào mãi mãi yêu một cái gì đó; tình thương là một điều kiện luôn thay đổi, tâm sân hận cũng thế.

Trong khi hành thiền, chúng ta có thể để sự sân hận hiện ra trong tâm vì về bản chất, đây là một hành động thiện. Mục đích của nó là thanh lọc tâm, chứ không phải hãm hại người khác. Vì thế, hãy tin tưởng ở động cơ tốt đẹp của việc làm này. Đừng sợ hãi khi tâm sân hận được cho phép xuất hiện nhằm mục đích thanh lọc tâm vì lúc đó bạn không hướng sự sân hận về một người nào đó. Trong khi hành thiền, ước nguyện của bạn là thanh lọc tâm, và bạn phải tin tưởng vào ước nguyện này. Cho dù bạn có mong được giác ngộ hay không, đó là một chuyện khác. Nhưng hãy tin tưởng vào nguyện vọng hướng đến giải thoát và Niết Bàn của bạn.

Khi bạn thấy và biết được sự lo âu sợ hãi từ lâu bị chôn vùi trong tâm, nó sẽ không làm bạn sợ hãi nữa. Chỉ khi nào bạn vô tâm tìm cách chống lại nó, nó mới có sức mạnh chế ngự bạn. Khi bạn nhận chân rằng sự lo sợ chỉ là một điều kiện đi qua tâm, nó giống như một con rồng. Mới thoát nhìn, hình như nó có sức mạnh hãm hại bạn, nhưng khi bạn thật sự đối diện với nó, bất thành linh nó sẽ thu mình lại và không còn đe dọa nữa. Sức mạnh của nó hoàn toàn tùy thuộc vào sự mê lầm của bạn, tùy thuộc vào việc bạn có cho là nó thật sự có sức mạnh hung hãn hay không. Nếu bạn hét lên, "Ồi trời ơi!" và cao bay xa chạy bất cứ lúc nào có một hình ảnh ghê sợ hiện lên trong tâm, hình ảnh đó sẽ chế ngự bạn suốt đời. Nhưng nếu bạn ý thức để cho

những điều lo sợ hiện lên trong tâm, thì nó sẽ không còn quyền năng chế ngự bạn. Nó chỉ chế ngự bạn khi bạn cho phép nó làm việc đó bằng cách phản ứng lại nó.

Chính vì thế, chúng ta xem tâm như một tấm gương: nó phản ánh tất cả mọi vật và sự việc. Nhưng những hình ảnh được phản chiếu trong gương không phải là tấm gương. Những gì xấu xa nhất có thể hiện lên trong tấm gương nhưng nó vẫn không làm hư hại tấm gương. Có thể những hình ảnh trong gương không mấy gì đẹp để để nhìn ngắm, nhưng nó chỉ là phản ảnh. Không chóng thì chày, nó sẽ ra đi, và rồi mọi việc sẽ bình thường trở lại. Chính vì thế mà chúng ta phải có khả năng chịu đựng để nhìn thấy những hình ảnh xấu xa góm ghiếc đi qua tâm. Chúng ta phải hiểu chúng chỉ là những phản ảnh trong tâm, chứ không phải là những vấn đề cá nhân của chúng ta, và càng không phải là nhân cách của chúng ta. Chúng chỉ là những điều kiện được tạo tác và sinh khởi, giống như cái thế gian mà chúng ta đang sống, thế thôi.

---o0o---

## **QUÁN TƯỚNG NHỮNG HÌNH ẢNH TỪ BÊN NGOÀI**

Nhờ sáu giác quan mà bạn thể nghiệm được những gì đang xảy ra chung quanh và những kinh nghiệm này sẽ được phản ảnh qua tâm. Nếu bạn đến một thành phố lớn, tất cả những bảng quảng cáo ở đó sẽ lôi cuốn và kích thích giác quan của bạn. Xã hội của chúng ta vận hành theo nguyên tắc của tham ái và dục vọng. Chúng ta không thể không tham muốn và thêm khát vì những hình ảnh kích thích tham ái luôn luôn có mặt trước tấm gương "tâm" của chúng ta. Phần lớn sản phẩm con người tạo ra là để ca ngợi và chiêm ngưỡng cái ngã của họ; đa phần sản phẩm con người làm ra không làm thân và tâm chúng ta lắng dịu. Chúng thường làm chúng ta bị kích động, sôi nổi, nhàm chán hoặc buồn bã và tuyệt vọng. Ít người tạo ra những sản phẩm đẹp đem lại sự an lạc và hòa hợp cho nhân loại.

Nhưng thôn quê và các vùng rừng núi với hoa cỏ và ruộng đồng thênh thang, trời xanh bao la, suối nguồn róc rách, và thác ghềnh hùng vĩ thường không kích thích ái dục trong con người; Chúng mang lại sự tĩnh lặng và lắng dịu cho tâm và giác quan chúng ta. Được về miền quê sau nhiều tháng ở thành thị quả thật như trút đi gánh nặng, vì lúc đó giác quan chúng ta có thể nương tựa và an trú giữa lòng thiên nhiên hiền hòa thay vì bám vào những vật luôn kích thích sự tham đắm của cái ngã. Vì thế trong cuộc sống, bạn nên để ý đến những gì tiếp xúc với giác quan của bạn. Đừng vội lên án buộc tội bản thân cho tất cả những gì ô nhiễm sinh khởi trong tâm, và đừng làm phức tạp thêm những khó khăn cá nhân vì bản chất của thế gian là như thế đó.

Bất cứ cái gì cũng có thể sinh khởi trong tâm, nhưng cho dù chúng đến từ bên ngoài hay bên trong chúng ta, điều này không quan trọng -- tất cả đều vô thường, bất toại nguyện, và không có tự ngã. Khi bạn sợ hãi, đó là kinh nghiệm có thật của bạn. Nếu bạn gặp một siêu nhân từ ngoài tầng không gian hay thấy được linh hồn của người mẹ quá cố, tất cả những cảm nhận này đều rất thật, thật như những cái bình thường mà tất cả chúng ta đều có thể thể nghiệm, như ngửi hương thơm của một đóa hoa hay ngắm nhìn tôn tượng Đức Phật. Cho dù đó là kinh nghiệm gì đi nữa, cho dù những gì sinh khởi trong tâm là hoang tưởng, thô thiển hay trần tục, nó vẫn chỉ là một điều kiện sinh khởi trong tâm mà thôi.

---o0o---

### **GIÃ TỪ NHỮNG ĐIỀU KIỆN GÂY ĐAU KHỔ KHÓ CHỊU**

Thỉnh thoảng, khi bạn quán sát và mở rộng tâm thức, tất cả những gì bị đè nén trong tâm có thể ào ạt trào lên. Trong năm đầu tiên tu tập ở miền đông bắc Thái lan, tôi đã trải qua những trận thanh lọc tâm khá nặng nề khi tôi cho tất cả những gì chứa chất trong tôi từ lâu trào ra trong tâm thức. Tôi chỉ ngồi đó, và những điều kiện góm ghiếc này cứ tiếp tục hiện ra. Tôi nhớ lại tất cả những gì tôi đã làm, ngược dòng thời gian về tận những ngày thơ ấu. Cuối cùng, tôi có một cái nhìn rất lạ, gần giống như cái nhìn của những người mắc bệnh "phân liệt tâm thần (schizophrenia)." Khi ngồi và quán sát, tôi thấy mẹ tôi và tất cả những người mà tôi quen biết đang từ trong trí não của tôi đi ra. Tôi chợt nghĩ, "Đây chính là bệnh điên, tôi sắp bị điên rồi!" Nhưng không biết tại sao, tôi vẫn không lo ngại về điều này, tôi không hoảng sợ chút nào cả; Ngược lại, tôi bắt bầy cảm thấy lý thú và hoan hỷ về việc này. Cha tôi, mẹ tôi, chị tôi -- tất cả mọi người mà tôi đã biết -- đang từ trong trí não của tôi bước ra! "Giã từ những người thân thương nhé!" Sáng ngày hôm sau, tôi cảm thấy như vừa trút đi một áp lực hết sức nặng nề. Cảm giác thoải mái này giống như cảm giác khi một ung nhọt đầy mủ góm ghiết vừa vỡ ra, và sự đau nhức đột nhiên biến mất. Tôi ngắm nhìn chung quanh, và mọi vật trở nên đẹp đẽ lạ thường! Cái cốc nhỏ mà tôi đang cư trú thật ra chỉ là một túp lều tranh thô kệch và xiêu vẹo, nhưng lúc đó nó giống như một lâu đài nguy nga tráng lệ. Ngay cả cái nhà tắm của tôi cũng trở nên xinh đẹp lạ thường, ánh sáng mặt trời xuyên qua tấm vách đan bằng tre chiếu vào cái chậu nhỏ bằng nhựa làm cho nó có vẻ thoát tục và nhẹ nhàng làm sao. Tôi đi bách bộ ra ngoài và cả cánh rừng nhỏ như ngời sáng hẳn lên. Từ hồi bé đến giờ, tôi chưa bao giờ thấy thế giới chung quanh đẹp đẽ đến thế.

Tôi chợt nhận ra là mình đã được xã hội huấn tập để sống với sự tự ý thức và kiểm chế chính mình. Tiến trình huấn tập này, tiến trình tự ý thức dày dò, trần trở và quăn quại bởi những nỗi lo sợ và tham ái này đã trở thành màng lọc cho tất cả những gì đi qua đời tôi. Nó làm tôi nhớ lại những cửa kiếng xe hơi không ai lau chùi, và những cửa kiếng bị những lớp bụi và khói dày che phủ khiến chúng ta không thể nào thấy và chiêm ngưỡng được cảnh đẹp ở bên ngoài. Khi hành thiền, tôi buông bỏ và từ giã tất cả, lúc đó giống như tôi đang rửa sạch các cửa kiếng dơ bẩn này. Và xuyên qua các cửa kiếng vừa được lau sạch, thế giới trở nên xinh đẹp lạ thường. Do đó, hành thiền là làm cho tất cả hiện lên trong tâm, nhận biết chúng, rồi buông xả tất cả. Đó chính là quá trình thanh lọc tâm.

---o0o---

### **ĐỐI DIỆN VỚI NHỮNG BÓNG MA**

Thật may mắn là phần đông các thiền sinh không thấy những hình ảnh khủng khiếp hay bị phân liệt tâm thần trong lúc hành thiền. Thường thường "những vong linh từ cõi chết" sẽ hiện ra trong tâm để khóc lóc và than phiền là "Người đã xúc phạm đến ta." "Tại sao người đã không làm việc này cho ta." Những than oán này hình như sẽ tiếp tục hiện lên trong tâm chúng ta một thời gian nào đó rồi ngưng hẳn.

Ở Thái Lan, khi điều này xảy ra, người ta cho là hồn ma hiện về, vì thế gia đình sẽ cúng dường trai tăng. Chư tăng sẽ đến nhà thí chủ và tụng kinh, "Nguyện cầu cho tất cả chúng sinh được thoát khỏi khổ đau và phiền não." Và lúc nào cũng thế, bóng ma sẽ biến mất sau đó. Tôi không hiểu tại sao, bạn có thể suy đoán thêm về việc này -- nhưng thái độ khoan dung và từ ái luôn là hành động mang lại nhiều phước báu. Vì thế, khi thấy mình đang bị một vong linh nào đó ám ảnh, bạn nên làm một việc phước thiện -- như cúng dường chư tăng hay chư ni, hay giúp đỡ một người nghèo khổ nào đó -- và nguyện rằng "Con xin hồi hướng phước báu này đến những vong linh khổ nạn này."

Từ lúc mới sinh ra, người Thái Lan đã quen tin là có ma quỷ trên đời. Họ có những câu chuyện đầy tưởng tượng và hoang đường về ma quỷ và luôn nói về thế giới ma quỷ. Ngay cả những người có học vấn cao trong xã hội Thái cũng tin là có ma quỷ; đó là một phần văn hóa của họ. Nhưng trong tuổi thơ của tôi, không ai dạy tôi tin vào những điều này. Khi tôi còn nhỏ, cha mẹ tôi nói là không có ma quỷ trên đời này. Vì thế nên khi có dịp đến Thái Lan nơi mà người ta cho rằng có nhiều ma quỷ kinh hãi lắm, tôi chưa hề thấy một con ma nào. Khi chúng tôi xây thiền viện Bung Wai, tôi được gửi vào ở trong rừng nơi mà người ta đồn là những loài ma quái ác nhất thường lảng

vãng. Tôi cũng không biết về điều này mãi cho đến ngày thứ ba sau khi ở đó, người ta mới bảo là có một con ma ghê gớm lắm đang trú ngụ trong khu rừng mà tôi đang ở. Nhưng dưới cái nhìn của tôi, khu rừng mà tôi đang ở và tu tập là tuyệt đẹp. Nhưng người tin là có ma sẽ thấy ma khi họ đi vào khu rừng đó.

Thế thì hiện tượng ma quỷ là gì? Tâm chúng ta phản ứng như thế nào với vấn đề này? Tôi không yêu cầu bạn phải tin hay không tin vào những điều này, nhưng tôi mong bạn hiểu cách vận hành của tâm. Khi đã được huấn tập nhìn cuộc đời như thế nào thì những gì bạn tin là có thật sẽ sinh khởi trong tâm bạn. Nếu sống trong một gia đình dạy bạn tin là có ma từ lúc nhỏ, bạn sẽ rất dễ tin vào những gì người khác nói với bạn, bạn sẽ không đặt nghi vấn về vấn đề này. Ngay cả khi vào đại học và hiểu cuộc đời sâu sắc hơn, ở bình diện tình cảm bạn vẫn sợ ma vì đây là cái nhìn được huấn tập từ nhỏ. Tất cả chúng ta đều có những lo sợ và quan kiến được huấn tập từ lúc còn thơ ấu. Và chúng ta phải để cho những lo sợ hay những quan kiến này trôi lên và hiện ra trong tâm nếu chúng ta muốn thoát khỏi những kiềm kẹp của chúng.

---o0o---

## **BIẾT ĐƯỢC PHÁP HỮU VI VÀ PHÁP VÔ VI**

Chúng ta phải biết rằng những lo sợ và nhận thức của chúng ta chỉ là những điều kiện hay những gì do nhân duyên tạo thành. Chúng không phải là sự thật tuyệt đối. Trong quá trình phát triển tâm linh, chúng ta sẽ tiến đến một trạng thái quân bình khi nhận ra rằng những gì sinh khởi trong tâm chỉ là những điều kiện do nhân duyên tạo thành; điều này có nghĩa là chúng bắt đầu rồi chấm dứt. Cho dù chúng là những điều kiện vật chất hay tinh thần, chủ thể hay khách thể, chúng đều có cùng những tính chất, đó là vô thường, bất toại nguyện, và vô ngã.

Pháp vô vi hay pháp không điều kiện là cái mà bạn không thể hiểu bằng khái niệm vì tất cả những khái niệm đều thuộc về các pháp hữu vi hay các pháp điều kiện. Pháp vô vi là cái mà bạn phải trực nhận. Niết Bàn là pháp không điều kiện, vì thế nên khi nói chúng ta hướng về Niết Bàn, điều này có nghĩa là chúng ta hướng về các pháp vô vi hay các pháp không điều kiện.

Thế thì pháp vô vi là gì? Bạn không thể thấy, ngửi, nếm, xúc chạm, nghe, hay suy nghĩ về pháp vô vi nhưng nó là nơi mà tất cả pháp hữu vi hội tụ về. Nó không thuộc về cảm giác. Nó là sự an tịnh. Nó không sinh khởi hay hoại diệt, không có sự bắt đầu hay chấm dứt. Chính nó là cội nguồn mà từ đó tất cả các pháp hữu vi được sinh khởi. Khi để tất cả sự việc hiện lên trong tâm và ra đi, bạn đang để cho chúng trở về với pháp vô vi hay pháp không điều kiện.

Thế thì mục tiêu tối hậu của con người là thấy và biết rằng các pháp điều kiện chỉ là những điều kiện, và pháp không điều kiện chỉ là pháp không điều kiện. Mục tiêu tối hậu của con người là trở thành chính sự biết và thấy đó. Nói khác đi, mục tiêu tối hậu của chúng ta là chánh niệm. Đó không phải chỉ là một niềm tin tôn giáo, đó là cái mà chính bạn phải thực hành -- và không ai có thể làm thế điều này cho bạn. Và đạo Phật là chiếc xe, là quy ước, là cách thức, là truyền thống giúp bạn phá vỡ và đi xuyên qua những ảo tưởng, thoát khỏi những trói buộc của những điều kiện của thế giới luân hồi sinh tử. Khi thấy được pháp không điều kiện, hay pháp vô vi, hay Niết bàn, lúc đó, bạn đang ở trạng thái vô sanh và bất tử.

\*

*\* Câu hỏi: Chúng ta nên dành bao nhiêu công sức và ý chí trong lúc hành thiền? Tôi nghe Sư giảng về tâm thanh tịnh và rạng rỡ, nên tôi cố gắng tinh tấn để tâm thanh tịnh và rực sáng bằng cách chấm dứt hoặc ngừng lại dòng suy nghĩ của mình. Nhưng làm như thế, tôi chỉ thấy căng thẳng và cứng nhắc, nhưng tôi lại nhớ đến những gì Sư nói về tâm buông bỏ, nên tôi cố gắng thư giãn. Nhưng sau đó, tôi lại đã đuối buồn ngủ, và trí óc từ từ uể oải và hôn trầm. Xin Sư giảng thêm về vai trò của sự tinh tấn và ý chí trong khi thực hành giáo pháp.*

**Trả lời:** Chúng ta nên để ý đến vai trò của Chánh tinh tấn hay tinh tấn đúng đắn, chứ không phải ý chí hay quyết tâm tinh tấn. Trong thế giới phương Tây, chúng ta luôn có đầy quyết tâm và ý chí. Nhưng quyết tâm và ý chí này nhất định không phải là Chánh tinh tấn.

Thỉnh thoảng chúng ta vận dụng tâm để ép buộc và thúc đẩy chúng ta làm việc. Nhưng rồi, có những lúc, chúng ta không cố gắng gì cả và nằm lăn ra đó. Đây là hai thái cực. Một mặt, bạn dùng quá nhiều sức để làm việc mà bạn không thể chịu đựng lâu dài. Mặt khác, vì bạn thả nổi, không làm gì cả, bạn dùng quá ít năng lực để rồi lăn đùng ra đó mà ngủ.

Chánh tinh tấn đến từ chánh niệm và chánh niệm luôn chứa đựng khả năng chịu đựng. Nếu sử dụng năng lượng vừa phải trong một hoàn cảnh nào đó, bạn sẽ có khả năng chịu đựng lâu dài. Đôi khi, bạn phải sử dụng một năng lượng rất lớn trong một lúc nào đó, nhưng đó chỉ là những trường hợp đặc biệt và hiếm hoi. Trong xã hội hiện đại, nhiều lúc bạn có thể sử dụng rất ít năng lượng và chỉ cần trôi theo dòng chảy của cuộc đời vì xã hội có thể lo cho bạn -- bạn chỉ cần sống qua ngày là đủ. Chánh tinh tấn là biết sử dụng đúng năng lượng trong một thời điểm nào đó và trong một hoàn cảnh nào đó. Chánh niệm sẽ chỉ cho chúng ta thấy khi nào chúng ta mệt mỏi quá độ và cần phải đi ngủ, khi nào phải dùng sức thật nhiều để làm một việc



cần nhiều sức lực, và khi nào chỉ cần sống với cái bình thường của cuộc đời -- cứ sống theo dòng diễn biến của mọi sự vật mà không theo thái cực này hoặc thái cực kia.

---o0o---

## CHƯƠNG 11 - GHI NHẬN KHÔNG GIAN

Trong khi hành thiền, chúng ta tỉnh thức và chú tâm; chúng ta lắng nghe và sống với giây phút hiện tại như nó đang xảy ra, và chỉ lắng nghe thôi. Những gì chúng ta làm trong khi hành thiền là chánh niệm và tỉnh giác về những gì đang xảy ra, ghi nhận không gian và các sắc pháp nằm trong không gian đó, nói khác đi, chúng ta ghi nhận cả hai -- thế giới không điều kiện hay pháp vô vi và thế giới điều kiện hay pháp hữu vi.

Như có đề cập trong phần đầu của tập sách này, chúng ta có thể ghi nhận không gian trong một căn phòng. Có lẽ phần lớn người đời không để ý đến không gian; họ thường chỉ ghi nhận những sự vật có mặt và được bày biện trong căn phòng chẳng hạn như những con người, các vách tường, sàn nhà, bàn ghế. Nhưng để ghi nhận được không gian trong căn phòng, chúng ta phải làm gì? Chúng ta phải thôi không chú ý đến các đồ vật có mặt trong phòng, và để tâm chú ý đến không gian trong phòng. Điều này không có nghĩa là chúng ta quăng bỏ hết đồ đạc trong phòng ra ngoài, hay không cho bày biện các đồ đạc trong phòng. Nó chỉ có nghĩa là chúng ta thôi không tập trung chú ý đến các đồ vật nữa, không dán mắt vào hết cái này đến cái khác mà thôi.

Không gian trong phòng rất là bình an và tĩnh lặng. Những đồ đạc trong phòng có thể kích thích chúng ta, làm chúng ta ham thích, chán ghét, hoặc bị lôi cuốn quyến rũ, nhưng không gian thì không như thế. Mặc dù không gian không thu hút sự chú ý của chúng ta như các đồ đạc trong phòng, nhưng chúng ta vẫn có thể ý thức và tỉnh giác trọn vẹn về sự hiện diện của nó, và chúng ta chỉ có thể ý thức về nó khi không còn bị thu hút bởi các đồ vật bày biện trong phòng. Khi quán tưởng về không gian trong căn phòng, chúng ta sẽ cảm thấy bình yên và lắng dịu vì tất cả không gian đều giống nhau; không có sự khác biệt giữa không gian chung quanh bạn và không gian chung quanh tôi. Nó không phải là của riêng tôi; Tôi không thể tuyên bố, "Không gian này là thuộc về tôi" hay "Không gian kia là thuộc về bạn."

Không gian luôn luôn có mặt ở đây. Nó tạo điều kiện cho chúng ta được gần nhau, tụ họp lại nhau trong căn phòng, trong phần không gian bị giới hạn bởi bốn bức tường này. Không gian cũng có mặt ở ngoài căn phòng; nó bao trùm toàn thể căn nhà, và cả vũ trụ này. Do đó, không gian không hề bị các sự vật ràng buộc và giới hạn; nó không bị giới hạn bởi bất cứ cái gì. Trong

một góc độ nào đó, chúng ta có thể xem căn phòng này là cái chứa đựng không gian, nhưng thật ra, không gì có thể chứa đựng được không gian cả, không gian là bao la và vô tận.

---o0o---

## TÂM VÔ BIÊN

Khi chúng ta ghi nhận được không gian bao phủ chung quanh con người và các đồ vật trong phòng, cái nhìn của chúng ta về cuộc đời này sẽ đổi khác và mở rộng cái nhìn về không gian vô biên này là một cách tu tập để mở rộng tâm thức của chúng ta. Khi tâm trở thành vô biên, nó sẽ có khả năng chứa đựng được tất cả sự vật. Khi tâm thu hẹp, sức chứa của nó cũng bị thu hẹp lại. Lúc đó, nó phải tìm cách dàn xếp, toan tính và kiểm soát mọi sự vật và đẩy ra ngoài những gì không cần thiết.

Với một cái nhìn chật hẹp, cuộc đời của chúng ta sẽ bị đè nén, dồn ép và giới hạn; nó sẽ trở thành một cuộc đấu tranh và vật lộn không ngừng. Nó sẽ luôn luôn bị căng thẳng vì chúng ta phải luôn luôn tiêu phí rất nhiều năng lực để tổ chức và dàn xếp mọi việc theo một trật tự nào đó. Nếu bạn có một cái nhìn hạn hẹp về cuộc đời, bạn sẽ tìm cách làm cho cuộc đời đầy hỗn loạn này thành trật tự và ngăn nắp, và vì thế, đầu óc của bạn sẽ luôn bận bịu, lo toan, tìm cách nắm giữ những gì bạn yêu thích và chối bỏ những gì bạn chống ghét. Đây chính là sự đau khổ (*dukkha*) xuất phát từ tâm si mê. Nó bắt nguồn từ sự kiện là chúng ta không thể hiểu được bản chất tự nhiên của các pháp thế gian.

Trong khi đó, tâm vô biên chứa đựng tất cả. Nó giống như không gian trong căn phòng, cho dù chúng ta đem chắt vào hoặc vớt bỏ đi các đồ vật trong phòng, nó vẫn cứ như thế và không bao giờ bị hư hại. Thông thường chúng ta nói "có không gian trong căn phòng này", nhưng thật ra, chúng ta phải nói là căn phòng này đang nằm trong không gian hay cả tòa nhà này nằm trong không gian mới đúng. Khi tòa nhà sụp đổ và biến mất đi, không gian vẫn ở đó. Không gian bao bọc chung quanh tòa nhà, và ngay bây giờ, chúng ta đang dùng căn phòng này để chứa đựng không gian trong đó. Với cái nhìn này, chúng ta sẽ có một cái nhìn mới về cuộc đời. Chúng ta sẽ thấy là có những bức tường tạo nên hình thể của căn phòng, và có không gian. Theo một cách nhìn nào đó thì những bức tường giới hạn phần không gian trong căn phòng. Nhưng nhìn theo một cách khác thì chúng ta sẽ thấy không gian quá là vô tận.

Không gian là cái gì mà bạn thường không để ý đến vì nó không thu hút sự chú ý của bạn. Nó không phải là một bông hoa tuyệt đẹp hay một tai họa khủng khiếp; nó cũng không phải là cái gì thật đẹp hay thật xấu xa để có thể

thu hút sự chú ý của bạn. Bạn có thể bị chìm đắm trong một giây phút nào đó bởi một cái gì đó đầy sôi nổi kích động hay khủng khiếp đáng sợ; nhưng bạn đâu có bao giờ bị không gian làm say đắm hoặc mê làm phải không các bạn? Để ghi nhận được khoảng không gian, tâm bạn phải lắng xuống; bạn phải quán tưởng về nó. Lý do là vì không gian không có những tính chất cực đoan thái quá; nó chỉ mênh mông, bao la và trùm phủ lên tất cả mà thôi.

Những bông hoa có thể rất đẹp, với những màu đỏ rực rỡ, vàng cam và tím thắm, với những hình thể đẹp mắt làm cho chúng ta mê đắm. Những cặn bã và rác rến hôi thối thì thật xấu xí và làm chúng ta ghê tởm. Ngược lại, không gian không đẹp, và nó cũng không làm chúng ta ghê tởm xa lánh. Nó là cái gì đó rất khó ghi nhận, nhưng nếu không có không gian, sẽ không có bất cứ cái gì khác. Chúng ta sẽ không thể thấy được cái gì hết.

Nếu chúng ta chắt đầy áp đồ vật, hay dùng xi măng để trám đầy căn phòng này, thì căn phòng sẽ mất đi không gian. Và rồi, dĩ nhiên, chúng ta sẽ không còn bình hoa đẹp hay bất cứ vật gì khác để ngắm, cả gian phòng sẽ trở thành một khối đồ vật hoặc một khối xi măng lớn và cứng nhắc. Nó sẽ trở nên vô dụng phải không các bạn? Chính vì thế chúng ta cần cả hai, chúng ta vừa cần đồ vật, vừa cần không gian trong phòng; chúng ta cần nhận rõ giá trị của cả hai: các sắc pháp và không gian chứa đựng các sắc pháp. Cả hai cũng giống như một cặp vợ chồng xứng đôi vừa lứa, một cuộc hôn nhân hoàn hảo, một sự hòa hợp hoàn thiện. Chúng ta phát triển trí tuệ bằng cách quán tưởng cả hai: các sắc pháp và không gian chứa đựng các sắc pháp ấy.

---o0o---

## ÂM THANH CỦA SỰ YÊN LẶNG

Chúng ta có thể áp dụng cái nhìn mở rộng về các sắc pháp và không gian chứa đựng các sắc pháp này vào việc quán tâm và lấy khoảng không gian trong tâm làm đối tượng quán sát. Khi nhìn vào trong tâm, chúng ta sẽ thấy có những tư tưởng và tình cảm -- đây là những điều kiện của tâm thức hay những tâm sở -- chúng sinh rồi diệt. Thông thường, chúng ta bị lóa mắt, ngạc nhiên, giật mình, phản kháng lại, hay bị mắc kẹt trong những tư tưởng và tình cảm này. Chúng ta đi lang thang từ tư tưởng này đến tư tưởng khác, chúng ta phản ứng lại, tìm cách kiểm soát, toan tính dàn xếp, hay tìm cách chối bỏ chúng. Và vì thế chúng ta không thể nhìn rõ cuộc đời. Chúng ta hoặc cứ lo nghĩ tìm cách đè nén, ức chế hoặc dễ dãi chạy theo những trạng thái tâm; chúng ta bị mắc kẹt giữa hai thái cực này.

Trong khi hành thiền, chúng ta sẽ có dịp quán tâm. Sự yên lặng của tâm giống như không gian trong căn phòng vậy. Nó luôn luôn có mặt ở đó,

nhưng rất vi tế -- nó không nổi bật để chúng ta có thể thấy dễ dàng. Nó không có những tính chất cực đoan để kích thích và thu hút sự chú ý của chúng ta, vì thế chúng ta phải rất tỉnh giác và chú tâm để ghi nhận nó. Một cách để chú ý đến sự yên lặng của tâm là ghi nhận âm thanh của sự yên lặng.

Chúng ta có thể khéo léo sử dụng âm thanh của sự yên lặng (chúng ta có thể gọi âm thanh đặc biệt này là âm thanh nguyên sơ hay âm thanh nguyên thủy của con người, âm thanh của tâm, hay là cái gì đó cũng được) bằng cách gọi nó lên và chú ý đến đó. Đó là âm thanh có âm độ rất cao và rất khó mô tả. Ngay cả nếu bạn bịt kín lỗ tai lại, hay lặn xuống nước, bạn vẫn nghe âm thanh ấy. Nó là âm thanh nền tảng của tâm. Nó không tùy thuộc vào nhĩ căn của chúng ta. Chúng ta biết nó độc lập và không tùy thuộc vào chúng ta vì vẫn nghe thấy được độ cao và sự rung động của nó ngay cả khi nhĩ căn của chúng ta bị đóng kín lại.

Bằng cách chú tâm vào âm thanh của sự yên lặng trong tâm trong một thời gian nào đó, bạn sẽ bắt đầu biết được nó. Bạn sẽ dần dần làm quen với cách thấy và biết mới trong đó bạn có thể quán sát. Đó không phải là một trạng thái tập trung tâm ý có năng lực chiếm lĩnh, chế ngự, và hoàn toàn cuốn hút bạn; nó không phải là một loại tập trung tâm ý mang tính chất ức chế và đè nén. Lúc đó, thay vì bị cuốn hút vào trong một đối tượng, tâm của bạn sẽ vẫn tập trung nhưng là một loại tập trung mang tính chất quân bình, xả bỏ, rộng mở và trùm phủ. Bạn có thể dùng sự tập trung tâm ý quân bình và cởi mở này để nhìn các pháp thế gian và buông bỏ tất cả.

Bây giờ, tôi thật tình mong các bạn hãy xem xét và áp dụng phương pháp thấy và biết mới này để có thể thật sự biết thế nào là buông bỏ, thay vì chỉ mong cầu là mình phải buông bỏ nhưng không biết phải buông bỏ như thế nào. Sau khi học Phật pháp, bạn biết rõ là mình phải buông bỏ nhưng vẫn không biết làm sao để buông bỏ một cách dễ dàng. Bạn có thể nghĩ, "Ôi thôi, tôi không thể buông bỏ được!" Với cách suy nghĩ và phán xét này, bạn chỉ củng cố thêm cái ngã của bạn: "Chỉ có các bạn khác mới biết buông bỏ, còn tôi thì không thể làm như vậy. Tôi phải buông bỏ vì Sư Sumedho nói là mọi người phải buông bỏ." Cách suy nghĩ trên vẫn thể hiện cái nhìn dựa trên "tự ngã" phải không các bạn? Và nó chỉ là một tư tưởng, một điều kiện của tâm thức, một trạng thái tâm có mặt tạm thời trong không gian bao la vô tận của tâm thức.

---o0o---

## **KHÔNG GIAN CHUNG QUANH NHỮNG TƯ TƯỞNG**

Hãy lấy một câu nói đơn giản, "Tôi là," rồi bắt đầu ghi nhận, quán sát, và suy tưởng trên vùng không gian nằm chung quanh hai chữ "tôi là" này.

Thay vì đi tìm một cái gì khác, bạn hãy duy trì sự chú ý trên vùng không gian bao chung quanh hay chữ này. Bạn hãy nhìn tiến trình tư duy, thật sự xem xét và tìm hiểu quá trình ấy. Bây giờ, bạn sẽ thấy là bạn không thể thấy được con người đang suy nghĩ ở trong bạn, vì ngay giây phút mà bạn ghi nhận là bạn đang suy nghĩ, tiến trình suy nghĩ chấm dứt và biến mất ngay. Bạn có thể tiếp tục lo nghĩ, "Tôi không biết là điều này sẽ xảy ra hay không. Nếu điều này xảy ra thì sự việc sẽ như thế nào? Ồ, tôi lại đang suy nghĩ rồi." và khi bạn biết là bạn đang suy nghĩ, tiến trình suy nghĩ lại chấm dứt.

Để xem xét tiến trình tư tưởng, bạn hãy chú tâm suy nghĩ về một điều gì đó: thí dụ bạn có thể suy nghĩ về một ý niệm rất bình thường như "Tôi là một con người," rồi chỉ nhìn và quan sát nó. Nếu bạn quán sát phần đầu của tư tưởng này, bạn có thể thấy một khoảng không gian ngay trước lúc bạn nói "Tôi," Sau đó, nếu bạn tiếp tục suy nghĩ trong đầu là "Tôi -- là -- một -- con -- người," bạn sẽ thấy có những khoảng không gian trống ở giữa những chữ này. Ở đây, chúng ta chỉ quán sát tư tưởng chứ không đánh giá xem tư tưởng đó là thông minh hay ngu si đần độn. Trái lại, chúng ta cố ý suy nghĩ để ghi nhận khoảng không gian nằm giữa mỗi tư tưởng. Với phương pháp này, chúng ta sẽ thấy được bản chất vô thường của tiến trình tư tưởng.

Đây chỉ là một cách nhìn và xem xét để chúng ta có thể ghi nhận được khoảng trống khi không có sự suy nghĩ xảy diễn ra trong tâm. Hãy cố gắng trụ tâm trên không gian của tâm khi không có tư tưởng nào đang xảy diễn; hãy cố gắng trụ tâm trên phần không gian có trước và sau khi một tư tưởng xuất hiện rồi chấm dứt. Bạn có thể trụ tâm như thế trong bao lâu? Hãy suy nghĩ, "Tôi là một con người," và ngay lúc trước khi bạn bắt đầu suy nghĩ câu nói trên, hãy trụ tâm trên khoảng không gian trước khi bạn nói lên câu nói này. Đó chính là chánh niệm, phải không các bạn? Tâm của bạn đang rỗng rang, nhưng lúc đó cũng đã có tác ý muốn nghĩ về một điều gì đó đặc biệt. Sau đó, bạn hãy suy nghĩ về điều đó, và khi tiến trình suy nghĩ về tư tưởng này chấm dứt, bạn hãy cố gắng trụ tâm lại hay chánh niệm về khoảng không gian xuất hiện ngay sau khi tiến trình tư tưởng trên chấm dứt. Tâm bạn có trống vắng và rỗng rang không?

Phần lớn những đau khổ của chúng ta đều xuất phát từ thói quen suy nghĩ của chính chúng ta. Chúng ta không thể nào triệt tiêu tiến trình suy nghĩ bằng cách đè nén nó. Vì là con người, chúng ta sẽ luôn tiếp tục suy nghĩ và suy nghĩ. Vì thế, điều quan trọng không phải là tìm cách triệt tiêu tư tưởng, mà là thấy và biết được tiến trình tư tưởng. Và chúng ta thấy và biết được tiến trình tư tưởng bằng cách tập trung quán niệm trên khoảng không gian của tâm, thay vì chỉ trụ tâm hay chú ý vào những luồng tư tưởng trong tâm.

Tâm chúng ta thường bị lôi cuốn bởi những tư tưởng hấp dẫn hay phản ứng chống lại những tư tưởng xấu xa, nhưng khoảng không gian nằm chung quanh những tư tưởng này tự nó không lôi cuốn hấp dẫn hay làm chúng ta chán ghét. Không có sự khác biệt giữa khoảng không gian chung quanh một tư tưởng đầy hấp dẫn và khoảng không gian chung quanh một tư tưởng đầy chán ghét phải không các bạn? Qua việc tập trung quán niệm trên khoảng không gian nằm giữa những luồng tư tưởng, chúng ta sẽ không còn bị say khiến bởi những tình cảm yêu ghét về các tư tưởng. Vì thế, khi bạn thấy có những mặc cảm tội lỗi, những tình cảm than vãn và tự thương xót, hay lòng tham ái xuất hiện trong tâm, bạn hãy làm theo cách này -- cứ chú tâm suy nghĩ về nó, để cho nó thật sự hiện lên trong tâm một cách có ý thức, rồi ghi nhận phần không gian bao bọc chung quanh nó.

Làm như thế cũng giống như nhìn không gian trong căn phòng: bạn không cố ý đi tìm không gian để quán sát, phải không các bạn? Bạn chỉ đơn giản mở rộng tâm và đón nhận không gian vì nó luôn luôn ở bên cạnh bạn. Nó không phải là cái mà bạn phải đi tìm trong cái tủ đựng bát đĩa hay trong căn phòng kế bên, hay ở dưới sàn nhà -- nó ở ngay tại đây và ngay bây giờ. Vì thế bạn đang mở rộng tâm để đón nhận sự hiện diện của nó; bạn bắt đầu ghi nhận là nó đang có mặt tại đây.

Nếu bạn vẫn cứ chú tâm đến những cái màn, những cánh cửa sổ, hay những con người trong phòng, bạn sẽ không ghi nhận được không gian. Nhưng bạn cũng không cần phải vứt tất cả những đồ đạc này để ghi nhận không gian. Thay vào đó, bạn chỉ cần mở rộng tâm và đón nhận không gian; và ghi nhận nó. Thay vì chỉ biết tập trung trên một đối tượng, bạn hãy hoàn toàn mở rộng tâm thức. Bạn không lựa chọn một đối tượng bị điều kiện hay một pháp hữu vi nào để quán chiếu. Trái lại, bạn chỉ cần ý thức hay tỉnh giác về không gian trong đó các pháp hữu vi đang tồn tại và vận hành.

---o0o---

## **CÁI THẤY VÀ BIẾT CỦA TÂM PHẬT**

Bạn có thể áp dụng cái nhìn rộng mở và trù phú này vào thế giới nội tâm của mình. Khi nhắm mắt lại, bạn có thể lắng nghe những tiếng nói vọng lên từ trong tâm. Chúng nói, "Tôi là thế này...Tôi không nên như thế kia." Bạn có thể dùng những tiếng nói này để nhận ra khoảng không gian giữa những tư tưởng. Thay vì than phiền và làm trầm trọng hơn về những nỗi ám ảnh và sợ hãi đang diễn ra trong tâm, bạn có thể mở rộng tâm để thấy những ám ảnh và lo sợ này chỉ là những điều kiện đến rồi đi trong khoảng không vô biên của tâm thức. Bằng cách này, thậm chí một tư tưởng xấu ác cũng có thể giúp bạn thấy được sự trống rỗng của các pháp.

Thấy và biết bằng cách này là phương pháp rất thiện xảo và khéo léo vì nó giúp bạn chấm dứt được trận chiến tâm linh trong đó bạn đang tìm cách quét sạch đi những tư tưởng bất thiện của mình. Hãy để cho ác ma làm xong nhiệm vụ của nó, hay nói khác đi, hãy để cho những ô nhiễm ngũ ngầm trong tâm xuất hiện và ra đi, vì bây giờ bạn đã biết ác ma hay các phiền não đều là vô thường. Chúng xuất hiện và sẽ ra đi nên bạn không cần phải tiêu diệt nó. Ác ma hay thiên thần -- tất cả đều giống nhau. Trước kia, khi một tư tưởng xấu ác hiện ra, bạn liền than vãn: "Trời ơi, ác ma lại theo đuổi tôi. Tôi phải tìm cách tiêu diệt nó!" Giờ đây, cho dù bạn đang xua đuổi ác ma hay chào đón thiên thần, tất cả đều là *dukkha* hay đau khổ. Nếu bạn có thái độ "mát mẻ và bình thản" của tâm Phật -- tâm thấy biết các sự vật như nó đang xảy diễn -- thì tất cả sự vật sẽ biến thành *Dhamma* hay Pháp. Mọi vật trở thành sự thật như nó đang là. Bạn thấy và biết tất cả trạng thái tâm đến rồi đi, cái xấu đi bên cạnh cái tốt, cái thiện xảo đi bên cạnh cái thô thiển và phàm phu.

Đây là điều mà chúng ta gọi là quán tưởng hay quán sát -- ghi nhận mọi việc như nó đang xảy diễn. Thay vì cho là nó nên như thế này hay thế khác, bạn chỉ thuần quán sát và ghi nhận. Mục đích của tôi không phải là giải thích cho bạn thấy sự vật như thế nào, nhưng là khuyến khích bạn ghi nhận sự vật cho chính bạn. Xin bạn đừng nói với mọi người là, "Su Sumedho nói mọi vật đang diễn biến như thế đó." Tôi không muốn thuyết phục bạn phải chấp nhận một quan điểm hay một cái nhìn nào đó về cuộc đời; Tôi chỉ cố gắng trình bày cho bạn một cách nhìn để bạn thử nghiệm, đó là cách quán tưởng trên chính kinh nghiệm sống của bạn, cách thấy và biết được nội tâm của chính bạn.

\*

*\* Câu hỏi: Có người nói về Jhanas hay các tầng thiền chỉ trong pháp thiền của đạo Phật. Xin sự giải thích về các tầng thiền đó, chúng là gì và liên hệ với chánh niệm, trí tuệ, và quán tưởng như thế nào?*

**Trả lời:** *Jhanas* hay các tầng thiền chỉ là để giúp bạn phát triển tâm. Mỗi *Jhana* là mỗi tầng thiền trong đó ý thức của bạn được tinh luyện và trở nên vi tế hơn. Và như là một tổng thể, các *Jhanas* giúp bạn tập trung tâm ý trên những đối tượng ngày càng vi tế hơn. Không phải bằng ý chí mà bằng công phu chánh niệm và quán tưởng, bạn sẽ ý thức sâu sắc về bản chất và kết quả của những việc bạn đang làm. Khi hành thiền chỉ, từ tầng thiền này đến tầng thiền khác, bạn sẽ phát triển khả năng tập trung chú ý trên những đối tượng ngày càng vi tế hơn. Hành thiền chỉ sẽ giúp bạn phát triển

khả năng tập trung tâm ý và đạt được những trạng thái hỷ lạc do những tầng ý thức được tinh luyện vi tế mang lại.

Đức Phật khuyên chúng ta chỉ nên xem *Jhanas* hay thiền chỉ là phương tiện thiện xảo, chứ không phải là cứu cánh tự nó. Nếu bạn xem nó như cứu cánh, bạn sẽ dính mắc vào những tầng ý thức vi tế và từ đó, bạn sẽ đau khổ, vì đa phần đời sống con người là không vi tế và rất thô thiển.

Khác với *Jhanas*, thiền Minh Sát hay *Vipassana* tập trung thấy và biết sự vật như chính nó, thấy và biết tính chất vô thường của các pháp hữu vi, và những khổ đau đến từ sự dính mắc. Thiền Minh Sát dạy chúng ta đi ra khỏi khổ đau không phải bằng con đường tinh luyện tâm ý hoặc làm cho tâm ý ngày càng vi tế hơn, mà trái lại bằng con đường buông xả tất cả -- buông xả ngay cả ước mong được nhập vào bất cứ tầng thiền nào.

\* *Câu hỏi: Như vậy có phải trí tuệ là quán trên cái tâm chấp thủ của con người không?*

**Trả lời:** Vâng, trí tuệ luôn ghi nhận hậu quả của sự chấp thủ và phát triển Chánh Tư Duy. Thí dụ như quán tưởng về Tứ diệu đế sẽ giúp chúng ta có sự hiểu biết đúng đắn hay chánh tư duy, để trí tuệ thâm nhập và xuyên thấu những quan điểm dựa trên tự ngã và tâm kiêu mạn. Khi có chánh tư duy, chúng ta sẽ không hành thiền *Jhanas* với tâm tham ái và ích kỷ; Thiền *Jhanas* là phương cách thiện xảo để thanh lọc tâm chứ không phải là phương tiện để đạt những thành tựu cá nhân. Hành thiền với tâm mong cầu đạt được một cái gì đó là một điều sai lầm. Đó là thái độ cơ bản xuất phát từ vô minh và tự ngã, kết hợp với tham ái và chấp thủ. Và điều này luôn luôn làm chúng ta đau khổ.

---oOo---

## CHƯƠNG 12 - SỐNG VỚI THỰC TẠI

Trong đạo Phật, Chân Lý hay Sự Thật còn được gọi là "*Dhamma*" hay *Pháp*. Pháp bao gồm tất cả cái có và cái không có. Khi suy nghĩ theo quan điểm nhị nguyên, chúng ta thường cho là một sự vật hoặc phải là cái gì đó hoặc không là cái gì hết, nhưng khi quán Pháp, tâm chúng ta phải mở rộng và tiếp thu tất cả, tiếp thu cái tổng thể trong đó quan hệ giữa cái có và cái không có tồn tại và vận hành. Nếu chúng ta không thấy và biết được tổng thể này, cuộc sống của chúng ta sẽ hoàn toàn tùy thuộc hay hoàn toàn bị điều kiện bởi những kinh nghiệm sống riêng lẻ của chúng ta, và chúng ta sẽ có xu hướng xem những kinh nghiệm sống riêng lẻ và bị điều kiện này là thực tại và chân lý. Và vì thế trong cuộc sống, chúng ta sẽ trôi lăn từ kinh nghiệm



này đến kinh nghiệm khác, và những kinh nghiệm này hoàn toàn không liên hệ gì đến những gì vượt lên trên hoặc nằm ngoài chính bản thân của chúng.

Khi chúng ta không thấy được mối quan hệ thật sự của các Pháp, đời sống của chúng ta sẽ trở nên phức tạp và khó khăn vì tâm chúng ta bị phân liệt, chia chẻ, và tản mạn. Chúng ta sẽ chỉ biết phản ứng với sự việc này và sự việc nọ -- với điều kiện này và với tình cảm nọ -- và chúng ta sẽ tự hỏi tại sao mình vẫn đau khổ mặc dù trong cuộc sống mình có tất cả. Chúng ta thường nghĩ rằng nếu có tất cả, chúng ta sẽ được hạnh phúc và an toàn, nhưng chúng ta vẫn bắt toại nguyện vì chúng ta luôn có nhu cầu cần được gắn bó với một cái gì đó, luôn khao khát được trở về với một nguồn cội nào đó. Tâm con người luôn mong được tự do và giải thoát khỏi những tình cảm cô đơn, bị chia cắt và cô lập mà họ luôn cảm thấy một cách khản trương và bức xúc.

---o0o---

### **KHÁT KHAO ĐƯỢC TOẠI NGUYỆN**

Giáo lý của Đức Phật dạy chúng ta quán tưởng trên cuộc sống làm người của chúng ta, bắt đầu với tình cảm bị cô lập, chia cắt, cô đơn, và xa cách mà tất cả chúng ta đều có. Nếu chúng ta không quán tưởng trên chính cuộc sống của chúng ta hay cố gắng tìm hiểu nó thì cuộc đời của chúng ta sẽ chỉ là một chuỗi dài của những kinh nghiệm vô nghĩa, và càng cảm nhận được sự vô nghĩa này, chúng ta lại càng cảm thấy bị chia cách và cô đơn hơn.

Chúng ta thường đi tìm một người nào đó và mong rằng người đó sẽ mang lại hạnh phúc và toại nguyện cho chúng ta, một người mà chúng ta có thể nương tựa, một người mà sẽ không bao giờ làm chúng ta thất vọng. Chúng ta thường xây dựng một hình ảnh lãng mạn về một người nào đó được tạo hóa dành sẵn riêng cho chúng ta; và khi gặp được họ, chúng ta sẽ sống mãi trong niềm hoan lạc và hạnh phúc. Nhưng ngay cả nếu chúng ta gặp "đúng" được người đó, chúng ta cũng sẽ thất vọng khi chúng ta mong đợi là người đó sẽ thỏa mãn những nhu cầu của chúng ta. Người ấy sẽ không làm chúng ta toại nguyện vì họ cũng là một con người riêng lẻ và sống cách biệt với chúng ta, họ không phải là ta. Nếu chúng ta quyến luyến và bám víu vào họ và khi họ chết đi, chúng ta sẽ cảm thấy vô cùng lẻ loi, đơn côi và mất mát vì chúng ta đã mất đi chỗ tựa. Bất cứ cái gì biệt lập với chúng ta, bất cứ cái gì đến với chúng ta, cuối cùng rồi sẽ bỏ chúng ta mà ra đi. Vì thế đòi hỏi một người khác thỏa mãn những nhu cầu của chúng ta sẽ chỉ làm tăng thêm tình cảm đơn côi, thất vọng, buồn phiền, đau đớn, và tuyệt vọng trong chúng ta mà thôi.

Từ đó, trong đời sống tu tập tâm linh, chúng ta không đi tìm sự hợp nhất với một người nào đó trong thế giới của giác quan và cảm thọ này. Chúng ta không đòi hỏi những người khác phải thỏa mãn những nhu cầu của chúng ta; chúng ta cũng không mong cầu bất cứ điều gì từ bất cứ người nào khác. Thậm chí, chúng ta cũng không đi tìm Thượng Đế như một thực thể nào đó nằm bên ngoài, đến giúp, và cứu vớt khi chúng ta gặp khó khăn. Chúng ta buông bỏ tất cả những sự can thiệp hay gia hộ từ bề trên, và chúng ta không mong chờ hay đòi hỏi điều đó. Thay vào đó, chúng ta bắt đầu xem xét lại chính bản thân của sự hiện hữu, sự tồn tại, và sự sống, để chúng ta có thể chứng nghiệm và hiểu được cuộc sống mà hình như luôn bị chia cắt và cô lập này.

---o0o---

## **ĐẶT NGHI VẤN VÀ XEM XÉT TỤC ĐẾ HAY THỰC TẠI CHẾ ĐỊNH**

Sự chia cách giữa con người chỉ là bề ngoài mà thôi, nhưng văn hóa chúng ta lại cho đó là sự thật. Đối với nhiều người, "thế giới thật" của họ là những thực tại thể hiện trong cuộc sống hằng ngày như đi làm, sinh hoạt với gia đình, quan hệ với bạn bè. Nói khác đi, đó là tất cả những gì tốt và xấu xảy ra trong xã hội. Chúng ta xem những điều này là thật vì chúng ta hằng ngày sống và chung đụng với nó. Chúng ta phải lo săn sóc thân thể, làm ăn sinh sống, sống hòa hợp với những người chung quanh, học cách nuôi dạy con cái, và làm tất cả việc thế gian khác mà xã hội đã quy định.

Tôi không nói rằng tất cả những sinh hoạt xã hội có tính chế định này đều là hư ảo và không thật sự tồn tại. Cái thế gian được xã hội chế định này là cái mà trong đạo Phật gọi là Tục Đế là có thật và hiện hữu tự nó, nhưng nó không phải là sự thật tuyệt đối mà trong đạo Phật gọi là Chân Đế. Tục Đế là thế giới của sự thay đổi, biến chuyển, thế giới của những bóng dáng, thế giới của sự sống và sự chết; nó gồm những gì sinh rồi diệt, đến rồi đi. Đó là cái mà chúng ta gọi là thực tại được chế định hay Tục Đế vì hình như nó không thật đối với chúng ta. Nhưng, trong khi hành thiền, chúng ta không thể mù quáng xem tục đế là sự thật tuyệt đối chỉ vì nó vận hành theo nhịp sống đời thường của chúng ta; trái lại, chúng ta chọn một thái độ khác -- chúng ta nghi vấn, quan sát và xem xét nó.

Chúng ta cần đặt nghi vấn và xem xét Tục Đế, chứ không nên coi thường, tìm cách đẩy nó qua một bên và không để ý đến nó. Chúng ta phải thật sự quan sát và xem xét nó. Đây chính là điều mà chúng ta làm trong lúc hành thiền. Chúng ta bắt đầu xem xét cái mà hình như rất tầm thường đối với một người bình thường, tầm thường đến nỗi không ai thèm để ý đến nó. Nhưng,

chúng ta nên thận trọng trong khi hành thiền vì chúng ta dễ có khuynh hướng đi tìm những cái gì mới lạ hoặc ngoại lệ và độc đáo và xem việc để ý đến những cái bình thường dường như là không cần thiết. Vì thế, tôi yêu cầu bạn hãy cố gắng đặc biệt chú ý đến những cái bình thường của cuộc đời.

Thí dụ, bạn có thể quán tưởng trên những cảm giác sinh khởi trong thân thể vật chất này. Đây là những cảm giác rất vi tế, vừa dễ chịu, vừa đau khổ. Hay bạn có thể tự hỏi cá tính của bạn là gì; Nó có phải thật là chính bạn hay không? Xin khoan vội đánh giá nhân cách bạn là tốt hay xấu, mà hãy thật sự tìm hiểu: Nhân cách là gì? Hãy tìm hiểu những cảm thọ. Cảm thọ là gì? Tâm bạn có khả năng cảm nhận được điều gì -- yêu và ghét, phẫn chấn, tuyệt vọng, sợ hãi, ganh tỵ hay bị ám ảnh bởi những tham ái và si mê? Tôi không muốn nói là bạn không nên ghét và chỉ nên yêu. Tôi chỉ yêu cầu bạn xem xét bản chất của những tình cảm này và khả năng cảm nhận những tình cảm này của bạn như một con người.

Hãy quán sát tình cảm khi bạn được khen ngợi. Ghi nhận những tác động của nó trong tâm khi có người khen bạn là một người rất xinh đẹp hay một người tuyệt vời. Bạn có thể quán sát tình cảm vui sướng và hạnh phúc khi được khen, thay vì bị tình cảm này lôi cuốn và sai khiến. Nếu có người thật sự chống đối và tìm cách chỉ trích bạn, bạn có thể tức giận, bất mãn, hay buồn khổ; nhưng bạn vẫn có thể ứng xử theo một cách khác, bạn có thể quán tưởng những tình cảm này. Bạn có thể vượt lên trên thế giới của cảm thọ bằng cách chấp nhận và quán sát nó, thay vì bị nó chế ngự hay phán đoán nó.

---o0o---

## QUÁN SÁT NHƯNG KHÔNG PHÁN ĐOÁN

Chúng ta ai cũng có những mẫu người đàn ông hoặc đàn bà lý tưởng. Chẳng hạn như người đàn ông lý tưởng thì phải can đảm và không bao giờ được run sợ. Người đàn bà lý tưởng thì phải luôn yêu thương và hiền thực; phải không bao giờ được ganh tỵ hay dữ dằn đối với con cái. Khi những lý tưởng ấy hiện lên trong tâm chúng ta hay tâm của người khác, chúng ta sẽ có những đánh giá: "Ồ, tôi không được phép nghĩ như thế " hay "Bà ta quả là một người kinh khủng, đầy ganh ghét và sân hận" hay "Ông ta là một kẻ hèn nhát, luôn lo bảo vệ bản thân mình."

Nền văn hóa của chúng ta khuyến khích và nuôi dưỡng trong chúng ta thói quen đánh giá, phán xét, và phê bình chính chúng ta và người khác. Nhưng con đường của Đức Phật là con đường không phán xét, không ức chế, không đè nén, không theo bên này hoặc bên kia, mà chỉ thuần ghi nhận. Đây là cách sống của một người có tâm tĩnh thức: Vị ấy chỉ quán sát và ghi nhận

những gì đang xảy ra trong dòng sông tình cảm không ngừng trôi chảy này; Vị ấy có tình cảm và trí thông minh, có khả năng tư duy và trí nhớ. Và nhờ quán tưởng như thế, chúng ta có thể tha thứ, buông bỏ, và giải thoát chúng ta khỏi gánh nặng của cuộc sống và tất cả những đau khổ luôn đi kèm với những si mê và lầm lạc do tham ái và dính mắc mang lại.

Con người là chúng sanh có khả năng tỉnh giác và tỉnh thức trong giây phút hiện tại, có khả năng biết được cái đang xảy ra tại đây và ngay bây giờ. Khi có cái nhìn tỉnh thức về thực tại này, chúng ta sẽ không còn nhắm mục tiêu đi tìm một cái gì đặc biệt trong đời nữa. Vì làm như thế, chúng ta sẽ không còn tỉnh thức nữa; lúc đó, tâm chúng ta sẽ chỉ lo đi tìm một cái gì đó để hiểu biết. Tâm tỉnh giác là tâm có công năng tiếp thu và đón nhận, nhưng nó không thụ động và thiếu thông minh. Tâm tỉnh giác có cả hai, vừa thông minh hiểu biết, vừa có khả năng tiếp thu và đón nhận.

Là con người, ai cũng có trí thông minh. Nhưng chúng ta có khuynh hướng sử dụng trí thông minh một cách sai lạc vì chúng ta có thói quen chấp chặt vào những tư tưởng, quan điểm và ý kiến của chúng ta. Chúng ta có những ảo tưởng rất là thông minh và xuất chúng về chính chúng ta và về cái thế giới mà chúng ta đang sống. Nhưng khi chúng ta buông bỏ tất cả và sống với hiện tại, tâm chúng ta sẽ chỉ còn lại sự thấy biết sáng suốt, không bị bóp méo hoặc nhiễm ô bởi những tham ái và sợ hãi. Trí thông minh của chúng ta hoạt động một cách tối ưu, sáng suốt, và chiếu rọi. Đây chính là điều mà chúng ta muốn nói đến khi chúng ta nói chúng ta quy y Phật, một con người hoàn toàn tỉnh thức hay một Bạc Toàn Giác. Chúng ta sẽ hiểu bản chất thật sự của sự đau khổ. Chúng ta tu tập cách đi ra khỏi khổ đau, cách chấm dứt khổ đau, và để rồi cuối cùng, sẽ không còn dấu vết gì của khổ đau cả.

---o0o---

## **CHẤP NHẬN THỰC TẠI**

Vì vô minh và thói quen suy nghĩ của tâm mê muội, chúng ta thường có ảo tưởng hay hiểu sai lạc về cuộc đời và đây chính là nguồn gốc của sự đau khổ. Vì thế, thay vì cứ tập trung trên những ảo tưởng này, chúng ta hãy nhìn vào thực tại, nhìn cái gì cũng được, và rồi chúng ta sẽ thấy đây chính là quy luật của cuộc sống, đây chính là "thực tại như nó đang xảy ra diễn." Qua pháp quán tưởng, chúng ta mang thực tại vào ý thức. Quán tưởng nhắc nhở chúng ta rằng đây chính là thực tại như nó đang xảy ra diễn. Chúng ta sẽ không nói thực tại nên xảy ra diễn hay không nên xảy ra diễn theo một cách đặc biệt nào đó. Ngay cả nếu thực tại đang diễn ra là hết sức khủng khiếp, chúng ta cũng không nên phán xét nó khủng khiếp như thế nào mà chỉ nên chấp nhận thực tại như nó đang xảy ra diễn.

Sử dụng khả năng quán tưởng theo cách này sẽ rất hữu ích khi bản thân chúng ta lâm vào một hoàn cảnh khó khăn, hay khi chúng ta suy nghĩ và quan tâm về tình hình thế giới. Đây là thực tại như nó đang xảy ra, phải không các bạn? Tôi không nói là chúng ta không nên quan tâm về những gì đang xảy ra. Tôi chỉ nói là chúng ta hãy chấp nhận thực tại như nó đang xảy ra để chúng ta có thể thật sự hiểu biết nó. Chúng ta không thể hiểu bất cứ một vật gì nếu chúng ta chỉ lo tìm cách bắt bỏ hay không chấp nhận nó. Nếu muốn hiểu một cái gì đang thối rữa và hoại diệt, chúng ta phải chấp nhận sự thối rữa và hoại diệt của nó. Điều này không có nghĩa là chúng ta yêu thích nó; chúng ta không thể yêu thích cái hư thối, vì sự thối rữa là thật đáng ghê tởm; nhưng chúng ta có thể chấp nhận nó. Và khi đã chấp nhận sự thối rữa rồi, chúng ta sẽ bắt đầu hiểu được nó.

Hãy áp dụng cách quán tưởng vừa nêu trên vào những trạng thái tâm sinh khởi trong tâm bạn. Nếu bạn đánh giá trạng thái tâm suy đồi và xấu xa đang có trong bạn bằng cách nói, "Chao ôi, tôi là một người hết sức xấu xa, tôi không nên có tư tưởng như thế, tôi không nên có tình cảm như thế, con người tôi quả là hư đốn," và như thế là bạn đã không chấp nhận trạng thái tâm lúc ấy. Bạn đã đánh giá và phán đoán nó, và hoặc là bạn đổ lỗi cho một người nào đó, hoặc đổ lỗi cho chính bản thân bạn. Đó không phải là chấp nhận; đó chỉ là phản ứng và phán đoán.

Khi bạn càng phản ứng vì vô minh và lầm lạc, nói khác đi, khi bạn càng tìm cách bắt bỏ và đè nén những gì bạn cho là xấu xa và đáng ghét, chính những cái xấu xa mà bạn tìm cách đè nén này lại càng bám sát theo bạn. Sự chống ghét và ức chế sẽ ám ảnh bạn như những bóng ma, và như thế, bạn sẽ bị lôi cuốn vào cơn lốc đau khổ do chính bạn tạo nên. Chấp nhận một sự vật không có nghĩa là đồng ý với nó hay yêu thích nó, mà là một thái độ thiện chí sẵn sàng chịu đựng những gì khó chịu, và một khả năng chịu đựng được sự xấu xa ghê tởm cùng với sự đau đớn đi kèm với nó. Qua sự chịu đựng, bạn sẽ thấy là điều kiện hay trạng thái tâm xấu xa đó có thể sẽ chấm dứt; và rồi bạn sẽ có thể buông bỏ nó. Bạn chỉ có thể buông bỏ những sự vật khi nào bạn chấp nhận nó. Nếu không, cuộc đời bạn sẽ chỉ là một chuỗi dài của những phản ứng -- phản ứng trốn tránh nếu đó là những gì xấu xa, và phản ứng chấp chặt, luyến ái nếu đó là cái gì tốt đẹp, thoải mái, và dễ chịu.

---o0o---

## **HÃY BUÔNG BỎ QUÁ KHỨ**

Trong xã hội, chúng ta được huấn tập để tin rằng ký ức hay trí nhớ là vật sở hữu thật sự của chúng ta, hay thuộc về chúng ta. Chúng ta thường quên đi những sự kiện tầm thường trong cuộc sống hàng ngày, và chỉ nhớ rất

rỏ những sự kiện thật tốt đẹp trong đời như khi chúng ta được một giải thưởng nào đó hay đang đắm say trong một mối tình lãng mạn nào đó. Chúng ta cũng thường nhớ lại những điều xấu xa mà chúng ta đã làm hay người khác đã làm tổn thương đến chúng ta.

Sự chấp thủ và dính mắc sẽ xảy ra khi chúng ta cất giữ những ký ức rồi cho chúng trôi lên và tái diễn lại trong tâm, hay khi chúng ta tìm cách triệt tiêu và dẹp bỏ chúng; Đây là hai hình thức của sự dính mắc và chấp thủ. Điều này mới nghe có vẻ nghịch lý, nhưng sự thật là chúng ta đang bám chặt vào cái mà chúng ta đang tìm cách triệt tiêu và dẹp bỏ. Khi chúng ta càng muốn quên đi một cái gì đó, tâm chúng ta càng dính mắc vào vật đó. Chính vì thế mà những sự vật này được xem như là những bóng ma ám ảnh chúng ta, vì thật ra chúng ta đang bám chặt vào chúng.

Lấy một thí dụ, khi một người nào đó làm một cái gì hết sức kinh khủng đối với bạn và bạn rất giận anh ta về việc này, nhưng bạn quyết định là thôi, bạn sẽ bỏ qua và không suy nghĩ về việc này. Bạn cứ thử đẩy sự kiện trên ra khỏi tâm bạn bằng cách cố gắng không nghĩ về nó nữa. Có thể bạn sẽ làm được như thế trong một giây phút nào đó, và rồi thành lình nó lại bùng dậy trong tâm bạn. Bạn lại muốn dẹp nó sang một bên, nhưng chính cái ý muốn dẹp bỏ đó sẽ làm sinh khởi tiến trình chấp thủ trong tâm bạn. Vì thế những gì bạn nên làm không phải là tìm cách đẩy sự sân hận ra khỏi tâm; bạn phải chấp nhận cơn giận.

Bạn sẽ tìm thấy sự an tịnh và lắng dịu qua việc chấp nhận sự đau đớn mà bạn đang chịu đựng và cuối cùng buông bỏ nó; sự lắng dịu và thoải mái không đến từ việc tìm cách bắt bỏ sự đau khổ mà từ việc để cho sự đau khổ tự nó xảy diễn ra trong tâm bạn. Bất cứ cái gì mà bạn chấp nhận chịu đựng đến lúc nào đó, nó sẽ ngừng nghỉ, và sự ngừng nghỉ này sẽ mang lại một cảm giác thoải mái dễ chịu vì bạn đã để cho mọi sự vật trôi chảy và chuyển động theo đúng bản chất của nó. Lúc đó bạn đang sống một cách hài hòa và nhu thuận với cuộc đời, với thiên nhiên, và vạn pháp.

Quá khứ chỉ là ký ức được tái diễn trong tâm ngay trong phút giây hiện tại, phải không các bạn? Hiện tại, chỉ có hiện tại thôi; cho dù bạn ở đâu, cũng chỉ có giây phút hiện tại. Bất cứ cái gì mà bạn nhớ lại -- những gì bạn đã làm, hay những gì người khác đã làm -- chỉ là ký ức. Ký ức đến rồi đi trong tâm, ngay trong giây phút hiện tại. Hoàn toàn không có quá khứ và chỉ có những chúng sinh chưa giác ngộ mới tin có quá khứ mà thôi.

Chúng ta tin có quá khứ vì chúng ta có thể nhớ lại quá khứ. Tuy nhiên, tôi đề nghị bạn hãy nhìn quá khứ dưới một nhãn quan khác. Thay vì nhìn quá khứ như là "cái của bạn" và như là "một thực tại," bạn hãy nhìn quá khứ như là

chính nó, như là cái gì đó đến rồi đi qua tâm trong giây phút hiện tại. Đó mới thật sự là cái gì đang xảy ra. Thực tại là tất cả những gì bạn nhớ lại trong quá khứ đang đến rồi ra đi trong tâm bạn. Ký ức sẽ không sống lâu hoặc kéo dài nếu bạn không bám vào nó. Ký ức chỉ đến rồi ra đi, thế thôi.

---o0o---

## CÓ CÁI NHÌN ĐÚNG VỀ TƯƠNG LAI

Tương lai là gì? Tương lai là cái mà chúng ta không thể nhớ lại được. Bạn không thể nhớ được tương lai vì nó chưa xảy ra. Vì thế nên sự việc phải xảy ra trong hiện tại trước rồi nó trở thành quá khứ -- trở thành một ký ức để chúng ta có thể nhớ lại. Chúng ta không biết tương lai, nhưng tương lai chứa đựng những khả năng gần như vô hạn, phải không các bạn? Chúng ta có thể quên hẳn đi hiện tại để sống với những lo âu về tương lai như "Tôi sẽ làm gì khi những người thân yêu từ bỏ tôi và ra đi? Tôi sẽ làm gì nếu tôi bị bệnh ung thư? Tôi sẽ làm gì nếu tôi bị thua lỗ tất cả tiền tài và của cải? Cái gì sẽ xảy ra nếu tôi không thành tựu đạo quả trước khi lìa bỏ cõi đời này?"

Thật ra, cái chết chỉ xảy ra trong hiện tại; chúng ta không thể chết trong tương lai vì tương lai chưa xảy đến. Nhưng tương lai chứa đựng khả năng mất mát, chết chóc, hay tật bệnh, và chúng ta biết là hiện nay chúng ta đang ngày càng trở nên già yếu. Đây không phải là những viễn ảnh lạc quan, vui vẻ và dễ chịu phải không các bạn? Trong tương lai, sẽ luôn có viễn ảnh của sự già, bệnh, và chết. Tương lai cũng có niềm hy vọng là mọi việc đều sẽ xảy ra như ý chúng ta muốn -- chúng ta sẽ không bị đau đớn, chúng ta sẽ được khỏe mạnh cho đến lúc chết, những người thân yêu sẽ ở bên cạnh chúng ta, và mọi việc đều sẽ ổn thỏa. Tuy nhiên, cho dù chúng ta cố bám chặt vào những hy vọng và mong cầu tốt đẹp trên, nỗi lo âu vẫn xuất hiện ngay sau đó. Chúng ta lo âu là những gì trái ngược lại với điều chúng ta mong đợi sẽ vẫn xảy ra.

Tôi ghi nhận điều này từ kinh nghiệm của bản thân mình: ngay lúc mà tôi nói, "Hy vọng là mọi việc sẽ ổn thỏa," thì ngay liền sau đó, tôi lại lo là mọi việc sẽ không ổn thỏa. Nếu tôi nói, "Hy vọng chúng ta sẽ có những ngày nắng ấm," thì liền ngay sau đó, tôi lại nghĩ ngược lại, "Đây có thể là một trong những mùa hè ẩm ướt khủng khiếp, thậm chí sẽ không có được một ngày nắng ấm" Khi bám víu vào một hy vọng ở tương lai, chúng ta sẽ lo sợ là điều trái ngược sẽ xảy ra ngay liền sau đó.

Tương lai là sự chờ mong và hy vọng. Chúng ta có thể bị quan hay lạc quan, nhưng bị quan và lạc quan thường đi đôi và hỗ trợ lẫn nhau. Cho dù có lạc quan đến đâu đi nữa, bạn sẽ vẫn phải đấu tranh với xu hướng bị quan đang

kéo ngược bạn lại ngay sau đó. Ngày nào mà chúng ta chưa giác ngộ, đây sẽ là kinh nghiệm của chúng ta về tương lai. Kinh nghiệm sống với niềm hy vọng và nỗi lo sợ luôn đi đôi với nhau. Chỉ khi nào chúng ta hiểu được sự vận hành của các pháp và sống tỉnh thức với trí tuệ, sáng suốt, và thông minh, chúng ta mới thoát khỏi sự chi phối của hai lực tâm lý song hành và đối nghịch này. Với cái nhìn trí tuệ này về tương lai, chúng ta sẽ không có gì để lo âu cả.

---o0o---

## **THỨC TỈNH VÀ SỐNG TRONG HIỆN TẠI**

Bạn có thể tự nói với mình, "Không có sự đau khổ; không có gì để lo âu cả; không có gì để sợ hãi cả." Nhưng nếu bạn càng chấp chặt vào những dòng chữ này, chắc chắn bạn sẽ gặp những gì trái ngược lại. Đức Phật nói có sự đau khổ, nhưng Ngài cũng nói là có con đường đi ra khỏi khổ đau. Ngài nói: "Ta thuyết giảng cho chúng sanh hai điều: khổ đau và con đường đi ra khỏi khổ đau." Và Ngài dạy chúng ta về thực tại, tại đây và ngay bây giờ, chứ không phải về kiếp sau. Ngài không dạy rằng, "Nếu các con là những người con trai và con gái nhỏ ngoan ngoãn trong kiếp này, các con sẽ được hưởng phước trọn vẹn trong kiếp sau." Trái lại, Ngài dạy, "Ngay bây giờ -- tại đây và ngay bây giờ -- trí tuệ là sống trong hiện tại." Và nơi nào có trí tuệ và sự sáng suốt sẽ không còn khổ đau.

Khi tỉnh giác và sống với thực tại, chúng ta sẽ không khổ đau nhưng vẫn còn sự cảm nhận. Sẽ vẫn có hợp và tan, sinh khởi và hoại diệt trong cuộc sống ở cõi dục giới này. Sẽ vẫn có những bước thăng trầm, những lúc lên cao và xuống thấp trong thế giới của giác quan và cảm thọ. Nhưng những điều này không còn là "tôi" và "của tôi" nữa. Chúng ta sẽ không còn chấp chặt hay tìm cách chối bỏ chúng. Tất cả các pháp đang xảy diễn như nó đang xảy diễn. Chỉ có sự thấy và biết. Chỉ có những điều kiện được sinh ra rồi diệt đi chứ không còn những phản ứng trước một hoàn cảnh cá biệt nào -- những phản ứng gắn liền với sự mê lầm, không thấy được quan hệ giữa hoàn cảnh đó với cái tổng thể của các pháp hữu vi và pháp vô vi trên thế gian này.

Khi chúng ta càng tự nhắc nhở chúng ta hãy luôn tỉnh giác về sự vận hành của các pháp, và càng hành thiền, chúng ta sẽ ngày càng tin tưởng giáo pháp và tăng cường khả năng gìn giữ và sống theo giáo pháp. Và rồi chúng ta sẽ có cách ứng xử thích hợp với những vụ việc mà chúng ta gặp trong hiện tại. Đây không phải là sự thông minh cá nhân; đây không phải là sự thông minh mà bạn thường nghĩ đến khi bạn cho là mình thông minh và khôn khéo. Sự thông minh hay trí tuệ này không bị ảnh hưởng bởi nền văn hóa xã hội bên



ngoài, nhưng nó luôn có công năng tiếp thu, đón nhận cuộc đời và học hỏi từ kinh nghiệm trong suốt cuộc đời của chúng ta.

Với khả năng tỉnh thức và quán tưởng về cuộc đời, chúng ta sẽ không còn bị kẹt trong ảo tưởng thân này là tự ngã của tôi. Chúng ta sẽ không còn đòi hỏi hay mong cầu được thỏa mãn từ những cái không thể nào thỏa mãn chúng ta được. Chúng ta sẽ không còn đổ lỗi cho chúng ta hay người khác. Tất cả những thói quen suy nghĩ này sẽ từ từ tan biến đi, và chỉ còn lại sự đối đãi, cách ứng xử chân thật và nhạy cảm với cuộc đời, và sự hiểu biết của tâm tỉnh thức trước sự vận hành của các pháp. Chúng ta sẽ hiểu lời dạy của Đức Phật: Hãy thể nhập thực tại, sống với thực tại, và qua đó hiểu được thực tại.

\*

*\* Câu hỏi: Làm thế nào để chính niệm trong đời sống vô cùng bận rộn ngày nay?*

**Trả lời:** Chính niệm là khả năng tỉnh thức và tỉnh giác cho dù bạn ở bất cứ nơi nào. Là cư sĩ, các bạn thường không được môi trường chung quanh khuyến khích và hỗ trợ thực hành chánh niệm, vì người đời thường không quan tâm đến giáo pháp. Tuy nhiên, trong thiền viện, sẽ có những quy tắc và lễ lối hỗ trợ bạn làm việc này. Đây là một thuận lợi của đời sống tu viện.

Chúng ta phải chính niệm về sự vận hành của các pháp cho dù cuộc sống của chúng ta là như thế nào đi nữa và không nên đổ lỗi là vì không có những điều kiện hỗ trợ nên chúng ta không thể chính niệm được. Nếu bạn ở một nơi mà công việc đòi hỏi bạn phải sống theo một lễ lối nào đó hay phải làm một số công tác nào đó, thì bạn không thể chờ đợi là cuộc sống sẽ tĩnh lặng và giản dị. Áp lực nặng nề của công việc sẽ không giúp bạn lắng tâm hay sống an tịnh với môi trường chung quanh. Nhưng bạn vẫn có thể chánh niệm về cuộc sống bận rộn đó, và qua sự chánh niệm đó, bạn có thể thiết lập trong thân và tâm một sự an vui và tĩnh lặng cho dù điều kiện sống chung quanh rất ư là kích động và tạo nhiều áp lực nặng nề.

Đôi khi chúng ta lý tưởng hóa đời sống ở các tu viện, nhưng đời sống tu viện không thể nào hoàn hảo. Đôi khi tăng chúng sống hòa thuận nhau, trong đó mọi người đều hành động và ứng xử một cách trưởng thành và chân thật. Được gần những bạn đồng tu mà bạn có thể tin tưởng và kính trọng quả là một điều an lạc và bạn có thể trở nên quỵen luyến và dính mắc với sự an lạc đó. Rồi khi có một vị tăng khó chịu nào đó đến ở tu viện và không thuận theo nội quy của tăng đoàn, bạn sẽ nổi giận và nghĩ rằng, "Tôi không chịu được điều này. Chúng ta phải đuổi vị tăng phá hoại này ra khỏi tu viện để bảo vệ tăng đoàn quý báu của chúng ta nơi đó mọi người sống thuận thảo và cùng nhau tu tập. Chúng ta không muốn bất cứ phần tử phá hoại và chia

rẽ nào len lỏi vào tăng đoàn." Nhưng chính những tư tưởng này sẽ làm chúng ta đau khổ. Vì thế, chúng ta phải tập mở rộng tâm thức để sẵn sàng chấp nhận những phá hoại và đổ vỡ trong đời sống tu viện.

Thí dụ, bạn có thể dính mắc với bầu không khí tĩnh lặng của những khóa thiền dài ngày. Trong thiền đường yên lặng, nơi đó mọi người ngồi yên tĩnh, bất cứ tiếng động nào, dù nhỏ đến đâu đều có thể nghe được. Vì thế, bạn có thể bực mình khi nghe tiếng lạo xạo của một cái áo khoát ny-lông hay một ai đó ồn ào trong khi ăn uống. Bạn nghĩ, "Trời ơi, tôi chỉ mong vị đó không làm ồn nữa." Lúc đó, bạn đang khởi tâm sân hận với cái thực tại ồn ào đang xảy diễn, bởi vì bạn muốn sự yên lặng tuyệt đối được tiếp tục duy trì. Và khi sự yên lặng bị phá vỡ, bạn thấy rằng mình đã bị dính mắc với sự yên lặng. Khi nói chúng ta chấp nhận tất cả khả năng phá vỡ sự tĩnh lặng của thiền viện không có nghĩa là bạn sẽ tông cửa chạy ra khỏi thiền đường và tìm cách phá phách để chấm dứt sự tĩnh lặng, nhưng là mở rộng tâm để chấp nhận tất cả khả năng phá vỡ sự tĩnh lặng thay vì bám chặt vào sự tĩnh lặng mà bạn đang chiêm ngưỡng.

Tâm chánh niệm cho phép chúng ta mở rộng để đón nhận tất cả khả năng -- những gì chúng ta yêu thích và cả những gì chúng ta không yêu thích. Rồi chúng ta có thể bắt đầu chấp nhận dòng chảy không ngừng nghỉ của cuộc đời, chấp nhận sự thay đổi và chuyển hóa của cuộc sống như chính nó mà không sân hận hay chán nản khi nó không xảy ra theo như ý chúng ta muốn. Thật ra, chúng ta sẽ chỉ thoải mái và hòa thuận với cuộc đời khi chúng ta có thể chấp nhận được toàn bộ cuộc đời, cả cái xấu lẫn cái tốt, như chính nó. Nhiều người dễ trở nên bực mình, nhút nhát và co cụm lại vì họ không muốn chung đụng với những gì làm họ kích động hoặc bực mình. Họ nghĩ, "Chao ôi, tôi không đến đó được vì tôi rất phiền muộn về những gì xảy ra ở đó." Nhưng khi chánh niệm, bạn sẽ không quan tâm là bạn có bị phiền muộn và bất mãn hay không. Bất mãn là một phần của cuộc sống. Bạn không đi tìm sự bất mãn nhưng bất mãn sẽ xảy ra. Và nếu nó xảy ra, bạn sẽ học từ kinh nghiệm bất mãn đó. Đó là một phần kinh nghiệm của cuộc sống làm người.

---o0o---

### **CHƯƠNG 13 - CÁC ĐỀ MỤC TU TẬP HÀNG NGÀY**

Vì đa số kinh điển Phật giáo tập trung viết về đời sống tu tập của người xuất gia, nên đôi khi các Phật tử tại gia có cảm tưởng là họ bị bỏ quên, là họ có nhiều bất lợi và không thể nào phát triển đời sống tâm linh được. Thậm chí có người cho rằng tu tập theo đạo Phật là công việc dành riêng cho chư tăng và ni. Vì thế, rất nhiều người đã hỏi tôi làm thế nào để cư

sĩ tại gia có thể thực hành giáo pháp. Tôi trả lời là chúng ta có thể thực hành giáo pháp ở bất cứ nơi nào, ở tu viện hoặc tại gia, trong bộ y của người xuất gia hoặc trong đời sống thường ngày của người cư sĩ. Luôn có cách để chúng ta tiếp cận với Pháp, hành thiền, giữ giới, bố thí, và phát triển đạo quả.

---o0o---

## TIẾP CẬN VỚI PHÁP

Nếu chỉ nói suông là tất cả chúng ta cần phải rộng lượng bố thí, từ tâm và bi mẫn, thì đây là một điều rất dễ. Nếu chỉ khuyên nhủ hay tuyên thuyết những câu nói đầy minh triết và trí tuệ về cuộc đời, điều này cũng không khó. Nhưng trí tuệ chỉ có khi nào chính chúng ta tự mình tiếp cận và biết được thực tại như nó đang xảy ra; Chỉ thuần tin tưởng vào những lý tưởng cao đẹp sẽ không đưa đến trí tuệ. Trái lại, trí tuệ chỉ đến từ quá trình ứng xử với những gì chúng ta phải chịu đựng, những cơ may và rủi ro trong cuộc đời.

Chúng ta không nên nghĩ rằng để tu tập, chúng ta phải hội đủ tất cả những điều kiện tốt nhất -- chẳng hạn như sức khỏe đầy đủ, cao tăng hướng dẫn, và tu viện tiện nghi quy củ. Trong cuộc sống, hội đủ tất cả điều kiện tối ưu là rất hiếm vì điều này rất khó thực hiện. Có lúc, chúng ta cảm thấy là mình có tất cả yếu tố tốt đẹp nhất, nhưng liền sau đó, chúng ta lại cho là mình đang ở trong hoàn cảnh tệ hại nhất. Nhận định về cái tốt và xấu đều do tâm mà ra. Nếu chúng ta chấp chặt vào những gì chúng ta cho là tốt đẹp nhất, thì khi chưa hội đủ những điều kiện đó, chúng ta sẽ nghĩ là chúng ta chưa đủ duyên để tu tập. Chúng ta có thể viện cớ là tâm chúng ta còn đầy phiền não, chúng ta đã phạm quá nhiều lỗi lầm trong đời, và chúng ta đã nói quá nhiều điều xằng bậy. Hoặc chúng ta có thể nhìn chung quanh và thấy khuyết điểm của tất cả vị sư mà chúng ta gặp hay những tu viện mà chúng ta thăm qua. Bạn luôn có thể tìm thấy một cái gì đó không ổn, không đúng theo hình ảnh lý tưởng của bạn về những điều kiện cần thiết cho việc tu tập.

Tôi còn nhớ một số bạn đi tầm sư học đạo ở Thái Lan. Các bạn này muốn học đạo với một cao tăng giỏi nhất nước Thái Lan. Nhưng đi đến đâu, họ cũng thấy cái gì đó không ổn. Khi gặp một vị sư ăn trầu, họ nói, "Một vị A La Hán chắc chắn không ăn trầu." Hoặc khi gặp một vị sư hút thuốc, họ bảo, "Không, chúng tôi không thể học với vị sư còn tật hút thuốc." Họ tiếp tục tìm kiếm và tìm kiếm. Chúng ta đòi hỏi quá cao để rồi phải mất đi nhiều dịp may thật sự.

Vì thế khả năng quán chiếu và suy tưởng rất là quan trọng. Đây là con đường giúp chúng ta đi ra khỏi khổ đau. Con đường đi ra khỏi khổ đau

không phải là làm sao để có tất cả những gì tốt đẹp nhất mà là làm sao có thể sử dụng tất cả những gì chúng ta đang có với trí tuệ: đó là con người hiện tại của chúng ta với tất cả tính tốt và xấu, và hoàn cảnh mà chúng ta đang sống, cho dù chúng ta là nam tu sĩ, nữ tu, hay cư sĩ tại gia, giàu hay nghèo, có công ăn việc làm hay thất nghiệp.

Điều quan trọng nhất là năng lực quán tưởng. Quán tưởng trên chính con người và cuộc sống của bạn. Cuộc sống của bạn hiện nay ra sao? Có phức tạp lắm không? Làm thế nào để sống đơn giản? Bạn có luôn chạy theo tiền bạc, hay sống phức tạp không? Hãy hết sức thành thật quán sát và tự hỏi bạn những câu hỏi này. Hãy hành thiền và dùng trí tuệ hỗ trợ khi bạn suy tưởng về những vấn đề này.

---o0o---

## HÀNH THIỀN

Đôi khi người ta xem hành thiền là một gánh nặng đè thêm trên cuộc sống vốn đã quá bận rộn và quá nhiều công việc này. Tuy nhiên thay vì xem hành thiền là một gánh nặng, bạn có thể thay đổi cách nhìn. Và cách nhìn hay quan điểm là những gì chúng ta luôn có thể thay đổi. Ngày nào mà bạn vẫn cho rằng hành thiền là một công việc mà bạn phải làm thì nó sẽ là gánh nặng; nó sẽ là cái gì đó mà bạn phải làm mặc dù bạn rất bận. Bây giờ, bạn chỉ cần thay đổi thái độ và lấy quyết định là đối với bạn, hành thiền cũng quan trọng như việc ngủ nghỉ vào ban đêm hay ăn uống vào ban ngày. Dù đôi khi, chúng ta có cảm tưởng hành thiền là không quan trọng tí nào. Nhưng thật ra, về lâu dài, hành thiền là quan trọng nhất, quan trọng hơn cả việc ăn uống và ngủ nghỉ. Hành thiền là quan trọng vì nó cho bạn có dịp nghỉ ngơi và thoát khỏi tất cả bồn phiền và trách nhiệm nặng nề trong cuộc sống. Nó giúp bạn buông bỏ mọi việc và có thì giờ để ngừng lại và quán sát chính bạn. Nó giúp bạn thấy được những gì đang ám ảnh bạn -- tất cả năng lực, tình cảm, trạng thái phóng dật và trạo cử, hoài nghi và lo âu -- thay vì bị chìm đắm trong đó. Nếu làm đúng, hành thiền sẽ giúp bạn không chìm đắm và chạy theo những tâm bất thiện này, mà ngược lại, có thể ghi nhận được chúng. Hành thiền sẽ giúp bạn để những tâm sở này xảy ra và cuối cùng buông bỏ chúng. Nếu làm được như thế thì hành thiền sẽ trở thành điều mà bạn luôn hướng đến, giống như bạn mong chờ một bữa ăn vậy. Bạn sẽ thật sự yêu thích hành thiền vì nó cho bạn cơ hội phá vỡ những vòng lẩn quẩn phát sinh từ những xung lực tâm ý mù quáng mà bạn thường bị mắc kẹt trong cuộc sống hàng ngày.

---o0o---

## GIỮ GIỚI

Trong bất cứ quá trình tu tập nào, chúng ta phải tuân thủ một số nguyên tắc đạo đức để cuộc sống được trong sạch và ổn định. Ngũ giới (tiếng Pali là *panca sila*) là nền tảng đạo đức của người Phật tử tại gia. Đó là:

- không sát sanh;
- không trộm cắp;
- không tà dâm (ngoại tình và đa dâm)
- không nói dối; và
- không để duôi uống rượu và các chất say.

Chúng ta có thể giữ, và với thời gian, hoàn thiện các giới này. Giới đầu tiên bao gồm sự bất bạo động và không sát sanh. Phần lớn chúng ta không ai phạm giới giết người cả. Tuy nhiên, có những lúc, tự nhiên chúng ta tác ý muốn hãm hại một người nào đó -- ít nhất, tôi đã có kinh nghiệm này. Nhưng rất may là ý nghĩ trên không bao giờ ám ảnh tôi, vì thế tôi không bao giờ phạm giới sát sanh cả. Nhưng bạo động là một việc khác, phải không các bạn? Chúng ta lớn lên trong một xã hội rất là bạo động, nhất là bạo động đối với những sinh vật yếu kém hơn chúng ta. Cho đến bây giờ, tôi vẫn không hiểu tại sao chúng ta lại để cho con người giết hại các sinh vật khác như thế.

Khi tu tập, chúng ta phải sống để chung quanh chúng ta không còn bất cứ hình thức bạo động nào, ngay cả bạo động với các loài côn trùng hay súc vật. Càng sống thu thúc, cẩn thận và để ý đến đời sống của các sinh vật khác, chúng ta càng cảm thấy mình đáng được tôn trọng hơn, được an vui và hạnh phúc. Khởi tâm giết hại và diệt trừ các côn trùng như gián hoặc chuột -- những sinh vật gây trở ngại và khó chịu cho đời sống -- là một trạng thái bất an. Chúng ta có thói quen sát hại những sinh vật mà chúng ta không muốn gần gũi.

Nhiều người cho là con người có quyền giết những côn trùng mà họ không ưa thích. Nhưng tâm bất bạo động (tiếng Pali là *ahimsa*) sẽ giúp bạn thấy được sự bình yên và tĩnh lặng; nó sẽ giúp bạn nhạy cảm và cởi mở trong quan hệ với những sinh vật khác. Do đó, giới không sát sanh (tiếng Pali là *panatipata*) hướng dẫn chúng ta ứng xử và quan hệ với những sinh vật khác trong đời sống hàng ngày.

Giới thứ hai (tiếng Pali là *adinnadana*) là không trộm cắp hay không lấy của không cho. Rõ ràng, giới thứ hai này áp dụng cho những trường hợp thô thiển như cướp nhà băng hay lừa bắt súc vật của người khác. Nhưng nó cũng có nghĩa vi tế hơn, đó là tôn trọng tài sản của người khác. Khi giữ giới thứ

hai, bạn sẽ không mất thì giờ thềm thường nhìn ngắm tài sản của người khác. Trong xã hội chúng ta ai cũng tranh đua để có cái mà người chung quanh có. Vì thế, rất khó cho chúng ta không thềm muốn và ham thích những gì thuộc về người khác; Chúng ta được khuyến khích bằng mọi cách để ganh tỵ với tài sản của người khác. Vì thế, chúng ta thường khởi tâm tham và luôn muốn có cái gì đó tốt đẹp hơn. Đây không phải là tâm thanh tịnh. Đây không phải là cách sống thích hợp cho sự phát triển tâm linh. Vì thế chúng ta nên tôn trọng tài sản và những gì thuộc về người khác.

Giới thứ ba (tiếng Pali là *kamesu micchacara*) là không tà dâm. Ngày nay, con người có quá nhiều mặc cảm tội lỗi, sợ hãi, và lo âu vì xã hội chúng ta không hiểu và không tôn trọng đời sống tình dục. Chúng ta thường cho là tình dục phải như thế này hoặc thế nọ; thậm chí chúng ta không thể thấy được nhu cầu tình dục ở mức độ tự nhiên và bản năng của nó. Trái lại, chúng ta tạo ra vô số vấn đề và chia cắt nhân cách chúng ta ra nhiều mảnh bằng cách ca ngợi, chống ghét, sợ hãi, hay bị ám ảnh về tình dục. Chúng ta không còn biết ranh giới và chuẩn mực của đời sống tình dục. Quán tưởng trên giới thứ ba này giúp chúng ta hiểu được đời sống tình dục của chúng ta -- điều này không có nghĩa là chúng ta phải có quan hệ tình dục thật sự để hiểu nó, mà trái lại, chúng ta có thể ý thức và tỉnh giác về những đòi hỏi và năng lượng tình dục mà tất cả chúng ta đều có. Bạn quán tưởng trên những đòi hỏi và năng lượng tình dục này để hiểu và trực diện nó một cách liêm sĩ và đáng kính trọng. Nói khác đi, chúng ta tập xem tình dục không phải là cái gì chia cách con người và không phải là cái mà con người có thể lợi dụng để phục vụ quyền lợi ích kỷ của mình.

Trong đời sống tu viện, chúng tôi chọn giải pháp dễ dàng cho vấn đề tình dục -- chúng tôi sống độc thân, không lập gia đình. Đời sống tại gia thì phức tạp hơn. Chúng ta phải thành thật và thẳng thắn xem xét vấn đề tình dục và không dùng nó để thỏa mãn dục lạc, để thoát ly những khó khăn trong cuộc sống, hay để giải quyết những thói quen đòi hỏi ám ảnh chúng ta. Nếu tình dục bị dùng để chà đạp người khác hay sỉ nhục chính chúng ta, thì nó sẽ gây không biết bao nhiêu là sợ hãi, đổ vỡ, và chia rẽ giữa con người. Hành động ngoại tình luôn gây đổ vỡ phải không các bạn? Ngay trong trường hợp của một số hôn nhân hiện đại, trong đó các thành viên đồng ý là mỗi người có thể sống theo cách riêng của mình, nhưng cuộc sống đa dâm hay ngoại tình không thể giúp chúng ta phát triển đời sống tâm linh. Nó không tạo và nuôi dưỡng sự kính trọng và tin tưởng giữa các thành viên trong gia đình mà chỉ mang lại bất mãn, nghi kỵ, ganh tỵ và chia cách. Tình dục là một xung lực tâm lý rất mạnh thuộc về bản năng trong cơ thể của chúng ta. Chúng ta phải

hiểu, hiểu mà không phán đoán, và tôn trọng nó để có thể dùng nó phục vụ lợi ích, chứ không phải để phá hoại con người.

Giới thứ tư (tiếng Pali là *musavada*) là tránh xa sự nói dối, nói lời phù phiếm, vô ích, và tất cả những lời nói do sự thất niệm gây ra. Giới này thật ra rất khó giữ vì chúng ta có quá nhiều thói quen nói năng tiêu cực. Thường ngày, để duy trì một cuộc trao đổi và nói chuyện, chúng ta hay ngồi lê đôi mách và nói những lời vô ích phải không các bạn? Xã hội cho phép chúng ta nói về những gì người khác đang làm, nói những chuyện tào lao, cường điệu, nói không ngừng và nói chỉ để có chuyện để nói. Chúng ta cũng có thể nói những lời rất hung dữ và ác độc. Mặc dù chúng ta có thể theo đuổi những lý tưởng cao đẹp như bảo vệ giống cá voi sắp bị diệt vong, xây nhà bảo vệ thú vật, giúp đỡ những người nghèo... nhưng chúng ta vẫn có thể dùng cái lưỡi của mình để đã thương và hãm hại người khác. Khi tu tập, chúng ta phải cẩn thận trong lời nói để không làm người khác đau khổ. Dĩ nhiên, lời nói của chúng ta thỉnh thoảng có thể làm phiền muộn người khác. Đây là điều không thể tránh được. Nhưng chúng ta nên tránh nói với tâm ý ác độc. Chúng ta nên trách nhiệm về nội dung lời nói, cách nói, và những đề nghị hay góp ý của chúng ta với người khác.

Giới thứ năm (tiếng Pali là *surameraya majjapamadatthana*) là không để duôi uống rượu và dùng các chất say. Có người cho là theo Trung Đạo, chúng ta có thể uống rượu nhưng uống vừa phải và điều độ để không bị say. Có người khác như các tăng ni theo Phật giáo nguyên thủy chẳng hạn thì không được uống bất cứ chất say nào, trừ khi đó là chất thuốc trị bệnh. Giới này quan trọng vì trong khi tu tập, chúng ta không nên để các chất ma túy và chất say ảnh hưởng và tác động đến tâm thức của mình.

Có người sẽ nói, "Ồ, khi dùng chất ma túy LSD, tôi có những kinh nghiệm hết sức là thần bí và huyền diệu. Lúc đó, tôi thấy mình như hòa làm một với vũ trụ." Ai có thể bắt bỏ và chôi từ những cảm nhận của người hút ma túy? Tôi không đủ khả năng để bài bác những gì họ thật sự cảm nhận hay nghĩ là họ đang cảm nhận. Nhưng để phát triển đời sống tâm linh, thân thể chúng ta không nên tùy thuộc vào các chất hóa học hay ma túy. Ngay cả những lúc hết sức khổ sở, sầu muộn, sa đọa, và tuyệt vọng, chúng ta cũng phải sẵn sàng bắt đầu tu tập với tình trạng đó, thay vì dùng ma túy để xua đuổi những đau khổ và tuyệt vọng của mình.

Khi hành thiền, chúng ta bắt đầu với những trạng thái hiện tại của thân và tâm và quán sát nó; chúng ta chấp nhận nó như là nó. Cho dù biết rằng hành thiền không thể nhanh chóng đưa chúng ta hòa nhập vào vũ trụ như ma túy và cần sa, nhưng chúng ta vẫn không dùng ma túy. Ma túy và cần sa không

phải là Trung Đạo cho dù chúng rất hiệu quả ngay lúc đó. Trí tuệ, sự hòa hợp và thống nhất với vũ trụ chỉ có với Chánh tư duy nghĩa là với cái nhìn mọi vật như chính nó, chứ không phải bằng ma túy. Chánh tư duy sẽ giúp chúng ta thấy rằng tuyệt vọng chỉ là một điều kiện của tâm thức mà chúng ta có thể buông bỏ, chứ không phải là cái mà chúng ta phải tiêu diệt và triệt hạ.

---o0o---

## **KHẪNG ĐỊNH VÀ GÌN GIỮ NỀN TẢNG ĐẠO ĐỨC CỦA CHÚNG TA**

Trong lịch sử loài người, đây một thời kỳ đặc biệt bất bình thường, trong đó hình như ai cũng có thể làm bất cứ điều gì, ngoại trừ bạo động giết người -- và ngay cả việc giết người cấm kỵ này cũng ngày càng trở nên bình thường và phổ quát! Điều này quả thật đã nuôi sống các tờ báo hàng ngày với những tin giật gân về các vụ giết người đẫm máu! Trong quá trình tiến hóa của nhân loại, chúng ta đang ở vào thời điểm mà con người không biết làm thế nào để đem thế giới xích lại gần nhau. Mặc dù có Liên Hiệp Quốc, chúng ta cũng không tin ở hiệu năng của tổ chức này; chúng ta không thể nương tựa vào sự lãnh đạo của Liên Hiệp Quốc. Không có một định chế hay cơ sở nào mà mọi người trên thế giới ngày nay có thể kính trọng và ngưỡng mộ.

Về tôn giáo, chúng ta bị chia thành nhiều nhóm -- và những nhóm này lại nổi tiếng về tranh giành và giết hại lẫn nhau! Những người có cùng một đức tin vẫn có thể giết hại lẫn nhau, vì thế ngay cả một tín ngưỡng chung cũng không mang lại đoàn kết và thống nhất. Những gì chúng ta cần làm để xây dựng nền tảng chung cho hòa bình nhân loại chính là tôn trọng và thực hành năm giới vừa nêu trên -- chỉ thế thôi. Cho dù chúng ta theo thuyết nhất thần hoặc đa thần, vô thần hay hữu thần và Thượng Đế của chúng ta là nam hay nữ, miễn là chúng ta tôn trọng, giữ gìn và thực hành những gì có thể thật sự thực hành; đó là năm giới vừa nêu trên. Đây là điều quan trọng nhất trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta.

Chúng ta thường hiểu về giới như cái gì tiêu cực không nên làm; như không sát sanh hay bạo động; không trộm cắp; không tà dâm; không nói dối; không để duôi uống rượu và các chất say. Khi thọ giới bằng tiếng Pali, chúng ta dùng chữ "*veramani*," có nghĩa là "*cố ý tránh xa*." Tuy nhiên, giữ giới trong đạo Phật không có nghĩa là chọn một tư thế tuyệt đối đúng đắn rồi phán rằng, "Người không được làm như thế." Trái lại, điều quan trọng là người giữ giới tự nguyện tránh xa việc giết hại các chúng sanh khác. Về tâm lý, việc áp đặt giới sẽ tác động trên bạn như thế nào? Khi vừa nghe Thượng Đế phán rằng, "Người không được sát sanh," tự nhiên chúng ta sẽ phản ứng



ngược lại và nghĩ đến việc sát sanh. Lịch sử của chúng ta là đầy máu và nước mắt, và nhân danh Thượng Đế, con người đã chém giết nhau rất nhiều. Nhưng giữ giới không sát sanh là điều để chúng ta suy tưởng. Khi thọ giới không sát sanh, bạn nghĩ rằng, "Từ bây giờ tôi sẽ cẩn thận hơn, tôi sẽ sống thế nào để không hãm hại mạng sống của những chúng sanh khác." Đó là lời cam kết mà bạn tuyên bố và tự hứa. Không phải Thượng Đế ra lệnh bạn mà đó là cái gì đến từ tấm lòng, từ sự tự trọng và liêm sỉ của bạn như một con người, từ tấm lòng bi mẫn, và từ sự tôn trọng sinh mệnh của người khác. Do đó, bạn không sát sanh, không phải vì sợ sẽ bị trừng phạt nhưng vì những suy nghĩ và hiểu biết về cuộc đời, vì nhận thức rằng những chúng sanh khác cũng muốn được sống như bạn.

Khi tu viện Chithurst của chúng tôi vừa mua hồ Hammer, có một vị ở gần đây sống bằng nghề câu cá. Đã có lần tôi ghé thăm và xem ông ta bắt cá. Ông là một người bắt cá chuyên nghiệp. Ông đứng trên bờ suối, còn tôi đứng trên cây cầu đá nhỏ. Một con cá lớn bị mắc lưới câu và đang vùng vẫy để thoát chết. Con cá sợ hãi kinh khủng và đang tuyệt vọng tìm cách thoát khỏi lưới câu. Ông câu cá rất khôn ngoan và thủ đoạn. Ông để con cá bị mắc lưới câu vào lại trong nước và cho nó bơi một lúc rồi lại kéo nó lên bờ. Ông làm như thế nhiều lần cho đến lúc con cá mệt lã. Cuối cùng ông kéo con cá lên và đập mạnh vào đầu nó.

Về sau, một câu lạc bộ câu cá nhiều lần đến thuyết phục tôi cho họ sử dụng hồ. Họ nói, "Chúng tôi sẽ không bắt cá đâu. Chúng tôi chỉ bắt cá lên rồi sẽ thả xuống nước ngay vì đây là trò chơi giải trí của chúng tôi. Như ông đã biết, thật ra chúng tôi không muốn ăn thịt cá hay làm bất cứ điều gì khác; chúng tôi chỉ muốn câu cá lên rồi thả cá xuống nước." Nhưng khi thấy được sự sợ hãi khủng khiếp của con cá mắc câu, chúng ta chợt nhận ra rằng đó cũng sẽ là cảm giác khi thành linh chúng ta cắn phải lưới câu và khi ai đó bắt chúng ta ra khỏi nước. Chúng ta cảm nhận rằng chúng ta sẽ phản ứng y hệt như con cá. Cho dù đối với người thợ câu, con cá chỉ là một sinh vật ngu si và đần độn, không có chút tình cảm gì và mạng sống của nó là không đáng kể, nhưng nó là một sinh vật đang kinh sợ. Con cá đó kinh sợ khủng khiếp cho mạng sống của nó; đó là phản ứng tự nhiên mà tất cả sinh vật đều có, ngay cả con người.

Khi suy tưởng theo cách này, bạn sẽ thấy là nỗi lo sợ khủng khiếp không phải là chuyện riêng của một chúng sanh nào đó. Nỗi lo sợ của con cá cũng giống hệt như nỗi lo sợ của chúng ta khi mạng sống bị đe dọa. Bạn sẽ bắt đầu tôn trọng sinh mạng của các loài thú vật; bạn sẽ hiểu là thú vật cũng có tình cảm và nhạy cảm. Sợ hãi là tình cảm mà tất cả chúng ta ai cũng trải qua trong cuộc đời, và chúng ta có thể thấy được điều này trong đời sống

của các thú vật khi chúng trải qua kinh nghiệm sợ hãi đó. Từ những suy nghĩ đó, chúng ta sẽ không muốn làm bất cứ chúng sanh nào sợ hãi cả. Chúng ta sẽ không tác ý hãm hại mạng sống các chúng sanh khác.

Nền tảng đạo đức này tự nó sẽ nói lên tiếng nói cho tất cả truyền thống tôn giáo. Chúng ta cần khẳng định và gìn giữ nó vì đây là con đường dẫn đến hòa bình thế giới. Chúng cần một thỏa thuận về đạo đức và luân lý chứ không cần một thỏa thuận về việc giảm trừ vũ khí hạt nhân. Thỏa thuận về việc giảm trừ vũ khí sẽ không giải quyết được vấn đề nếu chúng ta vẫn chưa đồng ý với nhau thế nào là một hành vi đạo đức đúng đắn, hợp lý và tử tế đối với chúng ta như những con người hay những siêu cường. Thế giới ngày nay vẫn chưa nhất trí về một hệ thống đạo đức đúng đắn và đáng tôn trọng cho con người. Cho dù bạn theo tôn giáo nào đi nữa, năm giới của đạo Phật mà tôi vừa mô tả chính là bản hướng dẫn chúng ta trên đường tiến đến hòa bình thế giới. Sự thỏa thuận, cho dù chỉ thỏa thuận trên giới đầu tiên không sát sanh, cũng là một tiến bộ vô cùng to lớn cho nhân loại. Chỉ thỏa thuận về việc không cố ý sát hại mạng sống của con người tự nó là một việc làm cao quý và tốt đẹp, cao quý và tốt đẹp hơn cả thỏa thuận giảm trừ vũ khí hạt nhân. Do đó, giới đầu tiên là quan trọng nhất.

---o0o---

## **BỒ THÍ VÀ RỘNG LƯỢNG**

Là Phật tử, chúng ta cần mở rộng trái tim của mình. Ngoài việc cố ý tránh xa những hành động và lời nói nhằm hãm hại người khác, chúng ta phải rất rộng lượng. Đức bố thí (tiếng Pali là *dana*) rất được ca ngợi trong đạo Phật. Ở tất cả các nước Phật giáo, bạn sẽ thấy dân chúng vô cùng rộng lượng và bố thí. Trẻ con được khuyến khích bố thí từ lúc mới lọt lòng mẹ. Bạn sẽ thấy các bà mẹ bồng bế trẻ con đến những nơi chur tăng đi bát để các em dâng những mẩu thức ăn nhỏ xíu vào bát của chur tăng. Vì được tập bố thí từ lúc nhỏ nên đạo lý chia sẻ những gì mình có với người khác đã trở thành một phần bản chất của các em.

Đức tính bố thí và rộng lượng của nhân dân Thái lan đã gây ấn tượng sâu sắc trong đời tôi. Nếu tôi gặp năm em bé nhỏ trong làng và cho một trong năm em đó một lon nước ngọt, thì không cần ai bảo, trong mười lần, chín lần các em sẽ tự chia lon nước ngọt với nhau để cùng uống. Về phần tôi, khi còn ở tuổi đó, tôi không thể làm như vậy. Tôi sẽ nói, "Ông ấy cho tôi thì nó là của tôi." Và nếu chị tôi muốn uống một chút, tôi sẽ nói, "Chị không được uống đâu." Nhưng ở Thái Lan, đặc biệt là ở miền quê nơi mà những giá trị truyền thống của đạo Phật vẫn còn được duy trì và gìn giữ, trẻ con được hun đúc và huấn tập ngay từ nhỏ tinh thần bố thí vô cùng cao thượng và đẹp đẽ. Chúng

rất hoan hỷ chia nhau chai nước ngọt. Ngay cả nếu mỗi em chỉ được uống một ngụm nhỏ, chúng cũng vô cùng sung sướng. Chúng rất thương thức ngụm nước nhỏ ấy. Khi suy nghĩ về việc ấy, bạn sẽ thấy rằng thà uống một ngụm nước nhỏ mà hoan hỷ và sung sướng còn hơn là một mình uống cả chai nước, và không chia cho ai cả.

Hiện nay, sự phồn vinh của các nước phương Tây, sự nghèo đói của các nước Thế giới thứ ba và tình trạng bóc lột trong đó chúng ta (các nước phương Tây) kiểm soát phần lớn nền kinh tế các nước này đã làm nảy sinh nhiều vấn đề. Về mặt đạo đức, tình trạng một bên có quá nhiều thuận lợi còn một bên không có gì cả quả là không ổn; và điều này không thể tiếp tục lâu dài. Bất cứ cái gì bất công và bất hợp lý sẽ sụp đổ và thay đổi. Là những người có lý tưởng đạo đức và chính trực, chúng ta không muốn tình trạng này tiếp tục. Tôi nhận định rằng tôi thà có một mức sống thấp mà chia sẻ của cải vật chất với người chung quanh hơn là tích trữ, giành giật cho mình tất cả và sống cuộc đời vật chất giàu sang.

Bố thí là một hành động hiến dâng cao đẹp; đó là một thái độ cởi mở, rộng lượng, và dâng hiến. Đó không phải là hành động chiếm hữu và giành giật cho riêng mình. Bố thí luôn thể hiện bằng hình tượng một bàn tay mở rộng. Đó là cho ra những gì mình có dư, và thậm chí cho ra những gì mà mình yêu quý và cần thiết. Đây là một đức tính cao đẹp. Nó sẽ hỗ trợ và nâng cao đời sống tu tập của chúng ta.

---o0o---

## CON ĐƯỜNG PHÁT TRIỂN TÂM LINH

Việc làm mang lại nhiều phước báu sau cùng là phát triển tâm (tiếng Pali là *bhavana*). Bố thí (*dana*) và Trì giới (*sila*) chuẩn bị nền tảng cho con đường phát triển tâm linh. *Bhavana* -- đó là con đường tu tập để phát triển tâm chánh niệm, suy nghĩ với trí tuệ, tinh thần cởi mở tiếp nhận cuộc sống, và học tập về cuộc sống -- là một tiến trình phát triển không ngừng xuyên qua cuộc sống làm người này của chúng ta. Đó không phải là việc mà bạn chỉ làm trong những khóa thiền dài ngày. *Bhavana* hay Phát triển tâm là nếp sống của chúng ta -- sống với chánh niệm, trí tuệ, tinh giác, và cởi mở. Đó là cách nhìn cuộc đời sáng suốt và rõ ràng như chúng ta đang sống thật và thể nghiệm nó và có thể giúp chúng ta ứng xử với những thay đổi của cuộc đời với đôi mắt trí tuệ. Nếu tự đóng kín mình trong thế giới nhỏ bé và ích kỷ, chúng ta sẽ không thể nào thích ứng được với những đổi thay của cuộc sống. Chúng ta sẽ cảm thấy bị đe dọa và hoảng sợ khi có điều gì bất thường hay những đổi thay làm chúng ta mất tự tin. Nhưng với tâm mở rộng để tiếp nhận cuộc đời và quán tưởng sự vận hành của các pháp, chúng

ta có thể thích ứng với bất cứ hoàn cảnh nào -- cho dù hoàn cảnh này xấu hơn hay tốt hơn. Tâm từ bi, tính liêm khiết và lòng tự trọng sẽ là bản chỉ đường cho chúng ta. Nó sẽ giúp chúng ta điều chỉnh hợp thời và đúng lúc với bất cứ điều gì xảy ra trong cuộc đời.

Trong đời sống thường ngày, chúng ta thường không hội đủ những điều kiện thuận lợi để phát triển đời sống tâm linh, vì thế, bạn phải tập sử dụng những gì mình đang có vào việc tu tập. Có thể bạn sẽ thấy hoàn cảnh sống hàng ngày là chướng ngại, quấy rầy và ngăn cản bạn, rồi bực bội và bất mãn với nó. Nếu bạn cho là phải có những điều kiện thật đặc biệt mới tu tập được, thì bạn sẽ thấy những sinh hoạt hàng ngày như làm việc ở cơ quan, lau dọn nhà cửa, chăm sóc gia đình là một gánh nặng lớn. Hoàn cảnh chung quanh sẽ luôn là những chướng ngại trừ khi nào bạn thay đổi cách nhìn và sử dụng chúng cho việc tu tập. Chúng ta phải có Chánh Tư Duy, hay Hiểu biết đúng đắn để thấy được những gì cần được khéo léo sử dụng cho việc tu tập trong cuộc sống hàng ngày.

\*

*\* Câu hỏi: Giới luật của đời sống tu viện hỗ trợ việc tu tập như thế nào?*

**Trả lời:** Đồi với chư tăng ni, giới luật ở tu viện là chiếc xe đưa họ đến Niết Bàn. Một khi đã lên xe rồi, bạn phải chấp nhận những giới hạn của nó, và nó sẽ đưa bạn đến nơi mà bạn muốn đến, do đó, bạn nên ở lại trên xe đó. Đồi khi, bạn không muốn ở lại trong xe -- bản thân tôi đã từng muốn đổi xe khác -- nhưng chỉ cần phó thác cuộc đời cho chiếc xe đó, cuộc sống của bạn sẽ trở nên vô cùng đơn giản. Bạn sẽ không đổi hướng này hay hướng nọ. Chiếc xe chạy suốt và thẳng đến mục tiêu của nó. Đó là lý do tại sao Đức Phật thiết lập giới luật của đời sống tu viện: Ngài nhận ra rằng thiết lập giới luật là một hành động bi mẫn vì nó giúp chúng ta tiến đến mục tiêu duy nhất: đó là sự giải thoát.

Trong đời sống tại gia, người ta luôn có khuynh hướng đổi xe. Họ chọn một chiếc xe rồi nhàm chán với nó. Họ bỏ xe đó và đi chiếc khác. Vì thế, cuối cùng họ không đi đến đâu cả. Đây chính là vấn đề.

Chúng ta phải nhận ra rằng chúng ta đang sống trong một xã hội nhiễu loạn và gần như mất phương hướng; nhưng cũng chính xã hội ấy lại chứa đựng nhiều tiềm năng cho sự phát triển tâm linh con người. Xã hội phương Tây có khuynh hướng cung cấp cho con người những thú vui giải trí không thể nào kể xiết được, với những trò chơi kỹ thuật cao cấp và những thú vui nho nhỏ, những lô cuốn và hấp dẫn nhằm thỏa mãn dục lạc con người. Những thú vui này hấp dẫn và đưa bạn từ lạc thú này đến lạc thú khác.

Nhưng dần dần, ngày càng nhiều người phương Tây nhận ra rằng họ không cần những thú vui giải trí nữa -- họ đã có đủ chán rồi. Họ nhận ra rằng có một cái gì đó quan trọng và cao quý hơn là kinh nghiệm chỉ làm một con người trôi dạt không phương hướng trong một xã hội tràn ngập những tiện nghi vật chất.

---o0o---

*Người dẫn thủy đào kênh  
Người làm cung chuốt tên  
Người thợ mộc uốn gỗ  
Hiền đức chế ngự mình  
-- **Kinh Pháp Cú, Câu 80***

---o0o---

### **PHẦN III - SỐNG ĐẠO**

#### **CHƯƠNG 14 - TỰ DO CỦA TÂM THỨC**

Nhiều người xem tự do là lý tưởng của cuộc sống. Chúng ta ai cũng muốn được một số tự do nào đó như tự do có thân mạng và đi lại, tự do tôn giáo, hay tự do trong đời sống tình cảm. Không ai muốn bị tù đày, trói buộc, hay kiềm kẹp, vì thế tự do trở thành một lý tưởng. Tự do là một khái niệm quan trọng mà chúng ta cần quán tưởng vì không phải lúc nào chúng ta cũng hiểu đúng đắn ý nghĩa của hai chữ tự do.

Trong cuộc sống, phần lớn chúng ta dành rất nhiều thời giờ để sống cho lý tưởng của mình, và xã hội này đã cung cấp rất nhiều lý tưởng để chúng ta theo đuổi. Tự do là một trong những lý tưởng đó. Nhưng nếu chỉ theo đuổi mà không hiểu với trí tuệ ý nghĩa thật sự của lý tưởng đó, không chóng thì chầy, chúng ta sẽ thất vọng, vì hình như cuộc đời này không bao giờ cho chúng ta tất cả tự do mà chúng ta mong muốn hay nghĩ là chúng ta đáng được thọ hưởng.

---o0o---

#### **ĐI TÌM TỰ DO TRONG THAM ÁI**

Chúng ta có thể mãi mãi thất vọng với cuộc đời, không phải vì cuộc đời này là xấu xa và đáng chán, mà vì nó sẽ không cho chúng ta những gì chúng ta muốn hay nghĩ là chúng ta đáng được thọ hưởng. Chúng ta thường nghe chính bản thân chúng ta than phiền, "Cuộc đời này thật là không hợp lý và công bằng chút nào." Chúng ta cho rằng những gì xảy ra trong cuộc sống phải luôn công bằng và hợp lý. Tuy nhiên, khi nghĩ về điều

này, bạn sẽ thấy là trên đời này, có người sanh ra với tất cả những gì tốt đẹp nhất, có người thì vô cùng khổ sở và bất hạnh. Quá nhiều bất công làm cho cuộc đời này thật là phi lý phải không các bạn? Tại sao nước Mỹ không chịu giải trừ vũ khí? Tại sao người dân các nước Trung Đông cứ luôn đánh nhau, bỏ bom và phá hoại thành phố xinh đẹp như Beirut ? Tại sao châu Phi bị nạn đói? Tại sao các nước Trung Mỹ luôn sống trong cảnh bất công và nghèo đói? Thật là không công bằng chút nào phải không các bạn? Đời sống quả thật là vô lý nếu nó cứ tiếp diễn như thế và chúng ta muốn nó phải thay đổi. Tự do là cái mà chúng ta nhắm đến, nhưng chúng ta lại bị giới hạn và kiểm chế bởi những định chế xã hội và điều kiện vật chất của tâm thân làm người này.

Xuyên qua tất cả vấn đề trên, chúng ta thấy một nghịch lý bao trùm. Đó là tự do hành động theo bản năng, dục vọng, và tham ái hình như không mang lại tự do thật sự. Đây là điều mà tôi học được từ kinh nghiệm bản thân. Khi tôi nghĩ là tôi đang được tự do theo đuổi những gì mình muốn thì chính lúc ấy, tôi càng cảm thấy bán loạn, mất phương hướng, và trở thành nô lệ của dục vọng. Trên đời này, những lựa chọn, những sự vật để lựa chọn, và những khả năng lựa chọn là vô tận. Đây là xã hội mà chúng ta gọi là "xã hội tự do". Nhưng khi chúng ta cứ chạy theo tất cả những lựa chọn và khả năng lựa chọn này, hình như chúng ta chỉ chuốc thêm rối rắm và hỗn loạn.

Trái lại, ở những xã hội có ít lựa chọn, đời sống rất đơn giản. Thí dụ, đời sống ở các tu viện rất đơn giản vì ở đó không có nhiều lựa chọn. Buổi sáng khi thức dậy, tôi không cần phải tự hỏi, "Sáng nay mình sẽ mặc áo gì?" "Mình sẽ chải tóc kiểu nào?" Đời sống tu viện quả thật không có nhiều lựa chọn. Vì thế, nhiều người xem cuộc sống giản đơn này là một cực hình vì ở đó, mọi việc đều bị cấm đoán: bạn không thể làm việc này, và bạn không thể làm việc nọ. Nhưng giới luật nhằm đơn giản hóa đời sống tu viện là để giúp bạn phát triển đời sống tâm linh. Bạn không phải bận tâm quyết định và lựa chọn những kinh nghiệm sống liên quan đến ngũ dục. Khi đã từ bỏ tất cả để vào sống ở tu viện, chấp nhận nó, và không còn mong muốn những cơ hội để thực hiện những gì mình mơ ước, đời sống của bạn dĩ nhiên sẽ đơn giản. Nó sẽ trực tiếp, thẳng tắp và rõ ràng.

Chúng ta không thể tìm tự do trong tham ái và dục vọng mà chỉ có thể thấy được tự do trong giáo pháp. Trong giáo pháp, đời sống không có những lựa chọn dựa trên cơ sở yêu ghét, duyên ái và dính mắc. Và khi chúng ta không còn bận tâm với vô số những lựa chọn -- lựa chọn về quan điểm, cơ hội, và tư tưởng mà chúng ta thường gặp trong các xã hội phức tạp -- sự đơn giản tự nhiên sẽ đến. Chính nhờ sự đơn giản và phương hướng đạo đức này mà tâm chúng ta được giải thoát. Chúng ta có thể tiếp cận và mở rộng với

cuộc đời theo cách mà chúng ta không thể nào làm được nếu vẫn còn bị ràng buộc bởi ái dục, bởi những lựa chọn dựa trên sự yêu ghét, và dính mắc cá nhân. Khi tâm đã mở rộng với cuộc đời, chúng ta sẽ nhận ra rằng sự tự do của tâm không tùy thuộc vào việc chúng ta có được tự do làm tất cả những gì chúng ta muốn.

Bất cứ sự tham ái nào xuất phát từ vô minh sẽ dẫn chúng ta đến một hành động hay một kinh nghiệm bất thiện. Với tâm tham ái, chúng ta luôn muốn chiếm giữ, xua đuổi, loại trừ, hay bám chặt vào một cái gì đó -- vì đây là bản chất của tham ái. Ngay lúc mà tham ái đã đạt được những gì nó muốn, nó sẽ bắt đầu muốn những thứ khác. Tôi chưa bao giờ thấy một lòng tham được thỏa mãn vì công năng của tham ái là chiếm hữu và chỉ bằng cách chiếm hữu, tham ái mới đem lại hạnh phúc và thỏa mãn nhất thời. Bạn có thể hài lòng và toại nguyện trong một khoảnh khắc nào đó khi đã đạt được những gì bạn muốn, nhưng rồi tham ái lại bắt đầu làm việc, lo tìm kiếm và hướng về một cái gì khác để chiếm hữu và tiếp tục thỏa mãn bạn. Vì thế bạn không thể nào thật sự toại nguyện ngay cả sau khi đã có những gì bạn muốn, thậm chí sau khi có tài sản, của cải, quyền lực, danh vọng, và tất cả những gì tốt đẹp nhất trên đời. Thí dụ, nếu bạn làm ra được nhiều tiền thì liền ngay lúc ấy, bạn sẽ bắt đầu lo sợ bị mất tất cả tiền bạc và tài sản. Nỗi lo sợ bị mất mát và lòng tham muốn lợi lạc của con người là vô tận.

Ngày nào mà chúng ta còn sống với những ảo tưởng trong đó ái dục xuất phát từ vô minh vận hành và chi phối, thì thế giới của chúng ta sẽ là thế giới huyền ảo. Vì thế tham ái không bao giờ mang lại tự do cho tâm; tham ái cho chúng ta hy vọng là sẽ có tự do trong tương lai. Nhưng nỗ lực tìm tự do qua con đường tham ái chỉ tạo thêm trói buộc và ảo tưởng.

---o0o---

## **MỞ RỘNG TÂM ĐỂ TIẾP CẬN VỚI PHÁP**

Đức Phật nhấn mạnh việc nhìn xuyên thấu và thấy được những ảo tưởng đang kiềm chế và giam hãm chúng ta bằng cách xem xét và quán sát chính bản chất của tham ái, những đau khổ do tham ái mang lại, và sự chấm dứt của tham ái. Khi quán sát tham ái, chúng ta thấy rằng nó không là cái gì khác hơn là một luồng tâm thức đang di động hay một luồng năng lượng tâm lý đang chi phối thân và tâm chúng ta. Nó không phải là một người, hay một cái gì tuyệt đối, thường hằng và bất biến; nó sinh rồi diệt, đến rồi đi -- đây chính là luồng năng lượng tham ái. Nếu chúng ta không để cho luồng năng lượng tham ái tự nó ra đi, nói khác đi, nếu chúng ta không buông bỏ nó, thì nó sẽ tạo ra luồng tham ái thứ hai, và luồng tham ái thứ hai này sẽ tạo ra

luồng tham ái thứ ba, và tiến trình tham ái cứ thế mà tiếp tục nhân lên và sinh sôi nảy nở đến vô cùng.

Trong đạo Phật, từ "*mindfulness*" (tiếng Pali là *sati*) hay chánh niệm có nghĩa là "quan sát, cho phép các sự vật hiện ra trong thân và tâm, ý thức về nó, và để cho nó tự xảy diễn trong thân và tâm." Để có chánh niệm, bạn phải cố gắng sống với thực tại, ngoại trừ khi có cái gì cực kỳ nguy hiểm và khẩn trương trước mắt mà bản năng sinh tồn bắt bạn phải ngừng chánh niệm và chú ý đến nó. Trong điều kiện bình thường, bạn phải nỗ lực quan sát những gì đang xảy ra một cách khách quan, không thành kiến và phán đoán. Chúng ta tập quan sát mà không phán đoán, thay vì tạo ra một cái gì đó rồi biện minh hay bảo vệ nó. Khi có chánh niệm và trí tuệ, năng lực ghi nhận và khả năng cởi mở tiếp thu của tâm sẽ tự động phát sinh. Chúng ta sẽ nhạy cảm và tiếp nhận được sự vận hành của các sự vật; nói tóm lại, chúng ta sẽ tiếp cận với Pháp, thấy Pháp, và sống với Pháp.

Vì thế, "Pháp" là một từ có ý nghĩa rất bao trùm. Pháp có nghĩa là "cách thức các sự vật thật sự tồn tại, không bị nhìn méo mó bởi bất cứ thành kiến nào." Pháp cũng có nghĩa là "quy luật tự nhiên." Khi quán Pháp, chúng ta không nghĩ về Pháp như một cái gì đó. Nếu chúng ta định nghĩa Pháp là cái này hoặc cái nọ, thì lúc đó chúng ta đang tìm Pháp, chứ không phải quan sát Pháp như nó đang xảy diễn, phải không các bạn? Đó không phải là cách tiếp cận với Pháp hay chánh niệm về Pháp. Chánh niệm là mở rộng tâm để thấy và biết được Pháp như nó đang xảy ra -- tại đây và ngay bây giờ.

Chúng ta thường không để ý đến không gian và thời gian. Thân chúng ta có thể ở đây mà tâm chúng ta lại ở chỗ khác. Thời gian là bây giờ, nhưng chúng ta ít khi thật sự sống với cái bây giờ; chúng ta phí nhiều thời gian trong đời để nhớ về quá khứ, hay mong đợi, mơ tưởng, và lo sợ về tương lai. Chúng ta xây dựng những dự định về tương lai và hồi tưởng về quá khứ, nhưng chúng ta không bao giờ ghi nhận Pháp hay những gì đang xảy ra tại đây và ngay bây giờ -- Pháp chính là thực tại đang xảy diễn. Từ đó, chúng ta cứ suy nghĩ về quá khứ và tương lai, tiếp tục bị năng lực tham ái chi phối, và hướng về một cái gì khác ở một nơi nào đó. Nếu chúng ta quán tưởng về điều kiện sống của chúng ta tại đây và ngay bây giờ, thì chúng ta sẽ thấy, biết và hiểu được tại sao các sự việc trên thế gian xảy ra như nó đang xảy ra trong hiện tại.

---o0o---

## ƯỚC NGUYỆN CỦA TÂM

Trong xã hội hiện đại, chúng ta thấy con người tìm mọi cách để đấu tranh cho công bằng xã hội và xóa bỏ hay ngăn chặn những bất công tàn tệ.



Đây là một việc làm cao thượng và trọng nghĩa. Thế gian ca ngợi và ngưỡng mộ những việc làm này. Nhưng làm như thế vẫn không đủ. Làm như thế chẳng khác nào dọn dẹp nhà cửa cho sạch sẽ và ngăn nắp. Khi phòng này vừa dọn sạch, thì phòng kia lại dơ bẩn và bẽ bộn. Làm như thế cũng giống như dùng bàn chải đánh răng để chà sạch thành phố Luân Đôn vậy. Đây là điều không thể làm được. Bạn sẽ không bao giờ hoàn thiện được cơ cấu xã hội để bảo đảm sự công bằng, bình đẳng, và vị tha vì những cái xấu xa và bất thiện cứ lại hiện ra.

Xã hội chỉ có thể trật tự, ngăn nắp, và công bằng khi tâm của những công dân trong xã hội ấy được trong sạch. Ngày nào mà tâm con người còn đầy áp những tham ái, khát vọng, ảo tưởng, và vô minh, thì điều tối ưu mà chúng ta có thể làm được là dùng luật lệ để bảo đảm một số tiêu chuẩn nào đó về công bằng xã hội. Nếu ai đó không đáp ứng những đòi hỏi tiêu chuẩn này, họ sẽ bị luật pháp trừng trị. Đó là điều tốt nhất chúng ta có thể làm. Chúng ta sẽ không bao giờ có được bình đẳng hay công bằng và lòng vị tha trên thế gian, vì những đức tính này chỉ có thể đến từ thế giới của Tâm. Chúng không đến từ mắt, tai, mũi, lưỡi hay thân: chỉ có ở thế giới của tâm, mọi việc mới trở nên công bình và bình đẳng, và từ đó, xã hội sẽ có vị tha, công lý, và bình đẳng .

Thế thì ý nghĩa thật sự của Tâm là gì? Tâm (tiếng Anh là *heart*) dùng để chỉ trái tim, một bộ phận sinh học của cơ thể. Nó cũng có nghĩa là chất liệu tình cảm của con người. Trái tim thường hàm ý về cảm thọ. Thí dụ, khi thất vọng nặng nề, chúng ta nói "tim tôi bị vỡ (*broken heart*).". Chúng ta lại có thêm từ Trí (tiếng Anh là *mind*). Trí để chỉ cái gì đó ít tình cảm hơn. Trí bao gồm quá trình làm việc bằng trí óc, trí thức, lý luận và tư duy trừu tượng; tuy nhiên, khi nói về khả năng cảm nhận và đáp ứng với tình thương, chúng ta dùng chữ Tâm nhiều hơn chữ Trí.

Tất cả chúng ta ai cũng muốn có tự do, bằng cách này hay cách khác. Chúng ta có thể hy vọng là người nào đó sẽ đến với chúng ta, thỏa mãn tất cả những nhu cầu và làm cho chúng ta vui sướng, như Cô bé Lọ lem mơ về vị Hoàng tử duyên dáng của mình. Có thể chúng ta mong chờ một Đấng Cứu Thế, hay nếu là Phật tử, chúng ta sẽ hướng về Đức Phật Di Lặc tương lai, hay nếu là người công dân bình thường, chúng ta sẽ mong đợi một vị Thủ Tướng hay Tổng Thống lãnh đạo và đưa đất nước đi trên con đường đúng đắn. Chúng ta luôn mong chờ một thế lực nào đó ở bên ngoài, một ai đó chưa hề gặp ngoài kia có thể thỏa mãn những nhu cầu của chúng ta. Trên bình diện văn hóa, đức tin tôn giáo hay đời sống tâm linh hướng thượng sẽ đáp ứng khát vọng tự do của con người. Vì những dục lạc của thế gian không bao giờ thật sự thỏa mãn nhu cầu tự do của chúng ta, nên chúng ta tìm đến tôn giáo. Tôn

giáo hướng về sự thánh thiện và cao cả và chúng ta phải vươn lên để xứng đáng với tâm vóc của nó. Khi một cái gì đó làm bạn hưng phấn và mẫn cảm, bạn sẽ hướng thượng thay vì sa đọa. Khi sa đọa, chúng ta sẽ chìm đắm trong sầu não, tuyệt vọng, cảm thấy mình xuống dốc và không còn giá trị gì cả. Chúng ta gọi hiện tượng này là "bị đọa địa ngục (going to hell)." Tim chúng ta vỡ nát, tinh thần suy sụp, và chúng ta sẽ không còn mơ ước hay muốn vươn đến cái gì đó cao hơn mình nữa.

Sự sanh và các thức sinh khởi khi sáu căn tác động với sáu trần luôn cùng cố và duy trì cảm giác bị chia cách và cô lập giữa con người. Các thức dựa trên các căn và trần là những gì độc lập, khác biệt, và cách biệt làm cho chúng ta cảm thấy xa lạ với môi trường chung quanh. Ở dục giới, luôn luôn có cảm giác bị cô lập, chia cách, căng thẳng và xung đột với cuộc sống chung quanh. Chúng ta có thể mơ ước và vươn đến những mục tiêu thế gian như giàu sang và danh vọng. Nhưng điều này vẫn không đủ. Cho dù chúng ta đạt được một địa vị nào đó trong đời, nhưng nếu suy nghĩ thật kỹ, chúng ta sẽ thấy rằng địa vị thế gian cũng không phải là cái mà chúng ta thật sự mong muốn. Chúng ta có khát vọng tự nhiên muốn vươn đến cái gì cao hơn cuộc đời này. Khát vọng này là mơ ước được hòa làm một với tất cả, đoàn tụ và thể nhập với tất cả, không còn bị chia cắt và cô lập nữa. Trong đạo Phật, đây là khát vọng hướng về Pháp, tiếp cận với Pháp, hướng về Chân lý. Vì thế, với mơ ước này, chúng ta sẽ vươn lên cao thay vì bị ràng buộc và chìm đắm trong những đòi hỏi và ham muốn dục lạc của mình.

---o0o---

## **HÃY CHẤP NHẬN THÂN MẠNG THẾ GIAN NÀY CỦA CHÚNG TA**

Thân thể con người là do tứ đại cấu tạo thành: đó là đất, nước, lửa, và gió. Chúng ta phải sống nhờ vào thực phẩm được trồng trọt, lớn lên, và gặt hái từ quả đất này. Chúng ta cần nước, sức nóng của mặt trời, và không khí để thở. Khi chúng ta lìa bỏ cõi đời, những yếu tố này lại trở về với lòng đất; chúng không bay lên thiên đường. Vì thế, khi còn nương vào tám thân này để sống, chúng ta phải chấp nhận những giới hạn của nó, thay vì mong muốn thoát ra và quay lưng chối bỏ trái đất đã nuôi dưỡng chúng ta. Chối bỏ tám thân này là một ước mơ hoang tưởng và ích kỷ. Lời tuyên bố, "Tôi không thích thế gian này nữa. Tôi đã quá chán ngán tám thân này. Tôi muốn được sống trong cảnh giới huyền diệu nằm ngoài thế gian này." là tư tưởng xuất phát từ cái nhìn sai lầm về sự hiện diện của một cái ngã độc lập, từ tình cảm ghê tởm và chán ghét cái tự ngã cô lập đó, và khát vọng muốn được có cuộc sống tốt đẹp hơn và vi tế hơn. Nó xuất phát từ tâm tham ái chứ không phải là một ước mơ hướng đến một lý tưởng cao đẹp.

Khi hành thiền, một trong những bài học quan trọng là tập chấp nhận trái đất và tấm thân mà chúng ta nương nhờ vào để sống. Chúng ta tập quán thân rất nhiều; trong giai đoạn đầu, công phu hành thiền chủ yếu là quán sát thân thể vật lý của chúng ta. Chúng ta tập điều phục, an tịnh thân, tập xem trọng những nhu cầu thân thể và không ép thân thể phải chiều theo những đòi hỏi của chúng ta. Nếu không hiểu được sự vận hành của thân, chúng ta có thể rất tàn nhẫn, bỏ bê và coi thường những nhu cầu của nó. Thí dụ trong lúc hành thiền và thân bị đau nhức, chúng ta có thể ép thân ngừng hoạt động để đè nén sự đau nhức. Chúng ta cũng có thể tìm cách đi vào trạng thái xuất thần để quên phứt đi cơ thể. Nhưng khi cơ thể bắt đầu đau nhức, đói khát, hay cần đi tiểu tiện, chúng ta lại ghê tởm và chán ngán nó. Làm như thế là không công bằng và hợp lý phải không các bạn? Vừa mới đi vào một trạng thái khinh an phi lạc rồi bất chợt, chúng ta lại phải đi nhà vệ sinh. Làm như vậy thật là không hợp lý!

Nhưng khi hành thiền, mục đích của việc quán thân không phải là để chiều chuộng hay chống đối lại cơ thể, mà chính là để thấy, biết, và hiểu được cơ thể. Cơ thể là như thế đó; tất cả cơ thể đều là như vậy. Chúng ta không nghĩ về cơ thể như một cái gì của riêng mình. Cho dù nó đẹp đẽ hay xấu xí, chúng ta chỉ cần quán thân thể như là thân thể. Chúng ta không nhìn thân thể của tôi để so sánh với thân thể của anh: hiện tại chỉ có tấm thân vật lý này. Nó có những cảm thọ như thế này; nó là như thế này; và nó vận hành như thế này, thế thôi.

Khi chúng ta chấp nhận thân thể như là thân thể, thì nó sẽ không còn là vấn đề khó khăn nữa. Thân thể sẽ gây khó khăn nếu chúng ta không chấp nhận, chối bỏ, ca tụng và chiều chuộng, hay làm điều không phải đạo với nó. Nếu chúng ta không chấp nhận nó, cơ thể có thể sẽ đầy ắp những khó chịu và đau khổ và chúng ta phải chịu đựng. Nhưng cơ thể tự nó sẽ không là trở ngại khi chúng ta chấp nhận, hiểu, và biết nó. Đây chính là điều mà tôi muốn nói khi tôi khuyên các bạn hãy chấp nhận thân mạng thế gian này, với tất cả những gì đến với nó: đó là quá trình già, bệnh, và chết. Đã sanh ra thì phải lớn lên, già rồi chết. Mọi việc đều phải xảy ra như thế. Khi chúng ta thấy được sinh, già, bệnh, chết như là sự vận hành của Pháp, thì quá trình sanh tử không còn là vấn đề nữa. Nó chỉ là Pháp thế thôi.

---o0o---

## HƯỚNG ĐẾN SỰ THÁNH THIỆN

Thân thể tự nó không phải là cứu cánh. Cho dù đẹp đẽ hay xấu xa, thân thể này thật sự không phải là chúng ta, vì thế chúng ta khó mà hài lòng và toại nguyện với nó. Vì thân thể không phải là chúng ta, nên chúng ta sẽ

không bao giờ thật sự cảm thấy nó hay trái đất này là mái ấm thoải mái hay là nơi nương tựa đáng tin cậy của mình. Trong chúng ta, luôn có ước vọng hướng về một cái gì đó cao thượng, vi tế và thanh thoát hơn.

Khi quan sát cuộc sống trên trái đất này, chúng ta thấy những gì? Nếu nói về thú vật, chúng ta sẽ thấy thú vật chỉ biết lo sống còn: chúng phải lớn, mạnh, khôn ngoan, gian xảo, hay dựa vào số đông để tồn tại. Thú vật không thể thỏa thuận với nhau về bất cứ điều gì vì thế không thể nói chuyện luật lệ với thú vật. Thí dụ chúng không thể đồng ý là sẽ không giết hại lẫn nhau. Ngay cả con người còn chưa được thỏa thuận đó, huống hồ là loài thú phải không các bạn? Con người là những sinh vật rất độc ác, sẵn sàng giết hại lẫn nhau, và tàn sát các sinh vật khác, nhưng con người vẫn có thể vươn lên cao hơn trình độ loài thú. Nếu chỉ là thú vật thì con người không thể nghĩ được điều gì tốt đẹp cả. Sẽ chỉ có luật rừng xanh và sự tồn tại của kẻ nào mạnh nhất; con người sẽ không thể hình dung được cái gì cao hơn cảnh giới của loài thú. Nhưng con người có thể vươn lên được. Con người có thể nghĩ đến công lý và bình đẳng; tâm trí con người có thể nghĩ đến những khả năng này. Và đó chính là ước vọng tâm linh hướng về một cảnh giới cao thượng thay vì chỉ biết tồn tại và sống còn.

Một tâm hồn sa đọa và hạ tiện sẽ lý luận rằng con người cơ bản chỉ là loài thú; sẽ chỉ có sự tồn tại của kẻ mạnh nhất, đó là quy luật tự nhiên. Lý luận này cho rằng con người không hơn con vật và chúng ta phải chấp nhận thực tế này. Chúng ta phải cố hết sức tranh sống và giành giật cho chính mình để tồn tại. Một tâm hồn hạ tiện và sa đọa sẽ biện minh rằng, "Tôi đã giành được phần của tôi. Nếu bạn ngu ngốc và yếu ớt, không thể giành phần cho bạn, thì phải ráng mà sống với số phận hẩm hiu của bạn; đây là điều đáng buồn nhưng cuộc đời là như thế đó." Đây là cách suy nghĩ bi quan dựa vào thuyết định mệnh của một tâm hồn thấp hèn. Nhưng từ tận đáy lòng, tôi biết rằng tôi muốn vươn lên và hướng về một cái gì cao thượng hơn là cái nhìn bi quan trên, và tôi thấy chung quanh tôi cũng có những người đang suy nghĩ theo chiều hướng ấy. Con người là chúng sanh có thể hướng về sự thánh thiện.

Chúng ta nên hiểu chữ hai chữ thánh thiện như thế nào? Đạo Phật không nói nhiều về sự "thánh thiện" hay cảnh giới "thánh thiện." Nhiều người tìm đến đạo Phật sau khi đã thất vọng ê chề với những gì thiêng liêng và thánh thiện mà người đời thường ca ngợi. Tất cả những gì mà người đời nói về Thượng Đế và những gì xảy ra sau khi chết đã làm họ chán ngấy. Họ hoàn toàn mất tin tưởng vào sự thiêng liêng và thánh thiện. Họ muốn tìm một cái gì đó thực tế hơn. Họ không muốn tìm một cái gì đó sau khi chết hay trong kiếp sau, vì đó là những gì mà họ không thể thấy, biết và sờ mó được. Nhưng nếu qua

thật không có sự thiêng liêng và thánh thiện, thì làm sao con người có thể nghĩ đến hay hình dung ra được khái niệm này. Con người chỉ có thể suy nghĩ về sự thánh thiện khi nào họ đã thật sự biết được và kinh nghiệm sự thánh thiện, dù chỉ là trong chớp mắt hay trong một phút giây ngắn ngủi nào đó.

---o0o---

## **SỐNG THÁNH THIỆN VỚI TÂM TỪ, TÂM BI, TÂM HỠ, VÀ TÂM XẢ**

Tâm từ của một bà mẹ đối với đứa con thân yêu là biểu hiện của sự thiêng liêng và thánh thiện phải không các bạn? Đó là một kinh nghiệm thiêng liêng và thánh thiện. Đối với tôi, quên mình để hiến dâng chỉ gì một người nào đó cần đến, hay nói khác đi, hy sinh những đặc ân và tiện nghi cá nhân để phục vụ người khác là một biểu hiện thánh thiện. Khi chúng ta thật sự ứng xử với cuộc đời một cách công bình và chân thật, khi chúng ta không còn thành kiến và thiên vị, khi có sự hoan hỷ, quân bình, và xả bỏ trong tâm, khi tâm thanh tịnh không bị những phiền não chi phối, thì chúng ta sẽ tiếp cận với sự thiêng liêng và thánh thiện.

Thay vì nói chúng tôi hướng về sự thiêng liêng và thánh thiện, người Phật tử nói, "Chúng tôi muốn tiến đến giải thoát và Niết bàn." Thế thì Niết bàn là gì? Niết Bàn là trạng thái trong đó chúng ta không còn bám víu, chấp chặt và quỳn luyến vào bất cứ điều gì. Khi ở trong trạng thái đó, chúng ta sẽ là một người vị tha đầy lòng từ, bi, hỷ, xả. Chúng ta sẽ tiếp cận với sự cao thượng; chúng ta sẽ tiếp cận với sự thánh thiện; và chúng ta sẽ thể nghiệm được sự thoải mái, bình yên, và khinh an thật sự.

Bạn chờ đợi gì ở một thánh nhân? Thí dụ, khi nghĩ đến Chúa Jesus, có lẽ bạn sẽ nghĩ về lòng bi mẫn bao la của Ngài. Do đó, nếu có một thánh nhân thì tâm bi mẫn phải là một trong những đức tính của vị đó. Khi quán tâm, tôi thấy là khi tham ái vắng bóng thì bi mẫn sẽ xuất hiện. Tôi không cố ý tạo ra tâm bi mẫn; nó đến một cách tự nhiên. Khi không có tâm tham và ích kỷ luôn muốn chiếm hữu một cái gì đó thì tâm bi mẫn trước những khổ đau và hỗn loạn của chúng sanh sẽ xuất hiện. Tâm bi mẫn này không xuất phát từ một khái niệm đạo đức cho đây là việc cần phải làm; không phải thế. Tâm bi mẫn đến từ sự hiểu biết về sự vận hành của các pháp và về những đau khổ xuất phát từ vô minh đang tồn tại trên thế gian này.

Trái lại, lòng thương hại bắt nguồn từ nỗi lo sợ cho chính mình. Khi có ai đó mắc bệnh ung thư và chúng ta nghĩ, "Ôi, tội nghiệp cho người ấy quá; tôi mừng là đã không mắc phải bệnh ấy. Hy vọng là tôi sẽ không bao giờ bị ung thư cả." Khi nói ra điều này, chúng ta đã áp đặt tư tưởng của mình trên

người khác. Chúng ta cho bị ung thư là bất hạnh và chúng ta may mắn vì đã không mắc bệnh ung thư. Đó không phải là tâm bi mẫn. Tâm bi mẫn là tâm thật sự mở rộng để tiếp cận với sự đau khổ của người khác, không phải là để mong cầu lợi lạc, mà là vì ước nguyện sẵn sàng kiên nhẫn và chia sẻ nỗi khổ mà người khác đang chịu đựng. Chúng ta sẵn sàng chia sẻ và chịu đựng những bất hạnh, đau buồn, và khổ sở đang diễn ra chung quanh, mà không tìm cách trốn tránh, buộc tội và đổ lỗi cho ai cả. Đó chính là tâm bi mẫn; và tâm bi mẫn là một phẩm chất của sự thánh thiện.

Đối với tôi, tâm hoan hỷ xuất hiện khi bạn tiếp xúc được với những điều Chân Thiện Mỹ trong cuộc sống. Đó là một tình cảm rất tích cực và không xuất phát từ tham ái vì hoan hỷ và tham ái đối nghịch và loại trừ lẫn nhau. Có tham ái thì không có hoan hỷ và ngược lại. Tâm hoan hỷ là cái gì tự phát liên quan đến cái đẹp, cái thiện, và cái chân thật hiện diện trong con người và trong tất cả sự vật tồn tại trên đời. Có hoan hỷ thì ganh tỵ và ghen ghét hoàn toàn vắng mặt vì những tâm sở bất thiện này xuất phát từ lòng tham muốn cá nhân. Nếu chúng ta vẫn còn mang cái nhìn chấp ngã, thì khi thấy một ai đó thật sự có sắc đẹp và đạo đức hoàn hảo, chúng ta sẽ khởi tâm ganh tỵ và nghĩ, "À, ông ta tốt và giỏi hơn tôi." Rồi chúng ta lại tiếp tục suy nghĩ, "Ồ, ông ta có thể giỏi, nhưng ông ta cũng có thể..." Chúng ta đang tìm cách hạ thấp và đèm người đó xuống, phải không các bạn? Với tham ái, chúng ta chỉ lo chiếm hữu những điều chân thiện mỹ và chỉ khi nào chiếm hữu được, chúng ta mới có thể thương ngoạn chúng. Đó không phải là tâm hoan hỷ. Đó chính là tham ái. Tâm hoan hỷ chân thật cũng là một phẩm chất của sự thánh thiện.

Tâm quân bình và an tịnh chỉ xuất hiện khi chúng ta lắng dịu và mát mẻ. Tâm quân bình và xả bỏ có thể tiếp cận với cuộc sống và sự vận hành của các pháp mà không bị dính mắc. Lúc đó, tâm sẽ quân bình, thấy biết, và chiếu sáng rạng rỡ. Đó cũng là phẩm chất của sự thánh thiện.

Tự do là Niết bàn, là sự chứng ngộ được trạng thái xả bỏ tất cả, lúc đó chúng ta sẽ thật sự sống với tâm từ, bi, hỷ, và xả. Chúng ta có thể bàn về tự do dựa trên nguyên tắc công lý và bình đẳng, nhưng nội dung chính của lý tưởng tự do mà tôi muốn nói đến ở đây là ước vọng vươn lên của con người, hướng về sự thánh thiện và hòa đồng với Đại thể.

Thế thì tự do của tâm là gì? Theo tôi, đó là sự tự do lựa chọn hoặc đi vào con đường sa đọa hoặc hướng đến sự thiêng liêng và thánh thiện. Bạn sẽ chọn hướng nào? Trong bất cứ giây phút nào của cuộc sống, bạn cũng có thể làm sự lựa chọn này. Hoặc là bạn sẽ tiếp tục than vãn về số phận của mình, suy nghĩ về tất cả những gì bạn không yêu thích và tất cả những gì sai trái

trên thế gian này, hoặc là bạn sẽ chánh niệm và quán tưởng về Pháp, cố gắng hiểu nó, và nuôi dưỡng ý nguyện hướng về con đường thánh thiện trong tâm mình.

\*

*\* Câu hỏi: Khi nói đến tự do, tôi thường nghĩ đến cái gì đó rất hồn nhiên và tự phát. Nếu phải luôn luôn chánh niệm, quán sát, và ghi nhận tất cả trước khi hành động, thì điều đó có làm mất đi sự hồn nhiên và tự phát trong chúng ta hay không?*

**Trả lời:** Không, nhưng bạn vừa nêu lên một vấn đề thuộc về ngôn từ. Khi bạn nói "quán sát và ghi nhận", điều này hình như hàm ý là có một ai đó đang bận bịu làm một cái gì đó. Tuy nhiên, chánh niệm không có nghĩa là bạn sẽ trở thành một người nào đó bận bịu với việc quán sát đến nỗi bạn không thể ứng xử với hoàn cảnh chung quanh. Sự hồn nhiên và tự phát phải đến từ tâm tín thành, phải không các bạn? Bạn không thể dựa vào một khái niệm hay một tư tưởng nào đó về cuộc đời rồi cố gắng trở nên hồn nhiên và tự phát.

Để trở nên tự phát và hồn nhiên, bạn phải có đức tin, và trong đạo Phật, nền tảng của đức tin là Tam Bảo. Khi đã tin tưởng vững chắc nơi Tam Bảo, chúng ta không cần phải nghi ngờ hay lo âu về cuộc đời. Sự tự phát và hồn nhiên xuất phát từ niềm tin đó, và niềm tin đó không dựa trên nhân sinh quan chấp ngã. Chỉ thuần quán sát hay chánh niệm sẽ cho giúp chúng ta ứng xử với cuộc đời một cách hồn nhiên, vì chúng ta đặt niềm tin nơi Phật-Pháp-Tăng. Chúng ta trở nên hồn nhiên, vì chúng ta không còn ảo tưởng về cái tôi cần phải được bảo vệ. Toàn bộ tư tưởng sai lầm cho rằng "Tôi là một con người, tôi phải luôn luôn cảnh giác để bảo vệ tôi khỏi những thế lực xấu ác, nếu không tôi sẽ bị chúng áp đảo và chế ngự" sẽ hoàn toàn tan biến. Và sẽ chỉ có sự thấy, hiểu biết, và tâm thanh tịnh mà chúng ta có thể tin tưởng và nương tựa. Những gì còn lại của cuộc sống sẽ tự vận hành theo quy luật của nó và chúng ta không cần phải can thiệp vào.

---o0o---

## CHƯƠNG 15 - HỌC LÀM ĐIỀU THIỆN

Bây giờ tôi thấy rất rõ là khi còn là cư sĩ, tôi đã sống cuộc đời không đáng được trân trọng; tôi đã sống si mê và không lành mạnh cho lắm. Tôi cũng nhận ra rằng, vì không tôn trọng cách sống của mình nên tôi cũng đã không tôn trọng bản thân mình. Nhưng từ khi tôi xuất gia, mọi việc đã thay đổi. Với quyết tâm sống theo giới luật của tu viện, niềm tự trọng dần dần nảy nở trong tôi. Tôi bắt đầu quý trọng bản thân vì tôi biết quý trọng

những gì tôi đang làm, những cách sống, tâm nguyện, cố gắng tinh tấn, và những gì tôi đang thực hiện trong đời. Khi nói điều này, tôi không có ý là tất cả chúng ta đều nên xuất gia, tôi chỉ muốn nói rằng chúng ta nên nuôi dưỡng lòng tự trọng bằng cách cố gắng làm những việc thiện lành.

Có nhiều hành giả rất tinh tấn hành thiền nhưng lại dễ duôi trong việc giữ gìn giới hạnh. Giới hạnh phải là nền tảng cho tất cả quan hệ giữa người và người. Làm người, chúng ta cần vươn đến một tiêu chuẩn nào đó về giới hạnh và đạo đức. Khi không có lòng tự trọng, chúng ta dễ buông xuôi mọi việc, chỉ muốn sống sao cho qua thì giờ, ứng xử theo những cách thường dẫn đến sự chia rẽ, ngờ vực và nghi kỵ lẫn nhau. Xã hội ngày nay đang đau khổ với bao tệ nạn khủng khiếp như nghiện ma túy, nghiện rượu, tham nhũng và bạo động giết người. Những tệ nạn này đang trở thành khá phổ biến vì hiện nay con người sống không có đạo lý. Và nếu không có đạo lý, chúng ta sẽ rơi vào tình trạng sa sút tinh thần, tuyệt vọng, và đầy sân hận với chính bản thân mình.

---o0o---

## VƯỜN ĐỀN ĐỜI SỐNG ĐỨC HẠNH

Là con người, chúng ta không bị bản năng của loài vật chế ngự; chúng ta có khả năng vươn đến một đời sống đạo đức cao hơn. Vì thế, chúng ta có thể dành đời mình để trao dồi đức hạnh, không chỉ bằng cách hành thiền, mà còn qua cách sống có trách nhiệm với xã hội. Sống đời đức hạnh sẽ mang lại niềm vui, bình an, và hài hòa không những cho chúng ta mà còn cho toàn xã hội.

Tôi thường nghĩ về sự trao dồi đức hạnh như một khoa học -- khoa học về sự thiện lành, hay khoa học về sự lương thiện. Chúng ta tìm hiểu sự lương thiện; nhưng không phải chỉ để có nhận định và ý kiến về khoa học này, và thảo luận về nó một cách trừu tượng. Chúng ta thật sự suy tưởng về bản chất của sự lương thiện. Chúng ta đặt câu hỏi, "Chúng ta nên làm gì trong đời này để được xem là người lương thiện?" Chúng ta biến cuộc đời của mình thành một quá trình học hỏi về sự lương thiện.

Nhiều người hiểu lầm đạo Phật như là một tôn giáo theo thuyết định mệnh và thụ động mà theo đó bạn không cần phải làm gì hết ngoài việc ngồi thiền, quán sát hơi thở hay sự phòng xep của bụng, hoặc chỉ ngồi dưới gốc cây và miệng thì thầm niệm "Vạn pháp là vô thường." Phật giáo không phải là một tôn giáo chủ trương lãnh đạm và thờ ơ với cuộc đời, không quan tâm gì đến xã hội mà chúng ta đang sống; Đạo Phật dứt khoát và rõ ràng khuyến khích chúng ta phát huy đạo đức, và điều này sẽ mang lại niềm an lạc cho cuộc sống chúng ta.



Nếu đi tu mà không an vui hạnh phúc thì chắc chắn sẽ không còn tôn giáo trên đời này. Và để thật sự an vui hạnh phúc, bạn phải vị tha và rộng lượng bố thí; bạn phải làm việc vì người khác. Hạnh phúc đến từ sự hiến dâng không vì bản thân mình, trong đó bạn không mong được phần thưởng hay danh vọng gì hết. Nếu bố thí mà vẫn mong được một lợi lộc nào đó, bạn sẽ không vui trong lúc bố thí; bạn sẽ luôn cảm thấy có một chút thất vọng nào đó trong lòng. Nếu bạn bố thí mà vẫn muốn nhận lại một cái gì đó, tâm bạn sẽ không bao giờ an ổn. Vì thế, niềm vui được hiến dâng, thương yêu, làm điều thiện lành, và giúp đỡ người khác vượt lên cao hơn lòng vị kỷ. Tự bản thân nó đã là một phần thưởng. Chỉ có khả năng làm việc để phục vụ người khác và cuộc sống vì lợi lạc xã hội, chứ không phải sự lợi dụng và bòn rút của xã hội, mới mang lại danh dự đích thực cho con người.

---o0o---

## **SỐNG CÓ TRÁCH NHIỆM VỚI TRÁI ĐẤT CỦA CHÚNG TA**

Thời đại hiện nay đòi hỏi chúng ta cần có cái nhìn sâu sắc hơn về bản thân mình và về cái hành tinh mà chúng ta đang sống với tất cả chúng sanh khác. Cách suy nghĩ về con người như một cá thể biệt lập, hay tư tưởng chỉ biết sống cho riêng mình không còn hợp thời nữa. Trong vòng năm mươi năm qua, như là những thành viên sống trên quả đất này, rõ ràng là loài người đang quan hệ ngày càng chặt chẽ và mật thiết hơn. Khi có một nhóm người nào đó nắm tất cả những quyền lợi và đặc ân trong tay và không cho người khác có được gì cả, thế giới này sẽ mất quân bình; chiến tranh và xung đột sẽ xảy ra. Bất cứ nơi nào có bất công và mất quân bình, ở đó đau khổ của loài người và các chúng sinh khác sẽ càng nhiều thêm. Vì thế đã đến lúc chúng ta nên có cái nhìn trí tuệ là tất cả chúng ta đều liên hệ chặt chẽ với nhau, và tất cả chúng ta đều đang trợ duyên với nhau để sống. Chúng ta không phải là những cá nhân hay những quốc gia hoạt động độc lập, riêng lẻ, và không cần biết giết hại động của chúng ta trên những người còn lại.

Ngày nay, càng nhiều người đặt câu hỏi, "Tôi nên sống như thế nào? Tôi có nên sống theo sự thôi thúc của bản năng, chạy theo các mốt thời thượng, và hành động theo sở thích của mình không? Tôi thật sự có quyền chỉ chăm lo cho sự an toàn và thỏa mãn dục lạc cho riêng mình không?" Vì mỗi con người là một bộ phận không thể tách rời khỏi xã hội, chúng ta phải suy nghĩ về trách nhiệm của mình đối với xã hội và hành tinh mà chúng ta đang cùng sống với các chúng sanh khác.

Nếu có người ích kỷ và hạ tiện nào đó nghĩ rằng, "Tôi sẽ chiếm lấy bất cứ cái gì đó cho riêng mình, cho dù phải chà đạp lên trên quyền lợi của người khác." Người đó mưu tính, xử dụng đủ loại mách khéo, và tìm cách kiểm

soát mọi việc nhằm phục vụ quyền lợi của họ, mà không nghĩ gì đến người khác. Đó chính là người không có ý thức trách nhiệm cá nhân. Trong thời đại hiện nay, người ta cảm thấy khó chịu khi phải bàn về vấn đề trách nhiệm cá nhân. Nhiều người tìm cách tránh né vấn đề này.

Thật ra, các chính trị gia đương đại thường lợi dụng lòng ích kỷ của người dân ở các nước phương Tây để xây dựng quyền lực cho mình bằng cách hứa hẹn đủ loại lợi dưỡng, cơ hội tiến thân, và bảo đảm an toàn cá nhân. Trong chừng mực nào đó, chúng ta rơi vào cái bẫy của họ vì đôi khi chúng ta không thể sống với ý thức trách nhiệm cá nhân. Chúng ta vẫn muốn được bảo vệ, muốn có một bậc cha mẹ nào đó săn sóc, vỗ về, nói với chúng ta là mọi việc sẽ ổn thỏa, và thỏa mãn tất cả nhu cầu của chúng ta. Điều này rất hấp dẫn; vì trong mỗi con người của chúng ta vẫn tiềm ẩn một đứa trẻ thỉnh thoảng có nhu cầu khóc lóc đòi cha mẹ hướng dẫn, nuôi dưỡng, và an ủi mỗi khi nó cảm thấy bất ổn.

Ngày nay, các nhà nước hiện đại vô hình chung thường phải đóng vai trò các bậc cha mẹ bảo hộ con cái bằng cách này hay cách khác. Chúng ta thấy là ở các nước dân chủ phương Tây, người dân rất đòi hỏi; họ không ngừng đòi hỏi chính phủ đủ loại quyền lợi, đặc ân, và tất cả cơ hội để thăng tiến. Đồng thời, tôi cũng thấy là người dân ở các nước Anh và Mỹ thường không biết ơn và cảm kích về những gì mà chính phủ đã làm cho họ. Họ luôn có khuynh hướng lo sợ là nhà nước sẽ tước lấy quyền lợi hay chỉ quan tâm về những gì hợp hay không hợp với sở thích của họ mà thôi.

Và rồi, đến một lúc nào đó chúng ta sẽ thấy là nhà nước không đáp ứng tất cả nhu cầu của chúng ta -- cũng giống như đôi khi có người cảm thấy là Chúa đã bỏ rơi họ, hay cha mẹ không đủ thương yêu họ. Mặc dù nhận được tất cả những bổ thí và phúc lợi xã hội từ cha mẹ, nhà nước hay từ một Đấng Thượng Đế nào đó, chúng ta vẫn khổ đau và bất toại nguyện; chúng ta vẫn không hài lòng. Chúng ta vẫn thấy không đủ. Toàn bộ vũ trụ này sẽ không thể nào thật sự và trọn vẹn thỏa mãn chúng ta. Sẽ không có một nhà nước nào mà con người có thể hình dung hay tạo dựng nên lại có thể thật sự thỏa mãn tất cả những đòi hỏi của chúng ta.

Ở phương Tây, những dính mắc, tham đắm, và lệ thuộc của con người đã trở nên phức tạp. Chúng ta không những chỉ đòi hỏi sự an toàn về thân mạng, nhà ở, thực phẩm, quần áo, thuốc men mà còn đòi hỏi không biết bao nhiêu cơ hội thăng tiến. Chúng ta đòi hỏi được giáo dục, được tự do làm bất cứ cái gì mình muốn, được có thời gian để sống theo cách riêng của mình, và được luôn cả cơ hội để phát triển những kỹ xảo và năng lực của chính chúng ta. Chúng ta đòi hỏi quá nhiều. Nhưng chúng ta đã cho được bao nhiêu?

Chúng ta có thể làm gì để cống hiến lại? Phải chăng mỗi người chúng ta nên làm một cái gì đó để đền ơn xã hội? Chúng ta nên học hỏi điều gì để không hành động như một đứa trẻ không bao giờ trưởng thành, chỉ biết đòi hỏi người mẹ phải nuôi dưỡng và bảo vệ mình một cách vô hạn và không cùng?

---o0o---

## **KHÔNG THEO CÁC PHE PHÁI**

Ngày nay, bằng nhiều cách, con người bị sức ép phải chọn một tư thế hay lập trường nào đó. Tâm trí chúng ta thường chạy đi tìm một lập trường đã có sẵn nào đó rồi bám chặt vào đó. Lập trường này có thể là một quan điểm chính trị, tôn giáo, quốc gia, hay quan điểm cá nhân nào đó. Đó cũng có thể là quan điểm về giai cấp, màu da, hay giới tính. Cũng có người liêu lĩnh tuyệt vọng chạy đi tìm lập trường trên những vấn đề xằng bậy và rô đại nhất. Chúng ta có nhu cầu phải chọn một lập trường nào đó để cảm thấy cuộc sống mình có ý nghĩa và mục đích. Nếu không, có lẽ người đời sẽ xem chúng ta là một kẻ khù khờ đáng chán và không thuốc chữa.

Nhưng khi đã chọn lập trường -- nghĩa là khi bị dính mắc vào một quan điểm nào đó -- chúng ta sẽ có khuynh hướng bị ám ảnh bởi lập trường đó, và không nhìn mọi việc rõ ràng nữa. Chúng ta sẽ bị kẹt trong những quan điểm và tác phong tự cho mình là đúng đến nỗi chúng ta không còn khả năng nhạy cảm, ngay cả đối với tập thể và gia đình của chúng ta, đó là chưa kể đối với kẻ thù của chúng ta. Chúng ta có thể mù quáng đấu tranh cho quan điểm chính trị của mình đến nỗi có thể sẵn sàng hủy diệt cả thế giới này hầu bảo vệ quan điểm của mình.

Dĩ nhiên, chỉ có những người cực đoan mới làm việc này. Đa phần chúng ta đều có một cái nhìn rõ ràng nhất định nào đó về cuộc đời, nhưng chúng ta lại thường do dự và dao động. Chúng ta bối rối không biết nên theo phe nào -- nên theo hẳn phe tả hay phe hữu -- và chao đảo giữa hai phe. Thỉnh thoảng chúng ta ganh tỵ với những người cả tin và cả quyết, luôn cho lập trường của ông ta là tuyệt đối đúng; và chúng ta muốn mình cũng có được niềm tin mạnh mẽ và quyết đoán như ông ta. Chúng ta nghĩ là tâm chúng ta sẽ yên ổn nếu mọi việc được trắng đen rạch ròi như thế.

Nhưng phần lớn cuộc đời của chúng ta đều nằm trong vùng tranh tối tranh sáng "không hữu cũng không tả." Trong cuộc sống, chúng ta cố gắng duy trì thân mạng của mình, sống hòa hợp với những người chung quanh, sống yên ổn và có một số thân bằng quyến thuộc nào đó. Ngay cả những người cuồng tính nhất cũng phải trực diện với những sự thật của cuộc đời. Họ cũng phải tìm thực phẩm để ăn, nhà cửa để ở, và quần áo để mặc; họ cũng phải già, khổ vì bệnh, và mất đi người thân của mình. Tất cả chúng ta đều đau khổ khi

không đạt được những gì mình mong muốn. Và tất cả chúng ta đều phải đi qua một kinh nghiệm mà không ai có thể tránh được, đó là sự chết.

Đức Phật dạy chúng ta về cuộc đời thật như chính nó. Đạo Phật giúp ta mở rộng tâm thức để tiếp nhận cuộc đời, mà không buộc chúng ta phải chọn một lập trường. Điều này không có nghĩa là chúng ta không được phép có những nhận định và ý kiến; chúng ta phải có những quan kiến để sống trên đời. Nhưng chúng ta cũng cần suy nghĩ về việc chúng ta dễ bị dính mắc trong các lập trường và quan điểm. Khuynh hướng dính mắc này là một vấn nạn đặc biệt trầm trọng ở các nước phương Tây: chúng ta quá duy tâm và hoàn toàn bị trói buộc bởi những lý thuyết và quan điểm về những gì xảy ra trong cuộc đời.

Con người ngày nay có những tiêu chuẩn rất cao; họ biết sự diễn biến và vận hành của mọi việc. Tôi hiếm khi gặp người chủ tâm làm những việc xấu ác, sống ích kỷ và không quan tâm gì đến người khác; những người như thế rất ít. Phần đông những người mà tôi gặp đều muốn mọi việc phải được tối ưu -- cho dù chữ "tối ưu" này được hiểu theo nghĩa là đáp ứng tối ưu cho quyền lợi của riêng họ. Chúng ta động não để định nghĩa thế nào là tối ưu, và chính vì thế mà tâm chúng ta trở nên rất phán đoán. Chúng ta cho là xã hội không diễn biến như chúng ta mong đợi: nó phải tốt hơn. Chúng ta rất chú tâm đến những vấn đề tiêu cực đang xảy ra chẳng hạn như nền kinh tế phát triển chậm, bộ máy nhà nước nặng nề, và những bất công còn tồn đọng. Những vấn đề này chiếm lĩnh tâm tư chúng ta vì chúng ta hình dung ra một xã hội không tương trong đó mọi việc diễn ra tốt đẹp như ý chúng ta muốn. Chúng ta có thể tưởng tượng ra một thiên đàng đầy công bằng, bình đẳng, tử tế, và tình thương yêu. Nhưng trong thực tế, những gì chúng ta kinh nghiệm chính là cuộc đời thật như chính nó. Cuộc đời này đang xảy ra cho bạn như thế nào? Thật sự nó là gì?

Đây chính là điều mà chúng tôi gọi là mở rộng tâm thức để tiếp nhận cuộc đời hay các pháp như chính nó, đừng phê phán và cũng đừng khẳng định điều gì cả, hãy thật sự cảm nhận cái thiện và bất thiện, công lý và bất công, ban ngày và bóng đêm, trời nắng và trời mưa, cái nóng bức và lạnh lẽo. Trong ngữ học Phật giáo, đó là hãy chánh niệm. Chánh niệm là con đường giúp chúng ta đi ra khỏi khổ đau. Khi chúng ta sống trọn vẹn với thực tại mà không phán đoán, tâm chúng ta sẽ tròn đủ, cởi mở, tỉnh giác, và tiếp nhận.

Với chánh niệm, chúng ta không phải lấy lập trường, chạy theo các phe phái, hay bị kẹt trong những cuộc cãi vã và những vấn đề của gia đình, cơ quan, và xã hội. Ngược lại, chúng ta có thể mở rộng tâm thức trước những xung đột. Tâm con người có khả năng tiếp nhận cả hai phe đối lập; nó mẫn

cảm với mọi việc. Nó có thể cởi mở, tiếp nhận, và rõ ràng với phe hữu lẫn phe tả, với cái xấu lẫn cái tốt.

---oOo---

## SỐNG VỚI TRÁCH NHIỆM CÁ NHÂN

Với tâm chánh niệm, chúng ta có thể giữ tư thế độc lập với những người chung quanh. Cho dù xã hội chung quanh có làm gì đi nữa, chúng ta vẫn có thể đứng vững trên đôi chân và lấy trách nhiệm về hành vi đạo đức của mình.

Tôi có thể tử tế, khoan dung, độ lượng, và thương yêu bạn, và đó là niềm vui của tôi. Nhưng nếu tôi để cho hạnh phúc của tôi tùy thuộc vào thái độ tử tế của bạn đối với tôi, hạnh phúc của tôi sẽ luôn bị đe dọa, vì nếu bạn không làm những gì mà tôi yêu thích -- ứng xử theo cách mà tôi mong muốn -- tôi sẽ đau khổ. Do đó, hạnh phúc của tôi sẽ luôn bị đe dọa vì cuộc đời có thể không xảy ra như ý tôi muốn.

Nếu tôi mong rằng mọi việc sẽ thay đổi, thì rõ ràng cả đời tôi sẽ thất vọng -- nếu tôi mong mọi người sẽ sống đạo đức, những cuộc chiến tranh sẽ chấm dứt, con người sẽ không còn phung phí tiền của, các nhà nước sẽ trở nên nhân đạo, biết chia sẻ, và trợ cấp cho nhân dân -- nghĩa là mọi việc sẽ xảy ra đúng như ý tôi muốn! Thật ra, bản thân cá nhân tôi, tôi không mong sẽ được nhìn thấy những điều này ngay trong kiếp sống này, nhưng đau khổ về những vấn đề này quả thật là không ích lợi cho ai cả; hạnh phúc đến từ việc có được những gì mình mong đợi quả thật không phải là điều quan trọng lắm.

Niềm vui thật sự không tùy thuộc vào việc chạy theo những lợi dưỡng vật chất, hay vào việc thế giới đang xảy ra theo chiều hướng chúng ta chờ đợi, hay vào việc con người đang ứng xử theo cách mà họ nên ứng xử, hay trên sự kiện là chúng ta đạt được tất cả những gì chúng ta yêu thích và mong muốn. Niềm hoan hỷ không tùy thuộc vào bất cứ cái gì hết ngoài chính thái độ sẵn sàng khoan dung, tử tế, và từ ái của chính chúng ta. Niềm hoan hỷ thật sự chính là cái kinh nghiệm trưởng thành và thuần thực của sự hiến dâng, chia sẻ và đùm bọc lẫn nhau, và phát huy khoa học về sự lương thiện. Sống đức hạnh chính là niềm vui chúng ta có thể có được trong cảnh giới làm người này. Do đó, cho dù những gì đang xảy ra trong xã hội hay những gì người khác đang làm nằm ngoài khả năng kiểm soát của chúng ta -- tôi không thể đi khắp nơi và làm cho mọi việc xảy ra như ý tôi muốn -- nhưng tôi vẫn có thể tử tế, khoan dung, kham nhẫn, làm việc thiện lành, và tăng trưởng đức hạnh. Đó là những gì tôi có thể làm được, và đó là điều tốt cần làm, và không ai có thể ngăn cản tôi làm việc này. Cho dù xã hội có xấu xa

hay thói nát đến đâu đi nữa, điều này cũng chẳng có ảnh hưởng gì hết đến khả năng sống đời đức hạnh và gieo trồng căn lành của chúng ta.

---o0o---

## **ĐEM LẠI LỢI ÍCH CHO XÃ HỘI**

Hiện tại, thay vì bốc lột, đòi hỏi và bòn rút không ngừng, phê bình chỉ trích, và miệt thị xã hội, chúng ta có thể cải thiện xã hội bằng cách giúp đỡ và khuyến khích xã hội làm điều thiện. Điều này không những đem lại niềm vui cho riêng chúng ta mà còn đem lại phúc lợi cho xã hội. Chúng ta có thể cống hiến cho xã hội bằng cách sẵn sàng tự nguyện sống sao cho bản thân chúng ta không còn sợ hãi và giúp cho người khác cũng không còn sợ hãi, nói khác đi chúng ta sống với tinh thần vô úy và bố thí sự vô úy của đạo Phật.

Chúng ta có thể nuôi dưỡng thái độ này bằng cách sống sao để chúng ta biết tự trọng. Khi có lòng tự trọng, chúng ta sẽ thấy là người khác cũng kính trọng chúng ta. Và khi người khác kính trọng chúng ta, họ sẽ lắng nghe, chú ý, ngưỡng mộ và noi gương chúng ta. Qua đó, ngày càng nhiều người sẽ cảm nhận được niềm vui và tinh thần tự do sống trách nhiệm với cuộc đời.

Trách nhiệm cá nhân là nền tảng cho cả xã hội vì xã hội là tập thể gồm những cá nhân. Nền đạo đức chân chính và tốt đẹp phải đến từ trí tuệ của từng cá nhân. Nếu bạn áp đặt đạo đức trên con người, đạo đức sẽ thành luật pháp và luật pháp có thể rất áp bức và nặng nề. Chúng ta có thể lo ngại khi nghe nói đến hai chữ "đạo đức" vì chúng ta biết đạo đức có thể trở thành độc đoán nếu người ta áp đặt nó.

Nhưng khi chúng ta hiểu rõ đạo đức, nó sẽ mang lại niềm vui và lòng tự trọng, và khi chúng ta kính trọng bản thân mình, chúng ta sẽ tôn trọng quyền sống của những người khác. Đó chính là niềm an lạc. Vừa biết tự trọng vừa biết quan tâm đến cuộc sống của người khác sẽ đem lại cho chúng ta cảm giác rất an vui và dễ chịu. Nhưng tình cảm này phải đến từ trí tuệ và sự trưởng thành của nội tâm. Nó phải đến từ trách nhiệm cá nhân và sự hiểu biết về chính bản thân của con người.

Tôi không bàn về sự tử tế và lương thiện hào nhoáng bên ngoài -- một loại mặt nạ, một bề mặt đẹp đẽ của sự thánh thiện -- nhưng chủ yếu về sự thánh thiện sâu thẳm, nằm trong bản chất nội tại của các pháp. Đức hạnh là cái gì đó rất sâu, tiềm ẩn và xuyên thấu. Chúng ta phải có trí tuệ, nhạy cảm, khả năng tiếp thu, và thông minh để trở thành người thật sự đạo đức.

\*

*\* Câu hỏi: Rõ ràng đời sống đức hạnh là nền tảng tốt cho sự phát triển của cá nhân con người, nhưng hình như đạo đức không đủ sức đối phó lại với cái xấu. Hình như chúng ta đang bất lực trước những thế lực xấu ác trên thế giới ngày nay.*

**Trả lời:** Chúng ta bất lực trước cái xấu vì chúng ta thường chống lại nó với tình cảm chống ghét và thành kiến. Làm như thế chỉ tạo thêm xung đột. Nhưng nói như thế không có nghĩa là chúng ta nên chịu thua trước những thế lực xấu ác và để cho chúng tiếp tục thao túng và chà đạp lên tất cả. Chúng ta cần phải dốc tâm xây dựng nền tảng đạo đức cho thế giới ngày nay. Nền tảng đạo đức này rất cần thiết để giải quyết những vấn đề thế giới, vì hiện nay thế giới hoàn toàn không có nguyên tắc đạo đức nào cả, và vì thế, các quốc gia không tin tưởng nhau. Làm thế nào để hai chính phủ có thể tin tưởng nhau nếu đứng phía sau họ là những thế lực xấu ác và gian trá chỉ biết vu khống, phi báng và không ngừng đe dọa lẫn nhau? Làm thế nào bạn có thể nói về hòa bình thế giới trong khi không ai màng đến những nguyên tắc đạo đức?

Nếu các nhà khoa học có đạo đức, họ sẽ không chế tạo vũ khí hạt nhân: vì vũ khí là để giết hại và đe dọa con người. Nếu thật sự muốn có hòa bình thế giới, chúng ta nên có những hiệp ước đạo đức thay vì những hiệp ước vũ khí hạt nhân. Và rồi chúng ta sẽ kêu gọi nhân loại đứng lên bảo vệ những giá trị đạo đức và tinh thần thay vì đe dọa và ép buộc con người phải sống hòa hoãn với nhau.

Nếu đạo đức và luân lý được dạy ở trường học, nói khác đi, nếu trẻ con được dạy cách xem xét và đánh giá hành động và lời nói của chúng, và thấy được những hậu quả đi kèm theo đó thì có lẽ, những vấn đề xã hội sẽ giảm đi rất nhiều. Nhưng tôi không nghĩ người ta đang dạy đạo đức và luân lý ở trường học vì đối với họ, đây không phải là những môn học quan trọng. Tinh thần trách nhiệm đạo đức của xã hội hiện nay dứt khoát đã suy đồi và đây là điều đáng sợ, và người ta không khuyến khích giới trẻ sống với trách nhiệm xã hội.

Nhưng, trong thực tế, khả năng tiếp thu những bài học đạo đức của trẻ con là rất kỳ diệu. Tâm của chúng ngây thơ và cởi mở đến độ bạn có thể đưa vào đó bất cứ điều gì. Nhưng đây cũng là một vấn đề; vì chúng quá ngây thơ nên bạn có thể dạy chúng những điều xằng bậy lẫn những bài học đạo lý vô cùng cao đẹp. Nếu được lựa chọn, tôi sẽ tìm cách dạy cho các em đó những gì tốt đẹp, những gì nuôi dưỡng lòng tự trọng, sự tử tế và cuộc sống đức hạnh, thay vì đưa vào tâm các em những điều vô ích, hạ tiện và những quan điểm gây sợ hãi và khuyến khích tinh thần cống cao và ngã mạn.

Đối với thanh niên ngày nay, chúng ta nên nhấn mạnh sự hợp tác thay vì tranh đua. Một hệ thống xã hội dựa trên sự hợp tác sẽ nuôi dưỡng tinh thần tương thân tương ái, trong đó bạn sẽ không nói, "Đây là điều tốt nhất anh phải đạt cho bằng được, nếu không, anh là một kẻ bất tài và kém cỏi." Một hệ thống dựa trên sự hợp tác sẽ cho phép nhiều loại người khác nhau cùng làm việc với nhau: người nhanh, kẻ chậm, người trẻ, kẻ già, người thông minh, và kẻ kém thông minh, vân vân. Ai cũng có chỗ đứng của họ.

*\* Câu hỏi: Đôi khi tôi cảm thấy tâm thức bị phân liệt vì cứ suy nghĩ lẩn quẩn về những gì mình cần làm, cứ xem xét đủ mọi khía cạnh của vấn đề mà không chịu hành động. Trong trường hợp này, tôi phải áp dụng khoa học về sự lương thiện như thế nào?*

**Trả lời:** Khi suy nghĩ nhiều quá, tâm chúng ta có thể điên loạn; tinh thần sẽ sa sút hay bị cuốn hút vào dòng xoáy của những tư tưởng cứ tiếp tục kéo chúng ta đi xuống. Nếu suy nghĩ quá nhiều, bạn sẽ không làm gì được hết. Phải chấm dứt suy nghĩ mới có thể bắt tay thực hiện những gì mình suy nghĩ. Chúng ta có thể nghĩ lẩn quẩn, "Tôi có nên rửa chén hay không? Tôi có thấy thích thú việc này không? Rửa chén có thật sự hợp với tôi không? Có phải đàn ông, chứ không phải đàn bà nên rửa chén, hay ngược lại, hay cả hai cùng nên rửa chén?" và bạn sẽ mất thì giờ ngồi thờ ra đó mà không làm được gì hết.

Nhưng nếu bạn thay đổi cách nhìn về việc rửa chén, bạn có thể giải quyết tích cực hơn. Bạn có thể nói, "Rửa chén thật là một vinh dự! Vì kính trọng tôi, họ mới nhờ tôi rửa chén." Ngâm tay trong nước xà phòng với những chén đĩa sành sứ rất dễ chịu phải không các bạn? Nếu nhìn vào những mặt tích cực của việc rửa chén, bạn sẽ không buồn nữa. Và cả đời, bạn sẽ không còn phải lo là mình sẽ bực bội và chán ngán mỗi lần rửa chén, vì thái độ này có thể là hệ quả của việc mẹ bạn đã từng ép buộc bạn phải làm trong thời niên thiếu.

Những vấn đề nhỏ nhoi như thế là tồn đọng của quá khứ. Thỉnh thoảng bạn sẽ thấy điều này trong phản ứng của nam giới đối với nữ giới: "Không bà nào có thể sai tôi làm điều này điều nọ. Không ai có thể làm bà chủ của tôi được." Đây là những phản ứng tự tôn của phái nam mà bạn đã được huấn tập từ nhỏ khi bạn tìm cách chống lại sự áp đặt của mẹ mình. Và phụ nữ cũng có thái độ như trên đối với phái nam. Đây là thái độ mà họ đã được huấn tập từ nhỏ khi tìm cách phản kháng lại người cha độc đoán: "Đó là thái độ kẻ cả của các ông. Các ông tìm cách đàn áp và đìm chúng tôi xuống. Họ rất độc tài với phụ nữ." Đôi khi, chúng ta không bao giờ thoát ra được



cái tâm lý nổi loạn trẻ con này. Nhiều khi chúng ta mang nó theo cả đời mà không hề hay biết là mình đang sống với nó.

Khi quán tưởng về các Pháp, tâm chúng ta sẽ thoát ra khỏi những phản ứng trẻ con và chưa thuần thục này. Trong cố gắng vươn lên, chúng ta sẽ cảm thấy là mình đã trưởng thành và sẵn sàng tham dự vào cuộc đời. Người đời thường có xu hướng kính nể những người có quyền lực và địa vị hơn là tôn trọng những người đang tìm cách vượt lên trên những thói quen non nớt này. Khi trưởng thành và hiểu giáo pháp, chúng ta có thể sống theo những cách thức đem lại lợi lạc cho người khác, mang lại sự hòa hợp, và phục vụ cho xã hội.

*\* Câu hỏi: Đôi khi làm việc thiện chưa chắc được nhiều người ủng hộ. Chúng tôi phải làm gì để có đủ can đảm sống đạo đức giữa một xã hội không tha thiết và ủng hộ nếp sống đạo đức?*

**Trả lời:** Bây giờ tôi thấy rất rõ là chúng ta thà chết còn hơn là sống mà làm việc xấu ác, vì dù sao cuối cùng, tất cả chúng ta đều phải chết. Vì tất cả chúng ta đều phải chết nên thời điểm chết không còn là vấn đề lớn. Nhưng nếu chúng ta làm việc xấu ác và cho dù chúng ta sống đến trăm tuổi, cái xấu ác sẽ theo đuổi và ám ảnh chúng ta suốt đời. Nếu chúng ta làm những hành động vô ý thức và ích kỷ, hỏi tưởng về những hành động này cũng sẽ ám ảnh và làm chúng ta khổ sở suốt đời.

Khi thấy rõ thà chết còn hơn là làm điều xấu ác, cái chết đối với tôi không còn đáng sợ nữa, đó là một tiến trình tự nhiên mà tất cả chúng ta ai cũng phải trải qua. Nhưng hành động xấu ác là thật sự nguy hiểm cho chúng ta; đó là cái mà chúng ta nên quan tâm nhiều nhất.

Khi đã ý thức là tính chất đạo đức của lời nói và hành động là quan trọng nhất, chúng ta sẽ dễ dàng can đảm làm những việc thiện lành.

---o0o---

## CHƯƠNG 16 - CON NGƯỜI VÀ ĐỜI SỐNG GIA ĐÌNH

Hiện nay lịch sử loài người đang ở giai đoạn mà hình như toàn bộ cơ cấu và nền tảng xã hội đang trên đà sụp đổ. Chúng ta đã từng cảm nhận sự ổn định của đời sống gia đình và cho rằng gia đình là nền tảng xã hội. Nhưng hiện nay, dường như ngay cả bản chất và mục đích của gia đình cũng đang bị đả kích, và con người đang bối rối không biết phải làm gì trước tình hình này. Xã hội đang đặt lại vấn đề, "Mục đích của gia đình là gì? Gia đình có đáng được khôi phục lại không? Có nên tìm cách cải thiện và phát huy đời sống gia đình không? Hay gia đình là cái đã lỗi thời mà chúng

ta không cần nữa? Những điểm mạnh và yếu của gia đình là gì? Đây là tất cả những vấn đề chúng ta cần suy ngẫm.

Tôi không muốn đưa ra một mẫu gia đình lý tưởng mà mọi người nên theo đó mà sống. Tôi cũng không muốn khuyên bạn phải làm gì như một thành viên trong gia đình hay bạn phải xây dựng gia đình như thế nào. Làm như thế là chủ quan và áp đặt. Là tu sĩ Phật giáo, tôi không phải sống với những áp lực và đòi hỏi của một gia đình bình thường. Nhưng là thiền sư, tôi thường được các thiền sinh tin tưởng và chia sẻ những cảm nghĩ của họ về vấn đề này. Điều này đã giúp tôi có một cái nhìn đặc thù về những vấn đề và kinh nghiệm của các gia đình mà tôi được biết. Vì thế, tôi muốn trình bày với các bạn những suy nghĩ của riêng tôi về các vấn đề liên quan đến gia đình.

---o0o---

## CÁ NHÂN VÀ GIA ĐÌNH

Hiện nay, chúng ta có xu hướng quan tâm đến cuộc sống cá nhân riêng lẻ hơn là cuộc sống gia đình. Đây là thời đại mà trong đó chủ nghĩa cá nhân được nhấn mạnh đến độ gần như phi lý. Khả năng để chúng ta phát triển thành những cá nhân riêng lẻ trong thế giới ngày nay là nhiều và đa dạng đến độ làm chúng ta sửng sốt phải không các bạn? Mỗi người đều được thả lỏng để trở thành một người tự lập và độc lập. Xã hội khuyến khích chúng ta phải có cá tính, phát huy sự sáng tạo, và phát triển cuộc sống bằng cách nào cũng được để trở thành những cá nhân tự do. Chúng ta có thể làm bất cứ điều gì theo sở thích riêng mà không cần để ý đến sự bằng lòng hay không của gia đình.

Tuy nhiên, việc ngợi ca và biến chủ nghĩa cá nhân thành một đích tối hậu của đời người đang trở thành một vấn nạn. Nó khuyến khích và nuôi dưỡng một cuộc sống mất phương hướng, bệnh hoạn, và vô nghĩa. Thật ra, được sống như một người tự do -- nghĩa là một cá nhân có thể làm bất cứ điều gì theo ý muốn -- có thể mang lại cho chúng ta những khoảnh khắc dễ chịu nào đó, và chúng ta có thể thưởng thức sự dễ chịu đó bằng nhiều cách. Nhưng đến một lúc nào đó, chúng ta sẽ cảm thấy thật buồn nãn vì không thể thật sự liên hệ, gắn liền, chia sẻ hay phục vụ bất cứ ai khác ngoài chính mình. Trong tất cả chúng ta, cả nam lẫn nữ, ai cũng có một ước mơ thầm kín nào đó nhằm chia sẻ đời mình cho người khác. Tất cả chúng ta đều có ước mong hy sinh hay hiến dâng bản thân mình cho một người khác hay sống cho một lý tưởng, một sự nghiệp nào đó, hay cho một cái gì đó nằm ngoài và vượt lên trên cá nhân mình.

Đi tu là để hiến dâng cuộc đời -- cho Phật Pháp, cho Thượng đế, hay cho bất cứ chân lý tối thượng của một tôn giáo nào đó. Mục đích của việc xuất gia là để hiến dâng hoàn toàn cuộc đời của chúng ta. Chúng ta buông bỏ tất cả ham muốn lợi lạc cá nhân hay danh vọng để trở thành một tu sĩ có đức hạnh, và hoàn toàn hiến dâng cuộc đời cho Phật, Pháp và Tăng.

Trong khi đó, mục đích lý tưởng của gia đình là để cho một người nam và một người nữ cùng sống chung nhau và cống hiến cuộc đời cho nhau. Vì thế, trong gia đình, cuộc sống cá nhân riêng lẻ phải hy sinh cho cuộc sống lứa đôi. Và khi có con cái, đôi nam nữ đó xây dựng mái gia đình, và đến lượt họ phải hy sinh tất cả vì con cái.

Tôi đã thấy các bậc cha mẹ hy sinh tất cả để phục vụ con cái và rất cảm phục điều này. Gần như suốt hai mươi bốn giờ một ngày, các bậc cha mẹ không ngừng quên mình để phục vụ một người khác: đó là con của mình. Một mặt nào đó, cuộc sống như thế rất căng thẳng, đầy bức bối và phiền muộn, nhưng mặt khác, nó cũng mang lại hạnh phúc và mãn nguyện khi cha mẹ cảm thấy là họ đã hoàn thành nhiệm vụ và lý tưởng của mình. Các bậc cha mẹ có thể sáng suốt, ý thức và tự nguyện hiến dâng đời họ cho con cái, họ cho không phải vì có nhu cầu phải cho, mà vì đã suy nghĩ và hiểu biết thật sự hoàn cảnh của con cái. Và vì thế, dù phải hy sinh tất cả sở thích cá nhân, cuộc sống riêng tư, quyền lợi, và nhiều thứ khác nữa để lo cho đứa con bé bỏng của mình, họ vẫn cảm thấy tràn đầy hạnh phúc.

Hiện nay, người ta rất hoang mang về vai trò của người vợ và chồng trong gia đình vì xã hội đang đặt lại vấn đề về vai trò truyền thống. Chúng ta không thể tự tiện cho "đây là bổn phận của các ông" và "kia là bổn phận của các bà" nữa. Thế hệ của mẹ tôi chấp nhận vai trò truyền thống của nam giới và nữ giới dễ dàng vì lúc đó vai trò của họ được xác định rõ ràng. Ngay bây giờ, tại các xã hội truyền thống sống về nông nghiệp ở miền đông bắc Thái Lan, người ta cũng không đặt lại vấn đề này. Mọi người đều biết rõ vai trò xã hội của mình. Họ chấp nhận cơ chế và toàn bộ nếp sống xã hội một cách tự nhiên và sống hòa thuận với thiên nhiên, không ai đặt lại vấn đề cả.

Nhưng rồi, nhất là khi bạn rời khỏi cuộc sống ổn định của gia đình và đến trường để học, bạn sẽ bắt đầu đặt vấn đề. Bạn đọc sách và bắt đầu tiếp xúc với tư tưởng của người khác. Bạn được nghe những quan điểm và ý kiến khác nhau, và bắt đầu nghi vấn. Bạn tự hỏi, "Đời sống có phải như thế này hay không? Hay có một cách nhìn khác về cuộc đời? Phải chăng phụ nữ chỉ sống như thế này? Và nếu phụ nữ thay đổi cách sống, điều đó đúng hay sai? Nam giới phải sống như thế nào? Bổn phận của cha và mẹ là gì?"

## VAI TRÒ TRUYỀN THỐNG

Tôi muốn trình bày tóm tắt cho các bạn những lời dạy của Đức Phật trong Tạng Kinh Pali về bốn phận của con người trong xã hội. Đây là những lời dạy nền tảng của nền văn hóa truyền thống Á châu cách đây hơn 2,500 năm. Kinh *Sigalaka* nêu lên bốn phận của gần như tất cả quan hệ xã hội trong cuộc sống, bao gồm quan hệ giữa cha mẹ và con cái, thầy giáo và học trò, chồng và vợ, bạn bè, người chủ và người giúp việc trong nhà, đạo sư và đệ tử.

Lời dạy đầu tiên là về quan hệ giữa cha mẹ và con cái. Cha mẹ nên ngăn con không làm việc ác và khuyến khích con làm việc thiện. Cha mẹ nên giúp con học một nghề nào đó về nghệ thuật hay khoa học, tìm người chồng hoặc vợ thích hợp, và tùy thời nhường lại gia tài cho con. Ngược lại, con cái nên giúp cha mẹ trông coi việc làm ăn, bảo đảm gia tộc được tồn tại lâu dài, có tác phong đứng đắn để xứng đáng thừa hưởng tài sản gia đình, cúng dường và tưởng nhớ đến cha mẹ sau khi cha mẹ qua đời.

Tôi không nhớ là khi lớn lên ở Bắc Mỹ, tôi đã có bao giờ được dạy dỗ như thế. Trái lại, cha mẹ tôi nói, "Cha mẹ muốn con lớn lên và hoàn toàn độc lập với cha mẹ. Về phần cha mẹ, cha mẹ hy vọng sẽ để dành đủ tiền, để khi tuổi già, cha mẹ sẽ không bao giờ phải tùy thuộc vào con." Cả hai bên cha mẹ và con cái đều muốn độc lập. Rõ ràng là mô hình về quan hệ giữa cha mẹ và con cái trong xã hội hiện đại của chúng ta là khác hẳn.

Lời dạy thứ nhì là về quan hệ giữa thầy giáo và học trò. Khi gặp thầy, học trò phải đứng lên chào để tỏ lòng tôn kính, phục vụ và hầu hạ thầy, chú ý lắng nghe những điều thầy dạy dỗ, và học hỏi với thái độ kính cẩn. Khi được tôn kính như thế, thầy giáo phải hướng dẫn tốt học trò, không dấu diếm bất cứ điều gì mình biết, khen thưởng học trò trước mặt bạn bè, che chở và săn sóc học trò. Buồn thay, ngày nay chúng ta thấy rất ít học trò được thầy giáo dưỡng dục như thế, và về phần các thầy, đa phần chắc sẽ vô cùng kinh ngạc nếu có một học trò nào đó tỏ lòng kính trọng họ theo những điều dạy vừa nêu trên.

Lời dạy thứ ba là về quan hệ giữa vợ chồng. Người chồng nên khen ngợi vợ, khẳng định với mọi người là người đàn bà này thật sự là vợ mình; không được coi thường vợ; không được phản bội vợ; người chồng nên trao trách nhiệm quản lý nhà cửa, gia đình, tiền bạc cho vợ; và nên tặng vợ mình các đồ trang sức. Ngược lại, người vợ nên quán xuyến việc nhà chu đáo, giúp đỡ bà con và bạn bè bên nhà chồng, chung thủy với chồng, trông coi tài sản gia đình, và siêng năng làm tròn bốn phận của mình. Đây là những lời dạy của Đức Phật về quan hệ hôn nhân truyền thống; nó nêu lên vai trò lý

tưởng mà mỗi người trong cuộc phải thực hiện. Đây là những lời chỉ dẫn cho một hôn nhân dựa trên tinh thần đoàn kết và hợp tác, trong đó các thành viên hỗ trợ và kính trọng lẫn nhau, thay vì chỉ biết sống độc lập, bảo quyền lợi cá nhân, và tranh chấp lẫn nhau.

Lời dạy thứ tư là về quan hệ giữa bạn bè. Một người được gọi là bạn phải chia sẻ những gì mình có với bạn, nói lời từ ái, giúp đỡ bạn, bình tĩnh, từ tốn, không kiêu mạn, nói điều chân thật không giả dối. Ngược lại, người bạn kia phải che chở, bảo vệ tài sản của bạn mình khi vị này lơ đãng và chệnh mảng, bảo bọc khi bạn mình bị lâm nguy, không bỏ rơi bạn trong nghịch cảnh, và đề cao bạn trước mặt thân bằng quyến thuộc của vị đó.

Lời dạy thứ tư là về quan hệ giữa người chủ và người giúp việc. Người chủ phải giao công việc thích hợp và vừa sức cho người giúp việc, cung cấp thức ăn và khen thưởng, chăm sóc và nuôi dưỡng khi người giúp việc lâm bệnh, chia sẻ món ngon vật lạ, nếu có, và cho phép người giúp việc nghỉ ngơi để họ có thể phục hồi sức khỏe. Mỗi buổi sáng, người giúp việc phải thức dậy sớm và làm việc trước khi chủ thức dậy, và ở lại muộn sau khi người chủ đã đi nghỉ để làm nốt việc của mình, chỉ đem về nhà những gì người chủ cho (nói khác đi, không trộm cắp tài sản của chủ,) luôn tìm cách tăng năng suất trong công việc, và ngợi khen những đức tính tốt của chủ mình.

Lời dạy cuối cùng là về quan hệ giữa vị đạo sư và người đệ tử. Vị đạo sư nên khuyến khích đệ tử của mình làm điều thiện lành, giúp đỡ đệ tử với tâm từ bi, dạy cho đệ tử những gì họ chưa biết, soi sáng những gì mà đệ tử đã nghe được, và dạy cho đệ tử cách tu tập để được sanh về các cõi trời. Người đệ tử nên hỗ trợ và phục vụ đạo sư với tâm từ, thể hiện qua hành động, lời nói, và ý nghĩ. Thêm vào đó, người đệ tử nên thỉnh đạo sư về nhà, và cúng dường tứ vật dụng như thức ăn, chỗ ở, y phục, và thuốc men.

Đây là những lời dạy dựa theo tinh thần Phật giáo truyền thống nhằm giúp con người ứng xử trong xã hội. Thế mà hiện nay, trong nền văn hóa phương Tây, chúng ta đặt và tìm hiểu lại từ đầu những vấn đề như "Thế nào là quan hệ xã hội? Làm sao để quan hệ với nhau? Chúng ta mong đợi gì từ các quan hệ này? Chúng ta đòi hỏi gì? Và chúng ta sẵn sàng hiến dâng gì? Chúng ta phải tự mình tìm hiểu những vấn đề này và không biết chắc là mình có xử lý đúng đắn trong quan hệ với người khác hay không.

---o0o---

**SỐNG QUÂN BÌNH MÀ KHÔNG DỰA VÀO TRUYỀN THỐNG**

Nếu cho "tất cả mọi người đều sinh ra bình đẳng, tất cả mọi người đều giống nhau, không khác nhau chút nào hết," thì trong nhiều tình huống, chúng ta khó mà xác định được quan hệ giữa con người với nhau, phải không các bạn? Ai sẽ rửa chén? Ai sẽ đổ rác? Ai sẽ lãnh đạo? Ai sẽ được lãnh đạo? Nếu tất cả đều giống nhau, chúng ta sẽ lúng túng vì không biết phải quan hệ với nhau như thế nào trong một cơ cấu xã hội dựa trên cấp bậc với những nghĩa vụ và trách nhiệm khác nhau. Do đó, nếu cứ chấp chặt vào quan điểm cho mỗi người đều có quyền bình đẳng và tự do tuyệt đối, chúng ta sẽ rất hoang mang, bất bình, và thậm chí lo sợ, ngại ngùng trước thực tế cuộc đời.

Khi thực hành giáo Pháp, chúng ta mở rộng tâm để đón nhận thực tại như nó đang xảy diễn. Chúng ta sẽ thấy thế giới tự nhiên là một hệ thống dựa trên cấp bậc, mọi vật đều có sắc tướng và cơ cấu của nó, và khi có sắc tướng, mọi vật đều do nhân duyên cấu thành theo một thứ tự nào đó. Số hai phải luôn đi theo số một, và số ba phải luôn đi theo số hai. B theo sau A, và theo sau B phải là C. Bạn không thể nói A và B là một. Bạn không thể đặt tên cho mọi vật bắt đầu bằng vần A vì làm như vậy là vô lý, phải không các bạn? Thế giới hữu vi là thế giới của những quan hệ dựa trên nhân duyên không ngừng nối tiếp nhau.

Nếu khăng khăng giữ chặt một cơ cấu dựa trên quan hệ cấp bậc, chúng ta sẽ trở thành cứng nhắc, áp đặt, và độc đoán. Ai chủ trương phải luôn có một ông chủ tối cao -- phải luôn luôn có một người lãnh đạo độc nhất vô nhị -- người đó sẽ trở thành độc tài. Ngược lại, nếu ai đó tin tưởng vào sự bình đẳng tuyệt đối của mọi vật và tuyên bố chúng ta phải luôn bình đẳng và mãi mãi sẽ bình đẳng, người ấy sẽ tạo ra một tình huống mà cuối cùng chỉ dẫn đến rối loạn và tranh chấp. Đến giờ ăn, mọi người đều tranh nhau là người đầu tiên nhận thức ăn. Nhưng nếu chúng ta sẵn sàng tạo ra một trật tự dựa trên cấp bậc, chúng ta có thể dựa vào đó mà làm việc. Đó chính là quan hệ nhân duyên. Bạn sẽ quan hệ với nhau như một cụ già hay thanh niên, một người thầy giáo hay học trò, bậc cha mẹ hay con cái. Hệ thống cấp bậc dựa trên nhân duyên sẽ tạo ra một cơ cấu gồm những quan hệ xã hội, để chúng ta dựa vào đó mà sống với nhau mà không phải hoang mang và không ngừng tranh chấp lẫn nhau.

Trong đời sống tu viện, chúng tôi đồng ý với nhau về một hình thức và cơ cấu xã hội đặc thù để quan hệ với nhau. Đó là cơ cấu xã hội dựa trên sự tự nguyện. Nếu bị ép buộc phải trở thành tu sĩ và sống trong cơ chế của tu viện, chúng tôi sẽ sống trong một cơ chế độc tài. Nhưng vì các tu sĩ tự nguyện ép mình vào đời sống tu viện, không ai ép buộc ai cả; đó là cuộc sống dựa trên sự hòa đồng và hợp tác.

Chúng ta có thể áp dụng những nguyên tắc này vào đời sống gia đình. Nếu bạn là mẹ và cha, hay là chồng và vợ, mà không đặt ra những nguyên tắc rõ ràng về bổn phận và trách nhiệm trong gia đình, thì ai sẽ làm việc này? Ai sẽ đi làm để nuôi gia đình? Ai sẽ ở nhà? Ai sẽ rửa chén? Ai sẽ săn sóc trẻ con khi chúng bị bệnh? Bổn phận và nghĩa vụ của mỗi người trong gia đình là gì?

Ở Mỹ, không có cơ chế củng cố gia đình, và người ta hoàn toàn phá bỏ quan hệ dựa trên thứ bậc. Người Mỹ rất duy tâm và không tương. Họ cho tất cả mọi người đều bình đẳng. Ở Anh, ít nhất người ta còn tôn trọng cơ cấu xã hội dựa trên thứ bậc. Văn hóa Anh còn chịu ảnh hưởng của chế độ quân chủ và xã hội giai cấp. Dù còn nhiều khuyết điểm, xã hội dựa trên thứ bậc vẫn có một số thuận lợi nào đó. Nó giúp bạn hiểu rõ hơn cách quan hệ với nhau trong những hoàn cảnh khác nhau.

Trong thời gian hai năm sống ở miền bắc đảo Borneo, lần đầu tiên trong đời, tôi có người giúp việc trong nhà, và là người Mỹ, tôi không biết phải đối xử với họ như thế nào. Nói chung, người Mỹ rất tệ và dốt khi quan hệ với người giúp việc trong nhà, trong khi người Anh thì rất quen thuộc và ứng xử rất tốt; Người giúp việc trong nhà rất hài lòng với các ông chủ người Anh. Nhưng là người Mỹ, tôi không biết cách ứng xử trong quan hệ giữa người chủ và người giúp việc. Tôi không thể hình dung mình là người chủ. Đối với tôi, làm chủ là đồng nghĩa với sự áp đặt, cao mạn và tự phụ.

Nhưng lỗ hổng nằm phía sau quan điểm cho "tất cả mọi người đều bình đẳng" là trạng thái tâm lý bất an. Và trạng thái bất an này sẽ thúc đẩy con người ganh tỵ và tranh chấp lẫn nhau. Trên một mặt nào đó, bạn có thể rất thân mật và gần gũi với người bạn chung sống, nhưng cùng lúc đó, bạn vẫn cảm thấy phải chứng tỏ mình hơn người ấy. Đây là một loại đạo đức giả. Nếu không có một cơ cấu thứ bậc dựa trên những giá trị rõ ràng, con người sẽ rất đố kỵ và tranh chấp lẫn nhau; Xã hội chúng ta có một cơ cấu thứ bậc tiềm ẩn dựa trên giá trị tiền bạc và của cải vật chất. Người được xem là thành công và giỏi trong cơ cấu đó là người có nhiều tiền hơn -- nói khác đi, có nhà đẹp hơn, xe hơi tốt hơn, và mọi thứ đều nhiều hơn -- vì đó là cách mà con người liên hệ nhau trong một cơ cấu dựa trên thứ bậc.

Ngày nay, quan hệ giữa nam và nữ thường dựa trên sự ganh đua và tranh chấp, vì không ai hướng dẫn họ tôn trọng và hiểu biết lẫn nhau. Khi quan sát một số hôn nhân, bạn có thể thấy người chồng và vợ cạnh tranh với nhau. Họ cảm thấy phải chứng tỏ là họ giỏi hoặc giỏi hơn người vợ hoặc người chồng của mình. Nhưng làm sao chúng ta có thể xây dựng một mái ấm gia đình với người mà lúc nào cũng tìm cách cạnh tranh với mình? Gia đình phải là nơi mà chúng ta sống trong tinh thần hòa hợp, nơi mà chúng ta có

thể đồng ý với nhau như vợ chồng, nơi mà mỗi ngày mình đều đối xử tử tế với nhau.

Trong các xã hội truyền thống, những cách thức quan hệ giữa vợ chồng đều được xác định sẵn. Nhưng trong xã hội hiện đại, tất cả chúng ta đều tự mình lựa chọn bạn đời -- người mà chúng ta sẽ cưới hỏi, sống chung, và quan hệ với nhau. Trong lúc lựa chọn bạn đời, chúng ta thường dựa trên sở thích cá nhân nhất thời, thay vì dùng trí tuệ để xem người nào có thể sống thích hợp nhất với mình. Ở một thời điểm nào đó, chúng ta có thể chọn người xinh đẹp và quyến rũ nhất, duyên dáng nhất, giàu sang nhất, và đặc biệt lý thú nhất. Hay chúng ta có thể chọn người đó vì họ đáp ứng chu cầu của chúng ta trong cuộc sống: thí dụ người đàn ông có thể tìm một người đàn bà mang nhiều tính chất của một bà mẹ, để thay thế người mẹ của ông ta; người đàn bà đang cần một người cha, cô ta có thể đi tìm một người đàn ông mạnh mẽ thích bảo vệ người khác để chăm sóc và che chở mình.

Với cái nhìn không tương, chúng ta thường không thể thấy được sự thôi thúc của những tham muốn này trong tâm thức. Chúng ta cho hôn nhân của mình là toàn hảo, và hoàn toàn dựa trên sự chân thật. Cụm từ "hoàn toàn chân thật" thường được người đời hiểu như là nghĩ sao nói vậy và nói bất cứ lúc nào cũng được. Nhưng đối với tôi, chỉ có ở cảnh giới địa ngục, con người mới nghĩ sao nói vậy một cách bừa bãi! Tôi rất hoan hỷ và biết ơn là không phải nói lên tất cả suy nghĩ của mình. Nhiều lúc chúng ta không nên lập đi lập lại những suy nghĩ của mình với người chung quanh; vì điều đó chỉ làm cho họ khổ sở, hoang mang, sợ hãi, và suy sụp mà thôi.

Tâm chánh niệm sẽ giúp chúng ta cởi mở và tiếp thu mọi tình huống. Thay vì đi tìm một người hoàn toàn như ý muốn, hay tìm cách bỏ rơi người không còn thích hợp nữa, hay tìm một người khác tốt hơn, bạn hãy suy nghĩ là mình nên xử lý như thế nào trong tình huống này. Thay vì mong muốn người khác thay đổi hay tự trách là đã không tìm đúng mẫu người lý tưởng, bạn có thể xem đây là thực tế cuộc đời. Từ đó, bạn sẽ ý thức rõ hơn về cuộc đời như chính nó, như nó phải xảy ra như vậy, cho dù bạn thích hay không thích. Đây là cách quán sát thực tại hay chánh niệm. Bạn không đòi hỏi cuộc đời phải mang lại hạnh phúc và toại nguyện cho bạn, nhưng bạn sẵn sàng đón nhận thách thức trước mắt bằng cách tiếp cận và ứng xử với nó. Chỉ có bạn mới làm được việc quán tưởng này -- không ai có thể làm thế cho bạn, vì quan hệ gia đình rất phức tạp. Chỉ có bạn mới biết được hết những gì nằm trong quan hệ giữa bạn và người khác.

Có nhiều người tự hỏi, "Tôi có nên sống cho riêng tôi, cho sự phát triển con người của tôi, cho dù phải hy sinh hạnh phúc của người khác? Hay tôi nên



quên đi con người của mình và chỉ lo mang lại hạnh phúc cho người khác?" Đây là hai tư tưởng cực đoan: một bên là ích kỷ, một bên là xóa bỏ hẳn bản thân mình. Hy sinh cá nhân hình như là một hành động cao thượng, phải không các bạn? Đường như đó là điều chúng ta nên làm. Trong khi đó, sống ích kỷ hình như là điều nên tránh. Chúng ta cho rằng sống ích kỷ là không tốt và sai lầm. Nhưng tư thế của người Phật tử không phải là tư thế của kẻ tự cho mình là cao thượng, đòi hỏi con người phải hoàn toàn hy sinh vô vị lợi; Đạo Phật khuyến khích chúng ta mở rộng tâm thức để tiếp cận với chính cái tâm ích kỷ, hay với ước muốn hy sinh bản thân mình.

Chúng ta có thể suy tưởng về điều này cho chính mình. Thí dụ, thay vì cho mình là ích kỷ và cảm thấy tội lỗi, hay đứng ở cực đoan kia, cứ tiếp tục hiến dâng, nuôi dưỡng, và lo cho người khác mà quên hẳn bản thân mình, chúng ta có thể quán tưởng để nhận ra những xu hướng tâm lý này, cho dù nó là gì đi nữa. Rồi, sau khi đã nhận ra được điều này, chúng ta có thể nhìn nó mà không phán đoán và tìm ra một giải pháp trung dung và quân bình nào đó.

---o0o---

## **DỰA TRÊN HAI TÍNH CHẤT ĐỐI LẬP TRONG CON NGƯỜI ĐỂ PHÁT TRIỂN TÂM THỨC**

Chúng ta có thể dựa vào gia đình để phát triển đời sống tâm linh vì gia đình là một mô hình tôn giáo sơ khai, uyên nguyên, và thuần khiết. Trong biểu tượng của đạo Thiên chúa, Đức Chúa Trời là cha, Mary là mẹ, và chúa Jesus là con. Các tôn giáo khác có Cha trên trời và Mẹ dưới đất tượng trưng cho sự giao hợp giữa trời và đất. Khi thật sự nhìn vào bản thân mình, bạn sẽ thấy là bên trong mỗi người đều có cả người cha lẫn người mẹ, và trong khi tu tập phát triển tâm linh, bạn có thể quán tưởng trên hai tính chất đối lập này.

Có sắc thân nam hay nữ không có nghĩa bạn hoàn toàn là một người nam hay người nữ một trăm phần trăm. Khi tu tập phát triển tâm linh, chúng ta cần mở rộng để tiếp xúc với người khác phái nằm ẩn trong chúng ta; một người nam cần mở rộng để tiếp cận với người nữ, và người nữ cần tiếp xúc với người nam bên trong họ. Điều này không dễ làm nhưng sự có mặt của một người khác phái ở bên ngoài có thể giúp chúng ta làm được việc này. Khi một người nam gặp một người nữ, hay một người nữ gặp một người nam, họ có thể dùng những tính chất của đối tượng bên ngoài để nhắc nhở và tiếp cận với những tính chất của người khác phái bên trong. Đối với các chư tăng và ni sống trong tu viện, thay vì có quan hệ tình cảm mật thiết với nhau, chư tăng có thể nhận biết người nữ hiện hữu bên ngoài, và từ đó tiên

đến việc nhận ra những nữ tính trong người của họ. Và đối với chư ni, cũng thế; họ có thể nhận ra nam tính của mình bằng cách đó.

Là một nam tu sĩ, kinh nghiệm bản thân cho tôi thấy rằng tâm lý của nam giới thường thích đấu tranh hay chiến thắng một cái gì đó; họ khá gây hấn và có ý chí mạnh. Vì thế các nam tu sĩ thường tuyên chiến với chính họ trong lúc hành thiền. Họ tìm cách diệt trừ tâm sân hận, tiêu diệt tâm lo sợ, phá tan tâm ganh tỵ, và triệt tiêu tâm tham ái mỗi lần những tâm sở bất thiện này khởi lên. Nhưng làm như vậy sẽ đưa chúng ta về đâu? Bạn sẽ trở nên cứng nhắc và căng thẳng đến đau cả đầu. Tâm bạn sẽ cần cỗi; bạn sẽ khô khan như một bãi sa mạc. Không có gì hết, không một chút tình cảm -- chỉ có ý chí ngự trị trong lúc bạn ngồi thiền. Làm như thế bạn sẽ có thêm nội lực vì phải có năng lực mới giữ được tư thế ấy cho dù chỉ trong một phút giây ngắn ngủi nhưng tâm lý ấy cũng dễ đổ vỡ vì nó rất dễ mất quân bình. Nó chủ yếu dựa vào ý chí mù quáng mà không dựa trên trí tuệ và tình thương -- nói khác đi, nó không dựa trên sự mềm dẻo, uyển chuyển, và thái độ sẵn sàng tiếp nhận.

Vì thế chỉ khi nào người nam tu sĩ tiếp xúc được với phần nữ tính bên trong họ, tâm thức họ mới tiến đến trạng thái quân bình. Để cho một người nam trở thành nhạy cảm và biết tiếp thu, vị ấy không nên dùng ý chí và ức chế nội tâm của họ. Vị ấy phải biết buông bỏ và tập tính từ ái, nhu nhuyễn, và nhẫn nhục với chính bản thân của vị ấy -- và với những người khác. Đặc biệt, vị ấy cần phải hết sức kiên nhẫn với những người gây khó chịu cho mình.

Có một lần, Ngài Ajahn Chah giúp tôi thấy vấn đề sử dụng ý chí trong lúc hành thiền. Trong thiền viện, có một tu sĩ làm tôi rất khó chịu. Tôi không chịu nổi được con người của ông ta. Chỉ nghe giọng nói của ông ta là tâm tôi đã bực tức rồi. Tôi đến nhờ Ngài Ajahn Chah giúp, và Ngài bảo, "À, vị tăng ấy rất tốt cho con đó. Ông ta mới là người bạn thật sự của con. Tất cả những người bạn tử tế của con, những vị tỳ kheo mà con thấy tánh tình thích hợp, họ không tốt với con lắm đâu. Chính ông ta mới thật sự là người sẽ giúp con." Vì Ngài Ajahn Chah là một thiền sư có nhiều trí tuệ, tôi tiếp thu và suy nghĩ nghiêm túc về lời khuyên của Ngài. Và tôi bắt đầu nhận ra rằng bằng cách nào đó tôi phải hoàn toàn chấp nhận vị tỳ kheo đó -- kể luôn cả sự bực mình của tôi -- và để cho ông ta cứ là ông ta, thế thôi. Năng lượng nam tính luôn có khuynh hướng muốn sửa sai người khác. Đó là thái độ: "Đề ông chỉ cho cậu thấy là cậu đang sai lầm." Nhưng để tập được đức tính biết chấp nhận và tiếp thu của người nữ -- nghĩa là chỉ biết ngồi đó, để cho vị tỳ kheo đó làm cho mình bực bội, và chịu đựng sự bực bội trong tâm đó -- tôi phải

tập kiên nhẫn. Sau đó, tôi bắt đầu hiểu được ý nghĩa của việc thiết lập quân bình trong nội tâm, vì tôi đã biết được lý do tại sao tôi bị mất quân bình.

Đối với các tỷ kheo ni, sự mất quân bình diễn ra theo chiều ngược lại. Thường thường phụ nữ có xu hướng chấp nhận tất cả. Họ thường sẵn sàng chờ người khác sai bảo phải làm gì. Nhưng để tìm được phần nam tính bên trong, người nữ cần tìm cái có thể làm họ tin tưởng -- cái gì mạnh mẽ và có thể hướng dẫn họ từ bên trong -- thay vì chờ đợi sự sai khiến của một quyền lực nào đó bên ngoài. Tôi nhận thấy nhiều người nữ rất khó có thể tin tưởng vào sức mạnh nội tại của họ. Thường thường, họ thiếu tự tin. Để có thể không chỉ biết ngồi chờ và chấp nhận mọi việc như nó xảy đến, và vững vàng trong một tình huống đòi hỏi nhiều thiện chí. Nói chung, phụ nữ cần phải phát huy sức mạnh; họ phải tin vào trí tuệ của họ thay vì chỉ biết dựa vào sự hướng dẫn của một trí tuệ nào đó từ bên ngoài.

Để tiếp xúc với phần nam tính hoặc nữ tính bên trong, chúng ta có thể nhờ vào sự biểu thị của người nam và người nữ ở bên ngoài. Chúng ta có thể dùng quan hệ hôn nhân hay đời sống trong tu viện để rèn luyện cho mình cái nhìn trí tuệ về vấn đề này. Nếu thói quen làm cho bạn quên mất việc này, thì bất cứ lúc nào thấy một người khác phái, đó là dịp để bạn nhớ lại. Thay vì chỉ nhìn người khác phái với đôi mắt quyến rũ đầy tham ái, dục vọng, hay phán đoán, hay chỉ để ứng xử phân biệt, bạn có thể dùng hoàn cảnh đó để nhắc nhở mình khai mở và tiếp xúc với phần giới tính đối lập bên trong. Bằng cách đó, đối với người nam, tất cả phụ nữ đều có thể trở thành biểu tượng của nữ tính, và với cái nhìn đó, vị ấy sẽ kính trọng tất cả phụ nữ, vì người phụ nữ bên ngoài là đại diện của chính người phụ nữ nằm bên trong họ. Tôi cho rằng đối với phụ nữ, nam giới cũng là biểu tượng và có cùng chức năng như trên.

---o0o---

## **MỞ RỘNG TÂM ĐỂ CHẤP NHẬN HOÀN CẢNH SỐNG CỦA CHÚNG TA**

Với tâm thức mở rộng, chúng ta sống với cuộc đời như nó đang diễn ra. Chúng ta có thể sống với cuộc đời đang thật sự xảy đến -- trong bất cứ vai trò xã hội nào, cho dù đó là chồng hay vợ, thầy giáo hay học trò, cha mẹ hay con cái. Chúng ta cần quán niệm trên hoàn cảnh sống riêng để biết cách ứng xử thích hợp nhất với cha mẹ. Rồi chúng ta phải chánh niệm để giúp con cái quan hệ tốt với chính chúng ta. Trẻ con cần sự hướng dẫn. Chúng cần những lời khuyên đúng đắn, cuộc sống có kỷ luật, và những tình huống có thể dạy chúng biết kính trọng và ý thức bổn phận của con cái đối với cha mẹ.

Trong ý nghĩa này, chúng ta không nên xem nghĩa vụ với xã hội là những trách nhiệm nặng nề và cực nhọc. Trái lại, chúng ta nên xem đó là một dịp để hiến dâng, giúp đỡ, và thương yêu và từ đó tìm được niềm vui trong cuộc sống. Mang lại phước báu cho người khác cũng như xứng đáng nhận lãnh phước báu do người khác mang lại đều đem lại hạnh phúc cho con người.

Khi ghi nhận rõ bản chất của xã hội hiện nay, chúng ta không muốn làm một sự thay đổi tận gốc hay một cuộc cách mạng xã hội. Chúng ta biết là hiện nay, trên bình diện xã hội rộng lớn, khả năng không cho phép chúng ta thay đổi gì nhiều, nhưng chúng ta có thể qua đó hiểu rõ bản thân mình hơn. Chúng ta có thể biết khả năng mình như một con người riêng lẻ trong hoàn cảnh sống hiện tại. Cho dù đang sống một mình hay sống với người khác, có gia đình hay không có gia đình, hạnh phúc hay không hạnh phúc, có con cái hay không có con cái -- chúng ta có thể mở rộng tâm để tiếp nhận hoàn cảnh, thay vì chỉ biết phản ứng lại hoàn cảnh.

Cuộc đời rồi sẽ trôi qua và thay đổi, vì thế chúng ta hãy mở rộng tâm thức để tiếp cận với những thăng trầm của cuộc sống và học cách thích ứng, thay vì chấp chặt vào những tư thế, lập trường, và quan điểm cố định và cứng nhắc. Chúng ta phải chấp nhận nhân loại và thân phận làm người của chúng ta.

Cuộc đời nhất định cần những tiếng cười và nụ cười, phải không các bạn? Không có tiếng cười, cuộc đời này thật là chán ngán và đáng sợ. Nhưng với miệng mỉm cười và tâm độ lượng, vị tha, cởi mở, tiếp thu, chúng ta có thể nhận thức sâu sắc, chấp nhận, và chiêm ngưỡng ngay cả những thất bại, vấp ngã, yếu điểm, và khó khăn của kiếp người mà tất cả chúng ta đều dự phần trong đó. Chúng ta sẽ không chỉ biết phê bình, đòi hỏi, và phán đoán mà cũng không chỉ biết nhắm mắt xuôi tay đắm mình trong kiếp nhân sinh. Nhưng chúng ta chánh niệm và quán tưởng về duyên phận làm người vì mọi người đều có khả năng đi qua và vượt lên trên nó. Là một nam hay nữ tu sĩ, bậc cha mẹ hay con cái, làm chồng hay vợ -- tóm lại là con người -- tự nó không phải là một cứu cánh. Nó chỉ là giả tạm thôi. Tự nó sẽ không bao giờ hoàn hảo. Nó chỉ là một sự thật tương đối, một thực tại chế định, hay nói khác đi, nó chỉ là tục đế mà thôi.

\*

*\* Câu hỏi: Làm thế nào để không bị dính mắc trong quan hệ với người khác?*

*Trả lời:* Trước hết, bạn phải nhận ra mình đang dính mắc cái gì, rồi mới buông bỏ được. Lúc đó, bạn sẽ hiểu thế nào là không dính mắc. Nhưng nếu bạn bắt đầu từ tiền đề là không nên dính mắc, thì bạn sẽ không bao giờ

hiểu được sự dính mắc. Vấn đề không phải là chống lại sự dính mắc như một điều cấm kỵ; Vấn đề chính là chánh niệm và quán sát sự dính mắc. Trong khi quán niệm, chúng ta nên tự hỏi, "Ta đang dính mắc cái gì? Dính mắc đem lại hạnh phúc hay khổ đau?" Rồi chúng ta sẽ thấy nó bằng con mắt trí tuệ. Chúng ta sẽ hiểu được dính mắc, và cuối cùng buông bỏ nó.

Nếu bạn cho là mình phải thánh thiện và không nên dính mắc vào bất cứ điều gì, bạn sẽ lập luận: "Tôi không theo đạo Phật được vì tôi yêu vợ tôi, vì tôi dính mắc với vợ tôi. Tôi yêu cô ta, và không thể nào rời bỏ cô ta được." Những tư tưởng này xuất phát từ tiền đề là ta không nên dính mắc vào bất cứ cái gì.

Nhận chân được sự dính mắc không có nghĩa là bạn sẽ rời bỏ vợ mình. Nó có nghĩa là bạn không còn mê lầm về bản thân bạn và vợ bạn. Rồi bạn sẽ thấy là mình thương mến chứ không bị dính mắc với vợ mình. Sẽ không còn ngộ nhận, bám víu, và chấp thủ. Tâm rộng rang có khả năng thương và quan tâm đến người khác và thương yêu họ theo nghĩa đúng nhất của tình yêu. Trái lại, sự dính mắc sẽ luôn luôn làm méo mó và lệch lạc vấn đề.

Nếu bạn yêu thương và muốn chiếm hữu một người nào đó, quan hệ giữa bạn và người đó sẽ trở nên phức tạp; và rồi người mà bạn yêu sẽ làm bạn đau khổ. Chẳng hạn, bạn thương con cái nhưng lại dính mắc vào chúng, lúc đó bạn không còn thật sự thương yêu chúng nữa vì bạn không liên hệ và nhìn chúng đúng như con người thật của chúng. Bạn nghĩ ra đủ cách là chúng phải như thế nào và phải trở thành cái gì. Bạn muốn chúng vâng lời bạn, trở thành người tốt, học hành đỗ đạt. Thái độ dính mắc này làm cho bạn không thể thương yêu chúng thật sự, vì nếu chúng không đáp ứng những mong cầu của bạn, bạn sẽ nổi giận, bực mình và ghét bỏ chúng. Vì thế, dính mắc vào con cái làm chúng ta không thể thương yêu chúng thật sự. Nhưng nếu không dính mắc, chúng ta sẽ quan hệ với chúng bằng tình yêu thật sự. Chúng ta sẽ để cho con cái sống với con người thật sự của chúng, thay vì theo những mẫu người có sẵn mà chúng ta áp đặt trên chúng.

Khi tôi nói chuyện với các bậc cha mẹ, họ cho biết là rất đau khổ vì họ mong chờ rất nhiều ở con cái. Khi muốn con cái phải như thế này, phải như thế kia, chúng ta đang tạo phiền não và đau khổ cho mình. Nhưng nếu càng buông bỏ những mong cầu này, chúng ta sẽ càng khám phá ra rằng chúng ta có khả năng cảm nhận và ý thức về con người thật của con cái một cách kỳ diệu. Và dĩ nhiên, thái độ cởi mở đó sẽ làm cho con cái đáp ứng lại thay vì chỉ biết phản ứng lại với sự dính mắc của chúng ta. Chúng ta thấy rất nhiều đứa con chỉ biết hành động bằng cách phản ứng lại với mệnh lệnh "ta muốn con phải như thế này" của các bậc cha mẹ

Tâm rộng rang -- hay tâm thanh tịnh -- không phải là tâm trống rỗng trong đó không có tình cảm hay quan tâm về bất cứ điều gì. Đó là tâm tỏa sáng và mở rộng. Đó là tâm rạng rỡ thật sự nhạy cảm và biết chấp nhận. Đó là khả năng tiếp nhận cuộc đời như chính nó. Khi chấp nhận cuộc đời như chính nó, chúng ta có thể ứng xử thích hợp với cuộc đời như chúng ta đang sống, thay vì chỉ biết lo sợ và chống ghét phản ứng lại với nó.

---o0o---

## CHƯƠNG 17 - GIÁO DỤC CON NGƯỜI VỀ CUỘC ĐỜI

Trong tiếng La tinh, "*giáo dục*" là "*educere*," có nghĩa là "dẫn đến" hay "hướng đến." Hiểu được nghĩa gốc của từ này, chúng ta có thể suy rộng ra ý nghĩa của hai chữ "giáo dục". Nếu giáo dục là "dẫn dắt hay hướng con người đến một cái gì đó" thì nó sẽ dẫn và hướng chúng ta đến cái gì? Mục tiêu của người làm giáo dục là gì? Tôi cũng xin nói thêm về ý nghĩa của giáo dục, cụm từ "hướng dẫn con người" gọi cho chúng ta một cái gì đó nhẹ nhàng phải không các bạn? Khi bạn hướng dẫn người nào đó, bạn không thể ép buộc họ. Và muốn hướng dẫn ai đó, bạn phải là tấm gương để họ kính trọng và tự nguyện noi theo.

---o0o---

## HƯỚNG DẪN BẰNG CÁCH LÀM GƯƠNG

Không ai muốn học bất cứ điều gì, cho dù đó là những ý tưởng cao đẹp nhất, từ một ông thầy mà bản thân ông ta không sống và thể hiện thật sự những gì ông ta thuyết giảng. Dưới con mắt của học trò, ông ta chỉ là một người đạo đức giả. Chúng ta chán ghét và phẫn nộ khi có ai đó bảo chúng ta phải sống tốt trong khi bản thân họ lại xấu xa đê tiện. Vì thế, nếu người làm giáo dục mà không xứng đáng với vai trò của họ, thì thay vì hướng dẫn, họ phải ép buộc và cưỡng bức người khác. Kết quả là chúng ta sẽ có một nền giáo dục áp đặt, mua chuộc, và chỉ biết kích thích bản năng ganh đua và tranh chấp giữa con người.

Phần lớn ai cũng có xu hướng muốn chứng tỏ mình giỏi hơn người khác. Khi khuynh hướng này được khuyến khích trong giáo dục, nó sẽ kích thích mạnh mẽ sự ganh tỵ, mặc cảm tự ty, hay thái độ tự mãn và tự tôn giữa con người với nhau. Đây là những tình cảm sẽ đưa con người đến khổ đau và tuyệt vọng. Trong hệ thống giáo dục dựa trên sự tranh đua, điều quan trọng là phải thắng lợi và thành đạt, và trong cuộc đua này, chỉ có một người được thắng cuộc. Nhưng hệ thống giáo dục dựa trên sự đoàn kết và hợp tác sẽ giúp mọi người phát triển tiềm năng để trở thành hữu ích cho bản thân họ và xã hội. Vì thế, trong nền giáo dục lấy sự đoàn kết và hợp tác làm căn bản, việc

giáo dục hay "hướng dẫn con người" cũng có nghĩa là chúng ta phải quan tâm đến từng con người cá nhân trong đó.

Trong đời đi học, tôi đã gặp nhiều vị thầy không thật sự làm đúng bổn phận của "người hướng dẫn." Vì ai cũng phải đi làm để sống nên nhiều người đã chọn nghề dạy học để sống. Khi hồi tưởng lại những ngày đi học, tôi nhớ là có rất ít vị thầy đã thật sự cống hiến đời mình cho học trò và hiếm khi họ là những người thật sự đáng kính trọng. Nhưng thông thường, nhà trường cũng không đòi hỏi các thầy giáo phải trở thành những người hướng dẫn xứng đáng. Trường học chỉ trả lương để các thầy dạy học trong một thời gian rồi sau đó về nhà nghỉ. Trong môi trường đó, người thầy sẽ xem dạy học là để kiếm tiền như bao nhiêu việc làm khác, thay vì là cái nghề mà qua đó, họ có thể hiến dâng và phục vụ cho xã hội.

Các thầy giáo và trường học nên thấy rằng giáo dục là một cái gì đó cao hơn là việc đào tạo nghiệp vụ. Tuy các thầy cô không phải là nam hay nữ tu sĩ, nhưng nhiệm vụ của họ cũng gần giống như thế, đó là hiến dâng và bố thí. Họ phải có tâm nguyện cao cả để trở thành người hướng dẫn xứng đáng; họ phải được người khác kính trọng và tin tưởng. Đây là thể hiện quan trọng nói lên bản chất của xã hội, phải không các bạn? Xã hội cần có những người công dân gương mẫu, không những gồm các tu sĩ mà cả thầy giáo, các vị có nghiệp vụ chuyên môn như kỹ sư, bác sĩ, luật sư, và công chức nhà nước -- thậm chí cả vị Thủ Tướng hay Tổng thống và tất cả những công dân bình thường ở lứa tuổi trưởng thành.

---o0o---

## **GIÁO DỤC LÀ CÁI GÌ CAO HƠN VIỆC ĐÀO TẠO NGHIỆP VỤ**

Lý tưởng mà nói, giáo dục phải chuẩn bị cho con người đi vào cuộc đời. Nhưng thông thường người ta chỉ nhìn giáo dục như một quá trình dạy cho học sinh biết đọc và biết viết. Mục đích của giáo dục thường chỉ là dạy học sinh học hành, thi cử đỗ đạt, kiếm được việc làm, và làm ra tiền rất sớm. Ngoài ra, nó không chuẩn bị cho con người khả năng đối diện với tuổi già hay thất nghiệp. Trong chừng mực nào đó, giáo dục không đáp ứng được nhu cầu của nhiều người vì nó không chuẩn bị cho họ gì hết ngoài trừ tìm được việc làm.

Nhưng có được việc làm chỉ là một phần của cuộc sống. Chúng ta chỉ làm việc một số giờ nào đó trong ngày, và một số năm tháng nào đó trong đời. Và hiện nay, xã hội đang phát triển theo hướng là sẽ giảm số giờ và số năm làm việc của con người; hiện nay, người ta có khả năng về hưu sớm. Nhưng cũng chính khả năng này lại làm cho nhiều người lo sợ. Họ than vãn, "Tôi sẽ phải làm gì với thời giờ còn lại nếu phải về hưu lúc năm

mười lăm tuổi?" Các tu sĩ Phật giáo không thể nghỉ hưu lúc năm mươi lăm tuổi. Lúc năm mươi lăm tuổi, tôi xin phép về hưu nhưng Giáo hội đã từ chối. Tuy nhiên, đối với những người không phải là tu sĩ, khả năng không phải làm việc suốt đời là có. Đây là khả năng có thật.

Tuy nhiên, chúng ta luôn xem thất nghiệp là con bệnh của xã hội. Chúng ta thường nói, "Nạn thất nghiệp thật là kinh khủng", chứ không bao giờ nói, "Thất nghiệp là điều tốt và đáng mừng vì công nhân sẽ không phải làm việc trong những hãng xưởng hay văn phòng buồn bã và tẻ nhạt nữa, không phải lập đi lập lại những công việc nhàm chán, thiếu hứng thú và chỉ mang lại bực bội và phiền não." Chúng ta không cho thất nghiệp là điều đáng hoan hỷ; chúng ta cho đó là cái gì rất kinh khủng. Khi có thất nghiệp, chúng ta tự trách là đã không làm tròn trách nhiệm đối với giới trẻ vì đã không tạo cho họ những việc làm mà thực chất là nhàm chán, lập đi lập lại, và không hứng thú chút nào, và qua đó đã không giúp họ kiếm ra tiền. Nền giáo dục hiện đại làm cho chúng ta tin rằng nếu không làm ra tiền, thì về thực chất, chúng ta không làm gì cả. Trong mức độ nào đó, nhân phẩm chúng ta sẽ bị hạ thấp hoặc chúng ta sẽ mất hẳn giá trị làm người.

Nền giáo dục hiện đại không giúp chúng ta tìm hiểu những giới hạn của đời sống con người. Nó không nêu những vấn đề như, "Đời sống là gì? Mục đích của cuộc sống là gì? Ý nghĩa của con người sống trên trái đất này là gì?" Những câu hỏi đại loại như trên đòi hỏi chúng ta phải suy nghĩ và quán tưởng; Chúng ta phải mở rộng tâm thức để tiếp nhận và ý thức về những tình cảm, tư duy, kinh nghiệm, và cảm giác của chúng ta -- nói khác đi, để tiếp cận với những giới hạn của kiếp sống con người. Nếu không biết giới hạn của mình, chúng ta sẽ không tự lượng được sức và dễ đi đến chỗ quá đà. Hoặc ngược lại, chúng ta sẽ bị mặc cảm tự ti và co rút lại trong đời. Cả hai thái cực này đều dẫn con người đến những khó khăn tâm lý và tình cảm về sau này.

Trong con người thường có nhiều loại xung lực tâm lý, có loại tốt đáng được trân trọng; có loại xấu cần loại bỏ. Những xung lực tâm lý này nối kết với nhau thành một chuỗi liên tục từ cái cao thượng nhất đến cái hạ tiện nhất. Vì thế, trong khi hành thiền và thực hành giáo Pháp, chúng ta sẽ tiếp cận và làm quen với những xung lực tâm lý đáng được trân trọng bên trong chúng ta. Thấy được những xung lực tâm lý này trong nội tâm và tìm cách thể hiện chúng ra trong cuộc sống là điều rất quan trọng. Suy nghĩ và quán tưởng về những vấn đề như "Làm người trong xã hội này, tôi phải sống như thế nào? Như một người cha, mẹ, vợ, chồng, thầy giáo, luật sư, nhà kinh doanh, người buôn bán, thợ thủ công, hay bất cứ nghề nào đi nữa, tôi nên sống như thế nào? Làm sao tôi có thể hướng những khả năng và đức tính của



mình đến những mục tiêu mà tôi hằng kính trọng?" là rất quan trọng. Khi nêu lên và tìm giải đáp cho những câu hỏi này, đó chính là lúc mà chúng ta đang "giáo dục" hay "hướng dẫn" chúng ta về cuộc đời và hướng cuộc đời chúng ta đến những mục tiêu cao cả; lúc đó nhận thức của chúng ta sẽ thống nhất và hòa làm một với Sự Thật và Sự Thánh Thiện.

Ngược lại, chúng ta có thể đưa một cá nhân hay cả một dân tộc vào con đường sai lầm. Tâm chúng ta có thể đầy áp với những mê tín dị đoan hay với những niềm tin và nhận thức hoàn toàn sai lạc về cuộc đời.

Khác với những xã hội sơ khai, xã hội hiện đại dễ đi vào con đường sai lầm. Trong thế giới hiện đại, môi trường sống của con người ít nhiều rất giả tạo và có nguy cơ là sẽ cắt đứt chúng ta khỏi quá trình phát triển tự nhiên của cuộc sống; để cuối cùng chúng ta sẽ rơi vào những tháp ngà đầy ô nhiễm và ảo tưởng. Chúng ta có thể xem thường những bộ lạc sơ khai, cho thế giới của họ là đầy dị đoan và mê tín, nhưng chúng ta nên nhớ rằng họ vẫn sống gần gũi với thiên nhiên. Thế giới quan của họ có thể khác với chúng ta, nhưng họ rất ý thức, tỉnh giác và thường xuyên sống nhu thuận và hòa hợp với môi trường tự nhiên chung quanh.

Khi nền văn minh hiện đại phát triển và con người bị tác động bởi những hệ tư tưởng khác nhau, chúng ta có khuynh hướng bị lệ thuộc vào các phương tiện truyền thông đại chúng. Khi xem truyền hình, tâm chúng ta chỉ tiếp thu những loại tin tức rác rưởi và vô ích. Chúng ta sống một thế giới hoàn toàn giả tạo và quên hẳn đi những dòng vận động tự nhiên của trái đất này. Thậm chí, chúng ta mất hẳn liên hệ với thân thể vật chất của chính mình. Nếu không nhờ gia đình, truyền thống tôn giáo, hay nhà trường nhắc nhở, chúng ta sẽ mất hẳn ý niệm về sự thiêng liêng của cuộc sống; chúng ta sẽ bị chìm đắm trong những thú vui thô thiển của ngũ dục, những trò tiêu khiển giải trí, hay những cuộc phiêu lưu tình cảm. Và dĩ nhiên, sau khi đắm mình trong những dục lạc trên, chúng ta sẽ càng điên loạn và sụp đổ tinh thần. Tất cả những vấn đề của xã hội hiện đại đều bắt nguồn từ những ô nhiễm và ảo tưởng trong tâm chúng ta và từ việc chúng ta đã mù quáng chấp nhận những cái giả tạo mà xã hội này cung cấp.

Trở lại chuyện về Đức Phật, Ngài luôn khuyên các tu sĩ vừa thọ giới tỳ kheo nên vào rừng để sống. Ngài khuyên như thế với mục đích gì? Hãy tưởng tượng khi ngắm cảnh núi rừng, tâm bạn sẽ như thế nào? Kinh nghiệm của riêng tôi cho thấy là khi nhìn và tiếp cận với thiên nhiên chưa bị tàn phá, chưa bị hoen ố bởi dục vọng và lo sợ của con người, tôi thường cảm thấy bình an và thanh tịnh. Cùng thế ấy, nếu sống lâu trong rừng, bạn sẽ cảm thấy an tịnh. Cây cỏ và đời sống ở rừng không làm ô nhiễm tâm chúng ta. Chúng

chỉ là chúng; chúng không giả vờ và ngụy tạo. Trong khi đó, rất nhiều điều mà con người tạo tác, xây dựng, hay tái tạo lại giả tạo và khó có thể mang lại sự thanh tịnh cho tâm hồn chúng ta.

---o0o---

## **GIÁO DỤC VỀ TÍNH CHẤT CHUNG NHẤT CỦA CON NGƯỜI**

Tuy nhiên, xã hội hiện đại cũng có thuận lợi của nó. Nhờ vào khoa học kỹ thuật mà chúng ta có được cái nhìn toàn cầu. Luân Đôn không xa Băng Cốc, Hoa Thịnh Đốn, hay bất cứ nơi nào khác trên trái đất này. Đã có thời nước Anh chỉ dành cho người Anh; phần đông dân chúng Anh theo đạo Ky Tô, và thuộc Giáo Hội Anh Quốc. Lúc đó người Anh rất dễ đoàn kết, vì họ có chung một văn hóa, tôn giáo, và giá trị đạo đức. Nhưng hiện nay, nước Anh đã mất đi sự thống nhất và ổn định đó. Không ai biết được những mong ước, cảm nhận và sở nguyện của phần đông dân chúng Anh hiện nay. Sự thống nhất và đoàn kết về tôn giáo không còn nữa. Nước Anh trở thành đa tôn giáo, đa màu da, đa nguyên và đa dạng trong mọi lãnh vực. Và trong chừng mực nào đó, đây cũng là xu hướng phát triển chung của toàn thế giới.

Xu hướng đa nguyên này có những thuận lợi và bất thuận lợi. Một trong những bất thuận lợi là sự rối loạn và mất phương hướng của xã hội. Xã hội Anh có những lý tưởng của nó; Người Anh cũng muốn làm những điều đúng đắn và hợp lý. Chắc chắn nó không phải là một xã hội hạ tiện, ích kỷ, chỉ biết bo bo bảo vệ quyền lợi của mình. Nhưng hiện nay nước Anh đang mất hướng vì cơ sở chung của toàn xã hội đang sụp đổ. Các giai cấp và tôn giáo không ngừng tranh chấp lẫn nhau. Không ai đồng ý với ai về bất cứ vấn đề gì.

Trên thế gian này, không có yếu tố chung nào hết giữa con người với nhau ngoại trừ cái "chất người" trong mỗi con người chúng ta. Là con người, chúng ta đều có chung một loại đau khổ. Đó là tất cả chúng ta đều sẽ già, bệnh, rồi chết. Tất cả chúng ta đều sầu bi và khổ não, cho dù chúng ta nói những thứ tiếng khác nhau, có hình dáng khác nhau, cách thức ăn uống khác nhau, và những phản ứng khác nhau với cuộc đời. Vì thế, chúng ta cần nhận thức rõ về cái "chất người" chung này, nói khác đi, cần ý thức rõ về kinh nghiệm khổ đau chung này của con người. Và đây là điều mà những ai làm công tác giáo dục phải lưu ý và nhấn mạnh. Chúng ta cần ghi nhớ điều này trong tâm và nhắc nhở người khác nhớ về điều này. Chúng ta cần nhận thức về kinh nghiệm khổ đau chung này của con người, cho dù kinh nghiệm khổ đau đang xảy ra ở Ethiopia hay tại cung điện hoàng gia Anh Buckingham, ở Tòa Nhà Trắng của Tổng thống Mỹ hay tại Baghdad bên Trung Đông, tất cả kinh nghiệm khổ đau đều giống nhau. Con người, cho dù

nam hay nữ, của tất cả các chủng tộc hay quốc gia đều có cùng một kinh nghiệm, đó là được sanh ra, đau đớn, bệnh tật, già nua, rồi chết. Là con người, chúng ta bị kiềm chế và giam hãm liên tục trong một trạng thái bất toại nguyện, và cũng chính vì thế mà chúng ta đã dành phần lớn cuộc đời mình để phấn đấu đi tìm sự thoải mái và toại nguyện. Chúng ta phấn đấu một cách tuyệt vọng để được hạnh phúc và thoải mái -- và cuộc đấu tranh giành hạnh phúc và thoải mái này đã biến thành mục đích của toàn bộ cuộc đời chúng ta. Tuy nhiên, ngay cả những lúc chúng ta đã có được an toàn và hạnh phúc, lo âu và sợ hãi vẫn không rời chúng ta. Vì thế, khổ đau là kinh nghiệm chung của tất cả con người.

Và tâm từ và tâm bi cũng thế. Khái niệm tâm từ hay *metta* trong đạo Phật có nghĩa là khả năng kham nhẫn và chịu đựng những bất toàn của cuộc đời, xã hội, và của chính chúng ta. Thái độ từ bi này là giá trị chung và phổ biến cho tất cả mọi người. Bạn có thể từ bi với người Công giáo, Phật giáo, Do Thái giáo, với bất cứ hội đoàn chính trị nào, và với tất cả giai cấp trong xã hội.

Tất cả mỗi người trong chúng ta đều có tâm từ này. Vấn đề là chúng ta thường không nhận ra nó, bỏ quên nó trong lúc chạy theo những ham muốn và thôi thúc điên đảo của chúng ta. Chúng ta bị cuốn hút trong cuộc sống đến nỗi chúng ta quên đi những đức tính có công năng đem lại sự quân bình trong tâm như nhẫn nhục, tha thứ, tử tế, và dịu dàng. Nhưng khi mở rộng và giải phóng tâm khỏi những ô nhiễm và ảo tưởng về cuộc sống, chúng ta sẽ tiếp cận với tâm từ. Tâm từ là tâm chung và phổ biến có mặt trong tất cả mọi người cho dù đó là người có học hay dốt nát, là nam hay nữ. Tâm từ không phải là đặc quyền của bất cứ giai cấp thống trị hay nhóm tôn giáo nào. Một tâm thức mở rộng bao la và phủ trùm tất cả là mảnh đất chung cho tất cả mọi người; chính từ mảnh đất đầy từ bi này, chứ không phải từ những lập trường cực đoan, mà chúng ta có thể nhận diện cuộc đời một cách trong sáng và rõ ràng.

Nền giáo dục đúng đắn là nền giáo dục hướng dẫn trẻ con, người lớn, nam hay nữ tu sĩ, người Ky tô giáo, người Ấn độ giáo, người Hồi giáo -- và cùng bao nhiêu người khác nữa -- tiến về cái chung và phổ biến của con người, thay vì hướng về sự chia rẽ và phân liệt.

\*

*\* Câu hỏi: Tại sao Sư muốn thuyết giảng đạo Phật cho người khác?*

**Trả lời:** Tôi thuyết giảng đạo Phật vì người ta muốn biết về đạo Phật. Như bạn biết, là một tu sĩ Phật giáo, chỉ khi nào có yêu cầu, tôi mới được giảng về đạo Phật. Đây là một trong những giới luật của người tu. Tôi không thể tự mình đứng lên và kêu gọi, "Bạn nên theo đạo Phật." Nhưng nếu bạn đến và

yêu cầu, "Xin sư giảng Đạo Phật cho tôi nghe" hay hỏi tôi, "Sư là ai? Sư theo đạo nào?", lúc đó tôi mới được phép giảng về đạo Phật.

Tôi đến nước Anh vì có lời mời; các Phật tử Anh đã mời tôi đến đây. Nếu không có lời mời của họ, tôi đã không bao giờ đến đây. Vì thế một tu sĩ Phật giáo, cho dù nam hay nữ, đều không phải là những nhà truyền giáo; chúng tôi không muốn thay đổi đức tin của ai cả. Nhưng chúng tôi lúc nào cũng sẵn sàng giảng cho những ai đến và hỏi hay muốn tìm hiểu về đạo Phật.

Truyền thống trong đạo Phật đòi hỏi một nam hay nữ tu sĩ phải sống làm sao để cuộc đời của họ có thể khơi dậy và làm tăng trưởng đức tin nơi người cư sĩ và thúc đẩy họ hướng về đạo. Điều này có nghĩa là chúng tôi phải giữ tròn giới hạnh để các bậc thiện trí kính trọng. Khi có ai đó phát tâm muốn tìm hiểu và đến hỏi chúng tôi, "Đức tin của Sư là gì?" hay "Tại sao Sư cạo đầu?" thì chúng tôi sẽ giải thích cho họ. Vì thế, giảng Pháp luôn là một quá trình giải đáp những câu hỏi, chứ không phải là một cố gắng để truyền đạo hay thuyết phục ai đó về một điều gì.

Vì đạo Phật chỉ mới thâm nhập phương Tây gần đây, nên người ta thường hỏi chúng tôi, "Tu sĩ Phật giáo các ông đã giúp ích được gì cho xã hội?" Người ta có thể cho chúng tôi chỉ là những người ăn bám vào xã hội, hay chỉ là những kẻ ăn không ngồi rồi. Họ chất vấn, "Thế thì các vị đã đóng góp được gì cho nền hòa bình của thế giới?" Người ta thường đặt những câu hỏi này cho chúng tôi vì đầu óc của người phương Tây thường cho là chỉ có những hoạt động thiết thực và cụ thể mới là tốt. Nhưng trong truyền thống đạo Phật, chúng tôi tu tập không phải để khẳng định mình là ai trong xã hội. Phẩm chất đạo đức thể hiện trong cuộc sống của chúng tôi là để tạo điều kiện hay trợ duyên cho người khác nhìn lại chính họ. Sự có mặt của chúng tôi là để cho người khác đặt câu hỏi và quán tưởng về cuộc đời.

---o0o---

## **CHƯƠNG 18 - VỀ MỘT XÃ HỘI TOÀN HẢO**

Vào một ngày đẹp trời và khi mọi việc đều xảy ra như dự tính, đây chính là lúc mà chúng ta dễ phát hiện xu hướng không bao giờ hài lòng, thích than phiền và phê phán trong tâm. Chúng ta thấy rằng thế gian này chỉ có thể đẹp đến thế mà thôi. Trong khi quán tưởng về thế gian này, bạn sẽ thấy là đối với con người, cái đẹp luôn có giới hạn; và trí tuệ là cái giúp chúng ta thấy được giới hạn của mình. Chúng ta cần thấy và quán tưởng về những giới hạn này để biết cái gì là tối ưu mà mình có thể chờ đợi trên thế gian này. Nếu không, chúng ta sẽ có xu hướng đòi hỏi và than phiền, ngay cả khi mọi việc đều ở trạng thái tốt đẹp nhất của nó. Khả năng tư duy và

tưởng tượng của con người cho chúng ta tiềm năng hình dung ra những cái thậm chí đẹp hơn những cái đẹp nhất đang có mặt trong hiện tại.

Xã hội cũng thế, nó không bao giờ toàn hảo. Chúng ta có thể hình dung ra một mô hình xã hội lý tưởng nào đó rồi dùng nó làm tiêu chuẩn để xây dựng và phát triển xã hội hiện tại. Nhưng chúng ta không thể đòi hỏi xã hội phải mãi mãi toàn hảo, bởi vì sự toàn hảo tự nó không thể nằm ngoài quy luật vô thường, vì mọi vật đều không ngừng biến đổi và không có gì đứng yên một chỗ. Cũng như một đóa hoa hồng đang nở ra đầy đặn, với nét đẹp tuyệt vời và hương thơm ngào ngạt, nhưng nó sẽ úa tàn, xã hội cũng thế, nó phát triển đến tột đỉnh rồi sẽ bại hoại và tan rã. Đây là dòng vận động tự nhiên của tất cả hiện tượng của thế giới hữu vi. Bất cứ điều kiện nào được sinh khởi và tạo tác trong cõi dục giới đều vận động theo mô hình này.

Quán sát sự sinh và diệt của các hiện tượng do nhân duyên hợp thành giúp chúng ta hiểu được thế giới hữu vi. Nó sẽ giúp chúng ta thoát ra khỏi sự ràng buộc của tiến trình sinh và diệt của thế gian và tâm thân vật lý này -- chúng ta sẽ không còn sống như một chúng sanh bơ vơ không nơi nương tựa, hoàn toàn mù tịt, không biết gì hết ngoài những điều kiện không ngừng sinh diệt này. Thật ra, con người có khả năng vượt lên trên thế giới này, vượt lên trên cái xã hội mà họ đang sống, vượt lên trên tâm thân vật lý và tự ngã của chính họ. Chúng ta có khả năng vượt lên trên tất cả những gì chúng ta có thể nghĩ bàn hay tin tưởng, cho dù đó là những gì thân thương và quý báu nhất, hay là những gì đáng ghê sợ nhất.

---o0o---

## **LÝ TƯỞNG "VƯỢT LÊN TRÊN CUỘC ĐỜI " CỦA XÃ HỘI TOÀN HẢO**

"Vượt lên trên cuộc đời" (tiếng Anh là *transcendence*) nghĩa là gì? Cụm từ "*vượt lên trên cuộc đời*" hình như gợi cho chúng ta ý nghĩa về sự lìa bỏ toàn bộ thế giới này để đi đến một trú xứ khác. Đối với nhiều người, "vượt lên trên cuộc đời" này có nghĩa là rời bỏ, không còn mảy may để ý hay quan tâm đến thế giới này, và hoàn toàn sống trong một cảnh giới khác.

Tuy nhiên trước khi đi sâu vào vấn đề này, chúng ta hãy quán tưởng thêm về cái mà chúng ta gọi là thế gian hay thế giới. Do huân tập của nhà trường và các khoa học địa lý tự nhiên, chúng ta có khuynh hướng xem trọng thế giới vật chất và từ đó, chúng ta xem thế giới là những gì được vẽ trên bản đồ hay là quả địa cầu gồm những quốc gia mà chúng ta biết được. Chúng ta cho thế giới này là cái hành tinh có tên là Trái Đất, và vì thế, muốn vượt lên trên thế giới này, bằng cách nào đó chúng ta phải thoát ly khỏi nó -- thí dụ như đi lên mặt trăng chẳng hạn. Tuy nhiên, khi nói về thế giới, người Phật tử không nói

về cái thế giới ở bên ngoài mà chúng ta thường biết. Trái lại, họ nói về cái thế giới bên trong, hay nói khác đi, họ nói về tâm, bởi vì tâm mới thật sự là cái thế giới mà chúng ta đang sống. Ngay cả khái niệm về thế giới hay thế gian mà chúng ta đang thảo luận hiện nay cũng là một khái niệm xuất phát từ tâm. Tất cả những quan điểm về thế gian, bản thân con người, những chúng sinh khác, và các hành tinh khác thật ra cũng chỉ là những khái niệm được tạo tác và sinh khởi trong tâm; chúng sinh rồi diệt trong tâm. Chúng ta thường cho thế giới là cái chỉ có ở bên ngoài; chẳng hạn như khi nói, "Chúng tôi sẽ đi học và nghiên cứu về thế giới," chúng ta muốn nói là chúng ta sẽ đi đến những nước trên thế giới để học. Nhưng sự thật không phải thế. Bạn không cần phải đi đâu hết để thấy được thế giới và vượt lên trên chính nó. Bạn chỉ cần mở rộng tâm thức của mình, rồi bạn sẽ thấy thế giới đang vận hành như chính nó, và bạn sẽ thấy là tất cả các pháp thế gian đều do duyên khởi, chúng đến rồi đi, sinh rồi diệt không ngừng.

Ngay trên thế gian này, khi mở rộng tâm thức, chúng ta sẽ thấy được sự toàn hảo của các pháp. Bạn hãy tưởng tượng ra tất cả những màu sắc toàn hảo hơn màu sắc của các loài hoa trên trái đất này. Bạn sẽ thấy là chúng ta thường thiết lập những tiêu chuẩn toàn hảo dựa trên những gì mình đã thấy và biết được: Thước đo thẩm định của chúng ta thường dựa vào kinh nghiệm quá khứ. Nhưng cái đẹp tự nó luôn thay đổi; nó không đứng yên một chỗ. Thời tiết bốn mùa cũng thay đổi. Tất cả lá cây rồi sẽ phải lìa cành, tất cả bông hoa rồi sẽ héo úa. Mọi vật đều ảm đạm và buồn tẻ trong mùa đông khi không gian không có màu sắc gì khác ngoài những nét đậm và nhạt, đen và trắng. Bây giờ, nếu chúng ta yêu thích những màu sắc rực rỡ, những bông hoa xinh đẹp, và sức sống mới mẻ của mùa xuân, chúng ta sẽ cho là mùa xuân đẹp hơn mùa đông. Nhưng nếu biết mở rộng tâm thức để tiếp nhận mùa đông, chúng ta cũng sẽ thấy được vẻ đẹp tinh tế của nó. Rồi chúng ta sẽ chiêm ngưỡng sự vắng bóng của các sắc màu rực rỡ và sự tĩnh lặng của mùa đông giống y như chúng ta đã ngưỡng mộ các sắc màu rực rỡ và sinh lực tràn đầy của mùa xuân.

Chúng ta chiêm ngưỡng sự toàn hảo không phải vì thấy nó trong tư thế đứng yên và bất biến. Chúng ta chiêm ngưỡng sự toàn hảo vì thấy được nó trong dòng vận động của các pháp giống như chúng ta thấy sự toàn hảo của đóa hồng trong cả bốn mùa xuân, hạ, thu, đông. Nếu muốn có một sự toàn hảo cố định và bất biến, chúng ta không cần phải mất công sức chi hết; chỉ cần tìm một hoa hồng bằng nhựa để ngắm, nhưng chúng ta sẽ không bao giờ hài lòng về đóa hoa nhựa này. Quán tưởng theo cách này, tâm của chúng ta sẽ mở rộng và tiếp cận với sự toàn hảo của thiên nhiên và thế giới hữu vi. Quan điểm của chúng ta về sự toàn hảo sẽ không còn đứng yên và cố định

nữa. Chúng ta sẽ thấy là không có một tiêu chuẩn duy nhất cho sự toàn hảo, và khi mọi việc không xảy ra như ý chúng ta muốn, sự toàn hảo vẫn có mặt trên thế gian này. Chúng ta không chấp chặt vào một tư tưởng bất biến và cố định là thế giới phải như thế này. Ngược lại, chúng ta sẽ thấy thế giới này một cách sinh động, thật sự như nó đang là và đang xảy diễn.

Vượt lên trên thế gian (*transcendence*) có nghĩa là không chấp hay bám víu vào thế giới này; tuy nhiên, nó cũng không có nghĩa là chúng ta sẽ bồng bềnh trôi nổi trên bầu trời hoàn toàn cách ly với trái đất. Nó có nghĩa là chúng ta vẫn sống trong thân xác con người này, giữa thế giới hữu vi này mà vẫn không bị nhiễm ô hay hiểu sai lạc về nó. Khi chúng ta quán chiếu và suy tưởng về cuộc sống đến mức độ có thể thấy nó rõ ràng như chính nó, lúc đó, có thể nói là chúng ta đã "vượt lên trên thế giới này." Vì thế, trong tiến trình vượt lên trên thế gian, chúng ta vẫn có thể làm việc và sống ngay trong cuộc đời này, nhưng cuộc sống chúng ta sẽ rất trong sáng và thanh tịnh vì lúc đó chúng ta không còn bất kỳ một ảo tưởng nào về nó. Chúng ta không thể đòi hỏi thế giới này phải là cái gì khác ngoài những gì nó đang là -- và thế giới đó chính là tâm của chúng ta.

Trong tiếng Pali, từ "*Arahant*" hay *A La Hán* có nghĩa là người đã tận diệt tất cả nhiễm ô hay những quan kiến sai lạc về bản chất của thế gian. Đó là từ mà chúng tôi dùng để mô tả một con người hoàn hảo và toàn bích -- con người đã vượt lên trên thế gian này, nhưng vẫn sống trong thế gian này, và làm việc vì lợi lạc của tất cả chúng sinh khác. Nếu bạn đã từng nhìn thế gian này qua nhãn quan của tự ngã và đã buông bỏ những quyền lợi ích kỷ của mình trong thế gian, thì còn gì phải làm nữa chứ? Nếu đã vượt lên trên bản ngã, chắc chắn là bạn sẽ không còn sống cho cái bản ngã hoang tưởng đó nữa. Người mà hoàn toàn vượt lên trên bản ngã sẽ không đòi hỏi gì hết, dù đó chỉ là sự biết ơn hay một lời khen ngợi. *A La Hán* là một người sống vì lợi lạc của người khác và xã hội. Vì thế, chúng ta có thể nói rằng xã hội toàn hảo là xã hội của những người giác ngộ, xã hội của những vị *A La Hán* đã "vượt lên trên thế gian này".

---o0o---

## **NHỮNG ĐỨC TÍNH CỦA NGƯỜI LÃNH ĐẠO TRÍ TUỆ**

Khi quán tưởng về xã hội toàn hảo, chúng ta cũng nên suy nghĩ về vai trò của người lãnh đạo toàn hảo, vì hai vấn đề này có liên quan với nhau. Trong kinh điển Pali có nêu ra mười *vuơng pháp* (*rajadhamma*) hay mười đức tính và bổn phận của người lãnh đạo trí tuệ.

Đức tính đầu tiên là *dana*, hay *rộng lượng* và *bố thí*. Bất cứ nhà lãnh đạo nào, cho dù đó là một vị thống lãnh toàn cầu, thủ tướng, tổng thống, hay chủ

tịch của bất cứ tổ chức chính trị xã hội nào, trước hết phải là người rộng lượng bố thí vì đây là đức tính khai mở tâm thức con người. Bạn chỉ cần quán tưởng về hành động hiến dâng mà không mong chờ được đáp lại. Khi chúng ta cho ai những gì mà chúng ta trân quý, hành động này sẽ làm cho tâm chúng ta rộng mở. Và hành động hiến dâng này làm cho tình cảm cao thượng nảy nở trong chúng ta. Con người chỉ đẹp và cao thượng nhất khi họ có thể hiến dâng những gì mà họ mong muốn và thương yêu cho người khác.

Đức tính thứ hai là *silā*, hay *đạo đức* và giới hạnh. Một người lãnh đạo phải là người có giới đức hoàn toàn trong sạch, một người mà bạn có thể hoàn toàn tin tưởng. Bạn có thể đồng ý hay không đồng ý với đường lối, chính sách hay lập trường của vị ấy; điều này không quan trọng lắm; nhưng quan trọng nhất là đạo đức trong sạch của vị ấy, vì không ai có thể tin tưởng một người thiếu đạo đức. Người ta thiếu niềm tin và nghi ngờ những người không dứt khoát tránh xa những hành động tàn nhẫn, giết người, trộm cắp, tà dâm, nói dối, uống rượu và sử dụng các chất ma túy. Trên đây là *silā* hay những giới đức cơ bản mà nếu là Phật tử, bạn phải luôn giữ gìn cho trong sạch.

Đức tính thứ ba là *pariccaga*, hay *hy sinh*. Đức tánh này có nghĩa là bạn từ bỏ hạnh phúc cá nhân, cuộc sống an toàn, và tiện nghi của mình vì lợi lạc của toàn thể dân tộc. Chúng ta cần xem xét kỹ đức tính hy sinh. Bạn có sẵn sàng hy sinh những tiện nghi, đặc quyền đặc lợi, và thuận lợi riêng tư cho hạnh phúc gia đình bạn không? Trong nửa thế kỷ qua, con người gần như coi thường đức tính hy sinh; họ cho hy sinh là đồng nghĩa với ngu ngốc, ngây thơ, và khờ dại. Hình như xu hướng chung của con người ngày nay là nghĩ đến quyền lợi riêng của họ trước nhất, là đòi hỏi "Nhà nước này đã làm gì cho tôi? Tôi bòn rút được gì từ chính phủ này?" Nhưng bản thân tôi, bất cứ lúc nào suy nghĩ theo chiều hướng này, tự nhiên tôi thấy lòng tự trọng của mình bị sút giảm. Ngược lại, khi tôi hy sinh bản thân mình cho người khác, tôi thấy đây là điều đúng cần phải làm. Buông bỏ quyền lợi, tiện lợi, và tiện nghi cá nhân vì lợi lạc của người khác là những gì mà bây giờ mỗi khi nhìn lại, tôi không bao giờ hối tiếc là mình đã làm.

Đức tính thứ tư là *ajjava* hay *chân thật và chính trực*. Đức tính này không chỉ có nghĩa là không lừa dối kẻ khác mà còn là thành thật với chính bản thân mình. Để chân thật với chính mình, không đổ lỗi hoặc lên án bản thân mình hay người khác, hay không còn hiểu sai lạc về cuộc đời, tâm bạn phải trong sáng, không còn bị hoen ố bởi tham ái hay sợ hãi.

Đức tính thứ năm là *maddava* hay *tử tế và hiền dịu*. Sống ở phương Tây, tôi nhận thấy người ta rất khát khao được đối xử tử tế và hiền dịu, và khát



khao đó đã trở thành lý tưởng của nhiều người. Nhưng trong thực tế, con người lại rất khắc nghiệt và tàn nhẫn với chính bản thân họ và những người chung quanh; họ thường phê phán gay gắt, phản ứng giận dữ, và xem sự tử tế và hiền dịu là cái gì ủy mị và ướt át. Ở phương Tây, sự hiền dịu được xem là biểu hiện của một tâm hồn yếu đuối. Vì thế mà tại tu viện, chúng tôi nhấn mạnh việc hành thiền *metta* hay *rải tâm từ* cho chính bản thân mình và người khác. Khi đặt ra những tiêu chuẩn hay lý tưởng quá cao, chúng ta thường thiếu tâm từ; chúng ta sẽ luôn đòi hỏi cuộc đời phải như thế này, phải như thế nọ, và sẽ bất mãn với những gì xảy ra trong thực tế. Sự bất mãn này sẽ làm chúng ta sân hận và trở nên ác độc. Người đời thường xem đức tính tử tế và hiền dịu chỉ có ở những người "ba phải" và yếu đuối, nhưng đó chính là đức tính mà người lãnh đạo trí tuệ cần phải có.

Đức tính thứ sáu là *tapa*, nghĩa là *tiết chế*, *tự chủ* -- biết từ khước những gì không cần thiết cho mình. Đức tính thứ bảy là *akkodha*, nghĩa là *không nóng nảy*, không bông bột, không liêu lĩnh, và bình tĩnh. Đây là điều khó làm vì con người rất khó bình tĩnh trước những rối loạn, hỗn độn, và nghịch cảnh của cuộc sống. Trái lại, hành động theo bản năng, nói năng hay phản ứng cho thỏa cơn giận thường là dễ hơn.

Đức tính thứ tám là *avihimsa*, nghĩa là *không bạo động*, không dùng bạo lực với bất cứ chúng sanh nào, không đàn áp hay áp đặt ý chí của mình trên người khác. Tâm kiêu mạn, tự cho mình là cao thượng và đạo đức cũng là một thái độ của kẻ cả và có tính đàn áp phải không các bạn? Sống bên cạnh những người có những đòi hỏi và tiêu chuẩn cao, bạn sẽ bị họ xem thường và đánh giá thấp. Cho dù những người này chủ trương bất bạo động và nghĩ là họ không có chủ tâm bạo động, nhưng bản thân sự kiêu ngạo và tự phụ của họ là một thái độ bạo động. Vì thế, những người hay rêu rao những tiêu chuẩn đạo đức cao cả cũng thường là những người đạo đức giả. Và ngay bây giờ, khi bàn về vấn đề đạo đức, một số bạn trong chúng ta có thể rất căng thẳng và khó chịu vì họ nhìn đạo đức như là một cái gì nặng nề và áp chế, giống như nước Anh vào thời nữ hoàng Victoria, người ta đã sử dụng những tiêu chuẩn đạo đức để hăm dọa và khủng bố người khác. Nhưng đó không phải là *avihimsa* hay *bất bạo động*. *Avihimsa* là đối nghịch lại với áp đặt và đàn áp.

Kẻ đến là đức tính *khanti*, hay *nhẫn nhục*, chịu đựng, và tha thứ. Muốn không đàn áp người khác, không bị sân hận chi phối, chúng ta phải kiên nhẫn. Chúng ta phải tập chịu đựng những điều phiền toái, bực bội, trái ý, đáng ghét, và xấu xa. Chúng ta phải chịu đựng thay vì phản ứng dữ dội, tìm cách đàn áp, hay thủ tiêu nó.

Đức tính cuối cùng là *avirodhana*, nghĩa là *không đi sai đường*, sống hợp với lẽ đạo, sống theo đúng chánh pháp. Cụm từ "*không đi sai đường*" dường như là một mệnh lệnh phải không các bạn? Khi tự cho mình là đúng, chúng ta thường trở nên độc đoán; bản thân tôi đã thấy điều này trong chính tôi. Khi tức giận người khác vì cho mình là đúng và họ là sai, tôi có thể trở thành dữ tợn và đối xử tàn tệ với người khác giống như tinh thần của lời phán trong Kinh Cựu Ước: "Người không được phép làm như thế!" Tôi quả thật đáng sợ khi tự cho mình là người nắm chân lý. Nhưng *avirodhana* không phải là cái đúng của bậc gia trưởng độc tài; trái lại, nó là trí tuệ biết cái gì là đúng đắn, hợp thời và đúng chỗ. Ở phương Tây, chúng ta có khuynh hướng cho hề cái gì hợp lý và lô gích thì cái đó là đúng. Vì thế bất cứ cái gì có vẻ hợp lý, ta đều cho là đúng, trong khi cái gì phi lý, thì cho là sai. Chúng ta không tin ở cái bất hợp lý. Nhưng khi bị lý luận và lô gích trói buộc, chúng ta thường mất kiên nhẫn vì tâm của chúng ta không đủ mở rộng để nắm bắt những nhịp đập và dòng chảy của tình cảm. Chúng ta không thấy được cái bao la của cuộc sống. Chúng ta bị dính chặt vào thời gian, năng suất công việc, sự thông minh nhanh nhẹn của tư duy, và sự toàn hảo của lý luận đến nỗi chúng ta ngộ nhận những gì tạm thời và chóng qua là thực tại và chân lý, và không thể ghi nhận được khoảng không gian phủ trùm chung quanh chúng ta. Vì thế khi bị kẹt trong lý luận và lô gích, chúng ta sẽ chối bỏ, quên lãng, và triệt tiêu thế giới tình cảm trong đó có tất cả cảm xúc, trực giác, và tâm linh của con người.

Đức tính *Avirodhana*, hay *sống theo chánh Pháp*, đòi hỏi chúng ta phải kiên trì và vững vàng để sống nhu thuận theo chánh Pháp. Lý do duy nhất khiến chúng ta không thể sống theo chánh Pháp là vì chúng ta không quan sát, thấy và biết được Pháp. Là con người, chúng ta có xu hướng dễ tin vào bất cứ điều gì, vì thế chúng ta có thể đi theo bất cứ hướng nào và chấp nhận bất cứ truyền thống tôn giáo nào. Nhưng khi đã thấy được Pháp, chúng ta chỉ còn một xu hướng duy nhất, đó là sống hòa thuận theo sự vận hành của chánh Pháp mà thôi.

---o0o---

## **ĐI TÌM NGƯỜI LÃNH ĐẠO TRÍ TUỆ BÊN TRONG CHÚNG TA**

Trên đây là mười *rajadhamma* hay *vuông pháp*, tức là mười đức tính của bất cứ vị lãnh đạo nào. Chúng ta có thể nghĩ rằng, "Đó chỉ là những giới hạnh dành riêng cho các ông thủ tướng hay tổng thống. Có lẽ chúng ta nên gọi các vị đó danh sách mười *vuông pháp* này để họ tự rèn luyện." Nhưng chúng ta cũng có thể đặt vấn đề ngược lại, "Phải chăng vị lãnh đạo tinh thần

này cũng có mặt bên trong chúng ta? Làm thế nào để chúng ta có thể tiếp cận với vị lãnh đạo bên trong đó?" Đây là một cách để quán tưởng.

Bạn có thể áp dụng những đức hạnh này vào cuộc sống riêng, thay vì xem chúng như những mẫu mực chỉ dành cho các nhà lãnh đạo thế giới. Nếu chúng ta tìm cách đánh giá một vị tổng thống hay thủ tướng xem họ đã bố thí, giữ giới, hay hy sinh như thế nào, chắc chắn cuộc bàn cãi sẽ vô cùng lý thú và sôi nổi. Nhưng làm như thế chẳng lợi ích gì. Làm như thế, chúng ta chỉ nhìn thấy vấn đề của người khác mà không thấy vấn đề của mình, chúng ta muốn họ phải sống đạo đức trong khi *bản thân chúng ta* lại không sống đạo đức -- nói khác đi, không biết tu sửa tâm tính của mình. Tuy nhiên, khi càng tìm cách phát huy người lãnh đạo trí tuệ bên trong, lắm khi, chúng ta lại càng dễ tìm được người lãnh đạo trí tuệ từ xã hội bên ngoài.

Hàng ngày, chúng ta có thể hướng cuộc đời của mình đến những đức hạnh này. Chúng ta không nên xem chúng như những tiêu chuẩn đạo đức để đánh giá rồi than thở: "Ôi thôi, tôi chưa đủ rộng lượng và bố thí; Giới hạnh tôi chưa đủ tốt; Tôi quá ích kỷ và không thể hy sinh cho kẻ khác." Nhưng mỗi ngày, chúng ta nên suy tưởng về những đức tính này hầu nuôi dưỡng tâm nguyện sống đời đạo đức và thánh thiện. Để làm việc này, chúng ta nên biết và hiểu con người chúng ta như chính nó, thay vì đánh giá là nó phải như thế này hoặc phải như thế nọ. Và khi hiểu được chính mình, chúng ta sẽ hiểu được người khác, và rồi chúng ta sẽ bắt đầu hiểu được xã hội loài người.

Do đó, một xã hội toàn hảo chỉ có với những con người toàn hảo. Và thế nào là một con người toàn hảo? Người mà không còn bị nhiễm ô hay bất kỳ ảo tưởng nào về thế giới này, người mà đã *vượt lên trên thế gian* này, đó chính là người toàn hảo. Khi con người không còn một tư tưởng hay không còn dính mắc vào một thái độ hay quan điểm dựa trên tự ngã, lúc đó tâm rộng lượng và bố thí tự nhiên sẽ xuất hiện. Họ sẽ tự động chia sẻ với người khác những gì họ có. Chỉ cần biết là người khác đang cần gì, họ sẽ sẵn sàng chia sẻ thêm những gì họ có. Từ đó, xu hướng tích lũy và chiếm hữu cá nhân trong họ sẽ giảm và yếu dần.

Trên thế giới ngày nay, chúng ta thấy có một sự cách biệt rất lớn giữa thế giới phương Tây giàu có và Thế giới thứ ba nghèo đói. Mức sống của chúng ta rất cao, trong khi mức sống của đa phần các dân tộc trên thế giới rất thấp. Thậm chí nhiều người không đủ ăn. Chúng ta có thể cho điều này là sai trái. Chúng ta có thể hoặc lên án thế giới phương Tây, hoặc biện minh cho sự giàu có của chúng ta và tỏ lòng thương hại Thế giới thứ ba.

Nhưng thật ra chúng ta có thể làm gì để giải quyết tệ nạn này? Như những cá nhân, chúng ta không thể tác động trên nhà nước và các vị lãnh đạo phương Tây giàu bất buộc họ phải thật sự thay đổi đường lối và chính sách. Nhưng chúng ta có thể thay đổi quan hệ giữa chúng ta và xã hội, phải không các bạn? Chúng ta có thể tập hành thiền. Và chúng ta có thể tập sống để mỗi ngày có thể vị tha hơn và chia sẻ với người khác những gì mình có. Và rồi chúng ta sẽ tìm được niềm vui trong khi chia sẻ vì chia sẻ tự nó là một phần thưởng -- một phần thưởng tự nhiên đến. Nó không phải là phần thưởng mà chúng ta mong đợi người khác mang đến cho mình.

Chúng ta có thể quán tưởng về *silā* hay *giới hạnh*, và tự hỏi mình có thể làm gì để không hãm hại sinh mạng của các chúng sinh khác. Chúng ta có thể tránh xa những hành động và lời nói bạo động, những hành động bóc lột, chia rẽ, gây hoang mang, phiền não, và tuyệt vọng cho người khác. Chúng ta có thể thực tập -- với gia đình, bè bạn, và những hội đoàn xã hội -- làm sao để có một đời sống bình an và đạo đức, trong đó chúng ta trách nhiệm về lời nói và việc làm của mình.

Chúng ta có thể quán tưởng về đức tính *pariccaga* hay *hy sinh*. Sống hy sinh không có nghĩa là mềm lòng "xả thân vì đạo" để cứu rỗi những số phận không may mắn. Hy sinh không có nghĩa là chúng ta lặn xả can thiệp vào việc của người khác mà là không còn xem mình quan trọng hơn người khác. Muốn làm được điều này, trước hết, bạn phải hiểu chính bạn. Hy sinh mà không hiểu chính mình thì bạn sẽ trở thành một người "xả thân vì đạo" tình cảm và yếu đuối. Sự hy sinh phải đến từ một tâm thức sáng suốt chứ không phải từ những tình cảm yếu mềm.

Chúng ta có thể quán tưởng về đức tính *ajjava*, hay *trung thực và chính trực* và đức tính *madava* hay *tử tế và hiền dịu*. Chúng ta có thể ứng xử dịu dàng và tử tế với cuộc đời. Lý do chúng ta thiếu tử tế không phải vì chúng ta không muốn tử tế; mà là vì chúng ta thiếu kiên nhẫn để tử tế với cuộc đời. Muốn tử tế với người khác, bạn phải kiên nhẫn. Để dịu dàng với cuộc đời, bạn phải nhẫn nhục và chịu đựng; bạn không thể vì quyền lợi riêng tư mà bắt buộc cuộc đời phải chiều theo ý của bạn. Tử tế có nghĩa là bạn đang tập -- từ những việc nhỏ nhất hằng ngày -- để trở nên hiền dịu và cởi mở, nhất là nhẫn nhục với những gì trái ý mình. Cởi mở với những gì bạn yêu thích là rất dễ. Thí dụ như chúng ta rất dễ tử tế với những đứa bé ngoan ngoãn và dễ thương, nhưng chúng ta không dễ gì tử tế với những phiền muộn, bực dọc, hay bất toại nguyện phải không các bạn? Chúng ta phải thật cố gắng để không phản ứng chống lại với những gì trái ý của mình. Để làm được việc trên, chúng ta phải tập làm quen với những phiền muộn nhỏ nhất trong cuộc sống hàng ngày -- hãy cố gắng tử tế, hiền dịu trong

những tình huống dễ biến chúng ta thành người khó chịu, phán đoán, và độc ác.

Chúng ta có thể quán tưởng đức tính *tapa* hay *tự chủ*, không dễ dãi, kham khổ chịu đựng. Hiện nay, nhiều người rất sợ khi nghe đến hai chữ kham khổ; Kham khổ chịu đựng dễ làm người ta chùn bước. Nhưng bạn nên tự hỏi bao nhiêu là đủ và bao nhiêu là thừa. Đây là thói quen rất tốt. Đặt câu hỏi này không phải là để đánh giá và phê phán; trái lại, nó sẽ giúp bạn ghi nhận thế nào là đủ, thế nào là cần thiết, và thế nào là cuộc sống nghiêng về lợi dưỡng. Điều này đòi hỏi chúng ta phải tỉnh giác, chính trực, và chân thật.

Chúng ta có thể quán tưởng đức tính *akkodha*, hay *không nóng nảy*, không bộp chộp; đức tính *avihimsa*, hay *bất bạo động* và nhân đạo; đức tính *khanti*, hay *nhẫn nhục* và chịu đựng; và đức tính *avirodhana*, hay *không theo tà đạo*, đi đúng chánh pháp. Càng ý thức về những đức tính này, chúng ta sẽ càng thể hiện chúng trong cuộc sống của mình.

---o0o---

## MỞ RỘNG VÀ TIẾP THU NHỮNG ĐỔI THAY CỦA XÃ HỘI

Chúng ta sẽ thất bại nếu chỉ biết trao đổi đạo đức bằng cách suy nghĩ về đạo đức. Làm như thế chúng ta sẽ chỉ biết phê phán và dằn vặt chính mình. Làm như thế cũng giống như chúng ta đánh giá đóa hoa hồng trong hiện tại với lúc nó nở đẹp nhất, giống như so sánh nụ hoa hồng và đóa hoa hồng tàn héo với đóa hoa hồng vào thời điểm đẹp nhất của nó. Cách so sánh này sẽ thúc đẩy xu hướng không hài lòng và đòi hỏi trong chúng ta, "Tôi không thích điều này, mọi việc phải như thế này." Nhưng nếu chúng ta xem sự vận hành của thế gian này là một quá trình không ngừng thay đổi, chúng ta sẽ ngưỡng mộ và thưởng thức cho dù nó ở trạng thái hay giai đoạn nào đi nữa. Chúng ta sẽ không còn đóng khung và ép chặt nó vào một mô hình cứng nhắc và không còn phán đoán mọi việc theo một quan điểm cố định nào đó.

Chúng ta có thể áp dụng cái nhìn này vào xã hội và bản thân chúng ta. Chúng ta nhận thấy là dù xã hội sẽ không bao giờ toàn hảo, cũng như đóa hoa hồng, nó sẽ tiến đến tột đỉnh của nó. Và rồi chúng ta có thể quán tưởng về xã hội hiện nay và đặt câu hỏi, "Xã hội chúng ta đã phát triển đến giai đoạn nào rồi? Nó đã đến tột đỉnh hay đang trên đà xuống dốc?" Chúng ta có thể không hài lòng và lên án, "Xã hội hiện nay đã suy sụp và không giống như trước nữa, nó không thể như thế này được" và cứ tiếp tục phê phán như thế cho đến lúc chúng ta trở nên chán nản và chống ghét vì xã hội không còn ỏ đỉnh cao nữa. Nhưng nếu chúng ta chỉ đơn giản đặt câu hỏi, "Xã hội đang ở giai đoạn nào đây?" thì có lẽ điều này sẽ hữu ích hơn. Khi cởi mở và tiếp

nhận những thay đổi bên ngoài và bên trong chúng ta -- nói khác đi, khi mở rộng tâm để thấy được sự vận hành của các Pháp -- chúng ta sẽ hòa vào dòng chảy của cuộc sống và qua đó sẽ giúp xã hội phát triển tốt đẹp và lành mạnh hơn.

\*

*\* Câu hỏi: Đạo Phật có đánh giá cao một mô hình xã hội đặc biệt nào không? Thí dụ như đạo Phật có cho xã hội dân chủ là tốt hơn xã hội quân chủ không?*

**Trả lời:** Trong đạo Phật, chúng tôi không đưa ra một mô hình xã hội toàn hảo nào cả; như xã hội quân chủ hay dân chủ, xã hội chủ nghĩa hay cộng sản chủ nghĩa chẳng hạn. Vào thời đức Phật, hình như không có nhiều thể chế chính trị để người ta lựa chọn. Chế độ quân chủ là mô hình phổ biến của thời đó, mặc dù xen kẽ cũng có những nhà nước dân chủ sơ khai. Nhưng ngay trong thời kỳ ấy, chế độ quân chủ cũng không phải là một chế độ độc tài trong đó nhà vua có quyền thay trời trị dân, muốn làm gì thì làm và không quan tâm gì đến đời sống của dân chúng. Ngày nay, chúng ta thường cho vua chúa là những kẻ tha hóa và hủ lậu, nói khác đi chúng ta cho quân chủ là chế độ của một nhóm ít người có đặc quyền đặc lợi mà đa số dân chúng phải khổ cực phục dịch cho họ -- nhưng thật ra, lý thuyết của chế độ quân chủ thường xuất phát từ những tiền đề hợp lý và đúng đắn. Khi ra đời, chế độ quân chủ không nhắm trở thành độc tài, mặc dù trong nhiều trường hợp thực tế, nó đã trở nên độc tài; (...)

Nền dân chủ phương Tây, với tất cả những gì được gọi là tự do của nó, có khuynh hướng đưa chúng ta đến chỗ tự hủy hoại và tha hóa. Các bậc cha mẹ ở phương Tây không ngừng lo lắng cho con cái. Cha mẹ không còn khả năng hướng dẫn con cái trở thành người tốt vì con cái ở phương Tây có thể làm bất cứ điều gì chúng muốn. Hình như chúng ta không có quyền hướng dẫn con người hướng về Chân, Thiện, và Mỹ nữa. Chúng ta chỉ còn có thể nói, "Bạn được tự do làm những gì bạn muốn."(...)

Thật ra, trong thực tế, tất cả những cơ cấu xã hội trên thế giới hiện nay đều có thể vận hành tốt nếu chúng ta hiểu biết nó một cách đúng đắn. Không có gì sai trái với những cơ cấu chính trị hiện nay trên thế giới cả; các cơ quan nhà nước tự nó đều không tệ. Cái chúng ta đang thiếu là những con người giác ngộ, những con người có thể nhìn thấy mọi việc một cách sáng suốt và rõ ràng.

---o0o---

## CHƯƠNG 19 - VỀ SỰ SỐNG VÀ SỰ CHẾT

Đối với người thực hành Giáo Pháp, thời gian sống trên đời là được dành để quán tưởng về sự vận hành của các Pháp. Ngay cả cái chết của người thân thương cũng là một phần của quá trình quán tưởng này. Chúng ta thấy rằng sự kiện được sinh ra làm người bao hàm ý nghĩa là đến một lúc nào đó, chúng ta sẽ xa lìa nhau, sẽ chứng kiến cái chết của những người thân quen, và cuối cùng tất cả chúng ta đều sẽ chết. Vì thế, sự kiện con người bị cuốn hút, gắn chặt, và trải qua quá trình sống và chết này cũng là một trong các Pháp của thế gian. Đó là quá trình vận động tự nhiên của vạn vật; không có gì sai trái và bất hợp lý cả.

Nhưng con người thường từ chối chấp nhận sự chết và từ chối quán tưởng về sự chết. Suốt đời, chúng ta bị gắn chặt và bận bịu với cuộc sống đến nỗi chúng ta quên hẳn đi giai đoạn kết thúc của nó. Vì thế, khi cuộc sống chấm dứt, chúng ta hoàn toàn không chuẩn bị gì cả. Khi suy nghĩ về những sự kiện quan trọng nhất của đời người, chúng ta thấy chỉ có sự sanh và sự chết. Đối với con người, sự sanh -- hay cụ thể hơn là sự ra đời của các trẻ sơ sinh -- thường là gần gũi và dễ chấp nhận, nhưng sự chết thường làm cho người ta hoang mang và bối rối. Điều gì đã xảy ra khi người nào đó chết? Ý nghĩa của cái chết là gì?

Mỗi lần nghĩ về cái chết, chúng ta thấy là mình không thể nào biết được những gì đã thật sự xảy ra trong cái chết. Những gì đã xảy ra cho người mà mới đó chúng ta thấy vẫn còn sống? Họ đã đi đâu? Ai có thể biết được họ đi đâu hay chết là hết? Thiên đàng, địa ngục, hay cõi hư vô?

Điều chúng ta biết được chắc chắn về sự chết là chúng ta hoàn toàn không biết gì về nó. Chúng ta chỉ biết được là chúng ta vẫn còn sống, chúng ta chưa chết, và chúng ta không biết cái gì sẽ xảy ra khi một người nào đó lìa đời. Những hiểu biết của chúng ta về cái chết hình như quá ít ỏi, nhưng chính sự hiểu biết giới hạn và ít ỏi này là một nhân tố rất quan trọng, vì đa phần người đời vẫn không nhận ra là họ không biết gì hết về sự chết. Ngược lại, họ có thể tin bất cứ điều gì, chấp nhận bất cứ giải thích, suy đoán hay tư tưởng tà vạy nào.

---o0o---

## **TIẾN TRÌNH CHẾT XẢY RA TRƯỚC CÁI CHẾT CỦA SẮC THÂN VẬT LÝ**

Hành thiền là một tiến trình chết xảy ra trước cái chết của sắc thân vật lý. Nó không là gì khác ngoài việc để cho những gì được sanh ra trong thân và tâm tự nó chết đi, và cứ tiếp tục như thế cho đến lúc không còn gì để chết nữa. Lúc đó, chúng ta có thể nói một cách thi vị là sự chết đã chết. Khi nói đến "sự chết," tôi muốn nói đến cái nhìn hay nhận thức về sự chết như

vừa mô tả. Nếu xem sự chết như cái gì thuộc về cá nhân, chúng ta sẽ hoảng sợ vì nghĩ là chúng ta sắp chết. Quan niệm của chúng ta về sự sống được dựa trên quan điểm thân này là của tôi và tôi chính là tấm thân này -- vì thế chúng ta xem cái chết là một điều đáng sợ. Chúng ta sống với lo âu và sợ hãi về cái chết của thân xác, về sự xa lìa những gì chúng ta yêu mến, hay về những điều bí ẩn xảy ra khi chúng ta chết. Chúng ta nghi vấn, "Con người có nên làm việc thiện, giữ gìn giới hạnh, và sống khoan dung độ lượng không? Hay chúng ta hãy quên phứt đi những vấn đề đạo đức này vì con người sống sao cũng được? Phải chăng không có nguyên tắc đạo đức nào hết chi phối vũ trụ này, và vì thế bạn có thể tùy tiện sát sinh, trộm cắp, lừa dối, và lường gạt? Phải chăng chết là hết hay những việc mà chúng ta làm trong kiếp này sẽ tác động đến kiếp sau của chúng ta? Đây là những câu hỏi mà bạn có thể suy đoán và bàn cãi suốt đời.

Tuy nhiên, Đức Phật không dạy chúng ta suy đoán và bàn cãi về sự sống và sự chết. Ngài chỉ cho chúng ta thấy sự vận hành của các pháp trong kiếp người của chúng ta. Và đây chính là ý nghĩa cốt lõi của việc hành thiền. Hành thiền là một quá trình quán sát, điều tra, xem xét, và nhìn sâu vào bản chất của các pháp. Trong khi hành thiền, chúng ta sẽ quán sát tấm thân vật lý của chúng ta, những tình cảm, và những gì làm chúng ta hoan hỷ và bình an. Chúng ta sẽ tự mình thấy được bản chất thật sự của tham ái và dính mắc và sẽ quán sát những nhân duyên sinh rồi diệt.

Quá trình chết xảy ra trước cái chết của tấm thân vật lý có nghĩa là chúng ta để cho những gì sinh khởi tự nó hoại diệt. Đây là lời dạy của Đức Phật về việc rèn luyện tâm thức con người; chúng ta nên để tấm thân vật lý này chết khi đã đến lúc nó phải chết. Nếu nó sống thêm một phút nữa, hay năm mươi năm nữa, hay tám mươi năm nữa, hay gì gì đi nữa -- hãy để sắc thân này quyết định. Chúng ta không cần phải hối hả chết, cũng không cần tìm cách kéo dài cuộc sống lâu hơn cần thiết. Hãy để cho tấm thân này sống đúng với tuổi thọ của nó, vì nó không phải là tự ngã; nó không thuộc về chúng ta. Tấm thân này còn thở và sống bao lâu cũng được. Dù sao đi nữa, nó không phải là của ta. Nhưng trong thời gian mà sắc thân này còn sống, đó là cơ hội để những cái chết khác xảy ra: đó là cái chết của vô minh và lòng vị kỷ; cái chết của tham ái, sân hận, và si mê; đó là cơ hội để cho tất cả những tâm bất thiện này chết đi; để cho tất cả những phiền não này ra đi và tận diệt. Vì thế, trong khi hành thiền, chúng ta quán sát cái chết như nó đang thật sự xảy ra, chúng ta quán sát sự chấm dứt, kết thúc, và ngừng nghỉ của tất cả những gì mà chúng ta xem là tự ngã của mình, mà thật ra, chúng chỉ là những điều kiện hay nhân duyên bị không chế bởi tiến trình sinh diệt của thế gian này.



Con người có khuynh hướng diễn giải tất cả những hình thức tham ái, sân hận, và si mê như là cái gì của riêng họ. Chúng ta nghĩ, "Tôi tham, tôi sân, tôi si. Và vì tôi là như thế, nên anh cũng như thế." Từ đó, niềm tin "tôi-là và anh-là" này tạo ra ảo tưởng chúng ta là một nhân cách nào đó. Nhưng nhân cách là gì? Tự ngã là gì? Nó thật sự là cái gì? Chúng ta có thể quán sát nỗi sợ hãi khi phải buông bỏ tự ngã bằng cách lắng nghe tiếng nói vi tế nào đó đang thì thầm bên trong chúng ta, "Nếu không chăm lo cho tự ngã của tôi, thì tôi còn là cái gì? Tôi sẽ tan rã và biến mất trong hư không mất đi thôi. Nếu tôi không mắc những chứng bệnh tâm lý lạ lùng, không nhờ các bác sĩ tâm thần điều trị, không để ra hàng giờ để thổ lộ những lo âu và sợ hãi của mình, hay không có quan hệ tình cảm với ai đó -- thì tôi còn là cái gì nào?" Chúng ta thấy là chúng ta rất sợ hãi khi phải buông bỏ nhân cách của mình.

Quan hệ trong gia đình là một thí dụ tốt về vấn đề này. Nếu có con cái, bạn có thể nói, "Làm sao mà cha mẹ không dính mắc với con cái được?" Thật ra, bạn không cần phải quăng đứa con thân yêu của mình vào miệng núi lửa để tự thuyết phục là mình không dính mắc với con cái! Để cho lòng vị kỷ chết đi không có nghĩa là bạn không thương yêu con bạn. Để cho lòng vị kỷ chết đi có nghĩa là bạn không còn dính mắc vào nhận thức về bạn như một người mà hạnh phúc tùy thuộc vào niềm tin cho con cái là của bạn, thuộc về bạn, là chúng thương yêu bạn, là chúng không thể sống thiếu bạn, và bạn không thể sống thiếu chúng. Chúng ta có thể tạo ra một mớ bong bóng dây đặt dây hoang tưởng và mê lầm về con cái. Chúng ta cho đó là "yêu thương con cái" nhưng thật ra đó là tình yêu bị kẹt trong mạng lưới của dính mắc và si mê. Tình yêu chân thật khó mà nảy nở trong mớ bong bóng đó.

Vì thế, tình yêu chân thật không phải là dính mắc. Tình yêu chân thật là khả năng thấy một cách rõ ràng, hoan hỷ và vị tha, hiến dâng mà không đòi hỏi, và phục vụ mà không kèm theo những đòi hỏi ích kỷ. Đó là khả năng sống không còn quan điểm tôi và ta, không còn những khổ đau phiền não mà chúng ta tạo ra xoay quanh những quan hệ cha mẹ, con cái, chồng, vợ, và bạn bè -- hay cái thế giới mà chúng ta đang sống.

Có lẽ chết là sự bừng tỉnh và thức dậy từ giấc mơ của cuộc đời. Có khi nào bạn nghĩ về cái chết như thế không? Sống với quan điểm tự ngã thì chẳng khác sống mà như chết, sống với nỗi đau khổ và sợ hãi triền miên cấu xé và gặm nhấm tâm trí chúng ta. Chán đời là chết; tuyệt vọng là chết; sợ hãi, tham ái, và si mê là chết. Vì thế chúng ta có thể sống mà vẫn như chết -- hay chúng ta có thể để cho những cái chết này chết đi trước khi sắc thân vật lý này chết, bằng cách bừng tỉnh và thức dậy từ giấc mơ của cuộc đời và từ những ảo tưởng về tự ngã của chúng ta.

---o0o---

## ĐIỀU CHẮC CHẮN THẬT SỰ VÀ DUY NHẤT

Chúng phải chấp nhận những giới hạn của việc sinh ra trong sắc thân con người. Chúng ta phải chấp nhận cái cảm giác bị chia cách và cô lập với thế giới chung quanh, và cái cảm giác luôn bị thúc đẩy và lôi kéo về những đối tượng của ngũ dục. Đây chỉ là một phần của cái *ngiệp* tái sinh. Đây chính là thực tế của việc sinh ra trong sắc thân con người. Nhưng chúng ta không phán đoán những điều này là tốt hay xấu, hay cho thân này là của tôi, hay cho nó phải như thế này hay thế khác. Trái lại, chúng ta chỉ ghi nhận. Để làm được điều này, chúng ta phải chánh niệm -- nghĩa là phải có khả năng quán sát và mở rộng tâm thức -- để thấy thực tại như nó đang xảy ra. Vì thế, cái thế gian mà chúng ta cảm nhận qua sắc thân làm người này chính là cơ sở để chúng ta thực hành giáo pháp. Thế gian này luôn luôn có cái gì đó để dạy chúng ta. Nó luôn là nơi nương tựa và là thầy dạy của chúng ta.

Như bạn sẽ thấy, cách quán tưởng này sẽ đổi hướng nhìn của bạn về cuộc đời. Sự chết thường bị xem là một bi kịch, một cái gì kinh khủng và hãi hùng; Thậm chí có người cho rằng suy nghĩ về cái chết là bệnh hoạn. Nhưng theo tôi, quán tưởng về cái chết là rất quan trọng vì cái chết chắc chắn sẽ đến với tôi. Điều chắc chắn duy nhất sẽ xảy ra trên đời này chính là sự chết. Tất cả thân xác này rồi sẽ hoại diệt. Cái chết của sắc thân này là một trong những biến cố quan trọng của đời người. Trong khi hành thiền, chúng ta học cách làm sao để chết; chúng ta học cách để cho mọi việc xảy diễn ra theo đúng bản chất của nó, học cách mở rộng tâm thức, tiếp nhận, và sống hài hòa với sự vận hành của các pháp. Và "sự vận hành của các pháp" bao gồm tất cả những gì chúng ta kinh nghiệm trong đời sống của mình -- kể cả bệnh tật, già nua, và sự chết.

Ngay cả nếu bạn là người khỏe mạnh từ lúc sinh ra đến lúc chết, bạn cũng không tránh được tuổi già và chết. Vì thế chúng ta quán sát già, bệnh, và chết, không phải vì chúng ta bệnh hoạn, mà vì đây chính là tiến trình của cuộc sống mà chúng ta phải đi qua. Suốt đời mà bạn cứ thích thú lo sưu tầm các loại bướm bướm đẹp hay những tượng nhỏ bằng gốm sứ quý nhập từ Ba Tư và không biết gì đến những tiến trình rất cơ bản của kiếp nhân sinh thì quả là một điều buồn cười và dại dột. Khi tôi sắp lìa đời, những con bướm bướm đẹp hay những tượng nhỏ bằng gốm sứ quý giá kia không thể nào an ủi tôi được.

---o0o---

## CÁI GÌ LÀ THẬT SỰ QUAN TRỌNG?

Trong tu viện, chúng tôi đã có dịp tiếp cận với một số người sắp lìa đời. Đối với họ lúc đó, không phải tiền bạc của cải, hay những thành công và thất bại trong đời, mà chỉ có việc thực hành giáo Pháp mới là quan trọng. Lúc lâm chung, tiền bạc và danh vọng không có ý nghĩa gì cả, và hoàn toàn không quan trọng. Nhưng quan trọng là giáo Pháp: đó là khả năng quán sát, suy tưởng, và hành thiền về sự vận hành của các pháp.

Mọi vật đều có cách thay đổi và biến chuyển theo cách thức riêng của nó: thí dụ như bản chất thay đổi của cơ thể con người, tiến trình lão quá của cơ thể, những chuyển biến của ngày, đêm, và bốn mùa trong năm. Có cái thay đổi và chuyển biến rất nhanh, và có cái chậm hơn; nhưng cái mà chúng ta cần nắm bắt và ghi nhận trong lúc hành thiền là năng lượng của những chuyển biến này. Chúng ta rèn luyện nhận thức về những thay đổi trong cuộc sống, thay vì dành thời gian để làm việc này việc nọ, rồi mê làm cho những thành đạt cá nhân của chúng ta là quan trọng và cần thiết. Nếu bạn cứ tiếp tục sống như thế, thì đến lúc già nua và sắp chết, bạn sẽ vẫn không biết những gì đã thật sự xảy ra trong đời mình. Và bạn chỉ sống cho qua thời giờ để chờ cái chết đến mà thôi.

Tâm chánh niệm bám sát vào sự vận hành của các pháp, vào những dòng chảy và đổi thay của năng lượng. Vì thế, tôi sẽ không chỉ biết chờ đợi cái chết xảy ra, hay chỉ biết cố gắng hết sức để sống cho qua cuộc đời này. Với tâm chánh niệm và tỉnh giác, tôi có thể thấy được vạn pháp như chính nó. Chúng ta đang buông bỏ những mê lầm và có thể thấy được sự tận diệt của khổ đau.

Nếu không biết bản chất của cuộc sống là gì, chúng ta sẽ hoang mang và bối rối. Chúng ta sẽ nói, "Tại sao phải là tôi? Tại sao tôi phải già? Tại sao tôi phải bị bệnh thấp khớp? Tại sao tôi phải ở trong nhà dưỡng lão này? Không công bình chút nào hết. Nếu quả thật có Thượng Đế, Ngài sẽ làm cho tôi khỏe mạnh suốt đời và khi chết, tôi vẫn tràn đầy sức khỏe. Tôi sẽ chỉ cần bắt chột đi ngủ rồi không bao giờ tỉnh dậy -- không đau đớn, không khổ sở, không ghê sợ những gì xảy ra. Tôi sẽ có một cái chết toàn hảo, và tôi sẽ không bao giờ cảm thấy xấu hổ hay là gánh nặng cho ai cả. Tôi sẽ luôn luôn sạch sẽ, lịch sự, được mọi người chấp nhận, và hài lòng nhất."

Nhưng chúng ta đều biết những gì sắp xảy đến với chúng ta, và phần lớn những điều này là không đẹp đẽ, sạch sẽ, hay lịch sự gì cho lắm, phải không các bạn? Nhưng đó chính là Pháp, phải không các bạn? Đó chính là sự vận hành tự nhiên của vạn vật. Chúng ta sẽ bắt đầu chiêm ngưỡng tất cả các Pháp -- không phải chỉ chiêm ngưỡng bộ mặt đẹp đẽ của nó -- vì chúng ta nhìn Pháp với tâm tỉnh thức và trí tuệ, chứ không phải qua cái nhìn tự ngã.

Tự ngã sẽ luôn nói là, "Ôi, tôi không muốn là gánh nặng cho ai hết; tôi không muốn mất kiểm soát khi tiểu tiện. Tôi xấu hổ lắm." Đó là quan điểm của tự ngã. Nó làm chúng ta khổ sở phải không các bạn, bởi vì cuộc sống không chiều theo ý bạn. Và ngay cả khi cuộc sống chiều theo ý bạn, bạn vẫn không an tâm về nó. Bạn sẽ nghĩ, "Những gì sẽ xảy ra, nếu...?" Bạn biết là hiện nay mọi việc vẫn bình thường, nhưng bất cứ cái gì cũng có thể xảy ra. Và chính tư tưởng đó sẽ làm chúng ta đau khổ.

Cuộc đời này đầy dẫy những hiểm nguy và cái ngã luôn luôn bị đe dọa. Lòng ích kỷ là một hiểm họa. Vì thế, cái chết của tự ngã sẽ làm chúng ta nhẹ nhõm và giải thoát chúng ta -- đó chính là Niết Bàn. Cái chết của tự ngã sẽ giải thoát chúng ta khỏi hiểm nguy, khỏi cuộc đấu tranh và giành giật, khỏi những đau khổ mà chúng ta tạo ra do mê lầm và ảo tưởng về cái ngã. Xã hội và thế giới mà chúng ta đang sống đang bám chặt vào ảo tưởng về cái ngã, nhưng khi thực hành giáo Pháp, chúng ta thách thức ảo tưởng đó. Chúng ta không tự cho mình là thông minh rồi tìm cách chối bỏ cái ngã, nhưng chúng ta quan sát và xem xét: "Đây có phải thật là cái ngã? Đây thật sự có phải là chân lý? Chân lý là cái gì?" Và chúng ta sẽ không còn đi tìm một người nào đó, mời họ đến và chỉ cho chúng ta thấy cái gì là chân lý, bởi vì chúng ta biết là tự mình phải chứng ngộ chân lý đó. Chân lý là ở tại đây và ngay bây giờ, để mỗi người chúng ta tự mình thấy và biết nó qua sự thực hành chánh niệm và trí tuệ.

---o0o---

## MỘT DỊP ĐỂ MỞ RỘNG TÂM THỨC

Trong mấy năm qua, đã có người đến và viên tịch ở tu viện chúng tôi -- đây là những người bị bệnh nan y và chỉ nằm chờ chết -- chư tăng và ni ở đây chăm sóc họ trước khi họ lìa đời. Vì tôi chưa bao giờ trải qua kinh nghiệm này nên chúng kiến người chết quả là một kinh nghiệm tâm linh kỳ diệu, và tôi đã học được rất nhiều điều. Nếu nói ra điều này, có thể bạn sẽ kinh ngạc, nhưng sự thật là tôi rất hoan hỷ khi được săn sóc những người sắp chết. Thông thường chúng ta rất tiêu cực về cái chết và la hoảng lên rằng, "Có ai đó sắp chết. Tôi không muốn thấy vị ấy chết. Tôi không muốn đi thăm. Tôi muốn lánh mặt và đi một nơi nào khác."

Một lần có một phụ nữ người Thái, bà ta khoảng bốn mươi ba tuổi và bị bệnh ung thư vào thời kỳ chót, đến ở tu viện chúng tôi và sắp chết. Bà biết hành thiền, rất cởi mở và chuẩn bị chấp nhận những gì sẽ xảy đến. Trước khi lìa đời, bà xin xuất gia làm tu nữ, và được các ni ở đây săn sóc. Chư tăng thỉnh thoảng cũng đến thăm và hành thiền với bà.

Các bạn người Thái của bà từ Luân Đôn thường đến và hỏi thăm sức khỏe của bà. Tôi trả lời là, "Bà ta thật là tuyệt vời." Và những người bạn này mừng rỡ hỏi lại, "Ồ, thế là bà sắp khỏi bệnh à?" Họ ngạc nhiên khi nghe tôi trả lời, "Không, bà ấy vẫn bị bệnh." Họ không thể thấy cái đẹp và sự thanh tịnh của bà trước giờ nhắm mắt. Họ chỉ thấy sự kiện bà sắp chết là một điều kinh khủng. Nhưng khi thật sự tiếp xúc với bà, bạn không cảm thấy tiêu cực chút nào cả. Bạn không mong bà sẽ chết sớm; ngược lại, bạn mong bà sẽ sống, vì thế có một chút tình cảm đau buồn nào đó, nhưng đó vẫn không phải là niềm tuyệt vọng. Và rồi, khi bà thật sự ra đi, cả tu viện cảm thấy rất thanh thoát và nhẹ nhàng về việc này.

Mặc dù người đời thường có những nhận định tiêu cực về cái chết, nhưng thật ra cái chết tự nó sẽ không buồn thảm và khủng khiếp khi con người có khả năng cởi mở để tiếp nhận nó. Được gần người sắp chết có thể là một kinh nghiệm tích cực và thăng hoa khi bạn đánh thức được sự cởi mở đó trong tâm của bản thân người sắp chết và của chính bạn.

\*

*\* Câu hỏi: Đối với Phật giáo nguyên thủy, kinh nghiệm chết có quan trọng hay không?*

**Trả lời:** Vâng, quán tưởng về sự chết được xem là một cách quán sát về sự vận hành của các pháp, về quy luật của thế giới tự nhiên. Tôi rất trân trọng và ngưỡng mộ lễ tang của người Thái lan vì đó là một dịp để những người tham dự quán tưởng về pháp. Người ta không suy đoán là linh hồn người chết đang ở đâu. Người ta chỉ quán tưởng trên kinh nghiệm của một người nào đó đang chết. Người ta sẽ nhìn tử thi, và quán tưởng về một thân xác đã mệnh chung. Người ta không gán cho nó một ý nghĩ nào hết như chết là đáng sợ và ghê tởm chẳng hạn. Chỉ cần quán sát phản ứng của bạn với tử thi. Nếu bạn chưa bao giờ thấy tử thi, và nếu tử thi đó đang thối rữa, bạn sẽ nói: "Xác chết thật xấu xa ghê tởm. Tôi không chịu nổi mùi hôi thối. Thật là khủng khiếp." Nhưng khi vượt qua giai đoạn đó, và khi không còn tiêu cực nữa, bạn sẽ thấy sự hiện diện của tử thi thậm chí có thể đem lại sự bình yên cho bạn. Đó là một quá trình thối rữa tự nhiên, và rất kỳ diệu. Bạn sẽ thấy là thiên nhiên, ngay cả trong trạng thái hoại rữa của nó, cũng là một phần của sự toàn hảo. Không có cái gì là xấu xa hay hôi thối, ngoài những ý nghĩa bạn gán cho nó.

Có một lần tôi vào một bệnh viện ở Băng Cốc vì ở đây người ta cho phép chutặng đến quán niệm các tử thi. Lần đó, họ để một tử thi sinh chương mới vớt từ một trong những kênh đào chảy quanh thành phố. Xác đã chết một tuần lễ, hôi nồng nặc và đã thối rữa, tử khí bốc lên, và vôi bọ bò lút nhút

trong hai tròng mắt. Mới thoát nhìn, mùi hôi và hình thù của tử thi rất là dễ sợ. Phản ứng bình thường của con người là hoàn toàn ghê tởm và chỉ muốn chạy thoát ra khỏi căn phòng ngay. Nhưng bạn phải tiếp cận với tử thi; bạn phải dùng ý chí để ở lại. Và rồi bạn phải đứng đó để chấp nhận xác chết như chính nó, ngay cả mùi hôi thối và hình hài của nó.

Nhưng rồi bạn sẽ thay đổi. Khi mà tình cảm chống ghét và tiêu cực không còn nữa, khi mà bạn đã vượt qua phản ứng trốn chạy đầu tiên đó, bạn sẽ bắt đầu quán sát tử thi như Pháp và chiêm ngưỡng nó. Bạn sẽ chiêm ngưỡng sự toàn hảo của quá trình hoại rữa, và đó chính là sự toàn hảo của thế giới tự nhiên. Đó là một tiến trình tự nhiên, không xấu xa hay ghê tởm. Nó là biểu hiện của cuộc sống và là sự vận chuyển và thay đổi của các pháp. Khi bạn có thể thấy tiến trình hoại diệt một cách bình tĩnh và sáng suốt, bạn sẽ thấy thế giới tự nhiên này chính là Pháp.

Ở Thái Lan, người ta gọi thiên nhiên hay thế giới tự nhiên là "*Dhammachat*" hay *Pháp*. *Dhammachat* có nghĩa là tiến trình phát triển tự nhiên của vạn vật, hay quy luật của thiên nhiên. Nhưng ở phương Tây, chúng ta có khuynh hướng xem thế giới tự nhiên là cái gì đó nằm ngoài tôn giáo. Cấu trúc giáo lý siêu hình của đạo Ky Tô không liên hệ chút nào đến quy luật tự nhiên cả. Vì thế, trong Ky Tô Giáo, con người có được cứu rỗi hay không là tùy thuộc vào việc họ có tin tưởng vào những giáo lý siêu hình, chứ không tùy vào việc họ có hiểu biết của những quy luật tự nhiên hay không. Theo cách mà tôi đã được huấn tập ở phương Tây, thiên nhiên là cái gì nằm ở bên ngoài chúng ta; là cái mà chúng ta có thể thấy được. Có núi non, cây cỏ và những quy luật tự nhiên, nhưng chúng không liên quan gì đến bạn cả, vì thế bạn thường cảm thấy rất xa lạ với chúng.

Nhưng thân xác của bạn vận hành theo quy luật tự nhiên; nó là một phần của cấu trúc hành tinh này. Và toàn bộ quá trình vận động tự nhiên là bộ phận của một tổng thể toàn hảo. Trong Đạo Phật, thấy Pháp là thấy được sự vận hành tự nhiên của vạn vật, lúc đó bạn đang mở rộng tâm để tiếp cận với thế giới tự nhiên. Đó chính là những gì Đức Phật khám phá ra khi Ngài đại ngộ: Ngài nhận chân được sự vận hành tự nhiên của vạn vật. Và ngay lúc ấy, tất cả những nhận định sai lầm về cái ngã và nền văn hóa dựa trên vô minh, sợ hãi, và tham ái đã tự nhiên biến mất trong tâm của Ngài.

---o0o---

## CHƯƠNG 20 - HƯỚNG VỀ TƯƠNG LAI

Đối với chúng ta, quán tưởng về tương lai là một điều quan trọng. Tương lai là cái chưa xảy ra; nó là cái không thể biết được. Nó ẩn chứa những gì có thể xảy ra, cho dù đó là điều tốt lành hay xấu dữ, vui sướng hay

khổ đau. Là Phật tử, chúng ta quán tưởng về tương lai vì chúng ta biết rằng những gì chúng ta làm trong hiện tại là nguyên nhân của những gì sẽ xảy đến với chúng ta trong tương lai. Lời dạy của Đức Phật rất giản dị: chúng ta làm điều tốt sẽ gặt quả tốt, và làm điều xấu sẽ gặt quả xấu. Đây là luật nhân quả hay nghiệp báo. Nếu trong cuộc sống hiện tại chúng ta gây thiệt hại, đối xử tàn tệ với người khác, và ích kỷ, thì trong tương lai chúng ta sẽ chịu quả xấu. Hiểu được quy luật nghiệp báo, chúng ta sẽ thấy rằng có trách nhiệm về cách sống, hành động và lời nói của chúng ta trong hiện tại là quan trọng. Chúng ta biết rằng làm người, điều quan trọng là phải sống đúng theo chánh pháp.

---o0o---

## **TƯƠNG LAI LÀ CÁI KHÔNG THỂ BIẾT ĐƯỢC**

Tương lai -- bạn hiểu tương lai như thế nào? Khi nghĩ về tương lai, bạn có cảm tưởng gì? Chỉ cần tự hỏi: Bạn muốn điều gì xảy ra trong tương lai? Cái gì làm bạn lo âu, sợ hãi, mong đợi, hay hy vọng? Đây là thái độ của chúng ta mỗi lần nghĩ về tương lai phải không các bạn? Mong đợi, suy đoán, phỏng chừng, hy vọng, ước ao, lo âu, sợ hãi, chờ đón -- đây là những trạng thái tâm thường sinh khởi khi chúng ta nghĩ về tương lai bởi vì tương lai là cái mà chúng ta không thể biết được. Chúng ta suy đoán rất nhiều về tương lai. Có người đi xem đồng bóng hoặc bói toán để đoán giải về tương lai, và họ sẽ giải thích, "Có thể điều này hay điều nọ sẽ xảy ra."

Nhưng hành thiền không phải là suy đoán. Trong khi hành thiền, chúng ta quán sát các pháp như chúng đang thật sự xảy diễn, và chúng ta nhận ra rằng tương lai là cái không thể biết được. Tương lai là cái gì đó bao la và vô cùng bí ẩn, bất cứ cái gì cũng có thể xảy ra trong tương lai -- từ cái tốt nhất cho đến cái xấu nhất.

Nhưng chúng ta thường rất sợ hãi khi nghĩ về tương lai vì chúng ta biết là trong tương lai, chúng ta sẽ phải chết và xa lìa những gì chúng ta yêu mến. Chúng ta không muốn nghĩ nhiều về tương lai, vì nó nhắc nhở chúng ta đến cái chết và sự biệt ly. Bị dính mắc vào cuộc sống hiện tại làm chúng ta rất sợ chết. Chúng ta bị dính chặt vào cuộc sống -- vào cái hình hài này, vào những người thân yêu, của cải và tài sản, và vào cái thế giới mà chúng ta đang cảm nhận -- đến nỗi chỉ nghĩ đến lúc phải chia tay với những đối tượng vừa kể trên cũng đủ làm chúng ta ưu sầu và phiền não. Vì thế chúng ta bám víu một cách tuyệt vọng vào cuộc sống, con người, đồ vật và vào cái cảm giác ổn định và an toàn để rời với thời gian đi qua, chúng ta cũng phải chịu để cho tất cả những cái này tuột khỏi tầm tay và không gì có thể chặn

lại được. Vì thế đối với chúng ta, chết là một trong những điều bí ẩn đáng kinh sợ nhất.

Thời buổi này, con người thích suy đoán về những gì xảy ra khi người ta chết. Quan điểm duy vật cho là chết là hết. Người tin ở thuyết tái sinh cho là linh hồn con người sẽ được tái sinh dưới một dạng khác. Một số quan điểm tôn giáo cho là sau khi chết con người sẽ lên thiên đàng hoặc xuống địa ngục. Nhưng một điều bạn phải tự nhận là vì chưa chết nên bạn không thể biết được cái gì sẽ xảy ra. Tương lai là điều không thể biết được, chỉ có trước mắt, chúng ta biết là chúng ta đang sống trong tấm thân này, đang bị gắn chặt và bận rộn với cuộc sống này. Vì thế ngay bây giờ, chúng ta phải trực diện với sự tồn tại này và cuộc đời này, trong khung cảnh không ngừng thay đổi và sinh diệt của tâm thức.

Thay vì suy đoán về những gì sẽ xảy ra sau khi thân xác này hoại diệt, Đức Phật chỉ cho chúng ta thấy rằng trong giới hạn của tâm thức con người, có một con đường giúp chúng ta đi ra khỏi khổ đau -- đó là sự tỉnh thức và chánh niệm về những gì đang xảy ra trong hiện tại. Đây là con đường giúp chúng ta thoát khỏi sự sinh ngay từ trong tâm thức. Và con đường thoát ly sự sinh này cũng là con đường thoát ly sự chết vì nếu không có sinh thì cũng sẽ không có chết. Đức Phật luôn chỉ cho chúng ta thấy được cách thoát ra khỏi sự tái sinh trong ngay giây phút hiện tại -- ngay cả khi tấm thân vật lý này vẫn sống, vẫn thở, vẫn suy nghĩ, cảm xúc, cảm nhận và thể nghiệm. Với tâm Chánh Niệm và Tỉnh Giác, sẽ không còn sự tái sinh bắt nguồn từ vô minh; sẽ chỉ có những luồng vận động, những dòng chảy tự nhiên của tâm thức và một sự ghi nhận đơn thuần và tĩnh lặng, thay vì chỉ có những cuồng lưu và bão táp của lo sợ và tham ái do vô minh thúc đẩy. Và với tâm Chính Niệm và Tỉnh Giác, sẽ chỉ có tâm thức mở rộng và niềm tin tưởng để tiếp cận với cái tương lai mà chúng ta không thể nào biết được .

Chánh Kiến, hay khả năng thấy được sự vận hành của các Pháp như nó đang thật sự xảy diễn, là con đường hoàn toàn vắng bóng sự sợ hãi bởi vì Pháp là bao la và vô tận. Pháp là vĩnh hằng. Pháp là cái gì thật sự vĩ đại và đầy phép lạ. Bởi vì không thể hiểu được Pháp qua con đường nhận thức và tri thức, nên chúng ta chỉ có thể mở rộng tâm thức để tiếp nhận Pháp, mở rộng tâm thức để tiếp cận với những gì không thể biết được, những gì bí ẩn. Kinh nghiệm này có thể làm chúng ta khiếp sợ. Người đời thường mô tả kinh nghiệm chứng ngộ tâm linh như một cái gì kinh sợ và khủng khiếp. Nó sẽ xô ngã và kéo phăng đi tất cả những gì mà chúng ta đồng hóa, gắn chặt và tùy thuộc vào, tất cả những gì làm chúng ta cảm thấy yên ổn và thoải mái. Bất thành linh, tất cả đều bị lấy mất, giật khỏi tay của bạn, và bạn không còn gì để bám vào cả. Nhưng điều kỳ diệu của sự chứng ngộ tâm linh là khi bạn



có thể chấp nhận được kinh nghiệm đáng sợ và khủng khiếp này, đó cũng chính là lúc mà bạn sẽ tìm thấy được sự bình an thật sự. Lúc đó, bạn có thể thật sự bình an mà hoàn toàn mở rộng tâm, hoàn toàn sẵn sàng chấp nhận bất cứ hiểm nguy nào và tỉnh giác với những gì mà chúng ta không thể biết được.

Ngoài việc suy đoán về tương lai, chúng ta thường tìm cách tự bảo vệ và chống lại sự khống chế của tương lai. Nhưng càng tự bảo vệ, chúng ta chỉ càng thêm lo âu và sợ hãi. Chúng ta nghĩ rằng tự vệ là biện pháp an toàn. Chúng ta cho rằng để không bị tấn công, chúng ta phải thật hùng mạnh để không ai dám tấn công, nhưng làm như thế bắt buộc chúng ta phải liên tục ở trong tư thế phòng ngự và chống đỡ, phải không các bạn? Và điều này chắc chắn sẽ dẫn đến thất bại. Chúng ta có thể hung hãn và lên gân, nhưng chúng ta không thể gồng mình và lên gân mãi mãi. Một lúc nào đó, chúng ta phải buông xả và thư giãn. Và lúc mà chúng ta thư giãn cũng là lúc mà kẻ thù có thể dễ dàng tấn công. Vì thế, tất cả những biện pháp phòng vệ và chống đỡ không thể giúp chúng ta đối phó lại cái tương lai mà chúng ta hoàn toàn không biết gì cả.

---o0o---

## **HOÀN TOÀN MỞ RỘNG TÂM VÀ HOÀN TOÀN TIN TƯỞNG**

Một trong những định nghĩa của sự chứng ngộ tâm linh là đó là kinh nghiệm mà trong đó bạn tự mình buông bỏ tất cả và chấp nhận bất cứ cái gì có thể xảy ra, cho dù đó là những gì khủng khiếp nhất; thậm chí lúc đó, bạn cũng không nhờ Thượng Đế giúp; khi bị ai đó tấn công, bạn cũng không kêu gào "Xin hãy cứu tôi"; bạn hoàn toàn đón nhận tất cả hiểm nguy mà không tìm cách đối phó lại và hoàn toàn nhạy cảm với sự vận hành của hành tinh, vũ trụ, và những điều bí ẩn vĩ đại bao quanh chúng ta. Đối với tôi, toàn bộ mục đích của cuộc sống và sự hoàn thiện tối thượng của con người chính là thái độ hoàn toàn mở rộng này và thái độ hoàn toàn chấp nhận bất cứ điều gì xảy ra trên cuộc đời này. Chúng ta sẽ thấy rằng cách duy nhất để đi ra khỏi khổ đau không phải là tìm cách bảo vệ chúng ta khỏi sự khống chế của khổ đau mà là làm cho tâm chúng ta hoàn toàn mở rộng để tiếp nhận khổ đau.

Xã hội thường tìm cách bảo vệ con người khỏi sự khống chế của những gì mà họ không thể biết được. Họ đặt ra chế độ bảo hiểm, phúc lợi về hưu bổng, và đủ loại chế độ an toàn xã hội mà người đời đòi hỏi và mong đợi. Nhưng cuộc sống tâm linh trong đạo Phật như được thể hiện qua hình ảnh vị sa môn là hoàn toàn khác hẳn. Cuộc sống vật chất của vị sa môn hay khát sĩ là hoàn toàn tùy thuộc vào sự bố thí của người khác và vị sa môn

không bao giờ tìm cách bảo vệ mình; họ sống hơi khác với người đời thường, bên ngoài những ràng buộc của xã hội, với tâm y vàng và đầu cạo trọc. Lễ lối và cách sống của một vị sa môn là những thể hiện bên ngoài của một quá trình tu tập nội tâm. Để có được nội tâm của vị sa môn hay khát sĩ, bạn phải sẵn sàng tự nguyện tin tưởng vào sự vận hành của Pháp và chân lý tuyệt đối. Càng hành thiền, bạn sẽ càng có cái nhìn trí tuệ về những gì đang thật sự xảy ra, và bạn sẽ càng cảm thấy hạnh phúc, tin tưởng ở giáo Pháp, và tự tin hơn. Càng thực hành giáo pháp, bạn sẽ càng sẵn sàng mở rộng tâm thức hoàn toàn để tiếp cận với những gì bí ẩn, bao la, và đáng khiếp sợ từ bên ngoài -- mà không hề run sợ.

Là con người, chúng ta là những sinh vật nhỏ bé và yếu đuối. So với vũ trụ, chúng ta rất yếu ớt và mềm mại. Thí dụ, làn da của chúng ta rất mềm mỏng và dễ bị thương tích. Nhưng cho dù yếu đuối giữa vũ trụ bao la và đầy bí ẩn này, chúng ta vẫn có thể hoàn toàn tin tưởng. Nhờ hành thiền và từ đó có được cái nhìn trí tuệ, tôi biết là tôi có thể hoàn toàn tin tưởng. Tôi hoàn toàn tin tưởng vào sự bao dung và kỳ diệu của vũ trụ.

Chúng ta không thể thật sự thấy và biết rõ được toàn thể vũ trụ bao la này; chúng ta chỉ có thể mở rộng tâm để tiếp cận và đón nhận nó. Ý thức con người thường chỉ tiếp nhận được thế giới qua cửa ngõ của sáu giác quan; chúng ta khó có thể nhìn xa hơn nữa. Nhưng khi càng buông bỏ những dính mắc vào thế giới này -- nghĩa là càng ít bám vào và đồng hóa mình với nó -- chúng ta sẽ bắt đầu thoáng thấy được sự bất tử. Chúng ta sẽ bắt đầu cảm nhận được cõi bất tử (amaravati), thấy được sự thống nhất xuyên suốt các Pháp, cùng với năng lượng từ bi trùm phủ tất cả trong cái tổng thể kỳ diệu của vũ trụ.

Là những chúng sinh riêng lẻ, rõ ràng là chúng ta có rất nhiều giới hạn, nhưng sự kiện được sinh ra làm người cũng bao hàm ý nghĩa là chúng ta có khả năng hiểu được toàn bộ vũ trụ. Nhưng sự hiểu biết này không đến từ những nhận thức mà là từ sự mở rộng của tâm thức để tiếp cận với vũ trụ. Chúng ta không dựa vào một giáo thuyết nào đó để tìm hiểu về vũ trụ. Khi mở rộng tâm thức, chúng ta sẽ trực tiếp thể nghiệm toàn thể vũ trụ. Đây chính là tinh thần vô úy. Đó là tinh thần sẵn sàng chịu đau đớn, sẵn sàng cảm nhận tất cả, và sẵn sàng chịu đựng nỗi khổ đau, niềm tuyệt vọng, và sự hoang mang bán loạn của cuộc sống trong cõi dục giới này.

Vì thế tương lai là cái chúng ta không thể biết được. Là những người đi tìm đạo, chúng ta hãy hướng về cái không biết được. Trong khi hành thiền, thay vì cứ bám chặt vào những cái biết được, chúng ta hãy mở rộng tâm và hướng về cái không biết được. Điều mà chúng ta trân trọng và mong đợi là

rất đơn giản: đó là sự mở rộng tâm thức, sẵn sàng chấp nhận và chịu đựng cuộc đời như chúng ta đang sống với chính nó -- với tất cả những bước thăng trầm, may mắn và bất hạnh, niềm hoan lạc và nỗi đau đớn của nó. Chúng ta sẽ không còn kêu gào và cầu mong Thượng Đế bảo vệ, giúp đỡ và ban nhiều phúc lành cho chúng ta. Chúng ta sẽ không còn chỉ mong cầu có thật nhiều sức khoẻ và thụ hưởng những khoái lạc. Chúng ta sẽ chấp nhận bất cứ những gì đến với chúng ta, cái gì cũng được. Đây là cách chúng ta tiếp cận với tương lai, không phải bằng cách phòng ngự và bảo vệ, mà là mở rộng tâm để tiếp nhận nó.

\*

*\* Câu hỏi: Khi một người nào đó bị tai họa, Sư sẽ đề nghị giải quyết như thế nào?*

**Trả lời:** Tôi sẽ đề nghị là họ nên thật sự cố gắng chấp nhận thực tại. Họ có thể ghi nhận thực tế đó, thay vì tìm cách đẩy nó sang một bên, chỉ biết than khóc, hay phản ứng chống lại nó. Họ có thể cố gắng đơn thuần ghi nhận và chấp nhận rằng đây là sự vận hành tự nhiên của các Pháp, và chịu đựng tình cảm ưu sầu và buồn khổ do tai họa mang đến. Rồi họ sẽ có khả năng buông bỏ nó. Buông bỏ ở đây không có nghĩa là tai họa sẽ biến mất như ý họ muốn, nhưng có nghĩa là họ không tìm cách tranh chấp với nó hay tác động đến nó nữa.

Đời sống là như thế đấy. Là con người, tất cả chúng ta đều trải qua kinh nghiệm mất mát người thương. Đây chỉ là một phần của kiếp người và loài người đã luôn trải qua kinh nghiệm này. Chúng ta phải chứng kiến cha mẹ qua đời. Có thể chúng ta phải chịu cảnh mất con hay bè bạn. Đôi khi chúng ta phải chấp nhận những điều kinh khủng xảy ra trong đời. Nhưng với tâm chánh niệm và tỉnh giác, chúng ta có thể sẵn sàng chấp nhận tất cả những gì xảy ra. Có thể chúng ta sẽ cảm thấy buồn và thương tiếc, nhưng chúng ta có thể chấp nhận cảm giác đau khổ ấy. Khả năng chấp nhận sự khổ đau tự nó cũng đã dung chứa sự bình an và tự tại; và kinh nghiệm đời người luôn mang theo chất liệu khổ đau với nó.

Mỗi buổi sáng ở tu viện, chúng tôi tụng đọc, "Tất cả những gì thương yêu và đem lại hạnh phúc cho con rồi sẽ thay đổi." Bạn có thể cho đọc tụng như thế là kỳ quặc, nhưng đó là quán tưởng về chân lý vô thường của cuộc đời -- những gì chúng ta yêu thương, những gì làm chúng ta toại nguyện rồi sẽ thay đổi. Chúng ta sẽ đau khổ nếu chúng ta không muốn thay đổi và không chấp nhận bất cứ thay đổi nào. Nhưng nếu tâm chúng ta mở rộng với cuộc đời, chúng ta sẽ thấy là những lúc chúng ta đau khổ cũng là những lúc chúng ta trưởng thành. Những người có cuộc sống quá dễ dãi đôi khi không

bao giờ trưởng thành; họ thường hư hỏng và tự mãn. Chỉ khi nào bạn bị bắt buộc phải thật sự nhìn thẳng vào và chấp nhận những nỗi đau, lúc đó bạn mới có thể trở thành người trí tuệ và trưởng thành hơn.

Có người mời tôi nói chuyện với các bệnh nhân AIDS ở vùng San Francisco, bang California. Dĩ nhiên AIDS là một chứng bệnh rất hiểm nghèo và kèm theo nó là tất cả những gì xấu xa và ghê tởm nhất. Một hệ thống miễn nhiễm bị hư hỏng có lẽ là một trong những điều khổ sở nhất xảy ra cho con người. Vì thế những người mắc bệnh AIDS thường xem đây là nỗi đau riêng của họ với tình cảm cay cú và phẫn uất, hay với mặc cảm tội lỗi và hối hận. Bạn có thể xem đây là sự trừng phạt của Thượng đế vì bạn đã không sống một cuộc đời đạo đức. Bạn có thể cảm thấy cuộc đời không tử tế với bạn, bạn có thể căm thù Thượng Đế vì ngài bắt bạn phải chịu chứng bệnh khủng khiếp này. Bạn có thể giơ cao những cú đấm lên trời rồi cảm thấy thương hại và đổ lỗi cho chính mình. Hay ngược lại, bạn có thể xem kinh nghiệm này là một cơ hội để thức tỉnh về cuộc đời, một cơ hội để thật sự nhìn và hiểu cuộc đời.

Khi bạn biết là bạn sắp chết, đôi khi điều này sẽ làm cho khoảng đời còn lại của bạn tăng giá trị hẳn lên. Nếu bạn biết bạn sẽ chết trong sáu tháng nữa, và nếu bạn có chút trí tuệ nào đó, bạn sẽ không đi lang thang và lãng phí sáu tháng này trong những việc phù phiếm và vô ích. Nếu còn đầy đủ sức khỏe, có thể bạn sẽ nghĩ, "Tôi vẫn còn nhiều thời gian phía trước mà. Tôi không cần phải hành thiền ngay bây giờ đâu, vì khi lớn tuổi hơn, tôi vẫn có thể làm việc này. Bây giờ thì tôi sẽ vui chơi và hưởng thụ trước cái đã." Trong chừng mực nào đó, khi biết là bạn sẽ chết trong sáu tháng nữa có thể là một điều đau đớn, nhưng một mặt khác, nó sẽ thức tỉnh bạn. Đó là điều quan trọng -- sự tỉnh thức và sẵn sàng học hỏi từ cuộc đời -- cho dù bạn đã làm gì hay điều gì đã xảy ra đi nữa. Trong mỗi người chúng ta, lúc nào cũng có khả năng thức tỉnh này, cho dù chúng ta đã làm gì đi nữa trong cuộc đời này.

Tôi nhìn cuộc sống của chúng ta trong sắc thân này chỉ như là một giai đoạn chuyển tiếp. Chúng ta không thật sự thuộc về thế gian này. Trái đất này không phải là mái nhà thật sự của chúng ta. Chúng ta sẽ không bao giờ hài lòng với thực tại của kiếp người này. Cứ lẩn quẩn và dính mắc trong cõi nhân sinh là việc không đáng làm, nhưng chúng ta cũng không nên xem thường và chối bỏ kiếp sống làm người này. Sống làm người là để thức tỉnh và hiểu. Nếu bạn có thể thức dậy từ giấc mơ của cuộc đời thì bạn không hề phí phạm đời mình. Nếu bạn sống lâu -- như một trăm năm chẳng hạn -- mà cứ chạy theo những tư tưởng mê lầm và ích kỷ, thì một trăm năm đó quả thật là hoang phí. Nhưng nếu bạn thức tỉnh -- ngay cả nếu đời bạn rất là ngắn ngủi -- thì ít ra, bạn đã không hề phí phạm nó.

---o0o---

## HÒI HƯƠNG PHƯỚC BÁU

*Nguyện cho các thí chủ hùn phước luôn được an vui hạnh phúc, trí tuệ sáng suốt, bỏ đề tâm tăng trưởng và tu hành ngày càng tinh tấn.*

*Phần phước bấu thanh cao này cũng xin dâng đến ông bà, cha mẹ và các bậc ân nhân đã quá vãng hay còn hiện tiền của các thí chủ. Nguyện cho các vị ấy hằng được an vui.*

*Nguyện cho tất cả chúng sanh thường tịnh lạc, Phật đạo sớm viên thành.  
Nguyện cho Chánh Pháp được lưu truyền phổ cập khắp thế gian.*

## NAM MÔ BỒN SU THÍCH CA MÂU NI PHẬT

---o0o---

HẾT

- 
- <sup>1</sup> *Ajahn* là phiên âm từ tiếng Pali Thái "*Acariya*" nghĩa là vị thầy hay người hướng dẫn. Ở các tu viện Thái lan, *Ajahn* cũng có nghĩa là người có đức độ lớn. *Ajahn* có thể dịch sang tiếng Việt là *Đại đức*.
  - <sup>2</sup> Thiền chỉ (*Samatha*) còn được gọi là thiền vắng lặng. Đó là hành thiền theo 40 đề mục nhằm mục đích đạt được tâm vắng lặng và bình an do chế ngự được một số phiền não và chướng ngại.
  - <sup>3</sup> Thiền minh sát (*Vipassana*) nguyên nghĩa là "Thấy bằng nhiều cách". Đó là năng lực quán sát đối tượng thân tâm qua ánh sáng của vô thường, khổ não và vô ngã.
  - <sup>4</sup> Ajahn Sumedho, *Teachings of a Buddhist Monk*, Buddhist Publishing Group, Ashprington, U.K. 2000. tr. 17
  - <sup>5</sup> Ajahn Sumedho, *The Mind and The Way*, Wisdom Publications, Boston. 1995. Phần giới thiệu của Ban biên tập. tr. xv
  - <sup>6</sup> Ajahn Sumedho. Sách đã dẫn. tr. xix
  - <sup>7</sup> Ajahn Sumedho, *Teachings of a Buddhist Monk*. tr.17
  - <sup>8</sup> Sayadaw U Silananda. *Kinh Đại Niệm Xứ*. Tỳ kheo Khánh Hỷ dịch, Như Lai Thiền viện, San Jose. 1999. tr. 271-272. Những chữ nhấn mạnh là của người dịch.
  - <sup>9</sup> Ajahn Sumedho. *The Mind and The Way*. Phần giới thiệu của Ban biên tập. tr. xxii