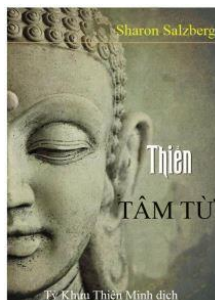


Thiền Tâm Từ



Nguyên tác: "A HEART AS WIDE AS THE WORLD"

Tác giả: SHARON SALZBERG

Tỳ kheo THIỆN MINH dịch

---o0o---

Nguồn

<http://vomonthientu.org>

Chuyển sang ebook 27-02-2017

Người thực hiện :

Nguyễn Ngọc Thảo - thao.ksd.hng@gmail.com

Nam Thiên - namthien@gmail.com

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

Mục Lục

LỜI NÓI ĐẦU

LỜI TÁC GIẢ

PHẦN 01 - TINH THẦN CỦA THIỀN ĐỊNH

"TÔI CÓ NHỮNG GÌ CÁC BẠN CẦN"

SỰ SỐNG ĐANG ĐI ĐẾN

TÌNH THƯƠNG CỦA MỘT VỊ PHẬT

BIẾN ĐỔI SỰ KHỔ ĐAU TRONG CUỘC ĐỜI

SỰ QUAN TÂM TỰ NHIÊN

PHÚC LÀNH CỦA CHÁNH TINH TẤN

LÚC BAN ĐẦU

NĂNG LỰC CỦA CHÚNG TA

HẠNH PHÚC NHỜ CÓ TÂM ĐỊNH

CẢM NHẬN VỀ HƠI THỞ

TỨ VÔ LƯỢNG TÂM
THỰC TƯỚNG CHỈ LÀ NHƯ THỂ
TRỞ VỀ MÁI ẤM
ĐIỀU CƠ BẢN CỦA SỰ TU TẬP
TỪNG BƯỚC
ĐỐI TƯỢNG LÒNG HAM MUỐN
GIẬN DỮ
CHỜ ĐỢI ĐỂ SỐNG
BẤT AN (TRẠO CỬ)
TỰ THA THỨ BẢN THÂN
NHÌN THẤY TÍNH CÁCH CỦA CHÚNG TA QUA SỰ HOÀI NGHI
HÃY CHO TÂM MỆT MỎI NGHỈ NGƠI
NỖI DAY DỨT KHỔNG NGUÔI
GIẢI THOÁT HÀNG NGÀY
PHẦN 02 - PHƯƠNG PHÁP CHUYỂN HÓA
GIỐNG NHƯ SỰ HIỆN DIỆN CỦA BẦU TRỜI
KHÔNG BAO GIỜ CÔ ĐỘC
NHẬN THỨC NỖI ĐAU ĐÓN
SỰ ĐÁNH GIÁ
NHỮNG LOẠI NHÂN CÁCH
TRIỀU CƯỜNG
NĂNG LỰC THẦN THÔNG
TRÁI TÁO CUỐI CÙNG CỦA BẠN
NHỮNG KHOẢNH KHẮC GIẢI THOÁT
MẠNG LƯỚI TRỜI ĐỂ THÍCH
SỰ ĐỔI THAY CÁC MÙA
MỘT ĐIỀU DUY NHẤT
ĐỐI MẶT VỚI ĐAU KHỔ
ĐỨC TIN
VÔ NGÃ
NHỊP CẦU THÔNG CẢM
KHÔNG CÓ BÁNH PIZZA Ở NIẾT BÀN
TU TẬP CHO SỰ CHẾT
THẾ GIỚI MONG MANH
TÍNH CAY NỒNG CỦA ỚT
BIẾT ĐƯỢC SỰ BẤT TỬ
BI MẮN LÀ MỘT ĐỘNG TỪ
PHẦN 03 - SỐNG VỚI TRÍ TUỆ VÀ LÒNG BI MẮN
CUỘC CÁCH MẠNG CỦA ĐỨC PHẬT
CÓ CHẤP

**LỖI LẦM
NĂM TRIỀN CÁI
Ở GIỮA CON ĐƯỜNG TRUNG ĐẠO
NHỮNG LỜI CẦU NGUYỆN Ở BỨC TƯỜNG PHÍA TÂY
MỘT CÁI GÌ ĐÓ HOẶC KHÔNG
GIỚI LUẬT CHO NHỮNG NGƯỜI KHÔN KHÉO
NIỀM HÂN HOAN CỦA LÒNG BI MẮN
KẾT THÚC CON ĐƯỜNG TÂM LINH
SẴN SÀNG CHẾT
TỪNG BƯỚC
PHONG THÁI CỦA LÒNG KIÊN NHẪN
NIỀM VUI CỦA SỰ HIẾN TẶNG
THÁI ĐỘ BAO DUNG
TIẾN VỀ PHÍA TRƯỚC**

---o0o---

LỜI NÓI ĐẦU

Tham sân si là ba thứ phiền não lớn trên thế gian này, chúng có công năng gây cho nhân loại chiến tranh, gia đình ly tán, không đoàn kết, trầm luân trong bể khổ luân hồi. Nhận thấy những phiền não nguy hại ấy nên đức Phật khuyên hàng Phật tử không nên để duôi, hãy nỗ lực tinh cần tu tâm dưỡng tánh thường xuyên trong giây phút hiện tại để đoạn trừ chúng. Mặc dù chưa đoạn trừ hoàn toàn, nhưng người Phật tử biết sống trong giây phút hiện tại với tâm chánh niệm thì có khả năng tham sân si không phát sanh trong giờ phút hiện tiền. Lúc nào tham sân si vắng lặng thì thế gian, cuộc sống, con người tràn đầy niềm vui và hạnh phúc.

Quyển Thiên Tâm Từ, tác giả đã giới thiệu chúng ta bước vào cuộc đời bằng một tâm tư cởi mở, bao dung và từ ái. Sống với trái tim rộng mở, không ít kỹ, không ganh tỵ, không hiềm khích. Nếu ngược lại, chúng ta tràn ngập khổ đau bởi tâm tham sân si. Đồng thời tác giả cũng đề cao phương pháp nhiệm màu của tâm chánh niệm. Trong tập sách này, tác giả viết lại tất những gì qua sự thực chứng, cảm nhận trong đời sống đời thường của mình bằng tâm chánh niệm tinh thức. Phương pháp ấy được đức Phật dạy cách đây hơn 25 thế kỷ, nhưng vẫn còn linh nghiệm và hữu dụng trong xã hội khoa học đương đại. Bản chất của chánh niệm chính là Thiên quán Tứ Niệm Xứ.

Tác giả viết tác phẩm này bằng một lối văn rất đời thường, nhưng ý đạo thì tuyệt vời thâm sâu. Mười tám tuổi thơ, Cô Sharon Salzberg đã bỏ quê hương

(Mỹ Quốc) giàu có của mình để sang Châu Á học đạo và có một thời gian khá dài Cô học đạo và tu thiền ở các nước như Ấn Độ, Miến Điện, Thái Lan v.v... như là một bậc xuất gia. Tuy học nhiều thầy và nhiều pháp môn khác nhau, nhưng sở trường của Cô là thiền Tâm Từ. Hiện nay Cô đã và đang truyền đạt pháp môn này trong đời sống xã hội, nhằm góp phần cho thế gian, việc làm bao dung, nụ cười bác ái, cử chỉ nhân đạo, đó là những chất liệu không thể thiếu cho cuộc đời.

Nhận thấy tác phẩm rất cần thiết cho người Phật tử Việt Nam, nên chúng tôi biên dịch để cống hiến đến quý vị và các bạn. Chắc chắn không sao tránh khỏi khuyết điểm, kính mong quý vị hoan hỷ góp ý để kỳ tái bản được hoàn chỉnh hơn.

Kỳ Viên Tự, ngày 23. 01. 2002

Tỳ Kheo Thiện Minh

---oOo---

LỜI TÁC GIẢ

Từ những ngày đầu tiên bước vào con đường tu tập theo Phật pháp, tôi cảm thấy có một sức cuốn hút mạnh mẽ để có thể giúp tôi tìm được một cách sống an lạc và vững chắc. Vào thời điểm ấy cuộc sống của tôi đầy nỗi sợ hãi và hoang mang. Tôi cảm thấy xa cách mọi người và thế giới xung quanh, thậm chí có sự lẫn lộn ở sự cảm nhận của mình. Thế giới mà tôi cảm nhận hết sức đối nghịch: bản thân và người khác, chúng tôi và họ. Quan điểm này càng làm tăng thêm nỗi sợ hãi của mình, lẽ dĩ nhiên nó cũng gia tăng sự phiến não trong lòng tôi.

Bước vào con đường Phật pháp, tôi cảm thấy nó có thể giúp tôi thoát khỏi những cảm giác xa cách và phòng thủ. Chính điều này có thể giúp mọi người sống với một trái tim rộng mở và không còn sự phân biệt hoặc ranh giới. Cuộc đời của Đức Phật hàm ý những điều: trí tuệ và lòng bi mẫn là kim chỉ nam cho những hành động của Ngài. Dù khi Ngài đang ở một mình, hoặc cùng với mọi người, trong lúc giảng dạy thuyết pháp độ đời khắp xứ Ấn Độ hoặc lúc dừng chân, hoặc khi giảng giáo pháp hoặc khi thiền định trong sự vắng lặng, hoặc cùng với những người ngưỡng mộ hoặc phỉ báng Ngài. Dường như không có một tình huống nào ngăn trở được lòng bi mẫn của Ngài, Ngài thật sự có một tấm lòng bao la rộng mở như thế gian.

Tinh hoa của giáo pháp Đức Phật, đó là điều mà tất cả chúng ta đều có chung một tấm lòng bi mẫn vì hòa bình và an lạc. Tiềm năng này không phải là một điều trừu tượng hoặc quá xa xôi, cũng không phải là một điều chỉ dành cho những người sống một vùng đất xa lạ cách đây lâu lắm rồi. Một cuộc đời có mối tương quan và xác thực có thể đến với chúng ta ngay cả cuộc sống ở thời đại này. Chúng ta có thể tạo nó thành vật sở hữu riêng cho bản thân. Rồi khám phá ra rằng những trái tim của chúng ta thật sự rộng lớn đủ để bao trùm sự thử thách hoặc cảm nhận toàn cõi thế gian - cả niềm hoan lạc lẫn đau đớn - là cơ bản của con đường tâm linh, và nó đến với sự giải thoát cùng nỗi hạnh phúc lạ thường. Cách sống này được nhà thơ Rilke mô tả một cách đẹp đẽ:

Ta sống trong cuộc đời với vòng tay rộng mở trải khắp thế gian.

Ta có thể chẳng bao giờ đạt được điều mơ ước cuối cùng.

Nhưng ta sẵn lòng dâng hiến bản thân mình cho nó.

Như chúng ta hết lòng tu tập trí tuệ, Chánh niệm và lòng bi mẫn, để chúng ta nhận chân rằng thói quen chấp thủ và sự phân biệt của chúng ta về những lầm lỗi không cần thiết sẽ dẫn đến đau khổ. Sự nhận thức này dứt bỏ được gánh nặng trong trái tim của chúng ta, để chúng ta có thể đối phó với bất cứ điều gì mà không sa đà trong nỗi sợ hãi, oán thù hoặc chấp thủ. Chúng ta có thể đối mặt với bất cứ ai mà không bị những cảm giác lạnh nhạt, xa cách bủa vây. Chúng ta có thể bắt đầu với một lối sống khiến cho những trái tim của chúng ta hòa hợp hơn là ngăn cách, mở rộng hơn là thu hẹp, tiến bước với sức mạnh của lòng từ bi hơn là bị lôi kéo lại với ảo tưởng xa cách phân biệt. Chúng ta có thể bắt đầu sống với một cách sống xứng đáng với tiềm năng phi thường của chúng ta - tiềm năng của sự tỉnh giác đích thật. Tiềm năng này là chân lý nằm trong cốt lõi của cuộc đời đức Phật và Giáo Pháp của Ngài. Chân lý này cũng là chân lý của chúng ta. Trái tim vô lượng hải hà của Đức Phật cũng có thể là của chính bản thân ta.

Tôi hy vọng rằng cuốn sách này có thể là nguồn cổ vũ để quý vị mang lại sự chánh niệm, trí tuệ và lòng bi mẫn cho cuộc sống qua sự tu tập, để quý vị có thể biết được là tấm lòng (tâm) của quý vị có thể trở nên bao la như thế giới. Để diễn đạt bài thơ của Rilke cho dễ hiểu hơn, quý vị chỉ cần hiến dâng bản thân mình cho nó.

---o0o---

PHẦN 01 - TINH THẦN CỦA THIỀN ĐỊNH

Trong việc hành thiền chúng ta khám phá những phương thức để chúng ta có thể liên hệ với chính những cảm nhận và những động lực của

bản thân. Chúng ta quan sát mức độ của sự tập trung chánh niệm, và tình thương hầu để chúng ta áp dụng chúng cho bất cứ trường hợp nào có thể xảy ra trong cuộc sống. Những nỗ lực của chúng ta trong việc hành thiền là hướng thẳng đến sự khai thông, sự nhận biết những gì chúng ta đang cảm nhận, sự nhận thức trọn vẹn về những khổ đau và hoan lạc mà chúng ta đối mặt. Đây là thiền định, là một cách sống, một phương cách hồi tưởng lại những cuộc đời để chúng ta có thể thỏa thích trong sự trọn vẹn, niềm vui và an lạc xuất phát từ sự hiểu biết thật sự bản thân chúng ta là ai.

---o0o---

"TÔI CÓ NHỮNG GÌ CÁC BẠN CẦN"

Trong thành phố cổ của khu vực Jerusalem, có một khu chợ lộ thiên tuyệt vời. Nếp sinh hoạt ở đây thật là tưng bừng - tràn ngập những hình ảnh và âm thanh cùng với hàng hóa để buôn bán. Có một lần khi tôi còn dạy học ở Israel, một số người bạn và tôi đã đến đó. Khi chúng tôi đi dọc theo các lối đi, một trong những người bán hàng mời gọi tôi, "Tôi có những gì các bạn cần". Tôi cảm thấy như có một điều gì xao xuyến, rạo rực chạy khắp thân tôi. Bằng sự đáp lại, chúng tôi nhập tâm những lời nói đó trở thành "Tôi cần, tôi cần một điều gì đó. Tôi đang ở trong trạng thái hụt hẫng, suy sụp". Nó cũng giống như chúng ta, đột nhiên biến thành một số hình vẽ tranh hoạt họa, với cặp mắt của chúng tôi lúc nào cũng vọt ra ngoài như có lò xo. "Nó ở đâu? Điều tôi cần đang ở đâu?" Những cánh tay của chúng tôi dang rộng ra. Nghiêng ngón tay co quắp lại, tìm cách để chụp, để nắm hết vật này đến vật khác. Đầu óc của chúng tôi bám víu theo hướng của vật khát khao ham muốn, để không mất đi bóng dáng của nó. Thân thể của chúng tôi hướng về nơi vật mong đợi. Thật là rối ren như một mớ bòng bong!

Và tuy thế chúng tôi đã với tay ra nhiều lần, tin tưởng vào những giọng nói. Sự cử động này, sự với tay liên tục làm cho chúng tôi cảm thấy như bị căng thẳng trong thể xác lẫn tinh thần. "Tôi có những gì các bạn cần" giọng nói bảo với chúng tôi "Các bạn không có những gì các bạn cần. Tôi có những gì các bạn cần". Những điều chúng tôi thật sự cần đến đó là điều gì?

Thật đúng tất cả mọi người đều muốn được hạnh phúc. Chúng tôi cần sự thoải mái trong cuộc sống của riêng mình. Chúng tôi cần cảm thấy mình là một thành phần của một điều gì đó hơn là ý tưởng hạn hẹp chúng tôi là ai. Chúng tôi cần đến một cảm giác nội tâm phong phú để có thể mang lại cho người khác. Chúng ta cần một sự hiểu biết đầy đủ về mối quan hệ của chúng tôi với tất cả cuộc sống, để yêu thương những người khác. Nhưng ở thói quen của chúng ta để đạt tới sự thỏa mãn nhu cầu mình, chúng ta không nhận ra được sự thỏa mãn sâu sắc nhất của chúng ta nằm ở nơi nào. Một câu

nói của người Tây Tạng đã nói điều đó như thế này: "Bên dưới căn nhà của người nghèo khó có những kho tàng vô tận, nhưng con người khốn khổ nghèo khó đó chẳng bao giờ nhận ra điều này, và những kho báu chẳng bao giờ nói "Tôi đây này". Tương tự như vậy, kho báu là bản chất tự nhiên của chúng ta, nó tinh túy một cách tự nhiên, nó bị cái tâm thường tình của chúng ta che khuất và chúng sinh đau khổ trong tâm hồn nghèo nàn".

Tất cả những âm thanh giọng nói đó đã làm cho chúng ta không biết được ta cần điều gì. Khi chúng ta tu tập thiền, chúng ta thoát khỏi cái âm thanh chát chúa của giọng nói đang la hét bên tai chúng ta về sự nghèo khó bề ngoài. Chúng ta học hỏi để không phải bị dính mắc trong việc cố vươn tới để chụp lấy những điều mà chúng ta thật sự chẳng bao giờ cần đến để khởi đầu.

Khi chúng ta tu tập thiền, chúng ta nhận thấy rằng chúng ta có thể quẳng đi gánh nặng mà chúng ta đã từng gánh vác quá lâu rồi. Thi sĩ Rumi nói: "Chúng ta giống như những đứa trẻ con sẽ bỏ đầy đất đá vào túi áo của mình được bao lâu? Hãy để thế giới này trôi đi. Giữ nó lại, chúng ta chẳng bao giờ biết được bản thân mình, chẳng bao giờ bay lên trên không". Khi tu tập thiền, chúng ta dứt bỏ. Chúng ta từ bỏ những gì đam mê về những vấn đề nào đó và những cảm nhận, chúng ta từ bỏ được niềm tin vào những giọng nói đang réo gọi chúng ta. Chúng ta từ bỏ được những khái niệm hạn hẹp về hai chữ hạnh phúc và chúng ta là ai hoặc chúng ta cần gì. Khám phá được kho tàng bản chất tự nhiên của mình, chúng ta có thể cất cánh bay cao. Chúng ta có thể giải thoát.

---o0o---

SỰ SỐNG ĐANG ĐI ĐẾN

Mới gần đây một người bạn của tôi, đang có sức khỏe khá tốt, đã bị mắc một bệnh phổi nghiêm trọng và gần chết. Một thời gian sau, tôi về nhà và nhận được thư nhắn của anh ở trên máy điện thoại của tôi. Ngay khi tôi sắp sửa gọi điện trả lời anh, thì chuông điện thoại reo. Người gọi tình cờ là một người bạn thân của tôi. Tôi bảo với chị ấy là tôi phải cúp điện thoại để gọi cho một người bạn của chúng tôi, cô ta đáp lại: "Chị không biết anh ta sắp chết ư?" Tôi bảo với chị ấy là tôi đã biết rồi, và rồi chúng tôi chấm dứt cuộc điện đàm để tôi có thể gọi điện cho anh ta. Ngay khi tôi gác máy, chuông điện thoại lại reo tiếp và một người bạn thân khác. Một lần nữa tôi bảo với người gọi tôi cần cúp điện thoại để hỏi thăm một người bạn đang bị ốm, và chị ta lại trả lời ngay. "À, chị có biết anh ta gần chết chưa?"

Cuối cùng khi tôi tìm cách để liên lạc được với bạn tôi, tôi nói rằng: "Tôi nghĩ là bây giờ tôi có thể dựa vào sự xác định của anh là: "Anh ta sắp chết!", "A, tốt hơn là được biết rằng anh ta sắp chết", Bạn tôi đáp lại. Tôi hỏi: "Vậy theo ý anh muốn nói đến điều đó như thế nào?". Anh muốn nói nó giống như là "Anh ta gần chết nhưng cuối cùng đã không..."

"Không", anh ta nói theo ý tưởng chung của mọi người chúng ta là làm cách nào để chúng ta có thể dành toàn bộ quãng đời để sống hơn là nên sống đúng với ý nghĩa".

Thảm thương thay! Chúng ta có thể trải qua rất nhiều cuộc sống của mình như thể là đã chết rồi. Tuy thế một số người trong chúng ta, cảm thấy rằng chúng ta đang sống, và muốn tỉnh giác đầy đủ hơn, đi đến sự tu tập thiền định - để biết rõ bản thân mình, để sống trọn vẹn, chúng ta cần trau dồi năng lực về sự tỉnh giác của mình.

Sự tỉnh giác làm cháy bùng lên một năng lực tiềm tàng sống động trong con người của chúng ta. Tiếng Pàli (phạn) là ngôn ngữ chính yếu trong kinh tạng Phật giáo, thuật ngữ "cháy" này là Tejos. Từ vựng này có một số ý nghĩa, nó có nghĩa là: sức nóng, ngọn lửa, ánh sáng và nó truyền đạt một ý tưởng huy hoàng, rực rỡ vinh quang. Tejos đề cập đến một năng lực sâu xa, một sức mạnh, và một khả năng đó là sự tỏa sáng.

Bằng cách tập thiền, chúng ta tạo ra một số hình ảnh rực rỡ, tỏa sáng, và năng lực này trở thành những hoạt động của một ngày thường nhật. Chúng ta tu tập thiền để nhận biết bất cứ điều gì chúng ta đang làm. Sự tỉnh giác của chúng ta càng sâu sắc thì sự tỏa sáng càng vi diệu hơn. Qua thiền định chúng ta đến với cuộc sống, để rồi đến ngày nào sẽ không chết giống như "ai cũng đều phải chết?".

---o0o---

TÌNH THƯƠNG CỦA MỘT VỊ PHẬT

Tôi đến với khóa thiền đầu tiên ở Bodhaya, một ngôi làng ở Ấn Độ đã được hình thành quanh cội bồ đề nơi đức Phật đạt đạo quả Giác Ngộ. Khi 18 tuổi, tôi đã nhận ra được nỗi hoang mang và bất hạnh của mình. Tôi đã đến Ấn Độ để học thiền. Tôi bị trở ngại với hoàn cảnh trong thời thơ ấu và nền văn hóa của mình - tự ghét bỏ bản thân, tự phán xét, sự khát khao trở thành một người khác hơn là chính mình. Tôi âm thầm hy vọng rằng qua việc tu tập thiền mình hoàn toàn biến đổi trở thành một người khác.

Vì tôi là một người phương Tây trẻ tuổi nhất nơi này, nên đã không thoát khỏi sự hiếu kỳ của người khác, một vài người đã hỏi tôi: "Tại sao tôi tu tập thiền?" Hình ảnh đầu tiên đập vào tâm khảm tôi là hình tượng đức Phật trong ngôi chùa chính ở gần cây bồ đề, và tôi tìm ra câu trả lời: "Tôi tu tập thiền để có tình thương của một vị Phật, để tôi có thể yêu thương mọi người theo cách Ngài đã hành động" Tôi thực sự giật mình để nghe bản thân mình nói lên câu nói đó, nhưng tôi biết nó đang xuất phát từ một nơi sâu kín trong lòng tôi.

Bởi việc ham muốn có tình thương của một vị Phật, tôi đang tìm kiếm khả năng yêu thương bản thân mình, trước hết như tôi cảm thấy Đức Phật đã từng như thế - với sự nhận thức rõ ràng, tuy thế không làm giảm bớt đi lòng bi mẫn. Thực tế, giáo pháp của Đức Phật là sự biểu hiện tình thương, sự xuất phát từ lòng từ bi vô bờ bến của Ngài. Không có dưng hiến của bất cứ sự trong sáng về sự nhận thức sâu sắc, thì không có chúng sinh hiện hữu, và không có khuynh của bất cứ sự hiện hữu nào vượt ra khỏi khoảng không của tình thương. Tình thương này hết sức bao la.

Khi tôi dốc lòng tu tập thiền, tôi luôn luôn hiểu rằng tôi không thể tu tập hoàn hảo khi tâm bị thôi thúc bởi sự than thân trách phận, sự tự lên án, hoặc không thông cảm với người khác, ảo tưởng về cái ngã (cái tôi). Những sự tu tập tinh thần được thôi thúc bởi các yếu tố này giống như một cuộc tranh đấu nội tâm, một cuộc chiến ác liệt vì lý tưởng của sự tốt lành, mà không tỏ ra một chút nương tay. Tôi chỉ có thể tu tập thật sự bằng cách liên kết sự thúc đẩy ban đầu của tôi - để yêu thương bản thân cũng như yêu thương người khác một cách hoàn thiện. Tôi nhận ra rằng việc nhớ lại điều này đã tạo nên những phẩm chất dịu dàng và bao dung.

Khi sự tự phán xét xuất hiện, chúng ta buộc phải đến một con đường tránh xa (từ bỏ) và che giấu bởi vì nỗi đau đớn của sự phán xét phát sinh bất cứ điều gì trong tâm thì quả thật khó có thể chịu đựng nổi.

Có một năm, người bạn của tôi ngồi hành thiền suốt ba tháng trong một khóa thiền ở Hiệp hội thiền Minh sát tuệ ở Barre, Massachusetts. Vào năm đặc biệt đó, vị thầy Dipa Ma được chúng tôi yêu thương kính trọng, đã thăm viếng trong suốt khóa thiền. Người bạn này đã trải qua một vài ngày không an vui ở trong khóa thiền, và cuối cùng anh ta quyết định rằng điều anh ta cần là phải rời khỏi khóa thiền, đăng ký vào một khách sạn và xem một trận bóng đá đặc biệt trên truyền hình và anh ta đã thực hiện như vậy.

Khi anh ta trở lại - Tôi chắc chắn không hạnh phúc hơn khi anh ta ra đi - anh ta bắt chợt cảm thấy hết sức có tội và tự phán xét mình. Anh ta rất ngại kể lại

cho Dipa Ma về những gì anh ta đã làm. Ngày qua ngày, anh ta cảm thấy dày vò đau đớn với điều đó. "Làm thế nào tôi có thể nói cho thầy tôi về những điều tôi đã làm? Nó có vẻ quá điên rồ ngớ ngẩn. Nó có vẻ quá yếu đuối. Thầy tôi sẽ kết tội tôi và cảm thấy khinh rẻ tôi và thầy tôi sẽ biết rằng tôi không phải là một thiền sinh tốt". Tôi có thể có cách nào để trình bày cho thầy tôi?" Cuối cùng anh ta thu hết can đảm đi vào phòng thầy mình. Anh ta ngồi xuống và sám hối. Dipa Ma nhìn anh. Bà ta đưa tay ra nắm lấy tay anh ta và nói: "Ồn rồi. Bây giờ con có thể làm lại từ đầu".

Đó là tình thương của Đức Phật. Hãy tưởng tượng đến một khoảnh khắc của trạng thái tâm đó thật là dịu dàng và bao dung rộng mở đủ để xem xét những sự việc mà không có một chút phán xét khắt nghiệt, mà còn nhận thức các vấn đề đúng như bản chất thật của chúng. Với trạng thái tâm đó, sẽ không có sự căm ghét bản thân chúng ta do bởi những hành động, lời nói, ý tưởng, ham muốn hoặc sợ hãi. Với tình thương của đức Phật, khi chúng ta quan sát thế giới nội tâm của mình, chúng ta không cảm thấy xấu hổ, tội lỗi hoặc lo ngại. Hãy từ bỏ những chướng ngại này để làm sáng tỏ sự nhận thức thực tế để chúng ta có thể can đảm và trung thực xem xét lại bản thân mình. Rồi từ sự hiểu biết, lòng bi mẫn phát sinh, hơn là sự căm ghét dày vò bản thân, và chúng ta có thể đổi hướng cuộc sống của mình đến sự giải thoát.

Tương tự như thế, khi chúng ta gặp gỡ người khác, chúng ta không cảm thấy xa cách hoặc thù hận; một lần nữa chúng ta nhận thức rõ ràng cùng với lòng bi mẫn bao la. Chúng ta đừng giữ thói thụ động hoặc thờ ơ lãnh đạm trong sự bất công hoặc trong những hoàn cảnh thương tâm, ngoài ra chúng ta cũng không còn bị lôi kéo một cách vô bổ bởi sức mạnh do những sự phán xét của chính mình. Với sự tu tập thiền, chúng ta có thể phát huy khả năng này để yêu thương bản thân chúng ta nhiều hơn nữa cũng như yêu thương những người khác mãi mãi, ca ngợi tình yêu của một vị Phật, đó cũng là năng lực thần kỳ của bản thân chúng ta.

---o0o---

BIẾN ĐỔI SỰ KHỔ ĐAU TRONG CUỘC ĐỜI

Người thầy của tôi, Dipa Ma phải chịu đựng nhiều nỗi khổ lớn lao trong đời của bà, và đó chính là điều đã dẫn dắt bà đến với việc tu tập thiền. Tinh tấn tu tập, bà biến đổi nỗi đau của riêng mình thành tình yêu thương cho tất cả chúng sinh. Hiểu được bản chất con người bà đã khuyên tôi biết nên làm cách nào để có thể dùng sự khổ đau mở ra một con đường đưa chúng ta đến với chân lý, nếu không thì chắc hẳn điều này cũng đã được giữ kín trong lòng, khi chúng ta ráng sức để vượt qua những thử thách đón đầu

và tìm được những nguồn mới của đức tin và tình thương ở trong lòng họ. Dipa Ma cũng chỉ cho tôi thấy làm cách nào có thể dùng sự khổ đau để làm tỏa sáng môi liên hệ của chúng ta với người khác.

Theo phong tục Ấn Độ, Dipa Ma phải đính hôn vào lúc 12 tuổi. Và khi 14 tuổi bà già từ bố mẹ cùng chồng đến Rangoon. Ở đây chồng bà làm việc trong một tổ chức xã hội. Là một người vợ trẻ trong một đất nước xa lạ, Dipa Ma nói rằng: bà ta hết sức cô độc và thường khóc thầm. Tuy thế chồng của bà rất dịu dàng, và theo thời gian với sự gần gũi họ hiểu nhau hơn và yêu thương. Hạnh phúc của họ bị thử thách khi phát hiện ra rằng bà không thể có con. Thậm chí gia đình chồng bà bảo ông ta nên bỏ bà và lấy một người vợ khác. Năm tháng trôi qua, nhưng Dipa Ma không thể mang thai, và đây chính là nguồn gốc của sự tủi hổ và phiền muộn .

Cuối cùng, sau khi chờ đợi 20 năm đứa con gái đầu lòng ra đời, và ba tháng sau thì đứa bé mất. Bốn năm sau một bé gái khác ra đời. Tiếp theo năm sau Dipa Ma có thai, nhưng đứa con bà chưa bao giờ trông thấy, chết ngay khi sanh. Đau khổ vì những cái chết của các đứa con làm sức khỏe của Dipa Ma xuống dốc thảm hại. Ở vào thời điểm khi bà ta vừa mới bắt đầu tìm được sự yên ổn trong lòng thì lại khám phá ra rằng bà mắc bệnh tim trầm trọng, và bác sĩ của bà lo ngại vì bà có thể chết bất cứ lúc nào. Ngay khi bà phải đối mặt với sự yếu đuối của bản thân và khả năng cái chết sắp ập đến, thì chồng bà với sức khỏe tốt, sau khi đi làm về. Ông ta cảm thấy người mệt mỏi và lên cơn sốt. Và chồng bà đã qua đời vào ngay hôm sau, bà gặp phải một cú sốc khủng khiếp.

Trái tim của Dipa Ma tan nát và cảm thấy như thể là chết được vì nỗi đau đớn. Bà không thể nhắm mắt được mà cũng không thể bò ra khỏi giường. Bà quá kiệt sức nhưng bà còn phải có bổn phận nuôi dưỡng một đứa con. Một ngày nọ, vị bác sĩ biết được nỗi đau xót giày vò mà bà phải chịu đựng nhiều đến dường nào và nói với bà "Bà sẽ chết trừ phi bà phải làm một điều gì đó cho tâm trạng của bà. Bà phải học cách hành thiền".

Dipa Ma ghi nhớ lời khuyên vào trong lòng và quan tâm nó cách sâu sắc. Bà ta mô tả cái khoảnh khắc khi bà ta tự hỏi mình, "Tôi có thể mang theo cho mình điều gì khi ta chết đi? Sau khi suy niệm, đây là câu trả lời của bà: " Tôi nhìn xung quanh mình. Tôi nhìn của hồi môn - những chiếc Sari bằng lụa và nữ trang - và tôi biết mình không thể mang theo bất cứ cái gì. Tôi nhìn đứa con gái của mình và cũng biết rằng mình cũng không thể mang nó theo. Như vậy tôi có thể mang theo được cái gì? Tôi tự nhủ: "thôi ta hãy đến trung tâm thiền. Có lẽ ở đó tôi có thể tìm được một điều gì để mang theo cùng lúc khi từ già cõi đời này".

Vào thời gian đó Dipa Ma vẫn đang sống ở Miến Điện. Bà ta tìm được một tu viện ở đó bà có thể tu tập thiền, nhưng khi đến nơi, bà quá yếu sức đến nỗi bà phải bò lên những bậc thang của ngôi chùa để vào thiền đường. Tuy thế nỗi đau đớn mà bà đã chịu đựng một cách kiên cường thôi thúc bà nỗ lực tu tập thiền. Khi bà hành thiền, bà quan sát sâu sắc nỗi khổ đau của mình và nhận ra được một sự thương xót lớn lao cho bản thân và cho tất cả chúng sinh. Lòng bi mẫn của bà chính là biểu hiện sự lành bệnh của mình. Trải qua nhiều sự mất mát, Dipa Ma đi đến sự hiểu biết về sự mong manh của cuộc sống và một sự thật là chẳng có ai tránh khỏi được mất mát và đau khổ. Việc tu tập thiền mang lại sự an bình cho thể xác và tâm hồn của bà.

Dipa Ma trở thành một thiền sư được tôn kính và sâu sắc, người mà tôi được may mắn theo học ở Ấn Độ. Khi Dipa Ma bảo rằng tôi nên trở về Hoa Kỳ và khởi sự việc dạy thiền, tôi hết sức nghi hoặc. Tôi cảm thấy mình chẳng có một chút tư cách nào để thành một thiền sư. Nhưng bà ta trấn an tôi và nói: "con thật sự hiểu được sự khổ đau, do đó con nên dạy thiền". Tôi nhận thấy Dipa Ma không đặt thành vấn đề người tiếp xúc là ai, bà luôn luôn bày tỏ lòng bi mẫn và tình thương yêu trong sáng. Sự hiểu biết sâu sắc của bà về tất cả những gì nơi chúng tôi là việc nhạy cảm với nỗi đau của cuộc sống và điều đó dường như đã đoan trừ bất cứ ý tưởng ngăn cách trong trái tim bà.

Bất cứ khi nào tôi dẫn đo trong khi tu tập thì lòng tôi lại được kích thích lẫn thán phục về hình ảnh một người phụ nữ bé nhỏ, kiệt sức đau đớn đang bò lên những bậc thang của ngôi chùa để học cách tu thiền, hầu tìm ra được một điều gì đó mà sự chết không thể hủy diệt. Bất cứ khi nào tôi xem nỗi khổ đau của mình là một nỗi nhọc nhằn, tôi lại nhớ đến vị thầy Dipa Ma đã biến đổi sự đau khổ của mình thành tình yêu thương và sự bình yên.

---o0o---

SỰ QUAN TÂM TỰ NHIÊN

Một ngày nọ, tôi gặp phải một sự xúc động ngỡ ngàng trên điện thoại. Tôi vừa mới trải qua một cuộc tiểu phẫu xét nghiệm để quyết định có phải loại bướu lành tính hay ác tính (ung thư). Tôi đang tiếp chuyện với một người phụ nữ mới quen. Bà ấy mắc một chứng bệnh ung thư mà tôi vừa biết là mình không gặp phải. Tôi chỉ vừa nhận được kết quả của nó mấy hôm trước. Lúc tôi báo cho bà ta biết loại bướu của mình lành tính, bà ấy hết sức vui mừng nói với tôi: "Sharon, tôi đã nghĩ đến cô rất nhiều, tôi xin chia xẻ hạnh phúc với cô". Sự phản ứng của bà thật quá ám áp thân tình vượt quá một trái tim bình thường. Lẽ ra bà ta phải nói một vài điều như vậy: "Tôi biết rằng cô sẽ đau khổ biết bao khi cô lo sợ rằng chắc hẳn mình đã bị ung thư. Tôi mắc bệnh còn cô thì không". Hình thức bày tỏ này chắc chắn là một

sự thương xót để nói ra. Nhưng sự phản ứng của bà ta thậm chí dường như có vẻ lạ lùng hơn điều đó. Khi đưa ra sự quan tâm, bà đã không nói đến vấn đề chủ yếu, hoàn cảnh của bà ta không phải là điểm chủ yếu để bàn đến. Bằng sự quan tâm sâu sắc và đạo đức, bà ta lo hết sức hoan hỉ rằng tôi được khỏe mạnh.

Điều làm tôi hết sức xúc động là vẻ tự nhiên thành thật khi bà ta nói lên điều này. Lạ lùng thay, cái phẩm chất của sự quan tâm này không có một chút ép buộc hay xếp đặt, nó thường được bày tỏ bởi những con người vượt qua sự thường tình, thậm chí những người đó sẵn sàng hy sinh mạng sống của mình vì những người khác. Khi người ta hỏi điều gì đã khiến họ làm như vậy, họ trả lời một cách quen thuộc, "Tôi có thể làm điều gì khác hơn?" Mặc dù điều đó dường như khác thường đối với chúng ta, cách cư xử của họ, hòa hợp với nhân sinh quan thật bình thường đối với họ.

Thầy Munidra của tôi có một người học trò, một phụ nữ có tên là Carol, làm việc ở nhà ga xe điện ngầm ở Hà Lan suốt 5 năm đã giúp người Do Thái thoát khỏi bọn phát xít Đức quốc xã trong thời thế chiến thứ II. Bà bị bọn lính Đức bắt hai lần và tra tấn nhục hình, và hầu như tất cả những người bạn của bà đã bị giết chết khi làm công việc giống như vậy. Về bản thân mình bà chỉ nói: "Tôi luôn luôn mang đầy những nỗi xót thương ám ảnh về thế giới này; với những bất công, chiến tranh, đói khát, khủng bố, tàn ác làm cho nhân loại đau khổ đang đối mặt với chúng. Tôi sống trong cuộc đời làm một người chiến đấu chống lại những gì tôi cho là sai trái và đặc biệt là sự bất công".

Sự đúng đắn và thành thật về phản ứng của Carol không có nghĩa là việc làm này rất dễ dàng hoặc là không có cái giá phải trả. Thực tế là bà ta phải đau đớn với những cơn ác mộng và những nỗi sợ hãi ăn sâu vào tâm khảm trong 30 năm. Nhưng mối quan hệ và sự quan tâm là bản chất đối với cái nhìn về cuộc sống của bà ta, và tính chân thật của bà thúc đẩy bà hành động phù hợp với cái nhìn đó.

Chúng ta có thể nhìn thấy ở Carol hoặc một số người nào đó chúng ta biết họ giống như bà ta, và suy nghĩ rằng chúng ta có thể không bao giờ có sự quan tâm sâu sắc như bà ta đã thể hiện. Trong khi một vài điều kiện nào đó đã hỗ trợ cho những hành động của bà ta, cơ bản là nổi bật lên với cách nhìn cuộc đời của bà ta và nó là một cách nhìn mà bất cứ người nào trong chúng ta có thể theo đuổi được. Bất chánh đạo của Đức Phật được bắt đầu với chánh kiến, cho chúng ta đây là một khả năng như thế nào. Theo như lời Đức Phật dạy: "giống như bình minh là điều báo trước là dấu hiệu đầu tiên của mặt

trời mọc, chánh kiến cũng vậy là điều báo trước và dấu hiệu của những trạng thái tốt đẹp". Cách nhìn về những sự việc chi phối những mục đích của chúng ta, và lần lượt chi phối những hành động của chúng ta. Chúng ta xem xét những cuộc sống của chúng ta bằng cách nào để trở thành cơ bản cho việc chúng ta nên hành động và sống như thế nào. Khi có được sự nhận thức rõ ràng, chúng ta hiểu được mối quan hệ hỗ trợ của tất cả cuộc sống, và chúng ta hiểu rằng những hành động của chúng ta làm là một sự khác biệt, chúng ta có thể hành động với một tính cách vị tha.

Ở ngôn ngữ Pali từ vựng cho nỗi băn khoăn có thể được dịch như là "san sẻ" khi chúng ta bị chia xẻ sự cảm nhận. Khi những người khác tỏ ra xa lạ hoặc phân biệt, chúng ta cảm thấy lo ngại. Khi chúng ta chia sẻ, chúng ta lại để cho bản thân nhận biết tình cảm ít hơn, và chúng ta đương nhiên quan tâm đến ít người hơn. Chúng ta cố gắng loại trừ sự băn khoăn lo âu, tránh né nó, thậm chí càng xa cách hơn: Thế giới của chúng ta trở nên xa cách, trống vắng. Không nhận thức được bản chất thật của họ, chúng ta có thể chẳng bao giờ tương tượng bằng cách nào mà mình có thể hy sinh mạng sống vì người khác.

Việc tu tập thiền có thể hàn gắn sự chia rẽ này và mang chúng ta trở lại mối quan hệ ban đầu. Khi quan điểm về thế giới của chúng ta được biến đổi, cuộc sống của chúng ta được biến đổi. Những hành động của chúng ta xuất phát từ nguồn mối quan tâm chân thật, không được suy niệm, tự ý thức, hoặc lo âu bồn chồn. Giống như người quen biết trên điện thoại tặng cho tôi, sự quan tâm này trao tặng hạnh phúc cho người cho và người nhận giống như nhau. Một cái nhìn trong sáng mang lại mối quan hệ của chúng ta, mối quan hệ làm tăng thêm hành động của chúng ta, và cuộc sống của chúng ta trở thành những cách biểu hiện vững chắc về việc nhận thức như thế nào với bản thân ta và thế giới.

---o0o---

PHÚC LÀNH CỦA CHÁNH TINH TẤN

Trong từng khoảnh khắc (sát na) ở kiếp sống, tiềm năng của chúng ta thật rộng lớn. Tiềm ẩn trong chúng ta là một năng lực vô tận cho sự tỉnh giác, can đảm, công hiến, và tình thương. Tuy thế nhiều người trong chúng ta lại giữ nó trong một tình trạng vô dụng, và tự thuyết phục rằng mình không thể hoàn thành điều mong muốn. Trái tim của chúng ta khép lại. Chúng ta tự nhủ với lòng: "Tôi không thể thực hiện được điều đó. Tôi không có khả năng làm điều đó. Tôi không đủ sức. Tôi không có năng lực..." Theo thời gian, những niềm tin về bản thân của chúng ta biến thành một hình tượng chai cứng và chúng ta là ai. Và chúng ta buộc phải sống với quá khứ,

đi đến những con đường mà chúng ta chắc phải thất bại, và đến với một nội tâm không còn khả năng. Buồn thảm thay, cơ bản là chúng ta không nhận thấy và nghi ngờ sức mạnh về tiềm năng bản thân chúng ta. Chúng ta thật sự đã quên đi mình là ai.

Cho nên một sự hiểu biết chính chắn về Chánh tinh tấn thì thật là quan trọng. Chánh tinh tấn là một phần của Bát chánh đạo, Chánh tinh tấn có nghĩa là một sự cố gắng dũng cảm với năng lực của chúng ta hướng đến một sự tỉnh giác trọn vẹn. Tôi luôn luôn cảm thấy rằng Chánh Tinh Tấn là một điển hình tuyệt vời về tuệ giác sâu sắc chứa đựng trong Giáo Pháp của Đức Thế Tôn. Chánh tinh tấn là một hình thức chấp nhận về sự khổ đau được thể hiện rõ ràng trong nhiều tư tưởng của chúng ta về cái ngã (bản thân chúng ta), và nó là một điều hứa hẹn, bằng cách quyết định kiên trì trong tỉnh giác, chúng ta có thể biến đổi được cuộc sống của mình.

Khi nghe từ "tinh tấn", chúng ta có thể nghĩ rằng; "Hừ, thật là một gánh nặng. Hết khoảng khắc này đến khoảng khắc khác cặm cụi theo đuổi nó". Nhưng thực tế, Chánh tinh tấn là niềm phúc lành lớn lao nhất của chúng ta bởi vì nó làm sáng tỏ tiềm năng phi thường để giải thoát và có khả năng thay đổi mọi người trong chúng ta. Vào ngày đầu tiên tu tập, thầy Munindra ân cần nói với tôi, "Sự giác ngộ của Đức Phật đã làm sáng tỏ vấn đề của Ngài, bây giờ con hãy giải quyết vấn đề của mình". Tôi nhận thấy đó là lời nói gây phấn khởi nhất bởi vì nó hàm ý rằng thực sự tôi có thể giải quyết chính vấn đề của mình. Giải pháp của Đức Phật dạy rằng không một người nào khác sẽ có thể giúp cho chúng ta thoát khỏi nỗi đau đớn của mình, và chẳng một ai muốn làm điều đó, bởi vì thực tế chúng ta có thể tự bản thân thực hiện nó. Chính nỗ lực của chúng ta mang lại tiềm năng này cho cuộc sống.

Tinh tấn là nhiệt tình bền chí vượt qua khó khăn. Nó không phải là một nỗ lực gượng ép, khát khe, liều lĩnh, nhưng nói cho đúng hơn sự hồi tưởng lại đầy nhiệt tình về năng lực của chúng ta để được giải thoát. Chánh tinh tấn là sự sẵn lòng mở rộng ra nơi nào chúng ta đã khép lại, và đến gần những gì chúng ta né tránh, kiên nhẫn với bản thân, và từ bỏ những định kiến.

Khi vị thầy Dipa Ma của tôi khởi sự tu tập thiền, bà nhận thấy rằng bà phải liên tục khắc phục những cơn buồn ngủ. Thời gian đó, bà đã từng nói với chúng tôi: "Khi thầy khởi sự tu tập thiền, thầy đã luôn luôn khóc bởi vì thầy muốn đạt được sự hướng dẫn một cách sâu sắc, nhưng không thể thực hiện được vì cơn buồn ngủ. Trước đó tôi đã kêu khóc trong 5 năm trời vì mất ngủ và tôi đã không thể ngủ được do bởi buồn phiền, than khóc, yếu đuối, và

những đón đau khác. Nhưng ngay khi bắt đầu hành thiền, tất cả những gì tôi có thể làm là ngủ.

Khi Dipa Ma đến gặp vị thầy của mình, trình bày sự khó khăn bà gặp phải, ông ta dạy. "Đó là một dấu hiệu rất tốt, bởi vì trong 5 năm vừa qua con đã đau khổ tới tột con không thể ngủ được, bây giờ con sẽ buồn ngủ. Như thế, hãy tiếp tục giữ chánh niệm. Hãy hành thiền như con được dẫn dắt". Dipa Ma tiếp tục ngồi, và tiếp tục ngủ. Bà ta thuật lại. Nhưng rồi một ngày nọ, tất cả là một điều bất ngờ, thầy đã đi đến một trạng thái ở đó con buồn ngủ trước đây của thầy biến mất và nó dứt hẳn thậm chí khi thầy ngồi thiền hàng giờ".

Chánh tinh tấn ở trường hợp Dipa Ma chỉ có ý nghĩa đơn thuần là không đầu hàng. Tin tưởng vào năng lực của mình để tỉnh giác, bà ta thật thận trọng và qua báo cáo tu tập của bà thật phi thường. Sau thử thách này, bà nhận thấy rằng mình hãy nên nói với mọi người "Nào hãy đến trung tâm thiền. Các bạn đã nhìn thấy tôi thật sự ngã lòng biết đường nào, bởi vì tôi đã mất chồng, mất con rồi đến bệnh tật. Nhưng bây giờ các bạn thấy tôi tươi tỉnh, và tôi hoàn toàn hạnh phúc. Không có một điều thần kỳ nào cả. Đơn thuần là chỉ tuân theo sự hướng dẫn của các vị thầy, tôi cảm thấy sự an bình trong tâm. Bạn cũng nên đến rồi bạn cũng sẽ đạt được điều như thế".

Chúng ta cũng có thể nhận thức được sự bình an trong tâm. Thành thật mà nói biểu hiện cho chánh tinh tấn trong sự tu tập là sự nói lên năng lực thật sự tiềm tàng của chúng ta. Và năng lực tiềm ẩn của chúng ta vô bờ bến. Khi chúng ta nhận thức điều này đầy đủ, sự nỗ lực (tinh tấn) sẽ trở thành một cơ hội hơn là một gánh nặng, và bây giờ chúng ta mới hiểu hết được ý nghĩa thâm thúy của câu nói: "Sự giác ngộ của Đức Phật đã làm sáng tỏ vấn đề của Ngài, bây giờ con giải quyết vấn đề của con".

---o0o---

LÚC BAN ĐẦU

Người ta nói rằng lời đức Phật dạy thật đơn giản thậm chí một đứa trẻ bảy tuổi cũng có thể hiểu Ngài. Có lẽ do bởi điều này người ta cũng nói rằng có nhiều vị đệ tử của Ngài đạt được sự giác ngộ lúc bảy tuổi. Đôi khi tôi tự hỏi có lẽ mình giống một đứa bé bảy tuổi học tu tập thiền. Ở nhiều trường hợp khó có thể tưởng tượng ra nhưng tôi thật sự nghĩ rằng có lẽ tôi đã mang đến một cái tâm rộng mở và nhiệt tình chắc hẳn điều này đã nâng đỡ tôi đứng vững trong những năm tháng sau đó. Cuối cùng khi tôi thật sự bắt đầu tu tập thiền.

Vào thời gian khi lần đầu đến với Ngài Sayadaw U Pandita, tôi đã tu tập thiền được 14 năm. Tôi chưa từng gặp vị thiền sư người Miến Điện này trước đây, nhưng khi tôi nhập cốc ba tháng dưới sự hướng dẫn của vị này. Ngài là một vị thầy nhiệt quyết và có yêu cầu cao. Tôi thường có những ghi nhận tóm tắt sau mỗi thời gian hành thiền để tôi có thể mô tả chính xác cảm nhận của tôi về Ngài. Mỗi ngày trong tuần, chúng tôi tiếp xúc Ngài trong những buổi đàm đạo riêng tư.

Lần đầu tiên khi tôi tham dự buổi thảo luận, tôi cẩn thận mô tả một trong những giai đoạn hành thiền của mình. Ngài quan sát tôi và nói: "À, vào lúc ban đầu nó có thể như thế đấy". Và sự việc ấy là sự mở rộng cuộc thảo luận của tôi! Hàng ngày tôi thường mô tả cho Ngài một cảm nhận mà tôi nghĩ là nó tuyệt vời hoặc khủng khiếp hoặc bất cứ điều gì, và không đặt thành vấn đề những gì tôi tường thuật lại, Ngài thường nói "À, vào lúc ban đầu nó có thể là như thế đấy". Mỗi lần Ngài nói điều đó, tôi nghe một giọng nói trong đầu gào lên: "Mười bốn năm! Mười bốn năm!" Tôi thường tự nhủ thầm. "Tôi đã ngồi thiền 14 năm. Tôi không thể gọi là một người mới nhập môn. Tại sao Ngài lại gọi tôi là người mới nhập môn? Tôi không phải là người nhập môn!". Mọi việc như thế tiếp diễn hết ngày này sang ngày khác: Ngài thách thức, tôi phẫn nộ, cho đến một ngày nọ một điều gì đó bất ngờ làm thay đổi trong tâm tôi.

Nhiều năm trước đó, khi tôi đang sống ở Ấn Độ, tôi hầu như bị mù quáng trong một khuôn mẫu tu tập mà bất chấp mọi phần đầu, tôi nghĩ mình đang làm thật tốt, tiến triển vững chắc trên con đường đến Níp bàn. Tôi trở về thăm viếng Hoa Kỳ trong một thời gian ngắn. Cuốn sách của thiền sư Suzuki Roshi "Zen Mind, Beginner's Mind... Tâm của người mới nhập môn (Thiền tâm, Sơ tâm)" vừa mới ra mắt độc giả. Khi tôi trông thấy tựa đề cuốn sách, tôi nghĩ: "Ồ, tôi biết cuốn sách đó nói điều gì. Nó nói về phương pháp khi bạn khởi sự tu tập. Bạn chỉ có những gì được gọi là tâm của người nhập môn. Sau đó bạn tu tập một thời gian, và bạn tích lũy tất cả những cảm nhận tuyệt vời này, cho tới một ngày nọ bạn trở nên siêu việt và bạn đạt được một điều gì đó gọi là Tâm thiền" Tôi không mua cuốn sách đó, tôi nghĩ là không cần.

Một vài tháng sau, khi tôi trở lại Ấn Độ, một ai đó gửi cho bản sao của "Zen Tâm của người sơ cơ, Beginner's mind" cuối cùng khi đọc nó, tôi nhận ra rằng mình hoàn toàn hiểu nhầm về nó. Nó không phải nói về sự vượt qua cái tâm thấp kém của người mới nhập môn và một ngày nọ sẽ có được cái tâm thiền vi tế và phi thường. Nếu có xảy ra bất cứ điều gì, nó là sự ngược lại:

một sự phát hiện về sự tụ tập khi tiến đến việc cảm nhận trọn vẹn bình thường thay vì chộp lấy một điều có vẻ lạ thường. Nó ở trong cái tâm bình thường mà chúng ta tìm được tính Phật, khi chúng ta không còn ham muốn đạt được một điều gì đặc biệt xảy ra. Đối với một cái tâm thực sự bình thường - không có những kỳ vọng hoặc tạo ra những sự so sánh - là tâm của người mới nhập môn. Như thiền sư Suzuki mô tả về nó, sự phóng khoáng và không bị ràng buộc của cái tâm người sơ cơ chính nó là sự giác ngộ: "Ở cái tâm của người sơ cơ có nhiều năng lực, ở cái tâm của người lão luyện có ít".

Chính là tôi, đã đối mặt đúng y với cùng một sự việc trong những năm sau đó khi được tu tập với thiền sư U Pandita. Một ngày nọ tôi đã hiểu nó. Một lần nữa tôi nhận ra rằng thật tốt đẹp, khi là một người mới bắt đầu. Là một người mới bắt đầu nhập môn nghĩa là có một quan điểm trong sáng và một sự thông thoáng để cảm nhận. Nó có nghĩa là không bị bó buộc nặng nề với những ý tưởng và quan niệm về những gì sẽ phải xảy ra, điều có thể sẽ xảy ra, điều gì phải xảy ra tiếp theo sau đó, và tôi phải được hưởng điều gì xảy ra. Hãy từ bỏ đi những khái niệm về quan điểm và tình huống để tạo cho việc tu tập sống động ở khoảnh khắc này, hơn là trì trệ. Với sự thanh thản, tôi chấp nhận bản thân mình. "Tôi là người mới nhập môn, và hy vọng mình sẽ tìm được nguồn vui là một người mới bắt đầu".

Lẽ dĩ nhiên, ngay cùng một ngày tôi ý thức được những điều ấy, U Pandita không còn nói một cách khó hiểu: "Vào lúc ban đầu nó có thể giống như thế".

---o0o---

NĂNG LỰC CỦA CHÚNG TA

Trong quá trình cuộc sống của chúng ta, chúng ta cũng thường quên đi việc dừng lại và hỏi tưởng mình là ai và hậu quả là nỗi đau đớn. Như thi hào Wordsworth viết: "sớm muộn và thu chi, chúng ta làm hoang phí năng lực của chính mình". Không chỉ ở được và mất nhưng ở nhiều hành động của chúng ta, năng lực của chúng ta - sức mạnh của chúng ta bị phân tán và không có sẵn cho chúng ta. Một ý tưởng phát sinh trong tâm, và chúng ta đi đến kết thúc là bị chìm vào ở trong một dòng thác nghĩ suy lan man khi chúng ta nổi lên, chúng ta có thể lấy làm ngạc nhiên biết bao vì thế giới chúng ta kết thúc sự suy nghĩ một cách luyện tiếc về Paris khi điều cuối cùng chúng ta nhớ đến là sự suy nghĩ thèm thuồng về bữa ăn trưa! Đôi khi, hầu như mọi tình cảm chúng ta đã có khả năng áp đảo chúng ta. Chúng ta có thể cảm thấy thỏa thích trong giây phút nhưng rồi lại đau buồn liền sau đó chúng ta chạy theo những gì chúng ta nghĩ là đáng khát khao, và chúng ta đẩy lùi

những gì chúng ta nghĩ không xứng đáng khát khao. Và như vậy, bị cuốn hút trong quá khứ hoặc tương lai, chông chát sự suy đoán bận tâm, hoặc phán xét, chúng ta tiến đến một tình trạng phản kháng liên tục. Phân tán một năng lực to tát vào trong tất cả những sự xao lãng phí phạm này, chúng ta phá hoại ngầm vận may của mình để có được sự an lạc và tự tại, và thật sự "phí phạm năng lượng của chúng ta".

Hãy thử tưởng tượng khi bạn tập trung năng lượng đó trở về lại với mình, thì như vậy nó có đủ để cung cấp trở lại cho bạn để sử dụng có ý thức - hơn là để tâm của bạn vớ vẩn đây đó. Khi chúng ta sống với hiện tại, chúng ta phát huy sự tập trung và nắm quyền lực trở lại. Chúng ta biết điều gì mình đang suy nghĩ như là mình đang nghĩ về nó, và chúng ta biết điều gì mình đang cảm nhận như là đang cảm nhận về nó. Chúng ta không được nhồi nhét vào mọi thứ được phát sinh trong tâm của chúng ta. Khi tâm tập trung, có một cảm giác xúc cảm quân bình. Trong lúc không chấp nhận hoặc loại bỏ cảm giác, loại tập trung này ở tiếng Pali người ta gọi là samatha, mang lại một sự kiên định hết sức ngạc nhiên và một tâm vững chắc.

Trong truyền thống tu tập thiền định, chúng ta đặt sự tỉnh giác (nhận biết) vào một đề mục duy nhất, chẳng hạn như là hít thở, hoặc những ngôn từ về từ bi (tâm bi) và chúng ta dứt bỏ mọi điều khác khỏi thân tâm, hầu như chỉ có một nhận biết trong lòng về đề mục tập trung; đôi khi, như thể chúng ta đang bảo vệ nó. Nhưng chúng ta đừng bao giờ bám víu vào nó quá mức hoặc quá nghiêm ngặt; chúng ta chỉ đơn thuần tu tập với một phẩm chất tận tụy. Tỉnh tấn với đề mục được chọn cho sự tập trung, chúng ta liên tục theo dõi nó, nhẹ nhàng đoạn trừ bất cứ điều gì làm cho chúng ta xao lãng đề mục.

Người ta đã từng hỏi Michelangelo làm thế nào để ông ta tạo được một con voi. Ông ta trả lời "Tôi sẽ dùng một tảng đá lớn và bỏ đi tất cả mọi thứ không phải là con voi". Phát huy năng lực tập trung là đơn thuần nhìn thấy những gì "không phải là con voi" và xả bỏ nó đi. Nghệ thuật tập trung là một sự xả bỏ liên tục. Chúng ta hãy xả bỏ điều không thiết yếu hoặc điều xao lãng. Chúng ta dứt bỏ một ý tưởng hay một cảm xúc, không phải vì chúng ta sợ nó bởi vì chúng ta không thể chịu được việc chấp nhận nó như là một phần cảm nhận của mình, nhưng bởi vì không cần thiết. Khi chúng ta đang thực hành sự tập trung và một ý nghĩ phát sinh trong tâm - một kỷ niệm, một kế hoạch, một sự so sánh, một sự tưởng tượng hấp dẫn - Chúng ta hãy dứt bỏ chúng. Nếu cơn giận bùng lên, hoặc, tự phán xét, hăm hở mong đợi, chúng ta hoàn toàn dứt bỏ nó, bình tĩnh trở lại đề mục tập trung. Đây là những gì có nghĩa "sự từ bỏ".

Thánh Gandhi mô tả sứ mệnh cuộc sống của ông chỉ trong ba từ: "từ bỏ, vui vẻ, hạnh phúc và sự từ bỏ của Gandhi là một sự thanh lọc tâm tuyệt vời, không phải là một sự khổ hạnh khủng khiếp hoặc đắng cay. Với một hình thức như thế, xuyên suốt lúc thực hành sự tập trung, khi chúng ta dứt bỏ sự lơ đãng, tính chất cảm giác của chúng ta không cần phải là một sự phản kháng bất mãn. Nói cho đúng hơn, nó có thể là một sự thể hiện về sự thôi thúc sâu sắc của bản thân chúng ta đến sự giải thoát. Chúng ta từ bỏ cùng với sự ung dung thoải mái mà chúng ta có thể áp dụng trong việc biếu tặng ai một món quà. Chúng ta từ bỏ như là một hành động cao thượng. Cũng có sự tập trung, chúng ta "từ bỏ vui vẻ và hạnh phúc. Chúng ta dứt bỏ những gì không thiết yếu, và thoải mái đi vào sự vắng lặng, chúng ta hoàn toàn tập trung vào khoảnh khắc hiện tại.

Chúng ta càng kẹt trong những khuynh hướng phản kháng về sự dính mắc và lên án, thiên về một số ý nghĩ và tình cảm và xa cách những sự khác, thì chúng ta càng đau khổ. Mất tập trung hoàn toàn vào việc cảm nhận đời sống của chúng ta, "chúng ta đã phí phạm năng lực của mình". Sự thực hành tập trung là một phương pháp thân hiệu giúp bản thân chúng ta thoát khỏi những mối quan hệ phức tạp và những khả năng hạn chế của hình thức bất ổn này. Và như thế với sự tận tụy sâu sắc dành cho mục đích sâu kín nhất của mình. Chúng ta hiểu rõ bản thân là mãi mãi dứt bỏ.

---o0o---

HẠNH PHÚC NHỜ CÓ TÂM ĐỊNH

Lần đầu tiên khi bắt đầu tu tập thiền, tôi cho rằng sẽ gặp rất nhiều khó khăn, chuyên cần nỗ lực để huấn luyện tâm và phát triển sự tập trung (thiền định). Ở khóa thiền tu tập đầu tiên tôi bị thất vọng với tâm bất định (phóng dật) tập trung chú ý của tôi. Với sự điên cuồng tôi tự nhủ bản thân rằng lần tới nếu việc tập trung của tôi còn vắn vơ, tôi sẽ đập đầu vào tường. May mắn thay, ngay lúc ấy, chuông báo giờ độ ngọ (ăn trưa vang lên). Đứng xếp hàng chờ ăn trưa, tôi tình cờ nghe được lời trao đổi giữa hai thiền sinh mà tôi không biết. Một trong hai người đó hỏi người nọ sáng hôm nay công việc đã tiến triển như thế nào. Người nọ trả lời với một tinh thần hết sức phấn chấn: "Tôi thật sự không thể tập trung hết mình được, nhưng chiều này có lẽ sẽ tốt hơn".

Tôi quay người lại với một ngạc nhiên cao độ và nhìn anh ta chăm chăm mà không tin ở tai mình. "Tại sao anh ta lại không khó chịu, bực bội như tôi đây?" Tôi thắc mắc: "Anh ta chẳng đặt sự việc này nghiêm trọng chút nào sao?" Đó là buổi đầu tiên gặp gỡ của tôi với Joseph Goldstein. Năm năm rưỡi sau đó, tôi cùng với Jack Kornfield và nhiều người bạn tận tâm và là

những người sáng lập Hiệp hội Thiền Minh Sát Tuệ (IMS, Insight Meditation Society) ở Hoa Kỳ. Vào thời gian đó, tôi đã có được sự hiểu biết ẩn trong lời nói vô tư của Joseph Goldstein.

Khi việc tu tập của tôi được phát triển, tôi hiểu rằng những điều kiện cần thiết cho sự tập trung phát triển ngược lại với hình thức nỗ lực khắc khổ mà tôi đã dần thân. Trong môn tâm lý học Phật giáo (vi diệu pháp), đặc tính của mỗi tâm thiện có một điều được người ta gọi là "nhân gần". Đây là điều kiện (duyên) hoặc căn bản mà hầu như dễ dàng và sẵn sàng tạo ra một phẩm chất đặc biệt. Ví dụ, nguyên nhân gần (câu hành) của tâm bi hoặc lòng bi mẫn được nhận thấy ở trong con người của một ai đó. Tôi đã từng mong cầu nhân gần của sự tập trung là một điều gì giống như một lòng nhiệt tình sâu sắc hoặc một nỗ lực dũng cảm. Thay vào đó, thật bất ngờ cho tôi, theo giáo pháp của Đức Phật nguyên nhân gần của sự tập trung là hạnh phúc.

Như tôi đã nhận thức được, việc ráng sức để giữ tâm trên một đề mục không tạo nên điều kiện để việc tập trung dễ dàng phát sinh nhất. Tuy thế, khi tâm thoải mái, bình thản, và hạnh phúc, chúng ta có thể tập trung một cách đơn giản và dễ dàng. Hạnh phúc trong cái cảm giác này không có nghĩa là cái cảm nhận thích thú, vút qua nhanh, chứa đựng một nỗi khắc khoải trầm lắng dựa trên sự hiểu biết khoảnh khắc sẽ trôi qua. Loại hạnh phúc đó là nguyên nhân gần của sự tập trung là một trạng thái vắng lặng trong đó những trái tim yên tĩnh của chúng ta, rộng mở và tự tin. Đây là mảnh đất màu mỡ dành cho sự phát triển sự tập trung. Nhưng làm cách nào để đi đến trạng thái hạnh phúc này?

Đến một mức độ nào đó chúng ta sẽ đến nơi đó khi có một bối cảnh chính xác - cái bối cảnh mà Joseph đã biểu lộ vào lúc xếp hàng độ ngọ cách đây nhiều năm. Luôn luôn có những điều chúng ta cảm nhận bập bênh trong lúc tu tập Thiền là một tiến trình tuần hoàn làm lu mờ sự phân tích, nhưng đòi hỏi sự chấp nhận. Khi sự tu tập của tôi phát triển, tôi nhận thấy rằng khả năng để chấp nhận và giúp cho sự thay đổi cảm nhận có liên hệ đối với mức độ lòng tự trọng của tôi.

Khi cảm giác về lòng tự trọng của tôi mạnh mẽ, tôi có thể vượt qua những thời kỳ khó khăn mà không ngã lòng. Những sự khó khăn đã không phản ánh việc thiếu đi lòng tự trọng đối với tôi. Và tôi có thể trải qua những thời kỳ thú vị mà không nỗ lực để đạt một sự bám chặt đến chết với chúng vì sợ hãi, chúng sẽ thay đổi và để lại cho tôi cái cảm giác tội tộ về bản thân. Đối với tôi, lòng tự trọng dường như chắc chắn là một thành phần chủ yếu trong việc gìn giữ hạnh phúc, mà nó liên tục hỗ trợ cho sự tập trung. Và nó trở nên rõ ràng rằng mức độ lòng tự trọng của tôi được ăn sâu vào trong tính cách là

tôi nên cư xử ra sao trong suốt phần còn lại của cuộc đời mình, khi tôi không ngồi trên tấm đệm hành thiền. Tôi đã phát hiện ra chân lý này không chỉ trong việc tu tập, mà cũng như ở trong Giáo Pháp bất diệt của Đức Phật.

Những lời dạy này thường được trình bày ở một trình tự nhân quả, cho thấy một trạng thái tâm tạo nên những điều kiện (duyên) cho sự phát sinh kế tiếp. Ở Thanh Tịnh Đạo, một công trình chú giải nổi tiếng của Phật giáo Nguyên Thủy, hạnh phúc diễn ra trong một sự mở rộng hợp lý đi từ giới luật đến sự giải thoát tối cao.

Kinh điển được mở rộng bằng cách nói cho chúng ta rằng giới luật được xem là nền tảng cho sự phát huy việc kiềm chế. Trong Phật giáo, giới luật không có nghĩa là sự tuân giữ (bị) ép buộc bằng luật lệ. Giới luật có nghĩa là sống với những mục đích mà phản ánh tình yêu thương và lòng bi mẫn dành cho bản thân cũng như với những người khác. Như triết gia George Santayana nói: "Giới luật là sự khát khao làm giảm bớt sự đau khổ trong thế gian". Khi chúng ta sống hài hòa với chân lý tự nhiên về sự tương quan của mình, chúng ta muốn kiềm chế việc thực hiện những hành động nguy hại. Điều này dẫn đến điều kiện kiềm chế tâm kế tiếp.

Kiểm chế là nền tảng cho sự phát huy về việc dứt bỏ sự ăn năn hối hận. Khi chúng ta kiềm chế sự thúc đẩy nhất thời dễ làm một hành động nguy hại, chúng ta có thể nhận thấy được sự vô thường và cái vô của sự ham muốn phát sinh lúc ban đầu. Khi đã tránh được hành động nguy hại, chúng ta cũng có thể tránh được tội lỗi, lo sợ về sự phát hiện và bồi rối lẫn hối tiếc sự việc xảy đến là chúng ta đã quên rằng những gì chúng ta làm đều có hậu quả.

Điều kiện chắc chắn là kết quả nhận được từ sự kiềm chế được gọi là: "lấy làm sung sướng". Sự tự bỏ việc ân hận là nền tảng cho việc phát huy "sự lấy làm sung sướng". Sự lấy làm sung sướng là trạng thái của sự nhẹ nhàng và thanh thản, chúng ta tìm được trong cuộc sống của mình khi chúng ta tăng thêm sự quan tâm đến bản thân và mọi người chung quanh. Bởi vì chúng ta thật sự cảm nhận một mối quan hệ với những người khác, chúng ta từ bỏ những hành động làm tổn thương và giảm bớt đi những sự việc tạo cho chúng ta có cảm tưởng xa rời những người khác. Như vậy mới xua đi cái cảm giác cô đơn lẻ loi và tâm tư nhẹ nhõm đi. Việc lấy làm sung sướng là nền tảng cho sự phát huy hạnh phúc.

Bằng cách này chúng ta đi tới bên bờ hạnh phúc - hạnh phúc của sự an lạc, thanh thản và sức mạnh. Đây là hạnh phúc mà sẽ không bị đổ vỡ do những điều thay đổi. Như khi người ta cư xử ở những hình thức làm chúng ta thất vọng, khi chúng ta không đạt được những gì ước muốn. Đây là hạnh phúc

dựa trên cơ bản biết được mối quan hệ của chúng ta; về sự chính trực trong hành động xuất phát từ những giá trị sâu sắc nhất. Đây là lòng tự trọng.

Rồi tiếp tục sau đó, theo Thanh Tịnh Đạo, hạnh phúc ấy là nền tảng của sự phát triển vắng lặng. Nói chính xác hơn sự kích động và xao động mà chúng ta cảm nhận khi tâm chúng ta đầy lo lắng, ân hận và cảm thấy tội lỗi, thì tâm càng êm ả hơn. Bởi vì không có một gánh nặng lớn lao phức tạp mà chúng ta cần phải gỡ rối và đền bù, chúng ta có thể cảm thấy an lạc hơn vào giây phút này. Sự vắng lặng từ hạnh phúc là nền tảng cho việc phát huy sự tập trung (hiển nhiên sự vắng lặng này tôi đã không đạt được khi tu tập ở trong cốc trước đây).

Sự tập trung (định) là sự vững chắc của tâm, cái cảm giác chúng ta đạt được khi chúng ta hướng mạnh mẽ đến sự chú tâm của mình. Khi chúng ta có thể tập trung, một cánh cửa mở đến tuệ giác và trí tuệ. Sự tập trung như vậy là nền tảng cho sự hiểu biết đúng đắn và một cái nhìn chính xác. Điều này có nghĩa là có thể nhìn thấy vạn vật theo bản chất thật của chúng, mà không quá vội vã bóp méo sự cảm nhận qua sự gạn lọc về những niềm hy vọng và những nỗi sợ hãi của chúng ta. Điều phát sinh từ những sự gạn lọc này dẫn dắt chúng ta một cách riêng rẽ, để tin tưởng vào ý thức bản thân về sự thật. Một khi có cách nhìn và sự hiểu biết đúng đắn là một phần vững chắc của cuộc sống chúng ta đó cũng là nền tảng cho việc phát triển sự vô tư.

Vô tư không có nghĩa là lạnh lùng hoặc thờ ơ, nhưng đúng hơn là một cái tâm rộng mở ở đó chúng ta thích thú cái cảm giác trọn vẹn và đầy đủ, không đặt vấn đề thành hoàn cảnh đặc biệt. Chúng ta bình thản đối mặt với những hoàn cảnh đổi thay mà chúng ta liên tục trải qua. Dù chúng ta đạt được điều ham muốn hay không, chúng ta có thể nhận thấy vạn vật theo một quan điểm phù hợp. Chúng ta có thể thực hiện những gì cần được làm để nỗ lực làm giảm bớt sự khổ đau của bản thân hoặc của những người khác, và chúng ta có thể thực hiện nó từ một nơi an lạc trong nội tâm. Đó là Joseph trong buổi xếp hàng ăn trưa, mặc dù vào cái thời điểm tôi nghĩ rằng anh ta ngớ ngẩn vì không dày xéo bản thân như tôi đang hành động với chính bản thân mình.

Vô tư là nền tảng cho sự phát triển việc từ bỏ tham và sân. Một khi chúng ta tiến bước qua những hoàn cảnh của cuộc sống với một sự quân bình hơn cùng với hạnh phúc của lòng tự trọng. Chúng ta đừng để phản ứng của thói quen cũ lôi cuốn một cách máy móc, giống như cố gắng một cách liêu lĩnh để bám chặt vào lạc thú hoặc chạy trốn sự đau đớn. Những thói quen cũ này không thể bám rễ sâu trong lòng của chúng ta với cùng một tính cách như thế. Thậm chí ngay khi chúng phát sinh một đặc tính xóp đối với chúng, cho

nên chúng ta không cần sợ hãi chúng nữa, và chúng ta có thể quyết định không theo tiếng gọi của chúng.

Sự đoạn trừ tham sân là nền tảng cho sự giải thoát. Giải thoát là "sự thoát khỏi trái tim cố định về một sự hiểu biết, về sự thật quá mạnh mẽ đến nỗi không sự quay trở lại với bản chất của nó". Khi chúng ta không xử lý được những cảm nhận của chúng ta, hãy cố gắng bổ sung nó cho một ý tưởng bị thiếu trong bản thân chúng ta, chúng ta cố quan sát cẩn thận những gì đang phát sinh. Chúng ta có thể mở rộng cuộc sống và học hỏi từ nó, bởi vì ngay chính sự cảm nhận của chúng ta là chân lý của toàn bộ cuộc sống. Khi chúng ta có thể quan sát một cách cẩn thận và vô tư, chúng ta có thể khám phá nguyên nhân cái khổ cũng như giải thoát chúng ta khỏi sự khổ đau phiền não.

Theo như Thanh Tịnh Đạo mô tả về quả này là - giới đức, kiềm chế, thỏa thích, hạnh phúc, vắng lặng, định (tập trung) vô tư, đoạn trừ tham sân, giải thoát - là tự nhiên như cơn gió đi qua. Khi chúng ta nhận thấy được hạnh phúc trong điều kiện của tiến trình này, nó trở thành một phần hợp nhất của đời sống tinh thần chúng ta. Chúng ta dâng hiến những mục đích của mình cho sự bình an, cho tình thương và lòng bi mẫn, và chúng ta đang hướng tới viễn cảnh giải thoát.

Trong khi hạnh phúc tự nó kết thúc, bằng một trong những quả thiền, nó cũng là một trạng thái tâm mà chúng ta có thể đạt được ngay lúc này, đơn thuần là tôn trọng bản thân và sống một cuộc sống quan tâm. Loại hạnh phúc này là một thành phần cơ bản để đến đi sự giải thoát tối cao cái tâm của chúng ta khỏi sự khổ đau.

---o0o---

CẢM NHẬN VỀ HƠI THỞ

Người ta kể rằng lúc còn bé, Đức Phật đã tự động giữ chánh niệm về hơi thở, và ngay trước lúc giác ngộ Ngài đã nhớ đến việc này khi Ngài tìm một sự quân bình hoàn hảo của tâm. Anapana, một từ Pàli để diễn tả sự nhận biết về hơi thở khi nó ra vào bằng mũi, là một trong những đề mục chủ yếu của sự tập trung (thiền định) mà đức Phật đã dạy.

Tôi đến Ấn Độ vào năm 1970, để tìm hiểu về cách hành thiền. Vào tháng Giêng 1971, tôi bước vào khóa tu tập thiền đầu tiên của mình. Tôi hoàn toàn không có một chút kinh nghiệm nào về thiền, nhưng tôi thật sự đã nói nhiều ý tưởng về những gì trong sự tu tập đầy thần bí và phức tạp này mà tôi sẽ học hỏi. Trong bài hướng dẫn tu tập thiền đầu tiên điều tôi từng được nghe đến là việc nhận thức về thở. Một điều đơn giản và hết đời ngạc nhiên.

Anapana là phương pháp cơ bản cho sự tu tập. Hơi thở tự nhiên và không gò bó. Khi tu tập lần đầu, tôi thường lo âu về hơi thở, tiếp theo sau đó là tôi phải tạo nó. Nhưng tôi thâm nghĩ, "Dù gì đi nữa, khi bạn đang thở, chắc hẳn là bạn phải nhận biết về nó". Tôi có thể thư giãn. Nhận biết hơi thở tự nhiên, chúng ta tạo nên sự thoải mái cho thân tâm.

Hơi thở đang xảy ra ngay bây giờ, ở khoảnh khắc này. Ngay khi chúng ta chú tâm đến hơi thở, chúng ta có thể nhận ra rằng sự chú tâm của mình đi lang thang về quá khứ, so sánh với hơi thở đang xảy ra ở hiện tại với hơi thở đã đi qua trước đó. Hoặc sự chú tâm có vắn vơ đến tương lai, biết được khi chúng ta phải đứng lên và dùng bữa điểm tâm rồi đi làm việc, trong khi đó tất cả mọi khoảnh khắc của luồng hơi thở vẫn tiếp tục diễn ra.

Một trong những tuệ giác mạnh mẽ nhất trong buổi tu tập lần đầu đã xảy ra khi tôi nhận biết mình thường "ngã về phía trước" tìm kiếm hơi thở kế tiếp như thế nào. Tôi nhận thấy mình hoàn toàn có thể quay ngược về hiện tại. Sự việc cảm thấy quân bình một cách đáng ngạc nhiên và khác thường, như thể là tôi trở về mái ấm quen thuộc mà tôi đã không biết mình đã từng đánh mất. Với hình thức chánh niệm này, chúng ta lưu ý đến khuynh hướng rơi trở lại quá khứ và thiên về tương lai, và sau đó chúng ta có thể giảm bớt căng thẳng và quân bình. Bằng cách này, chúng cảm nhận được sự khác biệt giữa việc bị phân tán và việc cảm nhận trọn vẹn về giây phút hiện tại của chúng ta.

Sự nhận biết về hơi thở được sử dụng như một tấm gương soi rõ ràng, không vì một lý do nào đó hoặc ngược lại với bất cứ điều gì, nhưng đơn giản phản ánh cái khoảnh khắc không có sự ngăn trở của những ý niệm và những sự phán xét. Chúng ta hoàn toàn có thể cho nó trôi qua bất cứ điều gì khi phát sinh trong tâm, bởi vì chúng ta đang duy trì việc chú tâm vào hơi thở. Có thể chúng ta thường cho rằng: "Hơi thở của tôi chưa đủ tốt, chưa đủ sâu, chưa đủ vi tế, chưa đủ trong trẻo". Tôi chắc chắn mình đã nghĩ vậy, khi tôi phát hiện hành động đơn giản của sự thở đầy áp với ý nghĩa phát sinh về những gì ở nơi một con người còn thiếu sót như tôi là thế đó. Quay trở lại với hơi thở, khi chúng ta liên tục dứt bỏ những xét đoán này, chúng ta tạo nên lòng bi mẫn cho bản thân.

Bằng sự tu tập giữ tâm chánh niệm theo từng hơi thở này từ lúc đầu cho đến cuối rồi trở thành vũ trụ của chúng ta. Cảm nhận hơi thở khi nó ra vào mũi, đúng hơn là theo dõi nó như thể chúng ta là những người quan sát từ xa. Chúng ta với hơi thở là một liên hệ với những cảm giác đổi thay của nó. Khi tôi nghĩ về hơi thở, những xu hướng của tôi đưa bản thân thoát khỏi khoảnh khắc thực sự và kéo ngược trở lại là những khuynh hướng được thử thách, và tôi tìm được một mối liên quan mật thiết với chính cuộc đời của mình.

Trong khi giữ chánh niệm về hơi thở của mình, chúng ta nhận thấy thật rõ ràng về sự mong manh của cuộc sống, bởi vì chúng ta hoàn toàn phụ thuộc vào từng luồng khí nhận vào. Khi chúng ta cảm nhận những cảm giác liên tục thay đổi ấy sinh rồi diệt, chúng ta bắt đầu theo dõi sự vững chắc của thân bị hoại diệt, tạo nên sự hiểu biết về bản chất của sự thay đổi. Bởi vì chính bản thân sự sống hoạt động tùy thuộc vào hơi thở. Một trong những vị thầy của tôi từng đã nói: "Con biết rằng, cuộc sống của chúng ta tùy thuộc mỗi khi con thở ra hít vào".

Cơ bản của sự tu tập theo dõi hơi thở thì giống như tất cả các phương pháp tu tập thiền là khả năng làm lại từ đầu. Chúng ta có thể bị cuốn hút vào quá khứ, tương lai hoặc ở sự xét đoán, nhưng một khi chúng ta nhận thức rằng mình đã bị xao lãng, ngay ở khoảnh khắc đó chúng ta có thể bắt đầu trở lại và tiếp nối hơi thở. Trong khi ấy điều khoản này có thể bị cám dỗ để dành toàn bộ một thời gian cho sự xao lãng hoặc đánh giá bản thân vì đã không theo dõi hơi thở, bằng cách dứt bỏ và bắt đầu ngay trở lại, chúng ta lập tức cảm nhận trọn vẹn một mối quan hệ và một sự nhận biết ngay tức thì. Vào buổi ban đầu tu tập; tôi thường xao lãng với hơi thở. Khi tôi vượt qua được những ý tưởng kỳ quặc của mình, thỉnh thoảng tôi thường dành hết khoảng thời gian ngồi thiền để hành hạ bản thân về việc xao lãng, cuốn hút: "Tại sao bản thân tôi lại làm như thế? Ngày hôm qua bản thân mình đã xao lãng nhiều. Chẳng một người nào khác xao lãng, chỉ một mình bản thân tôi".

Điều mỉa mai về việc cảm nhận đó chính là cái ý tưởng kỳ quặc chắc hẳn đã làm tôi xao lãng trong năm phút, trong lúc tôi đang bị cuốn hút trong việc phán xét tôi về sự xao lãng thêm hơn 20 phút và thậm chí tạo nên nhiều đau khổ hơn. Khi chúng ta tu tập theo cách này, nhận thấy rằng dù bị xúc phạm, khó khăn, có sức quyến rũ hoặc có ý tưởng rò rỉ phát sinh, chúng ta đều có thể bắt đầu trở lại với một lòng tin sâu sắc vào bản thân.

Bằng cách bắt đầu trở lại, chúng ta trở thành thực tại. Từ Pàli "Bhavana" thường được dịch là "tu tập", nghĩa đen là "nhân tạo nên quả", "cảm nhận hiện hữu" hoặc "ghi nhận". Nó truyền đạt một ý tưởng sự ra đời. Khi chúng ta tu tập tâm chánh niệm về thiền hơi thở. Chúng ta tạo nên một sự thoải mái, hiện hữu, thân thiết, bi mẫn, trí tuệ và đức tin. Đơn giản chỉ với hơi thở của mình, chúng ta sẽ mang lại sự trọn vẹn cho bản thân.

---o0o---

TỨ VÔ LƯỢNG TÂM

Tôi đi đến nhiều nơi trên thế giới để dạy tu tập Tứ vô lượng tâm - Brahma viharas, Tứ phạm trú - Từ Bi Hỉ Xả. Tôi liên tục ngạc nhiên rằng, dù bất cứ nơi nào tôi đặt chân đến, đều có quá nhiều người cho rằng những trạng thái tâm này thật yếu đuối. Những thiền sinh tu tập ở trung tâm sẽ nói rằng: "Nếu tôi Từ bi thì tôi sẽ để cho bản thân bị đối xử tệ bạc và tổn thương". "Đối với tôi những trạng thái tâm này là những tình cảm ngọt ngào, nhưng thật sự không thể sống như vậy được". Thật buồn thay, thái độ này đã bỏ lỡ những gì về sức mạnh tuyệt vời nằm trong tứ vô lượng tâm - "Brahma viharas". Chúng ta là nguồn gốc của sự chấp nhận và trau dồi mối quan hệ sâu sắc với cuộc sống.

Nhà văn Wendell Berry nói rằng "đơn vị nhỏ nhất của sức khỏe là một cộng đồng". Nói một cách khác, cộng đồng là mối quan hệ, và mối quan hệ chính là cuộc sống. Điều này được trình bày rất nhiều ở các cuộc nghiên cứu khác. Ví dụ những người mắc bệnh tim dường như điều trị nhanh hơn nếu như họ có những con vật nuôi trong nhà (chó, mèo, chim...) khi so sánh với những bệnh nhân không có. Những bệnh nhân ung thư khi tham gia vào một nhóm, một cộng đồng những người ấy có khuynh hướng kéo dài tuổi thọ hơn những người khác. Những người thường cầu nguyện khi ốm đau, thậm chí họ không nhận thức được ý nghĩa những lời cầu nguyện, nhưng có những điều tốt đẹp hơn những người không làm điều này. Căn nguyên kỳ bí của việc chữa khỏi bệnh là mối quan hệ.

Tứ vô lượng tâm (Brahma Viharas) là những phương pháp tu tập tạo mối đồng cảm và tăng thêm mối quan hệ sâu sắc với người khác. Bằng cách này, họ mở rộng việc điều trị khỏi bệnh không chỉ cho những người khác mà còn ích lợi cho bản thân. Từ ngữ "điều trị khỏi bệnh" có cùng nghĩa gốc là "sự trọn vẹn". Chúng ta không thể sống như là những con người xa cách, cô lập, chúng ta là một phần của cộng đồng nhân loại. Đó là sự trọn vẹn của chúng ta. Brahma Viharas là những phương pháp tu tập để trau dồi phát triển đức tin của chúng ta đến những trái tim nhân ái của bản thân và ở sức mạnh về mối quan hệ của chúng ta với người khác.

Tâm đầu tiên của Tứ vô lượng tâm - Brahma Vihara, là tâm Từ, là sự tu tập về tình bằng hữu. Chúng ta có thể tin rằng chúng ta không có khả năng để yêu thương bản thân, không đếm xỉa đến tất cả chúng sinh trên thế giới. Sự tu tập tâm Từ vững chắc đánh thức khả năng yêu thương mà nó bất khả xâm phạm trong con người của chúng ta. Khi chúng ta mong ước tình yêu thương, hòa bình và hạnh phúc cho bản thân và người khác, chúng ta hiểu

được luôn tất cả những chúng sinh và tất cả những khuynh hướng của chúng sinh, bao gồm luôn cả bản thân, trong tim của chúng ta.

Lần đầu tiên khi tôi tu tập tâm từ một cách tích cực, có thể cái khoảnh khắc kinh ngạc nhất xảy đến khi tôi thật sự nhận ra rằng, tôi có khả năng rất nhiều về tình yêu thương này. Thực tế, tôi đã ngồi thiền thờ, suy nghĩ: "Có phải là tôi không?". Thực tế, tất cả chúng ta đều có khả năng về tình yêu lớn lao đó, nhưng cho tới khi chúng ta tháo gỡ hoàn cảnh của mình, khả năng của chúng ta dành cho mỗi quan hệ vẫn còn bị che lấp hoặc bóp méo.

Dipa Ma, người biểu hiện thật nhiều lòng từ bi, có một lần khi đến nhà của Sylvia Boorstein để hướng dẫn một lớp học thiền, một con chó to lớn, một giống chó gọi là Akita, đó là một giống chó có dáng vẻ thật dữ tợn. Thông thường những người khách đến nhà họ thường e dè ở ngưỡng cửa, đợi xem chắc chắn con chó dữ hay hiền. Tuy thế khi Dipa Ma trông thấy con chó, bà thản nhiên bước vào. Con chó chồm lên và mừng rỡ với bà, nó đặt đôi chân đây vuốt nhọn trên vai bà. Dipa Ma là một phụ nữ nhỏ thó, cao khoảng 5 bộ anh, như thế bà ta và con chó cũng cao gần bằng nhau. Dipa Ma đặt hai bàn tay lên đầu nó và ban phước lành cho nó! Dường cũng như không một ai có thể ngăn chặn sự ban bố phước lành của bà hoặc từ cái cảm giác bao dung xuất phát ở nơi con người bà.

Cái tâm kế tiếp của tứ vô lượng tâm là lòng bi mẫn (tâm Bi) theo nghĩa đen là sự rung động của trái tim để hòa nhịp cùng nỗi đau đớn hoặc phiền não. Nỗi đau đớn của bản thân ta và của người khác có thể trở thành những chiếc xe cho một mối quan hệ sâu sắc đầy xúc động. Thông thường, khi chúng ta đau đớn trong lòng, chúng ta có thể chứa đầy nỗi oán trách, và tự hỏi tại sao ta phải chịu những cảnh khổ đau như vậy. Hoặc chúng ta có thể rất cô đơn, có lẽ do trách nhiệm lỗi lầm ám ảnh bản thân vì một điều nào đó mà chúng ta đã nói hoặc đã làm, hoặc một điều nào đó chúng ta đã không thực hiện hoặc không thể nói ra điều đó chúng ta cho rằng là nhân của sự khổ đau. Và chúng ta có thể cảm thấy khó chịu khi thấy khổ đau ở những người khác bởi vì chúng ta nhận thấy không thể chịu đựng được hoặc hết sức khó chịu, hoặc chúng ta nhận thấy nó đe dọa đến hạnh phúc của bản thân chúng ta. Tất cả những phản ứng này dẫn đến khổ tâm trong thế gian làm sao chúng ta muốn xa lánh cuộc đời.

Ngược lại, lòng bi mẫn thể hiện nơi chúng ta là sự bày tỏ tình đoàn kết hơn là chối từ. Bởi vì lòng bi mẫn là một trạng thái tâm mà chính nó mở rộng, chan chứa trải rộng khắp, nó giúp chúng ta đối mặt trực tiếp hơn với sự đau đớn. Với sự nhận thức trực tiếp này, chúng ta biết rằng mình không cô đơn trong nỗi khổ đau của bản thân, và do điều đó không ai muốn cô đơn trong

nỗi đau. Nhận thức được tính đồng nhất của chúng ta là sự khởi đầu lòng bi mẫn của chúng ta, và nó giúp cho chúng ta vượt xa hơn tính ác cảm và sự xa cách để đi đến sự hiểu biết rằng cộng đồng của chúng ta là tất cả mọi người.

Niềm vui đồng cảm (tâm Hi), là tâm thứ ba của Brahma Viharas, là cách tu tập về sự thích thú tích cực hòa mình vào hạnh phúc của người khác, đúng hơn là cảm thấy bị đe dọa hoặc bị bôi nhọ, như thể hạnh phúc của người khác đã lấy mất một điều gì nơi bạn. Khi tôi bắt đầu tu tập cách nhìn này, tôi nhận thấy rằng phản ứng bình thường quen thuộc của mình là cảm thấy như thể có một số lượng giới hạn về hạnh phúc trong thế gian và người khác càng có nhiều hơn thì đối với tôi sẽ càng bớt đi nhiều. Nhưng trong thực tế, với niềm vui đồng cảm mạnh mẽ, chúng ta có thể cảm thấy hạnh phúc khi người khác được hạnh phúc; chúng ta lấy làm hoan hỉ và cảm thấy thỏa thích với hạnh phúc của họ.

Theo như ngài Dalai Lama diễn tả về điều này, có quá nhiều người trong thế giới này có cảm tưởng việc tạo hạnh phúc của họ là quan trọng như đối với riêng bản thân mình, bởi vì sau đó những cơ hội thích thú "được tăng lên 6 tỷ lần so với một". Đó là những sự chênh lệch rất tốt. Khi hạnh phúc của người khác là hạnh phúc của chính mình, chúng ta đang thừa nhận mối quan hệ của mình với người khác. Chúng ta trở thành một phần của một cộng đồng.

Tâm thứ tư của Brahma Viharas là tính bình thản (tâm Xả) theo những cách nào đó người ta cảm thấy nó khác biệt với ba tâm trên. Sự việc này do bởi phong cách nổi bật của tâm xả (sự bình thản) là một hình thức khác của sự tĩnh lặng. Ở hình thức êm ả mở rộng của tâm này, chúng có thể liên kết với bất cứ điều gì đang xảy ra quanh ta, liên hệ với những người khác, nhưng không có những phản ứng quen thuộc thiên về những điều dễ chịu và trốn tránh những gì khó chịu. Theo thực tế, tâm này giúp cho các tâm khác của Brahma Viharas.

Không có tâm xả, chúng ta thường đem đến tình bằng hữu chỉ với điều kiện là sự dâng hiến của chúng ta được thừa nhận và được cảm kích, hoặc miễn là được một ai đó đáp lại tử tế. Chúng ta thường tỏ ra lòng bi mẫn cho bản thân chỉ khi chúng ta không vượt qua sự đau đớn của chính mình hoặc cho những người khác chỉ khi chúng ta không thể vượt qua sự đau khổ của họ. Chúng ta thường bày tỏ niềm vui đồng cảm chỉ khi chúng ta không cảm thấy bị đe dọa hoặc ghen tị. Khi chúng ta tu dưỡng tâm xả (sự bình thản), khả năng to lớn của chúng ta để mỗi quan hệ có thể nở hoa, vì rằng chúng ta không cần phải chạy trốn hoặc dính mắc với bất cứ điều gì có thể xảy ra.

Đôi khi trong lúc học tập, thiền sinh thường được hướng dẫn như vậy: "Hãy ngồi vững như một ngọn núi. Hãy ngồi với một ý tưởng mạnh mẽ và đầy phẩm cách. Hãy vững lòng, oai nghiêm, hãy tự nhiên và thoải mái trong sự nhận biết. Bất kể gió thổi, hay mây cuộn như thế nào, bất kể bao nhiêu con sư tử đang gào rống, hãy thân thiết với mọi việc và ngồi vững như núi". Đây là một hình tượng của tâm xả. Chúng ta cảm nhận mọi sự việc không có sự ngoại lệ, và chúng ta cảm thông sự việc qua sức mạnh nhận thức của chúng ta, chứ không qua phản ứng của thói quen. Giống như Dipa Ma ban phúc lành cho chú chó dữ Akita, chúng ta tìm được sự thoải mái khi mối quan hệ với mọi người luôn được mỹ mãn.

Tất cả bốn pháp tu tập này thành tựu bằng cái tâm thật vô tư hướng tới tình yêu thương và mối quan hệ. Chúng ta bắt đầu với những người mà chúng ta dễ dàng mang lại tâm từ bi hi xả - rồi lãnh vực chú ý, của chúng ta mở rộng dần đến những người khác mà chúng ta quan tâm, đến những người mà chúng ta cảm thấy xa cách, những người chúng ta yêu thích, và cuối cùng tất cả chúng sinh khắp mọi nơi.

Khi thực hành các pháp này, chúng ta đừng cố công tạo những tình cảm giả tạo cũng như không nỗ lực để thích nghi đối với một ý tưởng trừu tượng của một người sống về tâm linh. Chúng ta đừng đè nén những cảm xúc phần nộ mà chúng ta chắc hẳn phải có hoặc kiềm chế sự lo sợ trong tâm về sức khỏe. Tình thương (từ) lòng bi mẫn (bi) niềm vui đồng cảm (hỉ) và lòng bao dung vô tư (xả) không làm biến đổi năng lực để nhận thức một cách rõ ràng, nhưng chính xác hơn, khi chúng ta nhận thức rằng chúng ta đang sống cùng với tất cả mọi người, họ thay đổi những lý lẽ chúng ta tiến hành để tạo nên sự thay đổi. Động cơ thúc đẩy hoặc thái độ tinh thần của chúng ta trở thành một tổng thể hơn là sự cách biệt. Và khi chúng ta tiến triển nhiều hơn trong sự tu tập Tứ vô lượng tâm (Brahma Viharas), chúng ta có thể nhìn thấy các vấn đề một cách trung thực và có hành động mạnh mẽ khi chúng ta quan tâm đến bản thân và những người khác. Chúng ta tìm được chân lý điều trị cơ bản.

---o0o---

THỰC TƯỚNG CHỈ LÀ NHƯ THẾ

Vào một mùa thu nọ, một người bạn của tôi đã gọi điện cho tôi sau khi trải qua nhiều tháng tu tập thiền ở Thái Lan. Khi tôi hỏi thăm sự việc của anh ta thế nào, anh trả lời, "Công việc của tôi tiến triển tốt đẹp". Tôi hơi bị một chút hoang mang. Tôi đã mạo hiểm, "Ồ, cho ngày lễ Các Thánh".

Anh ta trả lời "Không. Tôi chỉ dành một tháng để tu tập thiền tích cực suy niệm, về các bộ xương, và tôi thật sự bị thu hút về điều này". Tôi hỏi: "À, việc đó đối với anh như thế nào?"

"Lúc ban đầu, điều đó hết sức ghê tởm". Anh ta trả lời. "Nhưng qua thời gian, một hình thức đặc biệt minh bạch xảy đến - không một chút giả tạo nào, không có những phân biệt sâu sắc giai cấp xã hội. Tôi thường đi vào phòng ăn và quán chiếu bản thân mình là một bộ xương người và những người khác là một bộ xương. Tính cách nó là như thế đó".

Khi anh ta nói như vậy, tôi liên tưởng đến một cuộc triển lãm ở viện bảo tàng nghệ thuật dân gian ở Santa Fee nơi đó những hình người bé tí đang tham gia những hoạt động quen thuộc như nấu ăn và chơi âm nhạc - nhưng mọi người trong cuộc triển lãm là một bộ xương; như vậy những bộ xương đang chơi vĩ cầm, chiêm trống v.v... Nó là sự gợi ý khẳng định về một sự thật được che giấu mà chúng ta thường không muốn quan tâm đến.

Những phương pháp tu tập của Phật giáo giống như hình thức mà người bạn tôi đã tham gia là một phần của những phương pháp thiền được gọi là Asubha, theo truyền thống được dịch là "suy niệm về bản chất bất tịnh của thân xác". Trong khi đó dường như những phương pháp tu tập đó có thể tạo ra sợ hãi và ghê tởm. Chúng hoàn toàn không có ý kích thích những sự hưởng ứng này, nhưng chính xác hơn là đem lại sự giải thoát và rõ ràng đối với tâm.

Kết quả này có thể dường như không chắc chắn. Một hình thức phiên dịch chính xác hơn của từ Pàli "Asubha" có thể đạt được sự thành công đầy tiềm năng của hình thức tu tập này để dễ dàng hiểu rõ hơn. Thực sự Asubha có nghĩa điều đi ngược lại khuynh hướng thường tình. Và chắc chắn những phép tu tập này đi ngược lại khuynh hướng thường tình trong xã hội! Chúng đi ngược lại khuynh hướng thường tình xem trọng thân xác của chúng ta như là những mục tiêu chúng ta phải làm đẹp với bất cứ giá nào để thỏa mãn theo những tiêu chuẩn văn hóa nào đó. Chúng đi ngược lại khuynh hướng tin tưởng vào xác thân của chúng ta có thể giữ lại sự trẻ trung và khỏe mạnh vĩnh cửu, và tin tưởng rằng chúng ta có thể dựa vào xác thân để không làm chúng ta ngã lòng hoặc thất vọng.

Ở trong một xã hội như xã hội của chúng ta đang sống, nó đi ngược lại khuynh hướng để có sự nhận thức trực tiếp và bản chất thật sự của xác thân. Nó liên tục gọi lên cho chúng ta - qua hình thức quảng cáo, thông tin đại chúng, phim ảnh - rằng nó đang làm nguy hại chân giá trị để có được một xác thân không hoàn hảo - không có chức năng hoàn hảo. Việc không kiểm chế được bản thân được trình làng thật sự là thế đó!

Hình thức quy ước xã hội này tạo nên nhiều nỗi đau buồn và sự tự phán xét vô bổ. Thật rõ ràng, những thói quen và phẩm chất cuộc sống của chúng ta tác động đến thể xác của mình, nhưng chúng ta không thể kiểm soát được bản thân một cách tuyệt đối; chúng ta không thể giữ cho nó khỏi sự biến đổi. Và không một người nào trong chúng ta lại không quan tâm đến việc chúng ta đã tiêu phí bao nhiêu tiền trong việc theo đuổi sự thu hút, rồi ai sẽ chết. Tuy vậy, cái chết vẫn còn bị che giấu, hầu như thể nó là điều bất thường và đáng hổ thẹn, như thể người đó đã làm điều gì sai trái khi họ qua đời. Khi chúng ta thoát khỏi điều thật phiền não như vậy chúng ta nhận ra rằng, chúng ta "bị trói buộc bởi một con thú chết" như lời của nhà thơ William Butler Yeats nói, chúng ta ai cũng đang "bị buộc vào một con thú đang hấp hối."

Các phép tu tập thiền Asubha đều đi đến sự nhận thức thực tế của xác thân là như thế, và đây là điều giải thoát tuyệt vời. Sự kiện này không liên quan đến việc không yêu quý bản thân hoặc không ca ngợi cuộc sống của chúng ta. Nó không liên quan đến nơi sâu kín lạnh lùng trong bản thân chúng ta; điều đó e sợ rằng cuối cùng chúng ta không thể yêu thương. Nó liên quan với việc có dũng khí để thổ lộ những gì thường được che giấu. Chúng ta sẽ hoàn toàn nhận thức và thấy rõ thực chất của vạn vật là thế. Khi chúng ta thấy được sự thật, thì chẳng có một điều gì để e ngại hoặc trốn tránh. Thực chất của thân xác là một điều gì mà tất cả chúng ta đều có dự phần.

Khi chúng ta sống có ý thức về sự thật, chúng ta không còn những ép buộc phải giả tạo và phủ nhận. Rốt cuộc, chúng ta sống trong một xã hội nơi những xác chết được tô điểm như thể là đi dự tiệc; ở đó người ta thường chết cô đơn mà không có sự giúp đỡ tương trợ, ở đó những thứ dơ bẩn khó chịu của mọi hình thức đã được vệ sinh hóa và được người ta mang đi nơi khác để xử lý, cho nên chúng ta không phải nhìn thấy sự việc đó. Chẳng ai thắc mắc tại sao chúng ta thường mệt mỏi và lo sợ. Cố tìm cách tránh không nhìn vào dòng đời trôi chảy tự nhiên là một công việc chán nản và đáng sợ. Và nó không chỉ tạo nên đau khổ, phiền não cho bản thân mà còn đến với người khác, khi chúng ta xung đột trong huyền thoại về bản chất bất biến của thân xác.

Bệnh tật, hư hoại, máu huyết, ruột gan, và xương cốt là hình ảnh phiền muộn nhưng khi suy nghĩ về điều đó chúng ta đặt nhiều vấn đề theo quan điểm phù hợp. Thật mỉa mai biết bao sự phân rã được những thành phần kết hợp của cơ thể là điều giải thoát. Như vậy nếu đôi khi chúng ta nhận ra rằng con người đang chiêm những quả trứng của mình là một bộ xương, và chúng ta,

người sẽ ăn những quả trứng cũng là những bộ xương có lẽ điều đó có thể giúp chúng ta thoát khỏi cách bầu vùi sự việc theo đúng quan điểm, không cảm thấy thù ghét thân xác chúng ta khi chúng già nua, không xa lánh những kẻ bệnh tật hay qua đời, không oán hận những sự việc xảy ra theo tính cách thật tế của chúng. Khi người bạn tôi nói khi anh ta tu tập thiền đã dẫn dắt anh ta nhìn thấy con người là một bộ xương, "tính cách của nó là như thế".

---o0o---

TRỞ VỀ MÁI ẤM

Một lần nọ khi tôi đi dạo cùng với một người bạn ở nghĩa trang Mount Auburn ở Cambridge, Massachusetts, Hoa Kỳ. Cô ta và tôi đi đây đó, mê mải trò chuyện về những kinh nghiệm trong cuộc sống ở Ấn Độ nhiều năm trước. Trong khi chúng tôi vừa đi vừa trò chuyện thì trời đã sập tối và chúng tôi chợt giật mình nhận ra là mình đã lạc lối. Chúng tôi hết sức hoang mang và nghĩ rằng sẽ phải trải qua đêm ở nghĩa trang. Chúng tôi tiếp tục đi trong bóng đêm xuống dần cho tới khi trời tối mịt. Tôi cảm thấy hết sức lo sợ và bất an khi chúng tôi trải qua một trạng thái hết sức bối rối, cố gắng định hướng của mình. Bạn có thể tưởng tượng từng ngôi mộ giống như thế nào khi chúng được nhìn thấy trong đêm tối. Chúng tôi nói với nhau: "Chúng ta đã vượt qua Carters rồi phải không? Cách đây bao lâu rồi? Đường nào chúng ta đi khi chúng ta đi qua đài tưởng niệm của họ?". Cuối cùng, sau nhiều giờ tìm kiếm, chúng tôi tìm được cổng nghĩa trang, nhưng đã bị khóa lại tự bao giờ. Một sự chờ đợi bất tận khác lại đến, người bảo vệ xuất hiện, thế là chúng tôi được tự do.

Cái cảm nhận hoàn toàn lạc lõng đó là một "phép loại suy" tốt đối với trạng thái tâm mang tính chất ảo tưởng. Ở sự ảo tưởng đó chúng ta không biết mình đang ở đâu và đang đi đâu. Khi ảo tưởng phát sinh mạnh mẽ trong tâm, chúng ta cảm thấy như mình đã thật sự đi qua cái nghĩa trang đó, trong tâm đầy hoang mang và thậm chí lo sợ "Và chúng ta bắt đầu cảm thấy dao động càng nhiều". Việc gì sẽ xảy ra cho tôi nếu tôi bước về phía trái và nếu bước sang phía phải thì sẽ ra sao? Rồi tiếp đến là điều gì? Và tiếp theo sau đó là gì nữa?"

Tiếng Pali, từ ngữ về ảo tưởng là "moha" có nghĩa là làm cho u mê. Ở trạng thái này chúng ta cảm thấy bị hoang mang và vô dụng. Tâm bị ngu muội, bối rối và bất an ở trạng thái ảo tưởng, chúng ta cảm thấy không ổn định trong tâm, trong con người của chúng ta, như thể không thuộc vào ở đó, như thể chúng ta đang ở một nơi xa lạ. Cuộc sống bắt đầu thể hiện bằng đặc tính của một loạt đòi hỏi những thành phần phức tạp ghép lại với nhau mà dường như không được ăn khớp. Chúng ta hoàn toàn không thể thấy vạn vật được liên

kết ở đâu, chúng có liên quan và được kết hợp bằng cách nào. Sự thất bại trong việc nhận thức bản chất thật sự của chúng là thế đó, chúng ta cảm thấy hoàn toàn bị mơ hồ về một ý tưởng của mối quan hệ đối với bất cứ điều gì. Nhưng ngay cả khi chúng ta chỉ có một cái nhìn thoáng qua về những mối liên hệ đó, chúng ta được thúc đẩy để từ bỏ ảo tưởng và phát huy trí tuệ. Một sự chú tâm khéo léo hay tâm giữ chánh niệm, chuyển đổi ảo tưởng thành trí tuệ. Có được chánh niệm giúp chúng ta nhận thấy được vạn vật phù hợp theo bản chất thật của chúng. Chánh niệm có nghĩa là liên kết sự cảm nhận của chúng ta mà không phản ứng theo thói quen. Phẩm chất này làm tan đi sự bối rối và giúp chúng ta khám phá tính trọn vẹn của bản thân chúng ta và mối quan hệ lẫn nhau của tất cả cuộc sống. Bất chấp điều gì sẽ xảy ra, chúng ta có thể xử lý tình huống của mình thật rõ ràng và bình tĩnh.

Nếu như bạn tôi và tôi có thể tìm thấy sự an lạc trong tâm, ngay cả khi ở nghĩa trang chúng tôi chắc đã có thể an vui. Thiền sư người Thái Lan, ngài Ajahn Chah, so sánh sự ảo tưởng là giống như con người không có mái ấm gia đình. Ông nói "Khi chúng ta không có một mái nhà thật sự, chúng ta giống như người lữ hành vô định trên đường đi, lúc thì đi con đường này, lúc thì đi con đường khác. Cho tới khi chúng ta trở về mái ấm thật sự của mình thì mới cảm thấy thanh thản ở bất cứ công việc gì mà mình đang thực hiện". Nhiều người trong chúng ta tìm đến sự tu tập thiền đặc biệt là để tìm kiếm một mái ấm thật sự.

Sau khi lang thang từ nơi này đến nơi khác, khi chúng ta tìm được mái nhà việc này giống như thắp lên một ánh đèn trong căn phòng tối. Sự việc không thành vấn đề là căn phòng đã bị tối tăm trong một ngày, một tuần hoặc mười ngàn năm. Khi chúng ta thắp lên ngọn đèn trí tuệ chánh niệm; chúng ta có thể thấy rõ ràng. Khi đã trông thấy rõ ràng, chúng ta nhận ra rằng con đường đi đến mái nhà thật sự không còn xa và lạc lối nữa, nơi đó chúng ta an trú, nơi đó chúng ta có thể thanh thản - đó đúng là mái ấm của chúng ta.

---o0o---

ĐIỀU CƠ BẢN CỦA SỰ TU TẬP

Trong những khóa thiền đầu tiên, chúng tôi dành cho các gia đình ở Hiệp hội Thiền Minh Sát Tuệ đặc biệt thiết kế dành cho những bậc cha mẹ của những thiền sinh của chúng tôi. Giới thiệu họ đến phương pháp tu tập là một phương cách để xoa tan những lo lắng của họ về những sở thích kỳ quặc lạ lùng của con cái họ. Một thiền sinh cảm kích về việc mẹ cô ta đến để học hỏi cách tu tập thiền, nói rằng "Mẹ tôi là một tí phụ nữ thường nói rằng: Những con chim khôn kiếp kia làm tôi mất ngủ suốt đêm". Thực đúng thế,

mẹ cô ta đã nói đúng những lời như thế sau đêm đầu tiên bà ta lưu lại ở nơi đây! Nhưng vào cuối tuần, bà ta đã lắng nghe với một tâm trạng hoàn toàn khác hẳn. Bà ta đã bắt đầu lắng nghe một cách dễ dàng, từ bỏ những sự đánh giá mà họ có thể gán cho là giống như những tiếng chim hót vào giữa khuya.

Có nhiều cách để lắng nghe một âm thanh. Chúng ta có thể nghe được một tiếng động ồn ào nào đó và trở nên khó chịu và bực mình, rồi nhận thấy đó là một điều phiền não. Nếu chúng ta nghĩ âm thanh là một điều gì thú vị sung sướng, chúng ta có thể muốn nó diễn ra mãi mãi. Tuy vậy, nếu như âm thanh không gây cho chúng ta khó chịu hoặc không, chúng ta chỉ có thể "nghe phân nửa" về nó. Và ta cũng có thể trực tiếp lắng nghe một âm thanh, mà không phê phán, không thêm bớt- nó chỉ đơn thuần là một tác động của thính giác - và toàn bộ thế giới có thể mở rộng trước mắt chúng ta. Để cảm nhận những hiện tượng của thế giới bằng phương cách trực tiếp này là sự tinh túy của tâm chánh niệm.

Tâm Chánh niệm là phẩm chất của sự nhận biết là thấy rõ trực tiếp bất cứ điều gì đang xảy ra bởi sự cảm nhận của chúng ta và đối mặt với nó, không có sự xâm phạm của định kiến, không có hỗ trợ thêm những sức mạnh như tham lam, ác cảm, hoặc ảo tưởng đối với sự cảm nhận. Khi đã quen sống trong một trạng thái lam lam, chúng ta tấn công vô ích để tiếp tục giữ những cảm giác thích thú mãi mãi. Khi đã quen sống với sự giận hờn, lo sợ, chúng ta chùn lại trước những cảm nhận đau đớn như thể chúng ta có thể ngăn chặn chúng xảy ra. Khi đã quen sống với ảo tưởng, chúng ta "bị mê muội" và trở nên bối rối với khoảnh khắc khi một cảm nhận không tạo nên thú vị hoặc khó chịu.

Nếu chúng ta kết hợp tất cả những sự kiện đó ở mọi lúc thì chúng ta không cảm nhận được cuộc sống đầy đủ, bởi vì sự ham muốn và chấp thủ làm chúng ta xa rời với hiện tại; và luôn luôn tìm cách xa rời với bản chất thật do bởi giận hờn hoặc lo sợ và chúng ta luôn luôn mê muội, và chúng ta kết thúc với nhiều khoảnh khắc. Những gì chúng ta còn lại là những khoảnh khắc chánh niệm nhỏ nhoi khi chúng ta sống thật trọn vẹn, không bị cuốn hút trong sự dính mắc, chấp thủ, phản kháng, hoặc xa cách. Đây là một cách sống hết sức thanh cao.

Để có khả năng tỉnh giác và tỏ ra quân bình, thanh thản và hiểu biết, dù cảm nhận của chúng ta là thú vị, không thú vị hoặc khách quan. Đây là năng lực chánh niệm. Tâm chánh niệm là một sự nhận biết sâu sắc và thu hút được biểu hiện bằng sự sâu sắc bên trong nội tâm. Thông thường, phẩm chất của chánh niệm được minh họa bằng cách so sánh sự việc xảy ra khi bạn ném một cục bần xuống nước ngược lại với những gì sẽ xảy ra khi bạn ném một

cục đá. Sự nhận biết bên ngoài thì giống như nút bần nổi trên mặt nước. Ngược lại, cục đá chìm ngay xuống đáy nước.

Một cách hiểu biết khác về phẩm chất của sự nhận biết này là xem xét những gì xảy ra giống như chúng ta để nước vào một cái tách. Nước không ở một nơi, nó sẽ choáng bất cứ nơi nào có khoảng trống. Tương tự, tâm chánh niệm ghi nhận tất cả các đề mục. Khi chánh niệm, chúng ta ghi nhận tất cả những sự vật xung quanh một cách rõ ràng. Khi chúng ta nghe một âm thanh, sự ghi nhận của chúng ta thật là sâu sắc.

Khi chúng ta có chánh niệm, lúc ấy chúng ta có thể đối mặt trực tiếp những gì đang xảy ra trực tiếp, rồi sẽ có một nguồn sinh khí lớn lao trong thế giới của chúng ta. Đúng hơn là nhìn thấy được cái tinh túy về những niềm hy vọng và những nỗi lo sợ quen thuộc, chúng ta có thể đối mặt với bản chất của những sự việc. Khi chúng ta có chánh niệm, chúng ta nhìn vạn vật với cách nhìn đầy tính cách suy niệm, hoặc như Sufis nói với "cặp mắt sáng suốt đầy nỗi khát khao".

Cách nhìn bằng hình thức này có thể ví như những gì xảy ra khi chúng ta đạt được sự hiểu biết mới lạ về một người nào đó. Lần đầu tiên khi chúng ta gặp gỡ một con người, chúng ta có thể muốn họ theo một tính cách nào đó, và có thể lơ là trong việc nhận xét cho nên chúng ta tạo nên một sự nguy tạo về những người đó dựa trên vẻ bề ngoài của họ. Dần dần, khi sự suy diễn của chúng ta càng giảm xuống, chúng ta càng chú ý nhiều hơn và có thể nhìn thấy rõ ràng qua những yếu tố hào nhoáng bề ngoài. Chúng ta đi đến gần hơn về thực tế sống động rõ ràng về con người ấy. Giống như vậy, khi chúng ta có chánh niệm, chúng ta càng sâu sắc hơn về sự thật rõ ràng sống động trong sự cảm nhận của chúng ta.

Tâm chánh niệm thật bao la. Nó không bị giới hạn ở bất cứ sự cảm nhận nào. Bạn có thể nói như bà mẹ của người thiên sinh nói, "Chà, tôi không thể giữ được tâm chánh niệm bởi vì quá ồn ào". Nhưng sự việc đó có thể một sự nhận thức sai lầm tâm chánh niệm. Chúng ta có thể giữ chánh niệm về yên lặng, chúng ta có thể chánh niệm về tiếng ồn ào. Chúng ta có thể chánh niệm về việc hết sức bực mình tiếng động ồn ào. Chúng ta có thể giữ chánh niệm về mọi thứ trong sự cảm nhận của chúng ta. Chánh niệm là một phẩm chất hết sức bao quát, độc đáo của tâm.

"Người ta cho rằng sự tỉnh giác không ghi nhận được hình dáng của đề mục (của cảnh vật), nghĩa là chúng ta có thể giữ chánh niệm về niềm vui trong một khoảnh khắc, về nỗi buồn trong khoảnh khắc kế tiếp, và rồi đến sự chán nản, và bản chất của chánh niệm không thay đổi. Bất cứ điều gì chúng ta

đang tỉnh giác; bản chất sự tỉnh giác đó thì không giới hạn, mở rộng và không bị ràng buộc".

Sự tu tập chánh niệm thì giống như đang tham dự một chuyến đi vô cùng kỳ bí. Có vô số lần trong mỗi ngày chúng ta mất đi sự chánh niệm và bị cuốn hút trong phản ứng hoặc nắm giữ được việc gì đang xảy ra. Nhưng ngay khi chúng ta nhận thức rằng chúng ta bị mất chánh niệm, chúng ta có thể trở lại từ đầu. Trong thực tế ngay khoảnh khắc chúng ta nhận ra mình mất đi chánh niệm thì chúng ta đã lấy lại được nó rồi, bởi vì bản thân sự nhận ra là một chức năng của sự tỉnh giác.

Khi chúng ta sẵn sàng tiếp tục trở lại, sức mạnh của chánh niệm đã biểu lộ. Sự tu tập đạt đến sự thành công ở từng khoảnh khắc (sát na) phát sinh cũng như những khoảnh khắc trong tương lai. Chánh niệm là không phải một điều gì quá xa vời hoặc viễn vông; nó xuất hiện sống động ở từng mỗi khoảnh khắc trong đời sống của chúng ta, và ngay khi chúng ta bắt đầu trở lại. Đây chính là điều cơ bản của sự tu tập.

---o0o---

TỪNG BƯỚC

Suốt trong một khóa tu tập thiền, các thiền sinh thường trình pháp và cảm thấy xấu hổ, bởi vì họ đã trải qua một thời gian căng thẳng không giữ tâm chánh niệm. Họ nghĩ mình giống như bị trượt xuống núi, khó bao giờ có thể leo lên lại được. Dường như họ không cảm thấy tin tưởng ngay cả họ đang phải bỏ công, họ đã đi lệch quá xa khỏi con đường. Nhưng rốt cuộc không có khoảng cách nào xa xôi phải đi qua để có chánh niệm trở lại, hoặc tình thương, hoặc lòng bi mẫn. Chúng ta cần nhận ra rằng những phẩm chất này đã có sẵn ngay tại chỗ, ở từng khoảnh khắc (sát na) của sự tỉnh giác.

Trong sự tu tập của riêng mình, một trong những hình tượng giản dị nhất của Đức Phật mà tôi đã sử dụng thì hết sức hữu ích. Đức Phật dạy: "Tâm sẽ tràn đầy, nhiều phẩm chất như là chánh niệm, từ bi ở từng khoảnh khắc (sát na) - giống như hình thức từng giọt nước làm đầy một xô nước". Ngay khi tôi nghe về hình tượng đó, tôi đã nhận thấy thật rõ ràng hai khuynh hướng mạnh mẽ trong tâm tôi. Một là đứng bên cạnh cái xô nước, bị thu hút trong sự hoang tưởng về sức thích thú và tuyệt vời biết bao như xô nước tràn đầy. Trong lúc đó, khi tôi bị cuốn hút về những sự huy hoàng về sự giác ngộ của tôi vào một ngày nào đó, tôi đã lãng quên việc cho thêm vào một giọt nước. Một khuynh hướng khác cũng mạnh mẽ tương tự là đứng bên cạnh chiếc xô đựng nước trong nỗi thất vọng dường nào, về cái xô cạn nước và càng thêm nhiều nỗi thất vọng biết bao khi sự việc xảy ra tiếp tục - một lần nữa khi đã

không có sự kiên nhẫn, nhún nhường thì ý tưởng tốt đẹp để thêm một giọt nước ngay vào khoảnh khắc bằng tâm chánh niệm.

Chúng ta không chỉ có thể bị cuốn hút theo sự phán đoán về những cái xô nước, mà còn có khuynh hướng phí nhiều thời giờ cho việc theo dõi những cái xô của người khác để xem xét sự việc của chúng tiến triển tốt đẹp ra sao. Cái của họ có đầy hơn của chúng ta không? Nó có cạn hơn không? Việc gì đang xảy ra đằng kia? Thực sự, tiến trình rõ ràng này đang đi sai hướng và lạc đề. Trước hết, những gì chúng ta nhận thấy từ bên ngoài là hình ảnh của chúng ta về cảm nhận về của bên ngoài một ai đó. Thực tế, "cái xô" không tràn đầy bằng bất cứ sự tích lũy về những cảm nhận đặc biệt; nó tràn đầy do bởi những khoảnh khắc (sát na) tâm chánh niệm hoặc những thời điểm của lòng từ bi. Điều cơ bản là không phải những gì xảy đến cho một ai đó, nhưng họ có liên quan như thế nào về những gì xảy ra đối với họ. So sánh những cảm nhận không có liên hệ với việc cảm nhận với bất cứ sự sâu sắc về sự hiểu biết thuộc tâm linh hoặc lòng từ bi mãi hay sự tỉnh giác của họ.

So sánh bản thân chúng ta với người khác, hoặc ngay cả với những ý tưởng của chúng ta về tiến trình, dẫn dắt chúng ta để thể hiện khách quan những phẩm chất, chẳng hạn như sự chánh niệm và lòng từ bi, tạo cho chúng trở thành một điều gì để chúng ta đạt được và bám chặt vào để chúng ta trở thành những người tốt. Khi chúng ta thể hiện khách quan với mọi người hoặc những trạng thái tâm, chúng ta liên kết chúng trong những thời hạn hoặc chúng ta có chúng hoặc không. Hiển nhiên, khoảng cách hoặc sự cách biệt được tạo nên giữa bản ngã và "một điều" nào đó hoặc giữa bản thân và người khác. Một khi có sự cách biệt thì có sự lo sợ mất mát rồi một lần nữa chúng lại đi vào cái vòng dính mắc và lo âu.

Chánh niệm và tâm từ không phải là những đề mục mà chúng ta có thể có hoặc không. Chúng ta có thể không bao giờ đánh mất nó. Chúng ta có thể xa rời những đặc tính cơ bản này, nhưng ngay bây giờ chúng ta có thể phục hồi chúng. Không cần đến một phương pháp điều trị hoặc bất cứ sự phấn đấu cần thiết để tìm cách đạt được chúng trở lại. Ở ngay chính khoảnh khắc này, bất chấp những gì đang xảy ra; chúng ta có thể giữ tâm được chánh niệm và lòng từ bi mãi. Ngay vào lúc đó làm cơ thể và liên hệ trở lại với những phẩm chất này và biết được chúng trở lại. Tiến trình là một sự nhận thức được rằng một sự tỉnh giác hoàn toàn có thể nhận ra ở bất cứ khoảnh khắc nào. Ở sự hiểu biết này cái xô hoàn toàn tràn đầy với từng giọt.

---o0o---

ĐỐI TƯỢNG LÒNG HAM MUỐN

Một người bạn của tôi trải qua nhiều năm trong một tu viện ở Hàn Quốc, tu tập với một trong những vị thiền sư (phái Zen) nổi tiếng nhất của thời đại chúng ta. Vào một khoảng thời gian nọ bà ta đưa vị thiền sư đến Hoa Kỳ: một nơi mà ta muốn đến nhiều hơn những nơi khác đó là Las Vegas. Khi bà ta kể cho tôi câu chuyện, tôi hết sức sửng sốt. Tôi hỏi "Ông ấy không chơi cờ bạc, có phải không?" Ô! Không". Bạn tôi nói. "Nhiều người Hàn Quốc đến thăm viếng Hoa Kỳ khi trở về đã kể lại cho ông ta về những ngọn đèn rực sáng ở Las Vegas. Ông ta muốn đi xem tất cả những ngọn đèn sáng". Vị thiền sư ở Las Vegas chắc chắn có một cảm nhận hoàn toàn khác biệt hơn tất cả những khách du lịch ở đó. Phần đông, những ngọn đèn đang lồi cuốn về những gì chúng ta vừa hẹn. Tôi có thể tưởng tượng vị thiền sư đang đi cùng với đám đông, không bị thu hút bởi những lời hứa hẹn, nhưng lại hết sức thích thú với những ánh đèn rực rỡ.

Thế giới của chúng ta thì hơi giống như con đường phố chính ở Las Vegas: tỏa sáng lấp lánh với những lạc thú cám dỗ mà chúng ta vươn tay lấy bởi vì hạnh phúc của mỗi lời hứa. Nhưng để phát huy mối quan hệ đối với "những ánh đèn rực rỡ" sẽ mang lại cho chúng ta hạnh phúc thật sự, chúng ta cần học hỏi làm cách nào để thưởng thức sự trình diễn mà không bị bám víu vào nó. Cuối cùng, con đường tâm linh sẽ là niềm hạnh phúc - một thứ hạnh phúc lớn lao - nhưng hạnh phúc đó không bị trói buộc với sự mê muội hoặc ảo tưởng, và hạnh phúc đó không phải là một đối tượng đối với một sự thay đổi liên tục.

Tất cả mọi người chúng ta đều thích những cảm nhận thú vị và may mắn thụ hưởng được chúng, nhưng nếu chúng ta bị cuốn hút trong sự chấp thủ, niềm vui thích đó tất nhiên sẽ trở thành điều bám víu rồi chúng ta sẽ đau khổ. Tôi đã tham dự hội nghị Phật giáo - Thiên Chúa giáo ở Tu viện Gethsemani ở Kentucky, Hoa Kỳ. Đức Đạt Lai Lạt Ma đang nói về chuyến thăm viếng tu viện mà Ngài đã thực hiện vài ngày trước đó. Ngài nói rằng Ngài hết sức có ấn tượng là tu viện có thể tự nuôi ăn qua việc sản xuất pho mát, bánh, trái cây. Và sau đó, giữa buổi trình diễn trang trọng có quay truyền hình, Đức Đạt Lai Lạt Ma nói rằng, "Tôi đã được giới thiệu về một miếng pho mát của quê nhà, nó thật là ngon, nhưng tôi thật sự thích một ít bánh ngọt". Ngài cười lớn tiếng và lặp lại "Điều này thật là kém may mắn. Tôi thật sự mong ước một ai đó sẽ cho tôi một ít bánh ngọt, nhưng chẳng có ai làm điều này! Thái độ ngay thẳng như trẻ thơ của Ngài thật tuyệt vời, không có một điều nào chi phối về sự việc. Rõ ràng là Ngài có thể hết sức hạnh phúc mà không cần đến một miếng bánh, trái cây, và một phần nào trạng thái hạnh phúc của Ngài chính là năng lực để vui cười. Sự ước ao của Ngài về miếng bánh ngọt cũng

như có thể nói về nó mà không chút xấu hổ trước chức sắc của hai tôn giáo và khán thính giả truyền hình!

Thật tuyệt vời khi đạt được những gì chúng ta mong ước, chúng ta thật may mắn khi được người ta dâng tặng trái cây và chúng ta có thể thưởng thức nó. Nhưng khi chúng ta ước ao một điều gì ngoài khả năng để bù đắp một ham muốn nhứt nhối bên trong tâm hồn, tìm kiếm một cảm giác trọn vẹn nào đó, rồi chúng ta bị cuốn hút vì sự dính mắc (chấp thủ). Chúng ta đang tìm cách khóa lấp sự trống vắng mà không đối tượng nào có thể thực hiện được. Một điều gì đó chẳng hạn như một sự tỉnh giác hoàn toàn hoặc lòng bi mẫn sâu sắc có thể khóa lấp được sự trống vắng, nhưng tuy thế không phải bất cứ đối tượng nhất thời nào cũng được.

Thông điệp mà chúng ta thường nhận được từ xã hội là cuộc sống của chúng ta thiếu thốn. Chúng ta không có đủ, bản thân chúng ta thiếu thốn ở một hình thức nào đó, và nếu như chúng ta phải đánh đổi sự kiện này bằng một, rồi cuối cùng chúng ta có thể được hạnh phúc. Chúng ta hết sức ham muốn tìm được một thứ hạnh phúc vững chắc, an toàn và không trệch hướng đơn thuần bằng cách đạt được một điều gì đó (để đạt được một sự việc là một điều nào đó đôi khi chúng ta có thể thực hiện được). Tương tự như vậy, chúng ta hy vọng rằng chúng ta có thể giữ gìn được những gì chúng ta đã đạt được từ những điều chưa hề thay đổi (là một điều nào đó mà chúng ta có thể chưa bao giờ thực hiện). Mãi mãi vươn tay ra chộp lấy, chúng ta quyến luyến về một người, một vật hoặc cảm nhận mà chúng ta khát khao, và nỗ lực đòi hỏi nó như là "của chúng ta" cố gắng khống chế nó và giữ cho nó khỏi biến mất.

Một trong những điều ngạc nhiên nhất về tâm đó là nó có thể bám víu bất cứ điều gì. Chúng ta có thể bị bám víu vào một cảm giác vắng lặng, hoặc chúng ta có thể bám víu vào một cảm xúc mãnh liệt. Chúng ta có thể bị bám víu vào một cơn khủng hoảng một sự giải tỏa cơn cảm xúc mạnh mẽ, một trạng thái mù mẫn - bất cứ điều gì. Chúng ta nghĩ rằng mình rất cần bất cứ điều gì là đối tượng nơi sự bám víu của chúng ta để cảm thấy mình đang sống, để cảm thấy đầy đủ.

Một điều cực kỳ mỉa mai về sự chấp thủ (quyến luyến) đó là chúng ta hoàn toàn bị cuốn hút ở trạng thái tâm này bởi vì chúng ta muốn cảm thấy được quan hệ hơn là xa cách và bị cô lập. Chúng ta tin tưởng một cách sai lầm rằng sự bám víu đó sẽ trợ lực mối quan hệ, phục hồi sinh lực và làm sâu sắc thêm cho nó. Tuy vậy chính cuộc sống là sự đổi thay. Chúng ta có thể phấn đấu bằng sự thách thức để chống lại sự thật cơ bản về sự vô thường này. Chúng ta có sửa chữa, bỏ đi hoặc thay thế". Những đối tượng "khi chúng ta cố gắng duy trì hạnh phúc, hoặc cố gắng thuyết phục bản thân rằng chúng ta

có mối quan hệ khi chúng ta vươn tay nắm lấy sự việc kế tiếp diễn ra, nhưng hạnh phúc của mối quan hệ thật sự vẫn nằm ở ngoài vòng tay.

Theo lời dạy của đức Phật, chấp thủ (quyên luyến) là điều đầu tiên trong năm điều chướng ngại (triền cái) thường phát sinh trong tâm, làm cho sự tập trung khó khăn và cám dỗ chúng ta xa rời tâm chánh niệm và dẫn đến những hành động vô ý thức, cuối cùng tạo cho chúng ta đau khổ. Bốn chướng ngại khác thường được người ta biết là sân, hôn trầm, trạo cử, hoài nghi. Những chướng ngại là sự thể hiện cách biệt của chúng ta. Khi chúng ta hiểu lầm những trạng thái tâm này và đam mê theo đuổi chúng, chúng mang lại cho chúng ta sự đau khổ, phiền não. Tuy nhiên, khi chúng ta hành động với chúng một cách khéo léo, bao gồm chúng trong khía cạnh tỉnh giác của chúng ta cùng với lòng bi mẫn, thực sự có thể mang lại một cơ sở phong phú cho sự khám phá mối quan hệ cố hữu của chúng ta cho tất cả cuộc đời.

Làm cách nào để chúng ta hành động khôn khéo với sự chấp thủ? Khuynh hướng của chúng ta tập trung thật mạnh mẽ đến đối tượng chúng ta bám víu đến độ chúng ta không quan tâm đến cảm giác bám víu (quyên luyến). "Những ánh đèn rực rỡ" hết sức gây xao lãng, thật mê hoặc, làm cho chúng ta bị lôi kéo mà không chú ý đến đặc tính của sự bám víu (quyên luyến) mà chúng ta đang cảm nhận. Khi chúng ta cảm nhận trực tiếp cái cảm giác chấp thủ, chúng ta không còn bị mê muội với nó, và chúng ta phá vỡ sự mê hoặc. Khi chúng ta có thể cảm thấy sự đau đớn của chấp thủ bằng hình thức thật sự không che giấu của nó, chúng ta không còn để nó khống chế cuộc sống của chúng ta và làm giảm bớt khả năng của chúng ta đối với sự thỏa thích hưởng thụ và mối quan hệ.

Chú ý đến sự chấp thủ với tâm chánh niệm tạo cho chúng ta một sự can đảm mạnh mẽ. Chúng ta không chỉ thường thức những thời điểm chúng ta đạt được, những gì chúng ta ao ước đạt được dừng để sự thất vọng cuốn theo khi chúng ta không thể đạt được. Chánh niệm tạo cho chúng ta một sự bao dung của tâm. Chúng ta có thể làm giảm bớt thói quen dính mắc, về cụ thể hóa cảm nhận làm cho tâm của chúng ta bớt chấp thủ về những gì chúng ta ham muốn. Nó cũng tạo cho chúng ta khả năng cảm thấy lòng bi mẫn (tâm từ), khi chúng ta thấy sự đau đớn. Chúng ta và những người khác mãi mãi bị trở ngại của chấp thủ khống chế. Cuối cùng, khi chúng ta nhận thức rằng chúng ta đừng nên bám víu bất cứ điều gì, hoặc luôn luôn tìm cách đạt cho được những gì chúng ta muốn để có hạnh phúc. Chúng ta nhận ra rằng lòng can đảm, sự rộng mở của tâm, và lòng bi mẫn chính là những thành phần của niềm hạnh phúc bất diệt.

GIẬN DỮ

Một ngày nọ, một ai đó đã gửi E-mail cho tôi để hỏi về bản chất của sự giận dữ. Tôi hồi âm như vậy: - À, một trong những điều đau khổ về cơn giận là cái khuynh hướng chúng ta gặp phải khi giận dữ là bỏ người ta vào trong một cái hộp. Chúng ta trói buộc đối tượng cơn giận của chúng ta, dù bản thân chúng ta hoặc của người khác cho đến một sự xác định nào đó và không thể nhìn xa hơn sự việc. Ngay sau khi hồi âm, có một điều gì đó sai lệch trong mối quan hệ của tôi giữa máy tính và máy in của tôi. Hết sức thất vọng, tôi rụng rời tay chân và bắt đầu rút các dây cắm điện từ chỗ này cắm sang chỗ khác, cố gắng điều chỉnh vấn đề. Người phụ trách máy tính cho văn phòng chúng tôi ở Hiệp hội Thiên Minh sát tuệ đã đi nghỉ hè, và tôi cảm thấy hết sức giận anh ta. Tâm của tôi tràn ngập những ý tưởng "Tại sao anh ta không có mặt ở đây khi tôi có việc cần đến anh ta?" Nhưng tôi hoàn toàn bỏ qua sự kiện là tôi đã mạnh dạn khuyên anh ta đi xa, nghỉ ngơi tạm rời khỏi Hiệp hội, và đã tận tâm giúp đỡ anh ta sắp xếp chuyến đi. Tôi cũng tự oán giận mình đã không hiểu biết nhiều hơn về máy tính, và tự trách mình "Tại sao mà không phải là người có thể sửa chữa những điều này?" Trong khi đó tự tôi đã tìm cách giải quyết vấn đề.

Ngay sau đó, tôi đã liên lạc được trở lại với người trao đổi thư tín với tôi, lần này tôi nói rằng: "Tôi không biết chính xác điều anh ngụ ý gì bằng cách nói là cơn giận đặt mọi người vào những hoàn cảnh khó khăn bó buộc". Tôi lập tức viết thư trả lời cho anh ta mô tả sự việc tôi vừa mới hành động đúng như lời nói biết bao với người bạn phụ trách máy tính của tôi và cũng như với bản thân tôi.

Cơn giận là một trạng thái tâm không thích những gì đang xảy ra và chống lại nó kịch liệt. Cơn giận muốn tạo nên khoảng cách và sự cách biệt. Nó là một trạng thái tâm không bám víu vào những sự việc nhưng chính xác hơn là tìm kiếm những lỗi lầm, và xua chúng ra. Hãy nghĩ về những gì xảy ra khi bạn lên cơn giận: Tâm trở nên hết sức hẹp hòi và khó lay chuyển. Nó tách biệt "vấn đề" và chỉ nhằm vào một người hoặc điều nào đó. Bị cuốn hút trong tình trạng này, chúng ta mắc phải một sự thiên cận và không thấy đường thoát ra. Chúng ta quên đi định luật của sự biến đổi. Và như vậy chúng ta đặt mọi người, bản thân, và những tình huống vào trong những cái hộp: "Đây là bản chất của nó như thế, và đây là sự việc mà nó sẽ phải là như vậy?". Bởi vì chúng ta không nhận ra nhiều sự thay đổi và không thể tưởng tượng ra bất cứ điều gì vượt xa sự đau đớn và những thiếu thốn của chúng ta, chúng ta cảm thấy bị áp đảo và khủng hoảng. Chúng ta mất đi khả năng nhìn thấy được mối quan hệ thật sự của sự việc và quên đi rằng vạn vật đều phải đổi thay.

Bị lôi cuốn theo cơn giận, chúng ta thường nghĩ rằng chúng ta sẽ có thể kiểm soát những sự kiện trong cuộc sống của chúng ta. Chúng ta đổ lỗi cho bản thân khi chúng ta bất lực, thậm chí những sự kiện này hoàn toàn vượt quá sự kiểm soát của một người. Tôi đã không làm gì cho máy tính và máy in của tôi không chạy nữa, nhưng tôi cũng thật buồn giận với bản thân vì tưởng tượng mình không có khả năng để sửa chữa nó, mà thực tế là tôi tuyệt nhiên không nhận ra mình đang sửa chữa nó.

Khi cơn giận là một yếu tố mạnh mẽ của tâm, nó thường là một hậu quả của việc tạo ra sự khó chịu trong nội tâm của chúng ta. Ở mọi nơi chúng ta nhìn, chúng ta nhìn thấy điều sai trái. Khi chúng ta bước vào một căn phòng, chúng ta trông thấy những gì chúng ta không thích. Chúng ta không thích những gì mà người ấy đang mặc, người ở cùng với người ấy, giấy dán tường v.v... Tất cả chúng ta có thể biết đến một người nào đó mà dường như anh ta, cô ta chẳng bao giờ bằng lòng với bất cứ hoàn cảnh nào; người ấy có một sự biểu hiện chua chát liên tục trên khuôn mặt của họ, người này thường chống đối. Tất cả sự việc này đều do sức mạnh quen thuộc của sự giận hờn.

Ngay ở chính cơn giận, đã không được người ta nhìn với quan điểm tốt nhất là xấu hoặc sai trái. Nó là một trạng thái tâm hoàn toàn khác phát sinh theo phản ứng với những hoàn cảnh. Đó là điều tự nhiên đôi lúc mình cảm thấy giận dữ, đặc biệt khi phải đương đầu với sự tàn ác hoặc bất công, và cơn giận này có thể bùng lên qua sự lãnh đạm quanh những vấn đề như thế. Khi chúng ta nhận thấy bản thân ở trong một tình huống mà ở đó chúng ta cảm thấy thờ ơ không nhận ra, nơi những người khác đã đặt chúng ta vào một "cái hộp", một lần nữa chúng ta cũng có thể phản ứng giống như vậy với cơn giận. Mặc dù điều này có thể hiểu được, nó vẫn còn giới hạn một cách nhứt nhối và bối rối. Tâm của chúng ta trở nên hẹp hòi và tấm lòng của chúng ta khép lại. Chúng ta cảm thấy rất cô đơn, và chúng ta có thể tìm được sự kiểm soát trở lại có lẽ trừ phi hiểu biết đầy đủ tình huống.

Chúng ta cần phải hiểu cơn giận tiến triển ảnh hưởng đến chúng ta như thế nào, đừng kết án bản thân vì cảm thấy điều đó. Có phải cơn giận giúp chúng ta có năng lực để tạo nên sự thay đổi bằng một hình thức chịu đựng? Có phải nó giúp chúng ta nhận thức được rõ ràng? Có phải nó thật sự có thể giúp chúng ta nắm được tình huống, một con người, thân hoặc tâm của chúng ta? Có phải nó giúp cho chúng ta có bản năng tạo một sự thay đổi? Hoặc, khi chúng ta nổi giận, có phải chúng ta kích động bằng những hình thức ngăn ngừa sự thay đổi có tác động?

Thật là quan trọng để tìm hiểu bản chất của cơn giận bởi vì nó thật sự là một năng lực mạnh mẽ và có thể tàn phá ghê gớm. Khi chúng ta có thể đối mặt

với cơn giận không một chút sợ hãi nó, hoặc bực bội với nó; hoặc không phòng thủ khi đối mặt với nó, như vậy chúng ta có thể tiếp cận với nó. Khi chúng ta có thể quan sát cơn giận thật kỹ càng, chúng ta thấy được những đe dọa của những cảm giác khác nhau. Nỗi buồn và nỗi lo sợ đan nhau - và chúng ta có thể thấy bản chất thật của nó. Khi chúng ta có thể khám phá sự vô dụng và sự mất năng lực mà thường nuôi sống cơn giận, chúng ta biến đổi chúng. Bằng sự chánh niệm của những cảm giác này, chúng ta thực sự sử dụng toàn bộ năng lượng của cơn giận - mà không bị cuốn hút bởi chúng hoặc bị chế ngự bởi sự đánh lừa ghê gớm của nó và đặc tính lưu luyến - thay vào đó hãy biểu lộ sự can đảm và bi mẫn đã được che dấu.

---o0o---

CHỜ ĐỢI ĐỂ SỐNG

Khi tôi tu tập thiền ở Miền Điện , chúng tôi đã giữ bát quan trai giới, trong đó có giới không được ăn sau giờ Ngọ, tức sau mười hai giờ trưa. Thực tế, bữa Ngọ được dùng vào lúc mười giờ sáng, và việc ăn uống chấm dứt vào lúc mười giờ ba mươi. Sau đó không dùng trà, không được ăn bất cứ thức ăn và thức uống gì có thể ăn được. Tôi nhớ lại một khoảng đường đi bộ dài từ phòng ăn trở lại phòng riêng của tôi, biết rằng sẽ không còn gì để ăn nữa cho toàn bộ trong ngày. Điều gì đã chờ đợi tôi, vào tất cả những giờ còn lại đó là từ mười giờ ba mươi sáng cho đến mười một giờ đêm, là thời gian tu tập thiền tích cực: chỉ ngồi rồi đi kinh hành, ngồi rồi đi kinh hành, ngồi rồi đi kinh hành. Với từng bước đi, trở lại từ phòng ăn trong ánh đèn, chẳng hiểu sao tôi luôn cảm thấy mệt mỏi hơn. Vào lúc ấy tôi thường trở lại phòng riêng của mình, tôi ngủ một cách say sưa. Thực tế, điều đó tôi chẳng phải thêm ngủ, nhưng chính xác hơn là niềm kỳ vọng thiếu đi sự tiên liệu về sự hứng thú thì thật là ghê sợ đến nỗi tôi chỉ muốn không làm gì cả và quên đi mọi thứ.

Trong cuộc sống, chúng ta thường quen thuộc với một mức độ thích thú nào đó. Theo thực tế, chúng ta dựa vào nó để giúp chúng ta tỉnh giác, để giúp chúng ta cảm thấy mình đang sống. Trong lúc tu tập thiền, khi chúng ta gia tăng sự tỉnh táo, đến một mức độ vi tế, chúng ta khám phá rằng mình là những người nghiệm những cảm nhận xiết bao, những mức độ khác nhau của sự thú vị gia tăng mãi mãi.

Khi chúng ta hành thiền, chúng ta tu tập làm quen với sự vắng lặng và cuối cùng có thể quen thuộc với sự vắng lặng của những cảm giác của chúng ta. Tuy thế nó vẫn đòi hỏi một sự điều chỉnh, và trong tiến trình chúng ta thường phải đối mặt với những cơn buồn ngủ ghê gớm.

Ở trạng thái này, theo như người ta được biết trong Giáo Pháp của Đức Phật là "hôn trầm, thụy miên", tâm trở nên nặng nề, chán nản và hẹp hòi. Thường có một cảm giác chán nản, xa cách bất cứ diễn tiến bên trong bên ngoài chúng ta. Cảm giác ru ngủ trong lúc hành thiền, chúng ta cảm thấy chập chờn và uể oải. Đôi khi có trạng thái tâm mơ màng và bông bênh, nhưng khi ở trong trạng thái này thì không có nhiều tỉnh giác hoặc năng lực. Tuy thế, ngay khi có một điều gì hứa hẹn đầy thú vị xảy ra, chẳng hạn như chuông báo giờ, cơm ngon, tất cả cảm giác buồn ngủ của chúng ta biến mất ngay lập tức.

Ở vào giai đoạn đầu tu tập, khi ấy tôi đang ở trong một tu viện ở Ấn Độ, người ta đã đưa ra một sự hướng dẫn được xem là một phần về phương pháp tu tập thiền của tôi để tạo nên một sự ghi nhận tinh thần với cảm nhận nổi bật của tôi. Suốt cả ngày, tôi đã ghi nhận dù khi mình đang đi, đứng, ngồi, nằm, hoặc bất cứ điều gì đang xảy ra mạnh mẽ nhất. Tôi bắt đầu chú ý thấy rằng một điều ghi nhận độc nhất trong tâm là tôi đang thực hiện là một "sự chờ đợi". Khi tôi đi vòng quanh tu viện tôi nghe văng vẳng trong tâm nói rằng, "chờ đợi... chờ đợi...chờ đợi...chờ đợi...". Cuối cùng tôi nhủ thầm, "Mình đang chờ đợi điều gì...". Trong khoảnh khắc ấy tôi nhận thức ra rằng mình đang chờ đợi một điều thú vị quan trọng hoặc tâm linh đủ xảy ra để tôi có thể tạo một sự ghi nhận thuộc tinh thần về nó! Tôi đang sống như thể mình là một chiếc máy thu băng với nút đang tạm dừng. Tôi đang chờ đợi cuộc sống xảy ra - sau đó.

Không sống trọn vẹn với những gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại chính là nền tảng của hôn trầm thụy miên. Trong thiền định, nó biểu lộ sự buồn ngủ. Trong cuộc sống hằng ngày thì nó có nghĩa là chúng ta chờ đợi cuộc sống bắt đầu. Chúng ta có khả năng sống một cách thật trọn vẹn hơn là chỉ chờ đợi một điều nào khác xảy đến cho cuộc sống. Cuộc sống đâu phải là ta ngủ vùi cho đến khi nào có một biến cố gì tốt đẹp xảy đến. Ở Miến Điện, cuối cùng tôi đã khám phá ra rằng việc đi, đứng, ngồi chứa đựng cái cảm nhận trọn vẹn đích thật của tôi. Chẳng có một điều gì hơn nữa để chờ đợi. Ở những khoảnh khắc "chờ đợi" đó, cuộc sống của tôi thật sự nở hoa ngay trước mắt tôi. Tôi đã không có thể nhận được điều này, trừ phi tôi ngưng lại việc chờ đợi một điều nào khác xảy ra. Hãy học hỏi để sống một cuộc sống của chúng ta thật trọn vẹn, tỉnh giác ở từng khoảnh khắc (sát na), đó là món quà mà việc tu tập thiền có thể mang lại cho chúng ta.

---o0o---

BÁT AN (TRẠO CỬ)

Về bên ngoài, thiền đường trong thời gian tu tập có vẻ giống như một nơi nghỉ ngơi yên lành. Nhưng dưới bề mặt yên tĩnh êm đềm đó, nhiều cơn bão và những trận chiến đang diễn ra khi những hành giả đang theo dõi tiếng trình hoạt động của tâm thức. Một trong những trở ngại chính là sự bất an, một hình thức mạnh mẽ của sự dao động trong tâm. Trong khi từng hành giả ngồi thiền ở trong khoảnh khắc hiện tại, thì tâm của họ có thể bị chìm đắm trong nỗi khắc khoải về tương lai hoặc quá khứ.

Tôi nhớ lại khóa thiền đầu tiên trong sự nghiệp tu tập, khi tôi đang ở Ấn Độ và đã đi đến một quyết định lớn lao là tôi sẽ sống ở đây cho toàn bộ phần cuộc đời còn lại. Tôi hết sức mong muốn điều này, nhưng tôi lo lắng là chánh quyền có khả năng không cho phép. Và như vậy tôi đã ngồi thiền và mong cầu làm thế nào để sống ở Ấn Độ mãi mãi. Tôi nghĩ, "Năm tới khi tôi gia hạn được giấy nhập cảnh, tôi sẽ đi đến văn phòng đó, bởi vì tôi nghe nói rằng viên chức phụ trách ở đó rất có cảm tình với những hành giả tu thiền, và chắc chắn họ sẽ gia hạn cho tôi. Và đến năm sau, tôi sẽ lo việc này ở một nơi khác, vì tôi nghe rằng viên chức lo Visa ở đó tham nhũng và sẽ chấp nhận của đút lót, cho chút quà chắc chắn sẽ xong ngay. Rồi tiếp đến năm kế, tôi sẽ đi xin ở một nơi khác, bởi vì tôi biết chắc rằng vào thời điểm ấy tôi sống ở đây được hai năm, người ta sẽ thông cảm với sự mong mỏi được ở lại của tôi. Và rồi tiếp đến năm sau nữa tôi sẽ quay trở lại nơi đầu tiên..." Và sự việc cứ tiếp diễn như vậy. Tâm của tôi luôn luôn đầy ắp nỗi băn khoăn lo lắng. Tôi thường đứng dậy và đi kinh hành rồi lại ngồi xuống, và rồi ôn lại toàn bộ tiến trình của tôi, tin chắc rằng điều đó sẽ không thành công, trừ phi tôi thực hiện dự tính đó không hoàn hảo. Đây là một sự bất an. Một trong năm chướng ngại của thiền giả.

Sự bất an thường đến từ một nỗi khát khao để kiểm chế một điều nào đó mà thường thì không thể kiểm soát được. Một sự lo lắng bồn chồn không thể cưỡng lại được, phát sinh khi chúng ta thực hiện điều này, tạo cho chúng ta nhiều sự khổ đau phiền não. Theo quan điểm Phật giáo, bất an (phóng dật) là một trở ngại chính, bởi vì khi tâm của chúng ta đầy nỗi băn khoăn khắc khoải và ý tưởng ám ảnh, chúng ta không thể nhận thức được nó rõ ràng.

Đôi khi tâm có thể bị khống chế bởi nỗi khắc khoải về quá khứ, hơn là bị chìm đắm trong nỗi lo âu về tương lai. Thông thường trong lúc tu tập thiền, khi ấy chúng ta nhận thức sâu sắc hơn về tinh thần của chúng ta, những hồi ức bắt đầu phát sinh; những sự việc mà chúng ta đã làm hoặc đã không làm để tạo nên nỗi đờn đau cho bản thân hoặc cho người khác. Có một lần khi tôi đang hành thiền ở Miến Điện với Ngài U Pandita, trong buổi trình pháp của tôi đã được sắp xếp ngay sau chương trình của Joseph Goldstein. Điều này có nghĩa là, khi tôi đã chờ đợi ở hậu phòng, tôi đã tình cờ nghe được

những cuộc vấn đáp của Joseph. Một hôm nọ, trong lúc anh ta đang trình pháp với U Pandita, anh ta có vẻ thất vọng, anh ta nói với U Pandita rằng: "Tôi đang hồi tưởng một vài điều vụng về mà tôi đã thực hiện cách đây nhiều năm. Điều này làm cho tôi hết sức đau khổ khi nhớ đến".

Vào thời điểm đó Joseph và tôi đã là những người bạn thân thiết gần 16 năm trời, và vì vậy sự quan tâm của tôi đến anh ta không nhỏ. Bởi vì chúng tôi đang tôn trọng sự im lặng trong việc hành thiền nên không đề cập đến việc ấy. Tuy nhiên, sau vài tháng tôi mới có cơ hội để hỏi anh ta về điều đó. Không bao lâu khi rời Miến Điện, vào một ngày nọ tôi bất ngờ hỏi anh ta, "anh có nhớ ngày ở Miến Điện không? Anh chẳng vui chút nào, anh nhớ việc làm ngày xưa nào mà quan trọng quá vậy?" Joseph đã kể lại câu chuyện đã xảy ra cách đây 26 năm.

Một cô gái đã mời Joseph đến buổi tiệc sinh nhật lần thứ 16 của cô ta, nhưng anh ta cảm thấy không thích đi; vì vậy anh ta đã không đến. Khi sự việc diễn ra như thế, có rất ít người đến dự, và cô gái bị tổn thương về tâm lý nặng nề. Rồi tất cả những năm sau đó những cảm giác về việc từ chối buổi tiệc của cô ta đã bắt đầu ảnh hưởng đến Joseph khi anh ta đang hành thiền. Mặc dù sự việc có thể giống như một vấn đề nhỏ nhoi, đôi khi chính cái nhỏ nhoi đó tạo nên nỗi đau đớn cho một người khác, khi nó phát sinh trong tâm, có thể gây nên sự khắc khoải và bất an.

Nhưng chúng ta có thể không kiểm soát những sự kiện ở quá khứ nhiều hơn những sự kiện thuộc tương lai. Cũng như chúng ta không thể kiểm soát những kỷ niệm phát sinh lại trong tâm. Nhưng chúng ta có thể quyết định bằng cách nào để đáp ứng sự đau đớn mà chúng ta cảm thấy qua những hành động xấu xa mà chúng ta có thể đã phạm phải. Chúng ta có thể dính mắc vào những điều đó, bị day dứt bởi tội lỗi và tự phán xét, hoặc chúng ta tha thứ cho bản rồi lại tiếp tục.

Một sự phân biệt hết sức thú vị được trình bày trong tâm lý học Phật giáo giữa trạng thái ăn năn và trạng thái mặc cảm tội lỗi. Ăn năn được xem là một trạng thái tâm tốt. Chúng ta nhận ra rằng mình đã nói hoặc làm một việc gì đã tạo nên một sự tổn thương ở một tính cách nào đó, và chúng ta cảm nhận sự đau đớn đó. Nhưng vì chúng ta thực chất đã tha thứ cho bản thân, chúng ta có thể từ bỏ, và như vậy chúng ta có năng lực, nguồn cảm hứng, không tiếp tục đi theo lối làm cũ. Nói một cách khác, Mặc cảm tội lỗi, được xem là tâm hành bất thiện, bởi vì yếu tố phản hận trong đó. Chúng ta liên tục nhớ lại những hành động đã làm, không ngừng đổ lỗi cho bản thân cho tới khi

chúng ta kiệt sức. Kết quả là chúng ta không còn năng lực để chuyển đổi những hành động của chúng ta. Do đó tâm của chúng ta vẫn còn bất an.

Dù cho sự bất an được tạo nên bởi nỗi lo âu khắc khoải về quá khứ hoặc tương lai, điểm mấu chốt vẫn là sự giải thoát. Để kết thúc vòng đau khổ, chúng ta có thể bắt tay vào hành động khôn khéo. Lời dạy của U Pandita cho Joseph vào ngày đó là: "Sự hiểu biết trung thực về điều bạn đã làm sai trái là đau khổ, bạn là nhân chứng tốt nhất cho bản thân mình, bạn không thể trốn tránh được bản thân. Bây giờ là thời điểm để bạn tiến bước; Hãy theo dõi cảm giác đau đớn một cách thanh thản; không có sự khó chịu, chán ghét, rồi tâm của bạn sẽ tìm được sự an lạc".

Khi tôi xin phép Joseph để thuật lại câu chuyện này, anh ta hỏi mục đích tôi muốn trình bày câu chuyện là gì. Tôi trả lời "Làm thế nào, mà chúng ta có thể có một sự ăn năn hối lỗi về một điều nhỏ nhặt như thế". Anh ta trả lời: "Nó chẳng phải là một điều nhỏ nhặt. Cô ta thật sự đau đớn xiết bao". Bất kể sự kiện nào mà người khác tạo nên sự đau đớn làm tổn thương chúng ta, thì điều đó có thể tạo nên sự bất an trong tâm.

Khi tâm ghi nhận đúng đắn giúp ta tiếp xúc được những cảm xúc và tình cảm nằm sâu kín trong tâm, dước những ý nghĩ, nó cũng tạo nên những sự bất an, nhưng những sự bất an ấy rất quan trọng. Chúng là hệ quả của sự trốn chạy, không đối diện với những nỗi khắc khoải và mặc cảm tội lỗi trong ta. Việc thực hành của chúng ta là làm thế nào để lắng dịu những tư tưởng xao động của mình, tiếp xúc được những cảm thọ mà ta thực sự kinh nghiệm, bằng ánh sáng của tình thương và sự hiểu biết.

Tính cách này sẽ làm cho chúng ta cảm thấy được sự nhẹ nhõm lần thanh thản, vượt qua mối quan hệ quen thuộc đó với nỗi đau đớn của chúng ta. Mỉa mai thay ngay cả khi tâm hồn chúng ta có thể tràn đầy với một cảm giác hết sức thoải mái ở giữa cơn đau. Đây là thứ hạnh phúc không phải phát sinh từ những gì đang xảy ra với chúng ta nhưng bằng cách mà chúng ta đang liên hệ được với những gì đang xảy ra. Chúng đang liên hệ với những cảm giác của chúng ta với sự hiểu biết nội tâm, "Điều này tạm ổn. Tôi không phải bỏ chạy. Tôi không phải xua đuổi sự đau đớn. Tôi không phải bị cuốn hút vào nó. Việc này tạm ổn để nhận biết nó thật đầy đủ".

Phẩm chất của mối liên hệ này đối với những cảm giác của chúng ta là thuốc giải độc sự bất an, tội lỗi và khắc khoải lo âu. Khi chúng ta phát huy khả năng để mở ra những cảm giác tiềm ẩn của chúng ta, chúng ta có thể biến đổi tội lỗi trở thành sự ăn năn khéo léo. Nhận biết được những gì chúng ta đang cảm nhận với một thái độ an lạc giúp chúng ta không bị lôi cuốn vào sự bất an.

---o0o---

TỰ THA THỨ BẢN THÂN

Nhà thơ Rumi nói, "Nỗi đau đón sẽ được sanh ra từ cái nhìn bám chặt vào bản thân, và nỗi đau này sẽ giúp bạn khám phá phía sau của bức màn". Khi chúng ta nhận thức rõ ràng những tính cách mà ở đó chúng ta đã làm tổn thương những người khác, trong khoảnh khắc hồi tưởng đó, chúng ta cảm nhận được nỗi đau đón. Và nỗi đau này có thể trở thành một công cụ cho sự biến đổi. Đi phía sau tấm màn của sự ảo giác, chúng ta ngừng lại việc xem xét bản thân là "xấu" và mở rộng ra bản chất đau đón của sự cảm nhận.

Chúng ta biết điều này có thể hết sức đau đón để gọi nhớ lại sự nguy hại mà chúng ta đã gây cho người khác. Tôi đã ngồi thiền cùng với một người phụ nữ mà chồng bà ta đã lạm dụng tình dục với đứa con của họ trong nhiều năm trong khi đó bà ta đã bỏ qua điều linh cảm của mình với ý nghĩ "Có thể điều đó không đúng sự thật". Tôi đã ngồi thiền cùng với người đàn ông đã đánh đập những người phụ nữ trong cơn cuồng nộ, và với một người đàn ông đã giết một ai đó 20 năm trước trong một vụ đánh cướp. Và tôi đã ngồi thiền cùng với sự hồi tưởng đau đón của bản thân về điều mà tôi đã làm người khác tổn thương. Dù ở mức độ nào, nỗi đau đón bắt những người khác phải chịu tất nhiên phải dẫn đến cảm nhận đau đón của bản thân chúng ta.

Chúng ta có thể nghĩ rằng việc ôn lại mãi mãi những hành động nguy hại trong tâm chúng ta với sự tự thán, than thân trách phận cấu xé trong lòng được xem như một hình thức nào đó của sự chuộc lỗi, nhưng thực tế lòng bi mẫn là sự chuộc lỗi lầm. Khi bản thân chúng ta đầy ắp tội lỗi. Chúng ta bị sụp đổ và chúng ta nghĩ "Đây là bản thân ta, người mà..." Khi ý tưởng về bản thân bị hạn hẹp ở tính cách này, chúng ta luôn luôn hành hạ bản thân, cô lập, cô đơn, thất vọng. Đây là những gì chúng ta cảm thấy mình phải đáng đời như thế. Thậm chí chúng ta có thể nghe biết được một điều gì đó giống như lời dạy của Đức Phật là tất cả chúng sinh đều muốn được hạnh phúc và có nhiều khả năng để hưởng hạnh phúc, nhưng điều này chỉ làm cho chúng ta cảm thấy cô lập hơn.

Nhiều năm trước khi tôi ngồi thiền ở một khóa thiền, tôi thấy rõ bản thân mình nhớ tưởng quá khứ ở một giai đoạn khó khăn trong cuộc đời mình. Tôi cảm thấy buồn khi nhớ lại một vài hành động của mình, nhưng tôi thấy rằng khi tôi bắt đầu nhìn vào tư cách của mình như là một phần của một dòng chảy nối tiếp của những sự kiện, tôi đã có thể dễ dàng nhìn thấy được bản thân với sự hiểu biết và tha thứ. Tôi có thể nhìn thấy rõ ràng từng sự kiện đã hình thành ra sao, nó tạo nên một nền tảng cho sự kiện kế tiếp phát sinh.

Theo giáo pháp cổ truyền, phép loại suy được dùng để mô tả một chuỗi những sự kiện liên tục và ngẫu nhiên. Khi đại dương dâng thủy triều, sông dâng lên; khi sông lớn dâng lên, sông nhỏ ở vùng đồng bằng dâng lên. Khi thủy triều của đại dương rút xuống thì sông lớn, sông nhỏ ở đồng bằng cũng thế. Ảnh hưởng sức hút của mặt trăng trên ao hồ biên cả, tất cả đều hòa hợp với nhau, ngoài trừ trường hợp đặc biệt. Với sự phát sinh của một sự việc, thì có sự phát sinh của việc khác điều đó được liên kết với nó. Sự tồn tại của một sự kiện là duyên bởi của một sự việc khác. Cùng một hình thức, tất cả những yếu tố sự sống của chúng ta - thân và tâm này, nội và ngoại cảnh của chúng ta - phụ thuộc lẫn nhau.

Trong suốt khóa thiền, tôi đã nhận thức những sự kiện trong đời tôi, giống như những đại dương và sông rạch, đã mở ra trong một trình tự hợp lý. Tôi nhận thấy mình đã thực hiện những điều tốt đẹp nhất ở những tình huống khi chúng tiến triển. Dựa vào những điều kiện (duyên) dẫn đến thời điểm đó, không có nhiều khả năng có thể xảy ra mà lẽ ra tôi phải cư xử một thái độ khác. Cách cư xử khác chắc hẳn đòi hỏi một sự hiểu biết đã được chuyển biến mà chắc hẳn là cần thiết dựa trên thông tin và sự cảm nhận khác.

Chúng ta không thể xóa bỏ được hậu quả mà chúng ta đã gây ra, và chúng ta không thể thoát khỏi những hậu quả về những hành động của chúng ta. Nhưng thay vì thù ghét bản thân chúng ta hoặc nuông gá trong nỗi xấu hổ bất lực, chúng ta có thể thay đổi thừa ruộng trong đó những hạt giống đã trở quả bằng cách phát triển chánh niệm và từ bi bác ái. Đây là điều cơ bản của đời sống tinh thần.

Định luật nghiệp báo là sự hiểu biết thuộc về tinh thần và đạo đức của việc làm, có nghĩa là ý định và động lực phía sau một hành động quyết định hạt giống chúng ta gieo trồng ở từng khoảnh khắc (sát na). Dựa trên những điều kiện chính xác, hạt giống không chóng thì chầy sẽ trở hoa. Nhưng định luật nghiệp báo không tác động một cách cứng nhắc máy móc. Nếu thế giới ở tính cách đó, sẽ chẳng có một điều gì để chúng ta có thể thực hiện để thay đổi tiến trình cuộc sống. Sẽ không có một cách thức nào nào để nhận ra việc đoạn trừ khổ đau, phiền não và không có mục đích cho cuộc sống tâm linh.

Giống như thiên nhiên ưu ái cho nhiều hình thức khác nhau ở sự trở quả của một hạt giống, mục đích của hạt giống là không tồn tại trong sự cô lập. Kết quả tạo ra từ một hành động không chỉ phụ thuộc vào hạt giống (nhân), nhưng cũng tùy thuộc vào những đặc tính của thừa ruộng, lúc đó hạt giống sẽ trở quả. Bởi vì chúng ta đang thay đổi để ảnh hưởng sự sống của mình, nên miếng đất mà hạt giống đang bám rễ cũng sẽ biến đổi luôn. Như vậy,

khả năng giải thoát và chấm dứt khổ đau của chúng ta là điều có thể thực hiện được.

Nếu chúng ta lỡ phạm một điều gì bất thiện, hoặc gây tác hại cho bất cứ ai, nhưng biết sống trở lại trong chánh niệm, và từ bi. Lúc đó thừa ruộng bất thiện đã được gieo trồng thay đổi một cách triệt để . Đây là sự chuyển đổi mà chúng ta có thể bắt đầu ngay bây giờ.

Chúng ta khởi sự bằng cách sử dụng tâm chánh niệm và lòng từ bi để nhìn thẳng vào nỗi đau đớn mà chúng ta đã gây nên cho người khác và nỗi đau đớn bản thân chúng ta đang cảm nhận. Chúng ta theo dõi cái cảm giác xấu hổ tội lỗi, lo sợ, buồn bã của mình với sự hiểu biết và tấm lòng bao dung. Chúng ta nhận thấy sự khác biệt giữa sự việc đó "Tôi hết sức sai trái, và tất cả những gì là do tôi gây ra". Và nói một cách khác "Tôi đã hành động một số điều sai trái, và cảm thấy ân hận về sự việc đó khi chúng tôi có thể cảm nhận luồng tư tưởng của chúng tôi một cách rõ ràng, khách quan, và sự hiện diện của tình thương không phán xét và hẹp hòi - tâm của chúng ta giống như tấm gương soi phản ánh tất cả những gì đang phát sinh. Trong tiến trình đó, tâm giống như tấm gương soi cũng phản ánh trở lại bản chất thật của nó; sự tỏa sáng tự nhiên, tinh khiết và trong sáng. Như Đức Phật đã dạy, "Tâm tư của chúng ta lúc nào cũng trong sáng".

Chúng ta có thể khám phá khả năng của tâm là để nhận biết, để thương yêu , để bắt đầu trở lại. Thậm chí trước đó chúng ta chắc hẳn đã hành động không được khôn khéo, chúng ta khám phá được sự trong sạch và an lạc mà bản chất của chúng ta thật sự là thế. Chính xác hơn là tham, hoặc sân hoặc lo sợ đã kích động chúng ta gây hại cho một ai đó. Điều đó thì hoàn toàn tự nhiên đối với con người. Chúng ta chắc hẳn đã sống tách biệt nó trong tất cả cuộc sống của chúng ta, nhưng nó đã không biến mất. Hoặc chúng ta đã không tôn trọng , xúc phạm nó, nhưng nó vẫn không đổi thay và đang chờ đợi chúng ta khám phá lại.

Khi nỗi đau đớn đưa chúng ta "đi phía sau tấm màn che mặt" của sự xa cách rõ ràng, chúng ta nối kết với toàn bộ cuộc đời và nơi của chúng ở trong nó. Cuộc sống chấp nhận chúng ta, nó chỉ đang chờ đợi sự chấp nhận của chúng ta về bản thân. Tha thứ cho bản thân không có nghĩa mọi thứ chúng ta đã gây ra, hoặc tưởng tượng rằng nỗi đau đớn của sự hồi tưởng sẽ dễ dàng biến mất. Nó có nghĩa là sự hiểu biết một mạng lưới to lớn về những điều kiện (duyên) đã giúp cho việc tạo ra mỗi hành động và qua sự hiểu biết, đạt được lòng bi mẫn dành cho bản thân và người khác.

---o0o---

NHÌN THẤY TÍNH CÁCH CỦA CHÚNG TA QUA SỰ HOÀI NGHI

Từ giây phút đầu tiên khi tôi bắt đầu tu tập thiền, tôi cảm thấy như thể mình đã trở về với gia đình. Tôi chưa bao giờ có bất cứ sự hoài nghi nào về những lợi ích giáo Pháp của Đức Phật hoặc giá trị của sự tu tập thiền. Tôi đã không có những nghi ngờ về những vấn đề khác. Khả năng tu tập thiền của tôi, mặc dù tâm của tôi chưa chưa trầm tĩnh nhiều, tôi đã có thể cảm nhận được bao nhiêu điều về lòng bi mẫn. Và trong một thời gian tu tập tôi đã có nhiều hoài nghi, chủ yếu là phương pháp nào tôi cần phải tu tập.

Vị thầy đầu tiên của tôi theo truyền thống Miến Điện, và vì thế tôi đã tu tập theo phương pháp thiền đó trong một ít tháng. Rồi sau đó có vài người cho tôi xem hình một vị Lạt Ma Tây Tạng. Tôi lấy làm tò mò và quyết định đến gặp vị này. Ông ta trở thành người thầy thứ nhì của tôi. Đó là một truyền thống khác, một Tông phái khác, và có một hình thức tu tập khác. Không bao lâu tôi cảm thấy mình đang ở trong tình trạng tiến thoái lưỡng nan. Tôi hoàn toàn không thể quyết định nên tu tập theo phương pháp nào. Bất cứ khi nào tôi ngồi thiền, tôi thường bị ám ảnh bởi ý nghĩ "Tôi nên thực hành theo phương pháp này hay phương pháp kia? Tôi nghĩ chắc chắn là phương pháp đó nhanh hơn. Có lẽ phương pháp này đã nhanh hơn. Hãy nhìn những người tu tập theo phương pháp đó. Tôi nghĩ gì về họ? Những người tu tập theo phương pháp này là gì? Bất cứ khi nào tôi tu tập với các vị thầy người Miến Điện tôi thường hỏi họ có quan điểm thế nào về phương pháp tu tập của người Tây Tạng, và khi tôi tu tập với những vị thầy người Tây Tạng thì tôi lại hỏi ngược lại. Các vị thầy thường tán dương cho tông phái của mình vì thế họ thật sự biết rất ít về những phương pháp tu tập khác, và những quan điểm họ đã hết lòng theo đuổi đôi lúc dựa trên những sự bất đồng về giáo điều và cổ xưa. Thực vậy, tôi không tu tập theo một tông phái nào. Chính xác hơn là thiếu tu tập thiền, tôi ngồi thiền nhưng trong lòng suy nghĩ miên man phương pháp tu tập sẽ đạt được kết quả tốt nhất. Trong tâm không biết rõ phương pháp nào "đúng" hoặc "sai", thậm chí tôi không thể tập trung vào đề mục thiền định, ngay khi tôi vừa mới quyết định theo dõi hơi thở, thì lại bắt đầu thắc mắc thay vào đó tại sao tôi lại không đọc câu thần chú hoặc niệm thiên. Và thay vì nên học tập những gì mà các vị thầy của tôi hiểu biết sâu sắc, tôi lại khăng khăng hỏi họ ở những lãnh vực họ biết rất ít.

Tôi nhận thấy mình ở trong tình trạng lưỡng lự là một khía cạnh của trở ngại (triền cái) về hoài nghi. Một trong những chức năng quan trọng và tổn hại nhất của hoài nghi đó là việc nó cản trở chúng ta đặt mình ở trong một thái độ lắng nghe thật sự. Nó ngăn trở chúng ta nói lên sự thật. Như vậy, khi tâm chúng ta bị vướng mắc vào sự hoài nghi, khi chúng ta tin vào những ý tưởng hoài nghi và mang lại cho chúng sức mạnh, điều này thật khó khăn để đạt được tiến triển ở bất cứ sự tu tập nào.

Sự hoài nghi làm chúng ta không tự tin ở bản thân. Đôi khi chúng ta không hăng hái để mạo hiểm đưa ra một tiến trình cho phép sự thật. Thay vì cho phép những câu trả lời được bày tỏ theo trực giác, sự hoài nghi đòi hỏi rằng chúng phải biết câu trả lời ngay lập tức. Thay vì đi đến gần sự cảm nhận của chúng ta, tâm nghi hoặc đẩy chúng ta lùi ra khỏi bất cứ điều gì ngay khoảnh khắc đang phát sinh để chúng ta có thể xem xét nó kỹ lưỡng, do đó chúng ta thường thường có thể so sánh nó với những điều khác. Và vì thế chúng ta ngồi, rồi suy nghĩ, "Tôi làm việc đó có đúng không? Tôi làm việc đó có hoàn hảo không? "Nó có xứng đáng để thực hiện không? Tôi đang làm điều gì ở đây? Sự việc liên tục so sánh, phán xét, và đánh giá làm cho chúng ta bị kẹt lại và không thể nhìn thấy được bản thân chúng ta một cách sâu sắc.

Sự kiện không phải là chúng ta sẽ trở nên cả tin và hoàn toàn tin tưởng những điều chúng ta nghe được. Thật là lành mạnh lẫn hữu ích để có một mức độ nào đó của thái độ hoài nghi về những điều mà mọi người đã nói với chúng ta là có thật. Nhưng Đức Phật khuyên cho các đệ tử của Ngài đừng hoàn toàn chấp nhận những gì Ngài đã dạy mà không có sự thẩm tra lại cẩn thận. Ngài muốn nói rằng sự hoài nghi sẽ thúc đẩy chúng ta khám phá sự thật cho bản thân. Nếu sự thật là trở nên của chính chúng ta, chúng ta cần cho phép những cảm nhận của chúng ta nói chuyện với chúng ta. Và nếu chúng ta bỏ cuộc trước một tiến trình quá dài để đủ cảm nhận nó, rồi sau đó chúng ta sẵn sàng đưa ra một sự phán xét thận trọng: "Việc đó có ý quan trọng như thế nào đối với tôi? Nó có xứng đáng bỏ công không? Nó có quan trọng không? Nó có vô ích không? Tôi có nên quên nó đi không?"

Nhận thức điều đó tôi hết sức bối rối về phương pháp nào tôi nên thực hành, tôi biết rằng tôi sẽ phải giải quyết nó. Tôi phải cam kết theo đuổi phương pháp này hay phương pháp khác. Không đặt thành vấn đề tôi đã thực hành phương pháp nào, nhưng miễn là tôi thực hành nó trọn vẹn. Tôi nhủ thầm với bản thân, "Hãy làm một điều gì đó. Nó không buộc phải là một sự cam kết suốt quãng đời người. Nó không buộc phải là một quyết định hoàn toàn đúng đắn. Hãy thực hành nó sáu tháng, một năm, hay một khoảng thời gian nào đó mà thật sự là tinh chuyên. Hãy thực hành điều đó và xem xét việc gì đang xảy ra". Ngay lập tức tôi có thể hành thiền trở lại. Tôi bắt đầu học hỏi trở lại một lần nữa nơi những vị thầy bằng cách hỏi họ biết điều gì sâu sắc nhất.

Có nhiều cách để nhận biết sự trở ngại của hoài nghi. Một trong những điều hiệu quả nhất là sử dụng nó thật sự như là đề mục chánh niệm, để nhận ra sự bối rối, sự lưỡng lự, sự nghi vấn, không phải giống như là một cuộc điều tra

thực sự nhưng chỉ với mục đích của chúng là: nghi ngờ. Nhận thức được điều đó, chúng ta có thể nhớ lại mục tiêu tuệ giác thật sự. Chúng ta có thể nhớ rằng phương pháp được chọn là một tình huống mà chúng ta có thể giúp cho tự nó phơi bày ra xa chân lý. Thỉnh thoảng chúng ta có thể cần tìm kiếm những câu trả lời cho các vấn đề của mình ở nơi vị thầy hoặc qua sự nghiên cứu học hỏi để chúng ta có đi đến sự hiểu biết những điều nào là sự hoài nghi lành mạnh và những điều nào là sự hoài nghi chỉ đem lại cho chúng ta vướng mắc. Đôi khi, nó chỉ là vấn đề thời gian, bởi vì tôi phải thực hiện. Khi cố gắng đi đến quyết định giữa các hình thức tu tập.

Dụng cụ quan trọng nhất tiến hành cùng với sự hoài nghi là sự tin tưởng vào chính khả năng của mình để nhận thấy được chân lý. Khi tôi không còn bị những câu hỏi về phương pháp nào nên tu tập làm xao lãng, tôi có thể đối mặt với nỗi hoài nghi sâu kín nhất của mình, nó nằm ở dưới tất cả hoạt động tinh thần bên ngoài - dù tôi thật sự đã có khả năng để đáp ứng đầy đủ những mục đích tu tập. Bằng sự trở ngại về hoài nghi, hình thức tự nghi ngờ này có lẽ là cơ bản nhất và tiềm ẩn nhất.

"Khiêm tốn", một khái niệm tâm lý và là một phẩm chất có thể giúp cho chúng ta đối phó những thử thách khi hoài nghi phát sinh. Với lòng khiêm tốn chúng ta có niềm tin vào bản thân, vào khả năng của chúng ta để đương đầu với những khó khăn. Một người có một mức độ khiêm tốn mạnh mẽ sẵn sàng mạo hiểm, để đối mặt với những thử thách mới. Khái niệm này cho thấy những gì chúng ta tin tưởng về những khả năng của bản thân ảnh hưởng sâu xa đến chúng. Khả năng của chúng ta phát triển, hiểu biết, yêu thương, và quan hệ không phải là số lượng giới hạn hoặc được phân định. Nhưng chúng ta hạn chế nó bởi những gì chúng ta tin tưởng vào bản thân.

Khi sự tự nghi ngờ phát sinh trong tâm, chúng ta có thể biến nó thành một khí cụ hữu ích. Chúng ta sử dụng nó như là một dấu hiệu để tra dồi sự tự tin vào khả năng của bản thân để đối mặt những trở ngại phát sinh một cách tự nhiên trên con đường khám phá. Sự tự tin cơ bản này có thể giúp chúng ta đương đầu với mức độ hoài nghi. Rồi chúng ta có thể dốc lòng thử nghiệm, không ngại ngừng dang hiến bản thân trong sự tu tập và cuộc sống của chúng ta.

Điểm mấu chốt để tra dồi sự tự tin bản thân là hiểu biết sự đúng đắn của chúng ta để tạo nên chân lý cho chính mình. Trong một bài pháp, trong bản kinh đầu tiên của Phật giáo, Đức Phật dạy cho một nhóm dân làng bị bối rối do bởi những lời phát biểu khác nhau của quá nhiều vị thầy, như vậy "Này chư vị nhất quyết không tin những gì bạn đã nghe nói, không theo thói

thường, không dựa theo những gì ở kinh điển và chắc chắn không thiếu đi sự tôn kính đối với một vị thầy. Khi bạn biết "bản thân" rằng "những điều này không tốt lành, những điều này dẫn đến nguy hại và khổ đau", rồi chư vị sẽ đoạn trừ chúng. Khi chư vị biết cho "bản thân" rằng: "những điều này là tốt lành, những điều này dẫn đến sự lợi ích và hạnh phúc", rồi khi đã tìm gặp chúng, chư vị phải tiếp tục lắng nghe chúng.

Khi chúng ta nhận ra rằng con đường dẫn đến chân lý là quyền chọn lựa của chúng ta, chúng ta có thể dứt bỏ được sự hoài nghi, mà nó đang tìm cách phân ly chúng ta ra khỏi sự cảm nhận của mình. Rồi chúng ta có thể nhập tâm mạnh mẽ ở từng khoảnh khắc (sát na), không có sự bối rối nhưng có nhiều trí tuệ .

---o0o---

HÃY CHO TÂM MỆT MỎI NGHỈ NGƠI

Khi Hiệp Hội Thiên Minh Sát Tuệ đầu tiên mở cửa, một trong những vị thiền sư, Steve Arnus Strong, đã sáng tạo một tập sách nhỏ giới thiệu phương châm nổi bật là: "Tốt hơn là đừng làm một điều gì còn hơn để phí phạm thời gian của bạn". Mặc dù phương châm đó chẳng bao giờ trở thành một sự phát biểu chính thức của chúng tôi, nhưng nó thật sự là một sự mô tả chính xác về thiền quán (Minh Sát tuệ). Cơ bản, chúng ta đi vào sự tu tập tâm chánh niệm để tìm hiểu thế nào là không làm bất cứ điều gì để không phí phạm thời gian hoặc cuộc sống của chúng ta. Chúng ta tìm hiểu thế nào là không hành động ngoài những khuynh hướng quen thuộc mà chúng ta thường sống bởi vì những hành động đó tạo nên sự đau buồn cho bản thân và người khác, và chúng ta gặp phải quá nhiều rắc rối. Không làm điều gì cả (hoặc điều mà đạo Lão gọi là vô vi) không có nghĩa là khép tâm của chúng ta lại hoặc đi ngủ, nhưng có nghĩa là để cho nghỉ ngơi - để cho tâm nghỉ ngơi bằng cách trình bày bất cứ điều gì đang xảy ra trong khoảnh khắc, không bổ sung cho nó nỗ lực cố gắng để kiểm soát nó. Không làm gì cả (vô vi) có nghĩa là an lạc.

Trong trạng thái tâm bình thường của mình, chúng ta tiếp tục khởi động tiến trình mà trong thuật ngữ Phật học gọi là tu tập (bhavana) mà nghĩa đen là "phát triển". Ở trạng thái phát triển, chúng ta đang khéo léo hướng về tương lai, cố gắng đạt được sự an toàn, một cảm giác chúng ta có thể bám víu vào, cố gắng giữ cho mọi sự việc không thay đổi, chúng ta tiếp tục giữ quân bình trong trạng thái này, ngay cả chúng ta cố gắng cảm nhận hơi thở kế tiếp trong khi hơi thở hiện tại đang diễn tiến.

Khi các thiền sư Phật giáo nói về việc từ bỏ, đoạn trừ hay dứt bỏ, họ đang nói về việc quăng đi cái gánh nặng và quay trở lại sự nhận đối với bản chất

tự nhiên của con người chúng ta, quay trở lại với trạng thái an lạc tự nhiên. Sự hoạt động này thật đặc biệt hữu ích trong thiền là để trở lại, để thư giãn, để dứt bỏ việc nương dựa vào phía trước, để dứt bỏ sự chấp thủ; dính mắc. Chúng ta có thể thanh thản thậm chí ở việc tiên liệu hơi thở kế tiếp của chúng ta. Chúng ta lấy lại sự thoải mái, quay về với hiện tại, và quay về với bản thân chúng ta. Điều này có ý nghĩa "Vô tư".

Thiền không phải là kiến tạo một điều gì xa lạ từ bên ngoài vào; nó không phải là một nỗ lực để đạt được rồi bám víu vào một cảm nhận đặc biệt. Chúng ta có thể có một ham muốn kỳ bí qua thiền định chúng ta sẽ tích lũy một số lượng lớn những cảm nhận siêu phàm, hoặc ít nhất là một hoặc hai chiến lợi phẩm, và rồi chúng ta có thể trưng bày cho những người khác thưởng ngoạn. Chúng ta có thể cảm thấy rằng chúng ta sẽ tăng thêm giá trị của chúng ta là những con người bằng một tiến trình tâm linh đạt được, đạt thêm nhiều điều tốt lành, trong sạch với một cảm giác nào đó về quyền sở hữu và vật sở hữu: "sự giác ngộ của tôi", "sự hiểu biết rõ ràng của tôi", cái tâm tu dưỡng tiêu biểu của người tiêu dùng của chúng ta muốn xem sự giác ngộ như là cuộc nghệ thuật diễn xuất hoặc như là uy tín xã hội. Người ta chắc chắn sẽ nhận thấy rằng tôi đã được biến đổi".

Hãy từ bỏ lòng ham muốn nặng nề này cho điều đạt được và thành tích, chúng ta có thể giữ tâm an lạc. Như vị thầy của tôi Nejosul Khan Rinpoche diễn tả về nó, "cái tâm mệt mỏi này hãy yên nghỉ trong niềm an lạc, thoải mái tuyệt vời". Như thế, còn hơn phí phạm thời giờ của chúng ta, không làm điều gì, giữ tâm an lạc, có thể dẫn chúng ta đến tuệ giác và phục hồi lại toàn bộ thời gian bất tận.

---o0o---

NỖI DẠY DỨT KHÔN NGƯỜI

Trong khóa thiền đầu tiên của tôi với thiền sư U Pandita, tôi siêng năng ghi chép lại những phần ghi chú ngắn gọn sau mỗi thời gian thiền tọa và thiền hành. Tôi đã thực hiện điều này để tôi có thể mô tả những cảm nhận về thiền định của tôi một cách rõ ràng đối với Ngài trong những buổi đàm đạo của chúng tôi. Tôi tham dự vào một trong những cuộc phỏng vấn đầu tiên của tôi chuẩn bị thực hiện một buổi trình bày về sự tu tập của tôi. Khi tôi bắt đầu thuật lại những kinh nghiệm thiền định của tôi, U Pandita nói "Đừng quan tâm điều đó, hãy nói cho tôi mọi điều bạn ghi nhận khi bạn mang giày của bạn vào" Tôi nói, "Chà, tôi thật sự không quan tâm nhiều về việc mang giày của tôi", thiền sư bảo tôi cố gắng lần nữa, và điều đó kết thúc cuộc trình pháp. Tôi dành toàn bộ việc hành thiền, đi, ngồi cả ngày, và đặc

biệt chú ý cẩn thận khi mang giày vào, lưu ý những ý định, những sự di chuyển, và những cảm giác.

Ngày hôm sau, tôi bắt đầu chuẩn bị cuộc trình pháp của mình, sẵn sàng báo cáo việc đi, ngồi và mang giày của tôi, khi Ngài U Pandita nói, "Hãy kể cho tôi mọi việc, cô đã nhận thức khi cô rửa mặt". Thật buồn, tôi thật sự đã không chú ý đến việc rửa mặt của tôi, và tôi đã phải nói "Chà, tôi đã không chú tâm đến bất cứ điều gì". Cuộc trình pháp của tôi xem như là xong, tôi đi ra ngoài để ngồi, đi, mang giày, rửa mặt, tất cả những hành động này đều được tôi hết mực chú tâm.

Hàng ngày, U Pandita thường hỏi tôi một vấn đề khác nhau. Không biết Ngài có thể tìm cho tôi câu hỏi nào, dần dà tôi nhận ra mình đang giữ chánh niệm ở mọi thứ tôi đang làm - mang giày vào, gội đầu, đánh răng, giặt quần áo, xem giờ. Đầu tiên công việc làm của tôi cảm thấy thật nặng nề - tôi phải chú ý từng khoảnh khắc. Trong tâm tôi bắt đầu gọi khóa thiền này là "Sự day dứt khôn nguôi". Tuy thế, không lâu sau đó, tôi nhận ra rằng tâm quan trọng về sự nhận biết liên tục là một món quà lớn lao. Khi tôi ngừng phản kháng, nó mở rộng ra một sự hiểu biết sâu sắc và rõ ràng thực tế về thiền là gì.

Theo giải pháp cổ truyền Phật giáo, có một danh sách được gọi là "Mười chín pháp để giữ Chánh Niệm", và nó bao gồm về mỗi hành động của thân mà bạn có thể thực hiện trong ngày. Ngoài việc ghi nhận mà bạn có thể chánh niệm trong lúc ngồi, nằm, đứng và đi, danh sách bao gồm những chi tiết. Chẳng hạn như giữ chánh niệm khi di chuyển về phía trước hoặc khi thụt lùi, nhìn về phía trước, và mọi phía; hãy giữ chánh niệm khi bạn dự định co duỗi tay chân, khom mình. Lúc ăn và lúc uống là những lần phải chánh niệm. Kể luôn cả mặc và thay quần áo, vào phòng tắm, thức dậy, mở mắt. Tâm chánh niệm khi bạn phải trò chuyện và khi bạn giữ im lặng. Giáo pháp nguyên thủy chỉ rõ ràng rằng thiền không chỉ là ngồi và đi; thiền kể luôn cả mọi điều chúng ta thực hiện.

Phương pháp này đã được thiền sư U Pandita truyền dạy cho tôi, nổi day dứt khôn nguôi, thực sự đã trở thành một cảm giác thoải mái tuyệt vời. Thay vì với cái cảm giác là tôi phải dứt bỏ những gì mình đang làm và phóng nhanh vào thiền đường để có những cảm nhận tuyệt vời, tôi nhận ra rằng bất cứ những gì tôi đang làm chính xác là những gì tôi cần để giữ chánh niệm. Dù khi uống một tách trà hoặc ngồi nghiêm trang trong thiền đường, sự tu tập là sự hiện hữu và nhận thức mà tôi có thể thực hiện. Duỗi ra, khom mình, ngồi xuống, đứng dậy, nhìn, nghe, ném. Mọi bước chân tôi tiến về thiền đường đều quan trọng như bất cứ điều gì tôi đã cảm nhận. Như tôi đã có lần tôi ngồi

trên tâm tưởng. Tôi đã không phải tìm kiếm một cảm nhận tuyệt vời hoặc một cảm giác đặc biệt nào đó. Thiền trở thành một cách sống. Vào cuối khóa thiền đó, bất cứ những khái niệm mà tôi đã từng nghĩ về phương pháp thiền đích thật chỉ xảy ra ở sự tu tập trang trọng đã hoàn toàn bị đánh đổ.

Một điều gì khác quan trọng hơn là hãy để cho tôi được yên nghỉ trong sự day dứt khôn nguôi này. Hãy luôn luôn giữ chánh niệm có nghĩa là không còn thời gian nữa để phán xét đánh giá. Ví dụ như tôi không thể còn nhìn lại chỗ ngồi, và cố gắng quyết định xem có phải nó là một chỗ ngồi tốt hay xấu, bởi vì ngay chính ở hành động đứng dậy, tôi phải chú ý ngay lúc ấy mình đang cảm nhận về điều gì. Nếu sự chú ý của tôi không tập trung, như ý định muốn thực hiện, vào khoảnh khắc đó luôn luôn có một điều gì xảy ra hãy tập trung lại - mùi vị, âm thanh, khoảnh khắc khom mình xuống, hoặc cảm giác sờ mó. Không còn thời giờ để thất vọng, suy nghĩ, "Tôi từng ở đâu? Tại sao tôi đã bỏ qua điều xảy ra đó? Tôi là loại hành giả nào?" Một khi gánh nặng về phán xét và sự đánh giá đã được từ bỏ, mỗi khoảnh khắc (sát na) trở nên quý báu và quan trọng tương đương nhau.

Bằng sự day dứt khôn nguôi, tôi nhận thức được mức độ sâu kín nhất của bản thân tôi rằng không có điều gì cần thiết ngoài những gì đang xảy ra ngay bây giờ... ngay bây giờ... và ngay bây giờ với sự nhận thức về chánh niệm. Mục đích của chúng ta không còn ở tương lai xa xôi, nó ngay lúc này, ở bất cứ hoạt động nào đang xảy ra.

---oOo---

GIẢI THOÁT HÀNG NGÀY

Người bạn đồng nghiệp của tôi, bà Kalama, bắt đầu việc tu tập thiền với thiền sư Munindra, vị thầy đầu tiên của bà ta. Khi Ngài đến Hawaii để dạy thiền. Kamala mời Ngài đến nhà của bà ta ở lại. Vào thời gian đó bà ta là một người mẹ cô đơn, một mình nuôi ba đứa con và làm hai công việc để kiếm tiền đủ sống. Buổi ban đầu khi đặt chân đến, Munindra cổ vũ mạnh mẽ Kamala dành một khoảng thời gian cho việc ngồi thiền. Cuối cùng, đây là khuôn sáo cổ truyền của các vị thiền sư: "Hãy ngồi tham thiền mỗi ngày, hãy ngồi mỗi ngày". Kamala vạch rõ cho thiền sư Munindra rằng không còn cách nào ở trong thế giới để cho bà sẽ có thời gian ngồi tham thiền mỗi ngày. Rốt cuộc, có lẽ nhận thấy sự phản kháng của bà ta có phản ứng ông ta hỏi bà ta hàng ngày bà làm công việc nào nhiều hơn tất cả những việc khác. Bà ta suy nghĩ một lát; rồi trả lời "Rửa chén bát" Munindra đi xuống bồn giặt cùng bà ta, và họ cùng thực hành chánh niệm qua việc rửa chén bát. Như thế là bắt đầu sự tu tập thiền hàng ngày của Kamala.

Rồi Munindra nhận thấy rằng ở trong hành lang ngắn tối tăm giữa phòng ngủ của Kalama và toàn bộ căn nhà còn lại, mấy đứa trẻ thường bỏ bà ta một mình. Ông ta gợi ý rằng bà ta nên xem hành lang là ngôi chùa dành cho việc đi hành thiền. Bất cứ khi nào Kamala ở một phần trong căn nhà đó, bà ta tu tập thiền đi hành chánh niệm ở đó vài bước. Bây giờ bà ta nói rằng, bởi vì bà ta nhận biết ở đó rất rõ, đến nỗi bà ta cho rằng đó là nơi thiêng liêng.

Một trong những khía cạnh tuyệt vời nhất về lời dạy của Đức Phật là chúng chẳng bao giờ xa cách sự khôn ngoan của con người. Cũng là một con người, Đức Phật nói về những gì được xem là phương tiện tối cao cho người để có được hạnh phúc. Sự sâu sắc và lòng bi mẫn của Đức Phật là phản ánh chủ nghĩa thực dụng tuyệt vời về giáo pháp của Ngài. Ngài vạch ra một con đường, nó đi thẳng tới, hiện diện, và có sẵn qua mọi khía cạnh của cuộc sống con người, không trừu tượng hoặc xa cách với những con người bình thường.

Nguyên tắc cơ bản của Giáo Pháp Đức Phật là không nhấn mạnh truyền thống nhưng vạch rõ khả năng của chính chúng ta đối với tuệ giác và sự nhận thức. Chúng bao hàm một tính chất tâm linh hoàn toàn sống động, mà có thể hỗ trợ bởi truyền thống nhưng chẳng bao giờ thay thế bởi nó. Bám rễ sâu vào sự đơn giản và mối liên hệ, con đường chính đạo sẽ vượt xa giới hạn của con người, kết hợp thành một cuộc sống bao la, và biết được sự giải thoát. Đức Phật dạy rằng tất cả những lời dạy của Ngài chỉ có một vị duy nhất: Vị giải thoát.

Con đường của chúng ta, ý thức tâm linh của chúng ta đòi hỏi một nỗ lực lớn lao, sự dâng hiến, lòng trung thành, và tính liên tục, nhưng nó không phải dùng cho một sự theo đuổi miễn cưỡng, cuồng nhiệt hoặc day dứt. Quan trọng hơn hết, nó có nghĩa là của chính chúng ta. Nó là một phương pháp tu tập được trên cảm giác thoải mái trong tiến trình của chính chúng ta, ở bản thân chúng ta, và ở những tình huống độc đáo của chúng ta, cho nên trong khi chúng ta thực hành với sự nỗ lực và lòng nhiệt tình, chúng ta cũng thực hành với lòng biết ơn và sự thoải mái. Thậm chí chúng ta có thể tự nhiên khi chúng ta đang dốc lòng áp dụng sự tu tập. Chúng ta có thể phát huy nỗ lực hoàn thiện của chúng ta trong khi ấy cũng thanh thản. Sự thanh thản đến từ tính khách quan trong những nỗ lực của chúng ta và dùng hết mọi khoảnh khắc để chúng ta có thể nhận thức rõ ràng hơn. Giống như Kamala chánh niệm trong khi rửa chén bát hoặc đi ở hành lang, sự cống hiến của chúng ta để sự tỉnh giác có thể được thể hiện qua những khoảnh khắc của cuộc sống thường nhật của chúng ta.

Thực tế điều mà gây một sự khó chịu thân xác không quá mức, tôi trôi chảy khắp chân thân, mà không có điều gì cản trở hoặc lệch lạc, và bạn sẽ không cảm thấy đau đớn. Do bởi quá gò bó cho nên bạn gặp phải sự đau đớn. Thực tế đối với sự khó chịu của cơ thể không đến nỗi quá mức, tôi tạo thêm một mức độ gì giãy vò tinh thần nhiều hơn.

---o0o---

PHẦN 02 - PHƯƠNG PHÁP CHUYỂN HÓA

Qua việc tu tập thiền chúng ta học hỏi để thông hiểu sự im lặng, và ở đó những thành quả của sự tu tập phơi bày ra; trí tuệ, là sự nhận thức sâu sắc vào bản chất thật của cuộc sống, và lòng bi mẫn là sự rung động của trái tim đáp lại sự đau khổ. Trí tuệ cho thấy tất cả mọi người chúng ta là bộ phận của một khối, và lòng bi mẫn nói cho chúng ta rằng chúng ta thật sự không bao giờ đứng riêng rẽ một mình. Qua ô kính lăng trụ này chúng ta nhìn thấy cuộc đời cởi mở, biết được tính nhất thể của chúng ta. Chúng ta có lòng bi mẫn và trí tuệ đi đến với cuộc sống, chuyển đổi chúng ta hiểu được bản thân ra sao và làm thế nào chúng ta hiểu được nhân loại.

---o0o---

GIỐNG NHƯ SỰ HIỆN DIỆN CỦA BẦU TRỜI

Một ngày nọ tôi hỏi một người quen của mình, "Cuộc đời của bạn thay đổi như thế nào kể từ khi bạn bắt tay vào việc tu tập thiền?" Không chút do dự, anh ta nói rằng trước khi khởi sự tu tập, bất cứ điều gì xảy ra trong tâm anh ta được cảm thấy như thể là đang diễn ra ở trong một nhà hát nhỏ tối tăm đóng kín và mọi thứ diễn ra trên sân khấu dường như hết sức thu hút và hiện lạc vững chắc. Anh ta tiếp tục nói sự việc bây giờ, kể từ khi anh ta bắt đầu tu tập thiền, anh ta nhận biết điều gì đang xảy ra trong tâm mình giống như việc xem một vở nhạc kịch ở một nhà hát lộ thiên.

Thật buồn cười anh ta thường dùng biểu tượng của một nhà hát lộ thiên này. Không bao lâu trước cuộc đối thoại đó, một vài người bạn đã đưa tôi đến xem vở nhạc đầu tiên của tôi - ở một nhà hát lộ thiên ở Santafe, New Mexico. Những chỗ ngồi của chúng tôi thật thoáng, do đó chúng tôi có thể nhìn thấy sân khấu lẫn bầu trời xung quanh. Ở New Mexico bầu trời thật bao la. Theo đó những nhân vật đang chiến đấu với những phức tạp to lớn trong của cuộc sống của họ nổi bật trên màn sân khấu của bầu trời mở rộng thoáng dang là một sự xếp đặt kề nhau tuyệt vời: dù sự kiện đầy kịch tính

như thế nào, dù gây ấn tượng ra sao, dù thất vọng hay xuất thần đang xảy ra như thế nào trên sân khấu, toàn bộ đều ở trong khung cảnh của bầu trời rộng lớn bao la đó.

Qua việc tu tập thiền định chúng tôi bắt đầu nhận ra viễn cảnh sự việc của chính bản thân. Chúng tôi khám phá đặc tính của không gian mà được biết là không có biên giới, một đặc tính của tâm là có thể chấp nhận bất cứ điều gì. Việc tu tập thiền là về việc nuôi dưỡng cách nhìn sâu sắc rộng lớn này. Đôi khi chúng ta nghĩ rằng những gì ở phía trước chúng ta là thật vững chắc và hết sức thật, nhưng tuy vậy thực tế nó chỉ là một cách diễn tả thuộc về nhạc kịch. Nếu chúng ta bước lui và trông thấy những sự vật trong một viễn cảnh lớn lao hơn, cảm nhận của chúng ta thay đổi hoàn toàn. Nhưng khi chúng ta không thể nhìn thấy viễn cảnh này to lớn hơn, năng lực và sự nhận biết có khuynh hướng suy sụp tinh thần xung quanh những sự kiện nào đó. Chúng ta có thói quen gây ra sự bó buộc cho bản thân với những cảm nhận giới hạn, như William Black diễn tả về nó "những xiềng xích của cái tâm bị gò bó".

Tuy thế chúng ta có thể huấn luyện tâm trở lại để tỉnh giác, chánh niệm và tâm thanh thản ở những gì thực sự đang xảy ra, để từ bỏ sự bám víu, khó chịu, ảo tưởng và tràn đầy tình thương. Tâm đã được huấn luyện trước đó: để bám víu, xua đuổi xa cách, suy sụp hoang mang, không nhìn thấy những sự lựa chọn. Chúng ta đã huấn tập lòng ganh tỵ, lo âu, nghi ngờ, lo sợ và phán xét bản thân. Tâm của chúng ta đã bị lôi cuốn vào vở nhạc kịch và bỏ quên đi bầu trời ở bên trên và xung quanh.

Sự tu tập tâm qua thiền định không có nghĩa chế ngự nó hoặc đưa nó vào khuôn khổ; nó mang ý nghĩa kiên nhẫn hướng tâm đến sự tỉnh giác, từ bi, bác ái, từ bỏ và hướng tới một tinh thần bao dung. Dù bất cứ điều gì đang xảy ra, chúng ta vẫn liên tục hướng dẫn tâm qua sự tu tập thiền để thư giãn và cảm nhận sự bao la rộng lớn đó là điều cố hữu đi đến tỉnh giác và từ bi. Mười ngàn niềm vui và mười ngàn nỗi sầu có thể phát sinh - nhưng khoảng không bao la rộng lớn đó, như là sự hiện diện của bầu trời, là có thể biến đổi cuộc sống của chúng ta.

---o0o---

KHÔNG BAO GIỜ CÔ ĐỘC

Tâm bi là một trong những phương pháp tu tập thiền chính của Phật giáo cổ truyền. Nó là một phương pháp đòi hỏi dâng hiến một cảm giác chăm sóc trù mền cho bản thân và rồi mở rộng sự dâng hiến này đến những người yêu thương, bạn bè, người quen, những người khó khăn, và cuối cùng đến với tất cả chúng sinh khắp mọi nơi.

Một lần nọ, khi tôi đang dạy một khóa thiền tâm từ, một trong những người học trò bảo với tôi là phương pháp tu tập này đã tác động vào cuộc sống của bà. Bà ta nói rằng toàn bộ năm tháng qua trong cuộc đời của bà đầy những mất mát và thất vọng. Điều đó chắc hẳn đối với bà ta không dễ dàng nguôi ngoai - ngoai trừ một điều: việc bà ta nhận ra được rằng một nơi nào trong thế gian một ai đó đang dâng hiến lòng từ bi đến cho tất cả chúng sinh khắp mọi nơi. Bằng sự xác định, nó bao gồm luôn cả trường hợp của bà ta. Một nơi nào đó một ai đó chưa từng gặp gỡ bà, không biết đến hoàn cảnh của bà, không có một mối quan hệ riêng tư với bà thực sự đang gửi đến cho bà những ý tưởng từ bi bác ái. Một số người nào đó đang mở rộng trái tim của họ và cầu chúc cho bà được hạnh phúc, an vui, và thanh thản. Điều này đang xảy ra đơn thuần do bởi sự kiện là bà ta đang sống, bà ta là một chúng sinh, điều đó đủ cho bà là người xứng đáng nhận lãnh sức mạnh của tình thương. Bà ta nói, sự thừa nhận này là một sức mạnh phi thường đã mang lại sức mạnh cho bà tiến bước, giữ cho trái tim bà khỏi tan vỡ trong những lúc khó khăn.

Thật tuyệt vời biết bao để biết rằng luôn luôn có một ai đó đang hiến dâng từng khoảnh khắc trong cuộc sống này để mang lại tình thương và lòng bi mẫn cho bạn và tất cả chúng sinh. Hoàn toàn không biết bất cứ điều gì về bạn, không biết bạn là ai, không phải vì bạn là người đặc biệt tử tế, không phải vì sự trao đổi cho bất cứ đặc ân hoặc vì bốn phận, nhưng đơn thuần vì bạn đang hiện hữu - ngay lúc này một ai đó đang cầu mong bạn tốt lành, cầu chúc bạn được hạnh phúc. Nếu, giống như người phụ nữ ở khóa thiền, chúng ta có thể chấp nhận điều này, rồi chúng ta nhận ra rằng mình không bị cô lập trong nỗi đớn đau của chúng ta. Dù chúng ta ở trong những hoàn cảnh đặc biệt nào, chúng ta chẳng bao giờ cô độc. Mỗi người chúng ta đang nhận sức mạnh của lòng từ thiện này. Chúng ta cũng có thể nhận ra rằng khi chúng ta tu tập tâm từ, khi chúng ta dâng hiến tình thương và lòng bi mẫn là chúng ta đang trao tặng một món quà chân thật và đầy sức mạnh. Một ai đó đang ở một nơi xa xôi nào đó đang nhận tình thương yêu và cảm thấy hạnh phúc.

---o0o---

NHẬN THỨC NỖI ĐAU ĐÓN

Cái cảm nhận nổi bật nhất của tôi khi tôi bắt đầu tu tập thiền là sự đau đớn thân xác. Không chỉ là việc tôi chưa bao giờ hành thiền trước đây mà tôi chưa bao giờ có thể ngồi kiết già (ngồi bắt chéo chân). Thật bất ngờ, khi tôi ở Ấn Độ tôi đã được yêu cầu ngồi trên sàn nhà theo tư thế thiền cổ điển. Không có ghế ngồi, và sự kiện này xảy đến trước khi xuất hiện chiếc băng dái để đỡ tư thế quỳ gối. Thậm chí chúng tôi không có những chiếc đệm đặc

biệt dành cho ngồi hành thiền, chẳng hạn như là "Zafus - Tọa cụ". Tôi đã ngồi hành thiền trên cái túi ngủ được cuộn lại hoặc trên đồng quần áo dư thừa.

Dù thế nào đi nữa tôi luôn luôn bị căng cứng ở cơ thể và khi lần đầu tôi ngồi xuống, chỉ ở trong tư thế giống kiểu ngồi kiết già, đầu gối của tôi gần hai vai hơn là gần mặt đất. Tôi đã trải qua nhiều mức độ đau đớn, không chỉ ở tư thế không quen thuộc, mà còn bị ăn sâu ở sự căng thẳng về tinh thần lẫn thể xác. Đó là một sự phát hiện đầy năng lực để nhìn thấy những ý tưởng và những sự phán xét phát sinh trong tâm với việc đáp lại cơn đau mà tôi đối mặt. Chúng là một phản ánh hoàn hảo về khuynh hướng quen thuộc của tôi là tránh quan sát sự đau đớn hoặc bất cứ sự cảm nhận khó chịu nào.

Bất cứ khi nào có sự đau đớn phát sinh trong lúc ngồi tham thiền - mà hầu như liên tục - tôi lập tức đổi tư thế ngồi của mình. Ngoài giờ tôi bắt đầu nhận xét lại tư thế mà tôi đã không có cảm xúc bởi vì sự đau đớn quá mức hoặc vi tế. Tôi đã cảm nhận với đau đớn khó chịu không gắt lăm lúc ban đầu, để đáp lại với một vài ý tưởng nào phát sinh trong tâm tôi. "Ồ, không, sự đau đớn sẽ giống như thế này suốt phần còn lại trong ngày". Hoặc tôi sẽ đau đớn như thế này mỗi lúc khi tôi ngồi xuống tham thiền suốt trong toàn bộ cuộc đời còn lại của mình. "Hoặc tôi sẽ không bao giờ bị đau đớn vào lúc kết thúc thời gian ngồi tham thiền". Tôi giả thiết là những gì tôi đang cảm nhận vào khoảnh khắc đó chỉ sẽ trở nên tồi tệ hơn. Bằng cách từ bỏ ý tưởng đã khống chế tôi, cơ bản là tôi bổ sung thêm vào nhiều phút, hoặc nhiều ngày hoặc một khoảng thời gian của sự đau đớn đã được tính trước cho cơn đau cho đến khoảnh khắc cơn đau hiện diện. Cố gắng đối mặt với nó ngay lập tức, tôi cảm thấy hoàn toàn bị bất lực và bị áp đảo. Thực tế, lẽ ra tôi đã có thể chịu đựng thật tốt những gì đang xảy ra ở bất cứ khoảnh khắc nào đã được ấn định, nhưng những nỗi lo sợ của tôi về tương lai đã làm cho tôi không thể chịu đựng được sự đau đớn.

Ngoài vấn đề này, cộng thêm vào những sự so sánh giữa sự cảm nhận của tôi và những gì tôi đã tưởng tượng ra là tất cả mọi người khác ở trong thiền đường đều đang cảm nhận: "Không có một ai đau đớn như tôi. Tôi tin rằng mọi người khác đang có thời gian hành thiền tuyệt vời thú vị. Những ý tưởng này không bao giờ kết hợp thành một sự tự tôn quá tiêu cực: "Nếu bạn là một người có tinh thần tiên bộ, sẽ có một luồng năng lượng trôi chảy khắp châu thân, mà chẳng có điều gì trở ngại hoặc méo mó, bạn sẽ không cảm thấy đau đớn chút nào. Bởi vì bạn quá cố ý tạo nên quá nhiều điều trở ngại đến nỗi bạn bị đau đớn. Đối với những gì là một mức độ vừa phải của sự khó chịu của cơ thể, tôi đang bổ sung thêm một mức độ day dứt tinh thần to lớn hơn.

Cuối cùng tôi đi đến sự nhận thức rằng tôi đã có cùng một loại phản công quen thuộc với bất cứ cảm nhận khó chịu nào, thân hoặc tâm. Tôi đã muốn tách rời ra khỏi nó, và tôi phán xét bản thân một cách tiêu cực vì đã có điều này ở nơi đầu tiên". Những động lực này đang xảy ra trong tâm tôi, không thể quan sát được, vào những thời gian khác, không phải chỉ "khi tôi đang ngồi tham thiền. Ngay cả từ ngữ "đau" giống như ánh đèn néon tỏa sáng trong tâm tôi như là một điều gì sợ hãi, ghê tởm, khủng khiếp - dứt khoát phải tránh xa với bất cứ giá nào.

Trong toàn bộ của cuộc sống của chúng ta đã được dạy bảo để tránh xa sự đau đớn thể xác hoặc tâm lý, hoặc nguy trang nó, như thế nó là điều vô ơn bội bạc. Chúng ta thường tin rằng mình sẽ có thể làm cho sự đau đớn biến mất. Hiếm khi chúng ta thật sự ngồi xuống, với một tính cách không phán xét, đầy cởi mở và thoải mái, xem xét chân thành nỗi đau đớn trong cuộc sống của mình.

Sự tu tập thiền là một khí cụ mạnh mẽ cho việc thể hiện từ những phản ứng quen thuộc cho đến những cảm nhận khó chịu, giúp cho chúng ta thể nhập vào sự sâu kín nhất của chúng. Mở rộng những cảm nhận đau đớn không có nghĩa là một cách chấp nhận thụ động sự đau đớn. Đúng hơn là chúng ta học cách đi đến vấn đề cốt lõi của từng khoảnh khắc cảm nhận, dù cho nó đau đớn, ở đó không bị che lấp bởi điều kiện quen thuộc - chúng ta khám phá cuộc sống của mình. Sự nỗ lực để xua đuổi những gì khó chịu, khuynh hướng để hướng sự đau đớn "vào tương lai và rồi cảm thấy bị kiệt sức bởi nó những sự diễn giải mà chúng ta bổ xung thêm cho nó - tất cả đều khiến cho chúng ta không có sự hiểu biết trực tiếp riêng tư thâm trầm với những gì chúng ta đang thực sự cảm nhận. Như vậy, khi chúng ta đang quan sát kỹ lưỡng một điều gì đó chẳng hạn như sự đau đớn - chúng ta đi đến sự hiểu biết bản chất thực của nó: giống như mọi điều khác, đau đớn là một hiện tượng đối thay mà không có thực chất cố hữu.

Cuối cùng, tôi nhận ra rằng đôi chân của tôi thoải mái, hai đầu gối của tôi đung sàn nhà, và tôi có thể ngồi tham thiền trong những thời gian dài mà không cảm thấy đau đớn. Tuy vậy, trong thực tế tôi đã thoát khỏi sự lo sợ khủng khiếp của sự đau đớn rất lâu trước đó, khi tôi biết rõ ràng cái vẻ cứng rắn bên ngoài của sự đau đớn. Thay vì quan sát nó như là một thực thể bất di bất dịch điều khiển cơ thể "của tôi". Tôi đã biết được sự đau đớn như là một thể giới biến ảo đầy màu sắc của những cảm giác liên tục biến đổi: bồn chồn, căng cứng, lưỡng lự, co giật liên hồi và một ngàn đặc tính khác của cảm xúc. Đây là những gì tôi đã và đang gom lại với nhau và gọi là "đau đớn". Bằng

cách nhận ra những thành phần này về cơ bản tất cả đều không quan trọng và phù du - Cuối cùng tôi đã học hỏi cách khám phá tính cách của sự đau đớn thay vì cảm thấy bị đánh bại bởi nó.

Tôi có thể đưa bài học này trở thành một sự khám phá nỗi đau đớn thuộc về cảm xúc cũng quan trọng như sự thất vọng buồn chán. Giống như sự đau đớn, chúng ta nghĩ sự thất vọng buồn chán như là một "sự việc" cứng rắn và kiểm soát tâm. Nhưng khi chúng ta nhận thức nó thật sự như là: - một vài khoảnh khắc của cơn giận, một chút thương tiếc, một chút buồn rầu, và một chút thất vọng, một sự kết hợp của thực thể ngẫu nhiên, không vững chắc và thay đổi nhưng lỏng và cô động trong bản chất của nó - chúng ta không cần cảm thấy quá lo sợ nó. Đây là cốt lõi của sự đau đớn mà ta phải đối mặt: bằng cách nhận thức nó rõ ràng, thay vì chạy trốn nó hoặc phán xét bản thân vì nó, chúng ta có thể phát huy suốt mối quan hệ mới cấp tiến đối với nó. Sau đó chúng ta có thể dứt bỏ nỗi lo sợ vì đau đớn của mình và tìm thấy được bản thân.

---o0o---

SỰ ĐÁNH GIÁ

Vào buổi đầu tu tập thiền, tôi có cái ý tưởng rằng những thiền sư tốt đang thật sự liên tục tắm trong làn ánh nắng trắng tràn ngập. Chưa từng có một ai đã nói tôi rằng mình đã phải cảm nhận ánh sáng trắng này; vì một lý do nào đó tôi chỉ tưởng tượng rằng nó là dấu hiệu của sự tu tập tốt đẹp. Và tôi nghĩ thẳm trong bụng rằng cuối cùng ngay khi tôi cảm nhận được ánh sáng trắng, các vị thầy của tôi sẽ ban cho tôi một sự thật: "Cuối cùng", họ thường nói "Chúng tôi hầu như đã thất vọng vì các bạn chẳng bao giờ đạt được sự kiện này".

Nhưng tôi đã thông cảm nhận được bất cứ ánh sáng trắng nào. Tôi bị đau ở đầu gối rất nhiều. Khi thời gian trôi qua và sự tu tập của tôi đã sâu sắc. Tôi có nhiều cảm nhận khác nhau, nhưng chẳng có một cảm nhận nào là ánh sáng trắng và tôi thật sự ham muốn ánh sáng trắng đó. Dù bất cứ sự kiện nào tôi đã cảm nhận, nó không đủ tốt cho tôi: "Ánh sáng ở đâu rồi? Tại sao nó không ở đây?" Đây là câu thần chú trong tâm tôi. Tôi cảm thấy khinh thường sự tu tập của tôi và liên tục đánh giá nó, so sánh nó với những gì tôi đã nghĩ là sẽ phải xảy ra. Nỗi buồn đau thật lớn lao.

Trong lúc tu tập thiền, cũng như trong cuộc sống, chúng ta có thể đánh giá những thử thách khó khăn của mình: chẳng hạn như sự bất an, những trạng thái tâm tiêu cực, sự đau đớn thể xác, và v.v... bởi vì không đúng, bởi vì một lý do nào đó không thích đáng hoặc xứng đáng. Chúng ta thường cố gắng kéo dài những cảm nhận thích thú, như thể chúng là những điều duy nhất

xứng đáng. Nhưng với sự kiên nhẫn gia tăng cùng với tuệ giác, sự tu tập thiền có thể đưa chúng ta vượt xa những phản ứng quen thuộc này.

Khi chúng ta tham thiền, chúng ta quan sát kỹ bất cứ điều gì phát sinh với sự chấp nhận và một tinh thần bao dung, với cái tâm thanh thản và rộng mở. Mục đích của sự chấp nhận này là không để phát triển tính cách thụ động nhưng chúng ta có thể đến với những cảm nhận của chúng ta càng gần càng tốt. Khi chúng ta thoát khỏi những phản ứng quen thuộc của mình, chúng ta có thể có một cách nhìn thâm trầm riêng tư về điều gì là thật. Phạm vi đầy đủ về những gì mà con người có thể biết, cảm thấy, thích thú và sợ hãi là nằm ở trong mỗi người chúng ta: sự biểu lộ toàn diện của đời sống con người. Không đặt thành vấn đề những gì chúng ta đang cảm nhận, nhưng hãy nhận biết về nó là con đường dẫn đến trí tuệ.

Có một lần khi tôi đang ngồi đàm đạo Ngài U Pandita, tôi bắt đầu ghi nhận những cung cách lặp đi lặp lại trong những cuộc trò chuyện của chúng tôi. Bất cứ khi nào tôi trình bày cho Ngài về một cảm nhận về thiền mà tôi cho rằng nó thật tuyệt vời và ấn tượng câu trả lời của Ngài là "ghi nhận" đề cập đến việc đặt danh hiệu tinh thần cho mỗi cảm nhận, để phân biệt nó rõ ràng hơn. Nhưng tôi thường ngồi thừ người ra và suy nghĩ "Ngài muốn ngụ ý gì? "Con đã ghi nhận nó chưa?" Nó thật là tuyệt vời, làm thế nào tôi có thể ghi nhận nó giống như mọi điều khác?". Vào những lần khác tôi đến gặp Ngài với những bản tường thuật buồn thảm về những cảm nhận đau đớn khi tham thiền. Ngài quan sát tôi và lại nói "Con có ghi nhận điều đó không?" Tôi thường suy nghĩ, "Ngài ngụ ý gì, Con có ghi nhận nó không?" Nó thật là khủng khiếp, Ngài không thể hiểu được điều đó sao?" Tôi phải mất một khoảng thời gian ngắn để hiểu rõ sự gián dị và sự quan trọng về phương pháp của Ngài U Pandita: Ngài đang hỏi tôi có phải tôi đã nhận biết từng cảm nhận với sự trong sạch và rộng thoáng của tâm. Ngài đã không còn quan tâm với những gì đang xảy ra hơn là phẩm chất của sự nhận xét (tỉnh giác) mà tôi đang mang đến cho nó. Những gì chúng ta cần trong việc tu tập, là hiểu được bản chất của sự sống, và điều này không đòi hỏi một cảm nhận đặc biệt như là một phẩm chất của sự nhận biết mà không bao gồm điều gì.

Thiền giống như việc đi vào một căn phòng cũ ở một căn gác xếp và bật lên một ánh đèn. Nó không phải là ánh sáng trắng kỳ lạ mà tôi đã hết sức ham muốn khát khao nhưng lại là ánh sáng quen thuộc, trung bình và phóng khoáng. Trong ánh nắng đó chúng ta trông thấy được mọi thứ. Chúng ta thấy tất cả những bảo vật quý giá mà sinh ra sự thán phục và lòng biết ơn đối với khả năng của chúng ta để khám phá chúng. Chúng ta trông thấy được cát bụi, ở những góc cạnh không được quan tâm tạo cho chúng ta một ý nghĩ phải nói "Tốt hơn tôi nên lau dọn những cái gì đó" chúng ta đã nhận ra tất cả

những vật khó chịu của quá khứ mà chúng ta nghĩ rằng đã thoát khỏi chúng lâu rồi. Chúng ta nhận thấy nó với sự tỉnh giác đầy tình thương và thoải mái.

Tính rộng lớn và bản chất thâm sâu của tâm chánh niệm phản ánh bản chất của tình thương. Chúng ta khám phá sự kiện là sự tỉnh giác có thể đi tới bất cứ nơi nào, và điều đó chúng ta có thể có trái tim yêu thương ở bất cứ tình huống nào. Sự khám phá này là nguồn suối của niềm vui mà thiên có thể mang lại cho cuộc sống của chúng ta.

Sự tỉnh giác triu mến chứa đựng một sức mạnh mà cái tâm phán xét không bao giờ có thể mang lại cho chúng ta. Chân lý thì ở khắp mọi nơi, ở trong tất cả những cảm nhận của chúng ta. Chúng ta không cần phải cố gắng đạt được một cảm nhận kỳ bí cao siêu, và với nỗ lực này, chúng ta xem thường những gì đang thực sự xảy ra. Chúng ta không cần phải phấn đấu để tìm kiếm chân lý. Từng khoảnh khắc riêng biệt là hữu hiệu chân lý cuộc sống của chúng ta, khi chúng ta biết nhận thức như thế nào. Như thánh Augustine nói: "Nếu bạn đang tìm kiếm một điều gì đó, nó ở khắp mọi nơi, bạn không cần đi đến đó; bạn cần tình thương".

---o0o---

NHỮNG LOẠI NHÂN CÁCH

Vào buổi sáng sớm nọ, tôi đã gặp một chuyện buồn cười khi đi từ nhà tôi đến Hiệp hội Thiên Minh sát Tuệ. Khi tôi đi ngang qua, nơi tôi thường đậu xe, tôi nhận ra là chiếc xe hơi đã biến mất.

Tôi nghĩ "Thật quái lạ, chiếc xe của tôi đã biến mất. Tại sao lại như thế? Đêm hôm trước tôi đã đến Cambridge để thực hiện một buổi thuyết trình, và khi tôi trở lại, thấy xăng trong xe hầu như đã cạn, như vậy tôi không hoàn toàn tỉnh giác, tôi nghĩ lẫn lộn, "Có lẽ một ai đó đem nó đi đổ xăng" tôi đi đến văn phòng, và người tôi gặp đầu tiên là một nhân viên văn phòng, là người có thể đã lấy chiếc xe của tôi. Vì thế tôi đã hỏi anh ta, "Anh đã lấy xe của tôi?" Và anh ta trả lời rằng: " Không, tôi đâu có lấy xe của cô". Tôi lại nói "Anh không lấy xe của tôi hả?" Anh ta trả lời tiếp: "Không" và tôi nói, "Chà, nó mất biến rồi". Và rồi anh ta nói, "Cô có chắc không?"

Chà, chiếc xe thì to cả bằng con bò, vì thế tôi nói "Nó dường như thật sự đã mất rồi. Như thế là tiêu đời tôi". Nhưng rồi ngay lập tức tôi lại giật mình nghi ngờ. Tôi nghĩ có thể là nó ở đó và tôi đã đi ngay qua nó nhưng không để ý đến. Sau đó một người bạn tình cờ nghe qua câu chuyện bèn nói "Chị biết đấy, chị cho người nào đó mượn rồi quên không". Rồi tôi trả lời "Lẽ đương nhiên tôi có thể quên". Rồi tôi lại nghĩ ra bất cứ người nào. Vì vậy

suốt cả buổi sáng tôi đã mất nhiều thời giờ để thắc mắc việc gì đã xảy ra cho chiếc xe của tôi. Khi tôi đi dùng bữa trưa, một người bạn khác bước vào và tôi hỏi chị ta, "Chị có mượn xe của tôi không?" Và chị ta trả lời "Không, tôi đâu có mượn xe của chị". Ngay lúc ấy Joseph đi ngang qua và nói, "Ồ, tôi biết việc gì đã xảy ra với chiếc xe của chị?" Tôi hỏi "Việc gì xảy ra với chiếc xe của tôi?" Anh ta giải thích rằng "anh ta" đã cho một người nào đó cần mượn gấp chiếc xe, nhưng vì suốt cả buổi sáng không có dịp để nói về việc này.

Toàn bộ sự trao đổi này đã làm cho tôi nhớ lại thật nhiều về hệ thống các phẩm chất của con người theo Phật giáo cổ truyền. Trong hệ thống này, tôi là người được đề cập như là một loài người bị lừa dối và tôi nhận ra rằng phản ứng của tôi đối với những gì đã xảy ra với chiếc xe của tôi là một sự thể hiện tính tình về loại nhân cách đó.

Đối với một vấn đề, những loại người si mê đã không thực hiện tốt vào chính ngay buổi sáng sớm hôm đó. Vì thế tôi cảm thấy hết sức hoang mang. Những loại người si mê thường có khuynh hướng mất tự tin trong sự nhận thức của chính mình và như vậy đi đến việc bị cuốn hút trong sự hoang mang bối rối với những cảm giác lừa dối và lưỡng lự. Đây chỉ là những gì mà tôi đã đối phó với chiếc xe bị mất tích.

Bằng cách phản ứng với bất cứ tình huống nào, một số người thường nhìn vào khía cạnh sáng sủa, một số người khác đương nhiên sẽ tập trung vào những gì sai trái, và một số người sẽ cảm thấy hết sức bối rối. Ba hình thức phản ứng này tạo nên ba cá tính chủ yếu được phân định rõ trong tâm lý Phật giáo (Vi diệu pháp): mẫu người tham, mẫu người sân hận, và mẫu người si mê. Trong khi đó tất cả mọi người chúng ta đều có một mức độ pha trộn về tất cả ba loại này, mọi người thực sự có sự nổi trội mạnh mẽ của một cá tính này hoặc cá tính khác thuộc ba cá tính chủ yếu trên.

Ví dụ, nếu bạn thuộc loại người tham và một ai đó nói cho bạn về hệ thống phẩm chất con người của Phật giáo, các bạn có thể để ý đến thông tin này cẩn thận, suy nghĩ về bản thân bạn đâu là một môn học phân tích tâm hết sức tuyệt vời, và ở môn học này bạn sẽ tìm hiểu tất cả những gì bạn có thể hiện được về cá tính đó. Nếu bạn là loại người sân hận, bạn có thể nói với bản thân, "làm cách nào mọi người có thể phù hợp với ba sự loại nhỏ nhoi đơn giản này. Tôi ghét sự việc như thế này. Nó làm cho tôi cảm thấy bị hạ thấp đối với ý tưởng của một người nào khác về tôi là ai". Nếu bạn là một loại người bị lừa dối, bạn có thể cảm thấy bị một chút hoang mang, bởi tất cả sự kiện này, rồi tự hỏi "Người nào là tôi?" Hoặc nếu bạn là một sự pha trộn của

những loại này, sự phản ứng của bạn có thể bao gồm một khuynh hướng của tất cả những cá tính trên.

Chúng ta có thể hiểu rất nhiều về bản thân khi chúng ta khám phá phần tâm lý học Phật giáo này. Rất quan trọng, khi chúng ta có thể hiểu rằng đây là những khuynh hướng khách quan, đã được chứng thực cách đây hàng ngàn năm, và chúng ta không cần phải sử dụng chúng như là một sự cố tình xúc phạm đối với bản ngã của chúng ta. Chúng hoàn toàn là những khuynh hướng quen thuộc của cá tính con người.

"Thanh Tịnh Đạo" một công trình chú giải của Phật giáo Nguyên thủy, mô tả từng loại thật chi tiết. Hãy lưu ý mặc dù bất cứ điều gì ở đoạn văn dưới.

Khi một người với tính tham thậm chí thấy một trần cảnh hơi thú vị, họ nhìn thấy lâu như thể là điều bất ngờ. Họ khai thác những lợi ích tầm thường những lỗi lầm chính thật, và khi từ già cõi đời họ làm như vậy với nỗi hối tiếc như thể miễn cưỡng đề ra đi.

Khi người có tính sân hận, thậm chí khi thấy một cảnh trần khó chịu, họ tránh nhìn lâu như thể là họ bị mệt mỏi. Họ đưa ra những làm lỗi tầm thường, xem thường những đạo đức đích thật, và khi lià đời họ làm như vậy mà không hối tiếc.

Khi một người có tính khí si mê sợ nhìn thấy bất cứ trần cảnh nào, họ bắt chước theo những gì người khác làm. Nếu họ nghe kẻ khác chỉ trích, họ chỉ trích theo. Nếu họ nghe kẻ khác ca ngợi, họ ca ngợi theo, nhưng thực tế họ cảm thấy vô tư, sự vô tư mù quáng!

Có lẽ chúng ta biết tất cả về mẫu người thứ nhất, người gặp một thời gian căng thẳng đối mặt với những sự khó khăn, ở bất cứ tình huống đã được ấn định và hầu như có thể nhất quyết làm lơ chúng; họ chỉ luôn luôn muốn những điều tốt đẹp. Có lẽ bạn biết mẫu người thứ hai, tâm của họ dường như khai thác điều gì sai trái ở bất cứ tình huống nào, đôi lúc vạch ra những vấn đề mà mọi người đã bỏ qua (nhưng không cần nhớ rằng họ sẽ bị chống đối!) Và chúng ta có thể biết mẫu người thứ ba, người dễ dàng bị hoang mang, không chắc chắn về những gì họ cảm thấy hoặc cảm nhận, họ có phần nào dựa theo quan điểm của những người khác. Một lần nữa, chúng ta có tất cả những khía cạnh của ba khuynh hướng này, nhưng thỉnh thoảng một khuynh hướng lại nổi bật trong sự hình thành nhân cách của chúng ta hơn những người khác.

Một số người, khi đọc đoạn văn này, có thể mỉm cười, thừa nhận bởi vì họ nhận ra bản thân mình ngay lập tức và những người khác trong sự mô tả của

ba mẫu người này. Mặc khác việc mô tả của Thanh Tịnh Đạo và mỗi loại có khuynh hướng di chuyển như thế nào có thể nhớ lại mang máng.

Bạn có thể nhận ra tính cách của con người bằng dáng điệu của họ. Khi một người có tính tham thì đi theo cách quen thuộc của họ, họ đi cẩn thận, đôi bàn chân của họ đặt xuống từ từ, đặt nó xuống ngay bằng, nhấc lên ngay bằng, và bước chân của họ nhún nhảy. Một người có tính khí sân hận đi như thể họ đang dùng mũi chân để đào bới, đôi bàn chân họ hạ xuống rồi dờ lên nhanh, và bước chân họ kéo lê. Một người với tính si bước đi với dáng đi bàn chân đưa lên hạ xuống lưỡng lự, và bước chân của họ đập xuống bất ngờ.

Khi họ ngồi hoặc nằm ngủ, người có tính tham trải giường của họ từ tốn nằm xuống chậm rãi, tí chi thoải mái, và họ ngủ với dáng vẻ tự tin. Khi bị đánh thức thay vì bước ngay xuống giường, họ đưa ra những câu trả lời như thể nghi ngờ.

Một người có tính khí sân hận họ trải giường cầu thả. Họ gieo mình xuống giường, họ ngủ với khuôn mặt cau kính. Khi bị đánh thức, ngồi dậy nhanh chóng và trả lời như thể bị quấy rầy.

Một người có tính khí si mê trải giường xóc xếch và khi ngủ hầu như nép mặt xuống và nằm sòng xoài người ra. Khi bị đánh thức, họ ngồi dậy vội vã, và hỏi "Cái gì?".

Phần chú giải về bản kinh có nhiều thí dụ hơn như thế. Theo truyền thống, sự phân loại này phù hợp với mẫu người để sử dụng cho việc quyết định loại thiên nào có thể ích lợi cho hạng người nào, và hỗ trợ mọi người trong việc sử dụng những khuynh hướng quen thuộc của họ ít hơn là khinh bản thân. Thông tin này có thể dẫn đến việc tìm được sự quân bình hơn trong cuộc sống của chúng ta. Cho nên chẳng hạn như để chữa trị một khuynh hướng nhằm đưa tới cơn giận, chúng ta tu tập tâm từ. Để làm giảm bớt sự chấp thủ, (quyến luyến), chúng ta tu tập lòng bao dung hoặc sự tự bỏ. Để chống lại ảo tưởng, chúng ta tu tập về sự tập trung chú ý.

Một cá tính này không được xem là tốt đẹp hơn cá tính khác, tất cả đều khách quan và có điều kiện tương đương nhau. Với tâm chánh niệm như là một tác nhân giả kim, một trong những yếu tố này có thể được biến đổi. Có khả năng để cảm nhận khía cạnh tích cực của mỗi khuynh hướng tinh thần, không có tính cách ép buộc hoặc một khả năng nhận thức giới hạn. Trong giáo pháp, sự kiện này được xem như là hình thức thanh lọc của chúng.

Ví dụ như khuynh hướng về tham cũng chứng tỏ một sự sẵn lòng để tiến gần những sự kiện, để cảm nhận cuộc sống trọn vẹn hoặc từ bỏ cảm nhận. Như

vậy sự biểu lộ được thanh lọc của những loại tâm tham bằng đức tin. Đức tin giúp cho ta tiếp xúc với cảm nhận, đối mặt với cuộc sống đầy đủ hơn, để từ bỏ, và sự việc được thực hiện như vậy mà không có sự bám víu và sự say mê tầm thường của lòng tham.

Những mẫu người sân hận có thể vương vấn về những gì sai trái trong một hoàn cảnh, nhưng điều này có thể chứa đựng một khía cạnh sẵn sàng quan sát sâu sắc hơn những mẫu người khác, sẵn lòng chấp nhận một cách trung thực, nhưng gì có thể khó chịu hoặc không được hưởng ứng. Bởi vì những yếu tố này sự giận dữ chuyển sang trí tuệ. Trí tuệ cũng đòi hỏi rằng chúng ta ở mức độ bên ngoài của sự cảm nhận, mà chúng ta có thể kết hợp sự khó chịu đó mà nó thường ẩn mình dưới cách nhìn, và như vậy càng hiểu biết đầy đủ hơn những yếu tố của cuộc sống. Trí tuệ có thể là những cách này mà không có những hậu quả đau đớn và cô lập của cơn giận.

Loại mẫu người si mê cảm thấy xa cách những gì đang xảy ra trong một tình huống và hoàn toàn không biết cách phản ứng lại, nhưng với chánh niệm gia tăng, mẫu người này có thể chuyển cùng một khuynh hướng đó trở thành một mẫu người vô tư rộng lượng. Thay vì vô tình với những gì đang xảy ra, mẫu người này đáp lại với lòng thanh thản đến từ mối quan hệ trọn vẹn mọi lúc do bởi sự trong sạch của tâm chánh niệm.

Chúng ta có thể là bất cứ một mẫu người nào, nhưng điều quan trọng là nhận ra rằng chúng ta đang bị mắc bẫy bằng hình thức này hoặc hình thức khác bởi cái tâm quen thuộc của chúng ta. Chánh niệm là tác nhân giải thoát của chúng ta. Qua chánh niệm chúng ta đi đến đức tin, chúng ta phát triển trí tuệ và chúng ta đạt được tâm xả. Không đạt thành vấn đề chúng ta đến bằng con đường nào, sự giải thoát của chúng ta thành đạt qua chánh niệm ở từng khoảnh khắc .

---o0o---

TRIỀU CƯỜNG

Có một dạo tôi và Joseph Goldstein dạy một khóa thiền ở Big Island Hawaii. Một ngày nọ trong lúc tôi đang hướng dẫn buổi tham thiền đầu tiên sau giờ độ ngọ, tôi đã nghe điện thoại liên tục reo ở văn phòng nằm phía dưới thiên đường. Tôi biết Joseph vừa đi ra ngoài, đến một dãy nhà gần đó, nhưng tôi vẫn hy vọng có nhân viên sang văn phòng trả lời điện thoại. Tuy thế vẫn không có một ai trả lời, và điện thoại vẫn tiếp tục reo và tôi bắt đầu nghĩ ngợi". Có một việc gì đang xảy ra, chắc hẳn có điều gì bất thường. Tôi chấm dứt buổi ngồi thiền, đi xuống văn phòng, và chờ không được bao lâu thì chuông điện thoại tiếp tục reo. Đó là điện thoại của một người ở sở phòng vệ Duyên Hải Hawaii thông báo một đợt triều cường lớn nhất lịch sử có thể

xảy ra vào hôm nay! Bởi vì chúng tôi đang ở trong một cơ sở và gần bờ biển, chúng tôi có được 45 phút để di tản. Họ bảo chúng tôi dời đến nơi an toàn gần nhất khoảng một giờ đường.

Tôi nói với người báo điện; "Ông biết đấy, chúng tôi có bảy mươi người ở đây, và chỉ có hai chiếc xe. Bất cứ đường nào phải đi ngay xuống bờ biển. Tôi nghĩ rằng chúng tôi không thể di chuyển khỏi đây, đúng giờ". Cô ta nói, "Tôi sẽ gọi lại".

Mấy phút sau cô ta gọi lại và báo rằng họ đang gọi đến cho chúng tôi một chiếc xe buýt, rồi sau đó điện thoại gọi trở lại và nói rằng không còn đủ thời giờ để thực hiện công việc như vậy. Cô ta hướng dẫn chúng tôi tìm một nơi trú ẩn cao nhất theo khả năng có được. Bởi vì vùng đất ở trên trung tâm là không thể đến được, nơi an toàn nhất chúng tôi có thể đến được chỉ cao bằng tầng hai tòa nhà của chúng tôi. Đợt triều cường lớn nhất lịch sử Hawaii sẽ đến với chúng tôi, và chúng tôi không thể đi xa hoặc cao hơn mực nước biển nhiều!

Sững sờ, tôi gác máy và đến phòng của Joseph để hỏi ý kiến. Ông ta đang cùng một nhóm thực hiện cuộc vấn đáp. Khi ấy tôi đứng phía sau căn phòng một chốc lát, tôi nghe được một trong nhóm người đó nói nhiều về sự khó chịu đau đớn của đầu gối. Khi ngồi kiết già trong tâm tham thiền, tôi thầm nghĩ "Này chàng trai, nếu bạn nghĩ mình có một vấn đề lớn về việc đau đầu gối, bạn hãy đợi đấy!" Không phải là tôi không gặp sự đau đớn đầu gối trong khi tu tập, mà tôi cần tham thiền về việc đó. Trước khi nhận cú điện thoại đó, tôi chắc hẳn có thể một phản ứng rất khác lạ cho cảm nhận của người này. Nhưng vào giây phút đó tôi đang gánh chịu nguồn tin về sự hiểm nghèo vô hình, tôi đã có một ý tưởng hoàn toàn mất thăng bằng do bởi điều này.

Chúng tôi ngưng việc di dời tất cả đồ đạc đến nơi cao, chúng tôi có thể tìm ở trong cơ sở của mình mà không cần để ý đến mực nước lên cao bao nhiêu. Sau đó chúng tôi tham thiền trong khi chờ đợi triều cường. Trong lúc chúng tôi ngồi thiền, khi thời gian trở nên đàn hồi với một vài phút tưởng chừng như vài giờ, và những giờ trôi qua giống như những phút. Đó là một buổi ngồi thiền sâu sắc tuyệt vời, bởi vì mọi người đang đối mặt với cái chết, chìm đắm trong biển nước dữ dội, người thì cầu nguyện, người thì kêu la, kẻ thì im lặng.

Đối với tôi, từng khoảnh khắc từ bỏ trong buổi thiền định đó giống như một tấm gương phản ánh cái chết của tôi, với sự cấp bách của nó là tuyệt đối dứt bỏ mọi điều được biết đến. Từng khoảnh khắc bám víu và hướng về tương lai để nắm giữ khoảnh khắc kế tiếp đang đau đớn mãnh liệt. Từng khoảnh

khắc thoải mái trở lại và chỉ với khoảnh khắc hiện tại là an lạc. Tôi thường nghĩ về người đầu đầu gối rồi thắc mắc anh ta đã tiến bộ như thế nào.

Cuối cùng, chẳng có điều gì xảy ra. Đợt triều cường đã bỏ qua hòn đảo. Chúng tôi yên lặng gom góp các vật dụng và trở xuống tầng trệt. Trong một khoảng thời gian ngắn mọi người đã làm việc với một quan điểm bắt nguồn từ một sự hiem nghèo vô hình. Và tất cả mọi người chúng ta đã hoàn toàn có một cảm giác mới khác lạ về việc đầu đầu gối của chúng tôi và về những khó khăn thường lệ của đời sống chúng ta. Trong chốc lát, mọi người đã nhận thức mọi sự việc hầu như đã xảy ra với họ; và mọi người cảm thấy biết ơn với những gì đã giữ vững bản thân họ khi họ lo sợ và hoang mang.

Chúng tôi tu tập thiền để hỗ trợ tính cách mới mẽ đó, bởi vì nó là chân lý. Cuộc sống chúng ta phù du và không chắc chắn; hầu hết chúng ta không biết mình sẽ chết khi nào và bằng cách nào. Chúng ta tu tập thiền để ổn định tâm trong khoảnh khắc và biết dứt bỏ, hơn là bám víu vào những gì chúng ta không có, hoặc cố gắng giữ chặt những gì đang thay đổi. Chúng ta tu tập thiền là vì không muốn hoang phí cuộc sống quý giá của mình.

---o0o---

NĂNG LỰC THẦN THÔNG

Tôi nhận ra đây là một điều làm cho người ta khó tin, nhưng người ta nói rằng vị thầy của tôi là Dipa Ma có thể nướng khoai bằng bàn tay của bà ta, và thậm chí có thể tạo nó có mùi vị sôcôla. Bà có thể đi xuyên qua tường. Người ta nói rằng bà có thể phân thân cùng một lúc ở hai nơi. Đôi khi, vào ban đêm khi đi qua các khu phố ở Rangoon, bà biến thêm một người bạn đồng hành đi cùng với bà. Bà ta cũng xuất hiện tự nhiên ở bất cứ nơi nào với những buổi hẹn với vị thầy của bà.

Dipa Ma có thể biết được tâm của bạn và tiết lộ những gì giấu kín trong lòng của bạn. Một dạo nọ bà nhìn sâu vào tương lai trong vòng một tháng và mô tả chính xác nội dung bài diễn văn mà Tổng thư ký Liên Hiệp Quốc sẽ phát biểu. Bà có thể chuyển tâm mình qua nhiều kiếp khác nhau và quay trở lại hàng ngàn năm để nghe Đức Phật giảng pháp. Bà ta có thể thực hiện nhiều việc mà bình thường chúng ta cho là khó tin được.

Dipa Ma chẳng bao giờ biểu diễn những năng lực này nơi công cộng, nhưng đôi khi chúng trở thành những công cụ dạy dỗ của bà với những người mà bà tin tưởng. Bà ta thường sử dụng chúng mà không chút ngã mạn, giống như một sự dâng hiến tình cờ, tự nhiên của một khía cạnh hoàn toàn khác lạ đối với những sự việc. Chúng kiến những sự kiện như thế chắc chắn sẽ mở

rộng quan điểm của chúng ta về vũ trụ và những biên giới của cuộc sống. Chúng cho chúng tôi thấy một thế giới bao la hơn ta đã tưởng tượng.

Những hiện tượng chẳng hạn như những thần thông này xảy ra theo luật tự nhiên. Chúng được xem là huyền bí nên việc định nghĩa của chúng ta về những gì bình thường thì rất hạn hẹp. Thậm chí với sự mở rộng nhỏ nhất về sự hiểu biết của chúng ta, chúng ta chống lại những định nghĩa thông thường của định luật tự nhiên tạo hóa. Ví dụ như, chúng ta đã luyện tập ở môi trường phi trọng lực và như thế chúng ta lần lượt bay tới nơi này đến nơi khác và thậm chí thám hiểm thượng tầng không gian. Mức độ năng lực thần thông của bà Dipa Ma biểu diễn là kết quả của sự tập trung.

Theo đạo Phật, tập trung (định) được xem như là con đường của sức mạnh, bởi vì như chúng ta tập trung, tất cả những năng lượng thường xuyên phân tán mình cùng nhau tụ lại thành một khối tròn vẹn. Chúng ta càng tập trung, thì năng lượng càng quay trở về với chúng ta, và năng lượng này trao lại quyền cho chúng ta. Với năng lực phát triển tập trung cao, nó có thể cảm nhận cái khoảnh khắc đó hoặc thời điểm chủ yếu ở đó những quy ước của thời gian và không gian, vật chất và sự vững chắc phát sinh đầu tiên. Vào thời điểm đó, thế giới hết sức dễ dàng bị thay đổi.

Tuy vậy, bởi vì hiện tượng thần thông xảy ra do sức mạnh của tâm hơn là bằng trí tuệ, chúng không được người ta xem là sự giải thoát tối cao. Vì sự việc này cho nên những thiền sinh được thiền sư khuyến khích đừng nên bị chúng quyến rũ. Ngài Munindra đã dạy bà Dipa Ma những phương pháp tu tập này bởi vì ngài nhận thấy bà ta có một sự tập trung tốt, và bởi vì chúng là những phương pháp tu tập cổ mà ông ta ước ao làm sống lại. Điều quan trọng nhất, ông ta đã dạy phương pháp này cho Dipa Ma bởi vì ông ta biết rõ trái tim trong sạch của bà, và bà sẽ không sử dụng chúng sai trái. Trong khi ông đang hướng dẫn bà ta phát huy những năng lực này, ông ta đã đạt được thành quả của chúng bằng một tính cách trong sạch, và nói rằng: "Những năng lực thần thông này không quan trọng, giác ngộ là quan trọng. Những năng lực này có thể mang lại sự suy sụp tinh thần của một người, nếu sử dụng sai trái, nếu dùng bởi bản ngã và cho rằng "bạn" là người có năng lực mạnh mẽ nhưng năng lực này là những điều nhỏ nhất. Nó vui thật, giống trò ảo thuật. Nó không quan trọng. Trí tuệ thì rất quan trọng".

Trong khi những năng lực này dường như có thể phi thường và tiến bộ cao, con đường tập trung không cần thiết thanh lọc quan điểm của chúng ta về bản chất của cuộc sống và cách nhìn về chân lý. Sự tập trung (thiền định) có thể không làm trong sạch cái cảm nghĩ chúng ta là ai và cuộc sống của

chúng ta thì thế nào. Qua sự phát triển của trí tuệ chúng ta khám phá được bản chất thật của cái tâm, những ý nghĩ và những tình cảm của chúng ta. Chú ý hết sức cẩn thận, chúng ta nhận thấy rằng thân và tâm dường như đã vững chắc và những thực thể đồng nhất nhưng thực sự đó là một loạt những sự kiện liên tục thay đổi, nhấp nhô và dễ tan vỡ. Chúng ta nhận thấy rằng thân và tâm này, trong khi có thể phân biệt, thì cũng thể tách rời và có thể phụ thuộc lẫn nhau. Chúng ta nhận ra thân tác động tâm như thế nào và ngược lại tâm tác động thân ra sao, trong một sự tác động lớn lẫn nhau, hết sức lớn lao của mọi con người. Chúng ta nhận thấy những định luật sự phụ thuộc lẫn nhau trong thế giới chung quanh ta và nhận ra chúng ta được kết hợp tất cả trong dòng chảy vô cùng tận, chúng ta gọi nó là cuộc sống. Sự thừa nhận về sự tương trợ lẫn nhau tạo ra lòng từ bi không chút nguy tạo.

Do sự hiểu biết sâu sắc về sự tập trung, chúng ta có thể nhận ra thế giới tự nhiên bao la hơn chúng ta nghĩ, chúng ta có thể tham dự vào thế giới bằng một tính cách phi thường, nhưng điều đó không phải là mục đích giải thoát trong đời sống tu tập của chúng ta. Người phiên dịch của Ngài U Pandita, cố gắng để diễn tả khái niệm này bằng tiếng Anh, đã từng nói "Người ta có thể có tất cả những năng lực này và thực hiện tất cả những điều khác thường này và vẫn là... một kẻ mất mát". Sự giải thoát thật sự là sự viên mãn của trí tuệ và lòng từ bi mẫn vô bờ bến. Khả năng nhận thức của chúng ta để nhận thấy rõ ràng và yêu thương thật tràn đầy là những năng lực phi thường nhất. Dipa Ma thông đạt cả hai con đường thần thông lẫn trí tuệ. Và mặc dù bà có những năng lực thần thông như thế, nhưng bất cứ lúc nào tôi nghĩ đến bà, điều tôi gọi nhớ đáng kể nhất là bà ta hoàn toàn không có ngã mạn và người đáng yêu nhất mà tôi đã từng gặp.

---o0o---

TRÁI TÁO CUỐI CÙNG CỦA BẠN

Một trong những lời hướng dẫn đầu tiên về thiền của thiền sư Munindra, thầy của tôi là luôn luôn ở cùng với từng hơi thở, từ hơi thở đầu tiên cho đến hơi thở cuối cùng của mình. Tôi đã theo dõi từng bước chân, từng âm thanh, từng vị ném ngay với chính cách này. Tu tập với tinh thần này giúp cho tôi mang lại một sự viên mãn và một sự chú ý đến từng khoảnh khắc tham thiền của mình. Những khía cạnh mong manh về bản ngã của tôi đến cùng một lúc đó. Tôi không còn bị cám dỗ để so sánh hiện tại với những gì đã xảy ra trong quá khứ, bởi vì quá khứ đã ở đâu nếu đây là hơi thở đầu tiên của tôi? Và nếu đây là hơi thở cuối cùng, chắc chắn tôi không thể hoãn lại việc chú tâm đầy đủ của tôi về nó, và bị lôi cuốn với niềm hy vọng rằng

một điều gì đó tốt đẹp hơn có thể xảy ra sau đó. Tôi không quá thiên về cảm nhận hiện tại với sự phán xét, bởi vì làm sao tôi có thể phán xét những gì tôi đang trải qua mà không đạt được ở quá khứ hoặc tương lai? Nó là một phương cách mạnh mẽ và tốt đẹp để tu tập - cũng như là một tính cách tốt đẹp để sống và chết.

Nếu chúng ta sống không có cảm giác ngay hiện tại về sự tỉnh giác của mình, chúng ta tìm kiếm sự thỏa mãn ở ngoài bản thân của mình, bám víu vào những cảm nhận đã qua. Nó dễ dàng rơi vào sự đắm mê với những mức độ gia tăng như cảm giác kích thích. Những mức độ này mang lại cho chúng ta một cảm giác trọn vẹn, nhưng nó là một sự trọn vẹn không thật, chỉ bám víu với những hiện tượng đã qua của thế giới bên ngoài.

Hãy tưởng tượng mình đang làm một điều gì thật đơn giản, có thể một số công việc mà bạn đã từng thực hiện trước đây, vì thế nó không gọi lên một mối quan tâm thu hút - một vài điều chẳng hạn như ăn một trái táo. Nếu bạn ăn một trái táo trong khi không quan tâm nhiều đến sự việc nhìn thấy nó, sự cảm nhận về nó, mùi và vị của nó, như vậy ăn một trái táo có thể không phải là một cảm nhận thỏa mãn. Khi đã nhận biết được một cảm nhận hơi khó chịu, bạn có thể bắt đầu nghĩ suy có một điều gì không ổn với quả táo, hoặc có lẽ bạn thật sự không thích quả táo chút nào. Bạn có thể bắt đầu nghĩ rằng "Nếu như tôi có được một trái chuối, như thế còn thích hơn". Nhưng nếu bạn tìm được một trái chuối, xong rồi ăn nó, một lần nữa với tính cách lơ là, bạn sẽ đi đến một cảm giác không được hài lòng. Thay vì nhận ra rằng bạn đã hoàn toàn không chú ý đến cảm nhận của việc ăn trái chuối, bạn có thể bắt đầu nghĩ ngợi. "Cuộc sống của tôi hết sức tẻ nhạt; nó thật tầm thường. Làm thế nào để người ta có thể hạnh phúc với chuối và táo? Điều mà tôi cần là một cái gì đó kỳ lạ hấp dẫn. Tôi sẽ sung sướng nếu tôi đi ra ngoài và mua một vật gì đặc biệt giống như là một quả xoài". Sau đó, có lẽ với nhiều khó khăn, bạn kiếm được một quả xoài. Một ít miếng đầu tiên có thể là một cảm giác tuyệt vời và ngon ngọt. Tuy vậy, không bao lâu khi bạn ăn xong quả xoài hấp dẫn giống như tính cách bạn đã ăn quả táo và quả chuối tầm thường, và một lần nữa còn giữ lại trong bạn một cảm giác không thỏa mãn.

Thật hiếm có cho bất cứ người nào trong chúng ta tưởng tượng rằng phẩm chất sự chú ý của chúng ta có thể đóng một vai trò trong cảm giác khó chịu của mình. Nhưng nó chỉ có khi chúng ta có chánh niệm là chúng ta tìm được sự thỏa mãn trong cuộc sống của mình. Tâm chánh niệm là chiếc chìa khóa của cuộc sống. Khi chúng ta cảm thụ đầy đủ cảm nhận của chúng ta, chúng ta nhận thấy rằng thế giới sâu sắc của chúng ta thì thật sự đầy rẫy với những

cảm giác phi thường lạ lùng. Mặc dù chúng ta đang cảm nhận mỗi sự việc ngay chính lần đầu tiên.

Giữ chánh niệm về sự thú vị của giác quan thì rất khác biệt với sự cuốn hút vào nó. Sự chấp thủ (quyến luyến) không làm cho cảm giác thích thú thú vị hơn. Sự cuốn hút thật sự làm giảm bớt nguồn vui của chúng ta, bởi vì chúng ta không thể tránh được nỗi lo âu về bất cứ sự thay đổi tiềm ẩn trong tình huống tuyệt vời. Nói cách khác, khi chúng ta có chánh niệm về sự khoái lạc thích thú chúng ta không cần phải bám lấy cái khoảnh khắc tuyệt vời tiếp theo. Hoặc chúng ta cũng không cần hoãn lại cái cảm giác hạnh phúc sung sướng cho chúng ta cho tới khi có một đối tượng thú vị hoặc hài lòng hơn xuất hiện, rồi nghĩ rằng "Sự việc này không tuyệt vời lắm bởi vì nó sẽ có thể tốt đẹp hơn nếu...". Tâm chánh niệm cho phép bất cứ điều gì xảy ra ở đó.

Thực tế, chúng ta không thể biết có phải hơi thở mà chúng ta đang hít thở ở ngay giây phút này sẽ là hơi thở cuối cùng, hoặc có phải chúng ta đang ăn quả táo cuối cùng, hoặc nghe tiếng chim hót lần cuối. Bằng tính nhận biết - như thể là mỗi cảm nhận là lần cuối - chúng ta vượt lên khỏi thế giới nửa chết của sự phân biệt và tiến vào một sự thỏa thích bất tận và vi tế, đó là quả của tâm chánh niệm.

---o0o---

NHỮNG KHOẢNH KHẮC GIẢI THOÁT

Thầy U Pandita có lần đã nói với tôi "Con có tin về những gì Đức Phật dạy, từng khoảnh khắc chánh niệm là khoảnh khắc của giải thoát?"

Tôi trả lời, "Ồ, vâng, con thật sự tin tưởng như thế" và rồi thầy tôi bảo "Con có nghĩ là thật tốt đẹp hơn nếu chúng thật sự nhận thức được nó hơn là tin vào nó".

Tôi trả lời, "Vâng, chắc chắn như vậy".

Thực tế lời dẫn giải của Ngài thật sự đã giảm bớt sự hoài nghi của tôi về khả năng là tôi có thể đạt được sự giải thoát, và nó đưa tôi đối mặt với lời dạy đầy thuyết phục của Đức Phật: khi giữ tâm chánh niệm, chúng ta có thể cảm nhận bất cứ khoảnh khắc nào về sự giải thoát. Khi chúng ta nhận ra được điều này trong cuộc sống, chúng ta hiểu được rằng bất cứ cảm nhận nào mà chúng ta có, dù đau đớn hay thích thú đều xứng đáng với sự chú tâm quan sát của ta vì rằng nó là một cơ hội cho sự giải thoát. Những gì giải thoát chúng ta trong khoảnh khắc đó là sức mạnh của tỉnh giác, bất chấp đối tượng

của sự tỉnh giác đó. Chính tâm chánh niệm có thể nói lỏng bất cứ sự trói buộc nào.

Một trong những mâu thuẫn lớn lao nhất, người ta có thể nói rằng đau khổ cũng như giải thoát có thể phát sinh từ đau khổ ngay lúc này, hình thành ở thân và tâm này. Hai cụm từ Pàli được dùng để diễn tả sự mâu thuẫn này là Kilesa bhumi và Panna bhumi. Bhumi có nghĩa là nơi xảy ra, nơi phát sinh. Kilesa đề cập đến những đặc tính phiền não của chúng ta và đem lại một mức độ đau buồn mạnh mẽ. Và Panna có nghĩa là trí tuệ. Bhumi (sự phát sinh) luôn luôn hiện diện trong hình thức tâm và thân của chúng ta; những gì tách rời "Kilesa" khỏi "panna" là chánh niệm. Với chánh niệm, thân và tâm được dùng như là nền tảng cho giải thoát, không có chánh niệm ngay chính với thân và tâm đó trở thành nền tảng cho sự phiền não. Giáo pháp Đức Phật vạch rõ cho chúng ta ngay cả người bình thường nhất đi trong con đường đạo pháp có thể thành công, bởi vì chất liệu cơ bản dành cho sự giải thoát đều sẵn có trong tất cả mọi người chúng ta. Chúng ta chỉ cần phải chọn lựa hoặc là chúng ta trau dồi trí tuệ hay gia tăng khổ đau.

Ẩn dụ truyền thống được dùng để diễn tả cho sự kiện này là cái xô đựng rác làm bằng đồng thau. Bởi vì nó là cái xô rác, chúng ta thường có khuynh hướng bỏ qua nó hoặc cảm thấy xem thường nó. Sau đó chúng ta tưởng tượng rằng chính đồ đồng đó được tạo thành ngọc ngà châu báu. Bây giờ chúng ta quan sát vật đồ đồng đó với tính cách thường ngoạn, và ngay cả việc khát khao. Rồi dùng cùng loại đồng đó và tạo nó thành những bức tượng nam, nữ thần rồi biến thành những đối tượng sùng bái. Vật chất thì giống nhau nhưng khi được sử dụng thì khác nhau, vì thế những phản ứng của chúng ta thay đổi. Cùng một cách, thay vì không lưu ý những cảm nhận của chính thân tâm chúng ta, có khả năng - ở bất cứ khoảnh khắc nào - hãy quan tâm chúng như là chất liệu cho sự giải thoát.

Từ khi bắt đầu con đường tâm linh, chúng ta phát huy một khả năng là bình thản hơn và để sống hài hòa hơn. Chúng ta phơi bày sự đau khổ của chúng ta và học hỏi sự tự chấp nhận và lòng bi mẫn. Chúng ta tập trung tâm và mở ra bản chất thật của chúng ta. Và tất cả sự kiện này tập trung lại một sự giải thoát hoàn hảo, hoặc Niết bàn. Đây không phải là một mục tiêu xa vời, bởi vì dường như nó là ở hiện tại; từng khoảnh khắc mà chúng ta cảm nhận có sự bám víu, khó chịu, hoặc ảo giác là một khoảnh khắc của Niết bàn. Nó có thể ở ngay giây phút này.

---o0o---

MẠNG LƯỚI TRỜI ĐÉ THÍCH

Một hình ảnh sáng chói và nổi tiếng trong giáo pháp của Đức Phật đó là mạng lưới trời Đế Thích. Hình ảnh mô tả vũ trụ như là một mạng lưới cân đối tuyệt vời. Ở mỗi điểm tiếp xúc nhau, nơi ấy những sợi dây lưới gặp nhau, có một viên ngọc nhiều mặt phản chiếu lấp lánh, như viên kim cương hoặc một viên pha lê. Mỗi viên ngọc phản chiếu những viên khác, gồm luôn cả những hình ảnh phản chiếu nằm ở trong những viên khác. Nhìn vào một viên ngọc, vào một điểm, là thấy sự phản ánh lại tất cả các viên ngọc, ở tất cả các điểm.

Tôi đã nhớ lại hình ảnh lưới trời Đế Thích khi thăm viếng bảo tàng trại tập trung Yad Vashem, ngoại thành Jerusalem. Một trong những nơi đầy xúc động và hết sức thu hút trong khu phức hợp là tượng đài kỷ niệm những đứa trẻ, do sự đóng góp của một cặp vợ chồng có con trai của họ bị chết trong trại tập trung ở Đức. Đài kỷ niệm là một gian phòng rất tối mang hình vòm. Khi bạn bước vào, bạn không thể nào trông thấy bất cứ vật gì chung quanh, vì vậy bạn dò dẫm đường đi qua bóng tối bằng cách lần theo một hàng rào chắn song chung quanh chu vi. Khi bạn bước đi, bạn sẽ nghe người ta đọc to và chậm chậm những tên họ của các em đã tử nạn trong trại tập trung.

Nằm ở giữa trung tâm mái vòm là một ngọn nến cháy lập lòe. Dọc theo các bức tường của tòa nhà mái vòm là hàng trăm tấm gương phản chiếu ánh sáng của ngọn nến đang cháy ở giữa. Điều ấn tượng là một sự hiện hữu được bao quanh bởi những điểm sáng bất tận, mỗi điểm sáng đó tượng trưng cho một đứa trẻ bị giết ở trong trại tập trung. Khi tâm tôi trở nên tĩnh lặng và cảm thấy rung động bởi soi sáng này, tôi bắt đầu cảm thấy rằng mình cũng ở trong những sự phản chiếu; tôi cũng là một thành phần của toàn bộ mạng lưới liên kết này và có mối quan hệ với nhau.

Tôi không thể tách rời bản thân tôi với tất cả những điểm sáng, tôi không thể tách rời bản thân với những cuộc sống và những cái chết của tất cả những đứa trẻ đã qua đời đó. Tôi đã bước vào mạng lưới trời. Hoặc có lẽ chính xác hơn tôi đã hết sức quan tâm đến tính chất xác thực của lưới trời.

Khi chúng ta quan sát người khác cũng như chúng ta nhìn vào bản thân mình; khi chúng ta quan sát bản thân mình, chúng ta khám phá tất cả chúng sinh và vạn vật trong vũ trụ. Từng sự kiện, từng thực thể, từng trạng thái tâm, từng cảm nhận chúng ta có được là sanh ra bởi một mạng lưới của sự kết hợp. Bản thân chúng ta được sanh ra ở từng khoảnh khắc của một mạng lưới kết hợp. Vô số những nguyên nhân lớn lao không ngót đến cùng nhau, để tạo ra những gì chúng ta gọi là bản thân mình, những gì chúng ta gọi là cuộc sống. Ở đài kỷ niệm trẻ em ở Yad Vashem, tôi đã không đứng cách biệt

với những gì đã xảy ra ở trại tập trung, cũng như tất cả kiếp sống. Trong tất cả sự hiện hữu kiếp sống không có một ai, một điều gì đứng xa cách nhau.

---o0o---

SỰ ĐỔI THAY CÁC MÙA

Vào một năm nọ, một người bạn của tôi sống ở California dự định thăm viếng Anh Quốc vào mùa thu. Biết trước việc thăm viếng của chị ta, tôi nhìn những chiếc lá đầy màu sắc rực rỡ trên cây, lòng đầy lo lắng, hy vọng rằng chúng sẽ giữ mãi tính cách thường lệ của nó. Tôi hết sức mong mỗi cây cỏ vẫn giữ mãi nét xinh tươi dành cho chị ấy, tôi cảm thấy thích thú muốn dán những chiếc lá vào những cành cây để chúng ở đó khi chị ấy đến. Tôi chợt nghĩ "Nó phải như vậy khi chị ấy đến, bởi vì nếu lá rụng và chúng sẽ héo hon, vàng úa, chuyến du lịch mở đầu mùa thu loại nào sẽ dành cho chị ấy? Khi mùa thu đến, rốt cuộc chị ấy không thể nào đến thăm viếng được. Khi tôi hiểu được điều đó, tôi nghĩ rằng "Chà, bây giờ tôi nghĩ rằng mình có thể để cho thiên nhiên xảy ra theo tiến trình của nó".

Lẽ dĩ nhiên, thật là buồn cười khi tìm cách giữ cho những chiếc lá khỏi lìa cành. Nhưng hãy quan sát biết bao nhiêu cuộc sống đang được dành để thực hiện cùng một công việc giống vậy bằng những hình thức khác. Chúng ta cố gắng để giữ cho mọi sự việc không thay đổi. Tuy thế, vô thường chính là kết cấu của cuộc đời chúng ta. Thực sự không phải là cuộc sống của chúng ta luôn luôn thay đổi; nhưng cuộc sống được tạo nên bởi sự thay đổi.

Khi chúng ta quan sát thế giới tự nhiên, chúng ta nhận thấy rõ ràng rằng các mùa đến rồi đi. Tương tự như thế, chúng ta có thể thấy rằng người ta đến và đi trong cuộc sống của chúng ta. Chúng ta biết rằng chúng ta có những tư hữu những vật đó có thể hư hoại, bị tan vỡ hoặc bị cho đi hoặc chúng ta không còn quan tâm chúng hoặc chúng ta có thể không lưu ý và không xem chúng quan trọng nữa. Chúng ta có thể biết rằng buổi sáng thì nghĩ như thế này mà chiều lại nghĩ như thế nọ, và có lẽ vào ban tối lại nghĩ cách khác. Chúng ta biết rằng cuối cùng của cuộc sống rồi sẽ phải chết.

Sự tu tập thiền đặc biệt giúp chúng ta nhạy cảm đối về những nhận thức của chúng ta đang thay đổi liên tục đến dường nào. Có một ý tưởng phát sinh rồi biến mất. Một âm thanh phát sinh rồi biến mất. Hương vị và những cảm thụ đến rồi đi. Những hình ảnh đến hiện hữu rồi biến mất. Chúng ta có thể cảm nhận cuộc sống của mình từng khoảnh khắc, ở những lời nói của Ralph Waldo Emerson là "sự hiện diện của núi lửa". Qua thiền định chúng ta đi

đến sự hiểu biết, không phải bằng tính chất thi ca hoặc trữ tình, nhưng thực tế, chúng ta đang chết và đang được tái sinh ở từng khoảnh khắc.

Đôi khi trong lúc tu tập tâm thức tự nhiên sáng ngời lên cái khuynh hướng được tái sinh từng khoảnh khắc. Nó thật đẹp. Chúng ta nhận ra sự khởi đầu của vạn vật, sự phát sinh những đối tượng. Dù một âm thanh hoặc một cảm giác trong thân, hoặc một cảm xúc, khuynh hướng đáng ghi nhận nhất đối với chúng ta là sự trở thành hiện thực của nó. Chúng ta đang cảm nhận cái thế giới và bản thân của chúng ta, nổi bật lên, đổi mới bắt đầu trở lại - và nó thật vẻ vang rực rỡ. Chúng ta đang chứng kiến điều thần kỳ đó là cuộc sống sinh khởi.

Khi chúng ta cảm nhận về chân lý vô thường đôi lúc nó thật hoàn toàn khác biệt nhau. Tâm tự nhiên tỏa sáng về sự kết thúc của những sự việc từng khoảnh khắc này đến khoảnh trôi qua đó là mặt khác của sự biến đổi. Chúng ta ghi nhận sự phân hủy của từng vật mà chúng ta cảm nhận. Chúng ta đi đến sự nhận thức được sự trôi qua của mọi vật mà chúng ta yêu thương gìn giữ, mọi thứ mà chúng ta cố gắng gìn giữ và mong mỗi dài lâu chúng ta xoay sang nhìn một số sự việc, và nó biến mất. Chúng ta bắt đầu đáp lại với một cảm tình, rồi chúng ta nhận thấy nó đã bỏ ta đi. Mọi vật thật mỏng manh, thật mờ nhạt, ở đây tuy thế lại thoáng qua, cho thấy mầm mống của cái chết ngay đúng vào thời điểm nó sinh sôi. Chúng ta có thể bám víu với bất cứ điều gì ở nơi nào? Như Kalu Kinpoche nói "Hơi thở của sự sống là giống như bọt nước".

Mặc dù thấy được bản chất phát sinh của vạn vật là kỳ lạ, và thấy được bản chất mong manh thoáng qua của vạn vật có thể là hết sức hoang mang, nhưng cả hai sự kiện trên đều là cơ bản. Sự mở rộng đối với hai khía cạnh của sự biến đổi giúp chúng ta thấy được chân lý của vạn vật là thế nào. Dù chúng ta thích sự thay đổi các mùa hay không, chúng ta học cách nào đặt niềm tin vào chúng, hiểu được sự chính xác của các chu kỳ. Hiểu rõ chân lý của sự thay đổi trong cuộc sống của mình, chúng ta có thể sống với cùng sự hiểu biết đó về lòng tin và lẽ phải.

---o0o---

MỘT ĐIỀU DUY NHẤT

Một người bạn của tôi, có một lần phải giải thích cho đứa con trai bốn tuổi của mình về người bác đã nuôi nó từ khi mới sanh, sắp phải dọn đi nơi khác. Bởi vì đứa con của bà ta rất quyến luyến người này, bạn của tôi cẩn thận bảo với đứa bé từng bước một, và nói một cách chắc chắn rằng người yêu mến cậu bé, họ có thể viết thư, thăm viếng và gọi điện cho nhau, nhưng bà phải dọn đi xa và sống cùng với người em gái. Cậu bé con lắng

nghe chăm chú, rồi sau nói với mẹ "Mẹ ơi, hãy kể lại câu chuyện đó cho con, nhưng phần kết cuộc khác đi".

Đôi lúc trong cuộc sống của chúng ta, có khi chúng ta cũng ước ao mình có thể thay đổi đoạn kết câu chuyện. Thịnh thoảng chúng ta mất đi những thứ mà mình quan tâm, chia lìa những gì yêu thương, khi chúng ta già yếu, thể xác trở nên tàn tạ. Chúng ta cảm thấy vô dụng hoặc đau đớn, hoặc cuộc sống của mình dường như bị trượt dài. Đây là tất cả những khía cạnh của khổ đau, một trong những nguyên tắc của Giáo pháp đức Phật. "Dukkha" có nghĩa là khổ, không thỏa mãn, không hài lòng, rỗng không và thay đổi.

Đức Phật dạy, "Như Lai dạy một điều và một điều duy nhất: khổ và đoạn trừ khổ." Trong Giáo pháp của Ngài, khổ không có nghĩa cần thiết là đau đớn thể xác nghiêm trọng, nhưng đúng hơn là đau khổ về tinh thần mà chúng ta phải gánh chịu, khi xu hướng của chúng ta bám víu vào niềm hoan lạc đối nghịch với bản chất mong manh của cuộc sống, và điều không cảm nhận của chúng ta gặp phải khó chịu và không thể không chế được.

Lần đầu tiên khi đến Ấn Độ và được nghe bài pháp về "sự khổ" trong phật giáo, tôi cảm thấy như thể ai cho mình một món quà quý giá. Cuối cùng, một người nào đó đã mở rộng ra và thực tướng của vạn vật là thế nào. Khổ tạo nên sự hiện hữu. Trong khi thế gian này có niềm hoan lạc lớn lao thì cũng có những nỗi đớn đau ê chề. Có những thời gian tuyệt vời để đến cùng nhau thì cũng có những ngày tháng chia lìa, và mất mát. Có sinh thì có tử. Tôi cảm thấy như thể là lần đầu tiên mình được nghe nói đến chân lý này, một sự thật mà không còn một ai khác muốn nói đến.

Bất kỳ ai trong chúng ta cố gắng đóng kín cánh cửa chân lý này, họ sẽ tạo nên đau khổ. Nhưng cánh cửa này thường bị đóng kín vì chúng ta được dạy rằng đau khổ là xấu hổ. Chúng ta có thể khép kín bản thân, bởi vì không muốn thấy sự đau khổ của chính mình hoặc nói cho người khác nghe biết về nó.

Sự phủ nhận về nỗi khổ đau này thường xảy ra trong đời sống gia đình. Đôi khi có sự đau đớn tột bậc trong gia đình - bất hòa, mâu thuẫn, không an toàn, bạo lực - và bằng một nỗ lực để che dấu sự thật với trẻ con: im lặng, che dấu, và né tránh. Nếu như người ta chưa từng nói về sự đau khổ, được bọc kín lại và sắp xếp khéo léo, để trông giống như một điều gì khác khi nói về những tình huống đau đớn với trẻ con, người ta cần có thông tin khéo léo, phù hợp. Tuy nhiên, nó thường là trường hợp mà chúng ta nhận biết rõ những gì thật sự đang xảy ra. Không khẳng định bề ngoài về những gì một đứa trẻ cảm thấy là thật, một sự bất đồng phát sinh trong tâm - một sự mâu thuẫn

giữa những gì đứa bé được người ta kể cho nó và những gì được biết qua trực giác. Trẻ em học cách không tin vào bản thân, hãy tin tưởng độc nhất vào bố mẹ. Bởi vì những khuôn mẫu giống như thế này, thừa nhận chân lý về sự khổ là một sự giải thoát lớn lao đối với tất cả những gì hệ lụy đến.

Nhưng Đức Phật không chỉ dạy về đau khổ, mà Ngài còn dạy về diệt khổ. Một người bạn của tôi, nghe được lời tuyên bố nổi tiếng của Đức Phật về lời dạy một điều duy nhất, bình luận rằng "Khổ và diệt trừ khổ là hai điều, chứ không phải một điều". Từ một quan điểm chúng là hai sự kiện rõ ràng - hoặc là chúng ta khổ hoặc là giải thoát. Chúng ta biết được sự khác biệt trong thể xác (thân) của chúng ta, trong tâm của chúng ta, trong xương tủy của chúng ta. Tuy vậy, khi chúng ta quan sát sâu sắc hơn lời dạy này, chúng ta bắt đầu mở rộng ra tính trung thực của nó. Bởi vì đối với bất cứ cảm nhận nào, thậm chí là một cảm nhận đau đớn, chúng ta có thể tìm ra được sự chấm dứt nỗi đau khổ ngay chính ở khoảnh khắc trong tâm.

Tuy thế khi chúng ta đối mặt với sự khổ và không thể thay đổi được "phần kết của câu chuyện", rồi "như vậy làm cách nào để diệt khổ?" Đây là một trong những tình huống khó khăn nhất, chúng ta có thể chạm trán trong cuộc sống. Chúng ta bắt đầu chấp nhận sự đau đớn, bằng cách chấp nhận chân lý của sự khổ. Chúng ta không trở thành kẻ nhẫn nhục hoặc thờ ơ với nó; chúng ta quan sát sự khổ và khám phá khả năng bao la của trái tim chúng ta, bao gồm luôn tất cả những khía cạnh của cuộc sống trong sự tỉnh giác của chúng ta. Khi chúng ta cảm nhận sự bao dung của trái tim này, chúng ta nhận ra rằng nó thật sự không phải chính ở sự đau đớn giả tạo và tàn ác, nhưng cảm giác cô đơn trong nỗi đớn đau.

Khi chúng ta mở rộng vòng tay với điều này, nó có khả năng tiếp xúc với chân lý cơ bản về cuộc sống đau khổ thuộc hình thức này hoặc hình thức khác, là một phần tự nhiên của kiếp sống. Biết được chân lý này tạo cho cuộc sống của ta trọn vẹn và bình an, bởi vì nó giải thoát chúng ta khỏi những tình huống suy sụp của tính tự phụ và phủ nhận. Tỉnh thoả khi chúng ta xé toang sự đau khổ và thấy được những cội rễ của nó, chúng ta cũng nhận ra những hành động để có thể làm giảm bớt khổ đau. Điển hình như trường hợp đứa con trai của bạn tôi đau khổ do bởi thiếu nhiều sự quan tâm và chăm sóc của mẹ mình. Bằng cách này, con đường đi đến sự diệt khổ kể luôn cả sự nhận thức rõ ràng nỗi đau đớn và thay thế sự chối bỏ bằng sự nhận biết (tỉnh giác) và lòng bi mẫn.

Vô số lần khi tôi ở gần sự phụ của tôi U Pandita, tôi nói với Ngài "Những sự việc thật sự hết sức tồi tệ. Hai đầu gối của tôi đau, lưng của tôi nhức, tâm

của tôi lang thang khắp mọi nơi, tôi không thể tu tập". Vì thế nhiều lần lắng nghe, và rồi được hoàn được đáp lại "Đây là dukkha (khổ) có phải không?" Tôi liên tục ngồi đối diện thầy tôi, nhìn Ngài với những kỳ vọng lớn lao, chờ đợi Ngài để nảy lên trong tâm trí giải pháp kỳ diệu - bất cứ điều gì thường tạo nên những khó khăn tất cả điều biến mất. Khi tôi chờ đợi, với tất cả niềm hy vọng và lo sợ thì Ngài chỉ lặp lại rõ ràng của tôi. "Đây là khổ, có phải vậy không?"

Trong lúc thất vọng, vào lúc ban đầu, câu trả lời của Ngài U Pandita, cuối cùng trở nên hết sức thanh thản, tôi không thể làm hoặc thay đổi bất cứ điều gì để so sánh với sức mạnh và sự thanh thản về sự nhận ra một cách hết sức thành thật "Đây là khổ". Cơ bản là những lời nói của Ngài U Pandita đưa tôi đến sự hiểu biết rằng những khó khăn của tôi thật sự không phải là một bi kịch cá nhân, nhưng là một sự mở rộng đi vào một khía cạnh cuộc sống. Sự khổ cần phải được nhận thấy và được chấp nhận, không phải vì đắm chìm, hoặc bị cuốn hút vào nó, nhưng để mở rộng chân lý và đối với tất cả chúng sinh.

Có đôi khi chúng ta không thể thay đổi đoạn kết của câu chuyện "và làm cho tất cả những khổ đau biến mất. Nhưng kết cuộc thay đổi tự nhiên bởi vì chúng ta liên hệ với chân lý trước mắt chúng ta với tỉnh giác và lòng bi mẫn. Đây là lời dạy của Đức Phật: Khổ đế cũng là con đường dẫn đến diệt đế.

---o0o---

ĐỐI MẶT VỚI ĐAU KHỔ

Lần đầu thăm viếng Ấn Độ vào năm 1970, tôi đã chứng kiến nhiều điều hết sức sùng sốt. Điều làm tôi sùng sốt nhất là khi tôi đi dọc trên đường phố ở Bombay. Nơi này những phụ nữ được bày bán như những cô gái điếm ở trong các chuồng giống như chuồng thú. Nhiều người trong bọn họ là những trẻ em đã bị thân nhân bán cho những tổ chức tội ác kiểm soát đường dây mua bán tình dục ở Ấn Độ, để cho gia đình của họ khỏi bị chết đói.

Cảnh tượng đó vẫn còn in đậm nét trong tâm tôi - về một điều kỳ lạ khủng khiếp của những sự việc đã xảy ra. Bây giờ, đã hơn hai mươi lăm năm trôi qua, thành phố Bombay đã có khoảng 100.000 ngàn gái điếm và tỷ lệ người nhiễm HIV hơn 52%. Bệnh HIV đang lan tràn thật nhanh khắp xứ sở này đến nỗi Liên Hiệp Quốc ước lượng rằng Ấn Độ không bao lâu sẽ dẫn đầu thế giới với số người nhiễm bệnh lớn nhất. Con thủy triều của khổ không thể tưởng tượng nổi, và nó dường như chắc chắn càng tồi tệ hơn.

Sự lan tràn nhanh chóng của bệnh HIV ở Ấn Độ do bởi nhiều yếu tố. Sự nghèo đói khắp nơi có nghĩa là ngay cả các bệnh viện của nhà nước cũng thường xuyên thiếu thốn các nguồn cung cấp, cho nên ống tiêm và kim chích thường được sử dụng lại với nguy cơ truyền nhiễm hơn. Ở trong một nền văn hóa mà người phụ nữ không có quyền lực, có nghĩa là những cô gái giang hồ yêu cầu người đàn ông dùng bao cao su, chắc hẳn có thể bị chết đói, và những người vợ hành động như vậy có thể bị đánh đập hoặc bị đẩy ra ngoài đường phố. Như vậy, đau khổ chỉ ngày thêm chồng chất.

Một trong những điều kiện cơ bản cho sự phát triển đau khổ, ở Ấn Độ hoặc bất cứ nơi nào khác, là sự phủ nhận. Khép tâm chúng ta lại với cảm nhận đau đớn, dù bản thân của chúng ta hoặc đối với người khác, chỉ đảm bảo một điều duy nhất là nó sẽ tiếp tục. Tuy thế khi chúng ta chứng kiến sự khổ não vô bờ, và không phủ nhận nó hoặc tìm một phương cách nào đó để loại trừ nó ra khỏi tâm của chúng ta, dường như nó có thể áp đảo. Tôi nhớ lại lúc bước đi trên đường phố Bombay, trông thấy những cô gái ấy, trong lòng mình cảm thấy bất lực, bản thân muốn làm một điều gì đó nhưng không biết phải làm cách nào.

Để thực hiện bất cứ một điều gì cho thế gian này, trước tiên chúng ta phải có một sức mạnh để đối mặt với nó mà không bỏ chạy. Chỉ cần đi dọc theo con phố Bombay đó, tôi thật sự đã đối mặt rất nhiều: nỗi đớn, đau khổ sở của những người phụ nữ và trẻ em, nỗi khổ đau của nghèo đói và bệnh tật không thể hình dung ra nổi, sự khổ của mù quáng dốt nát, sự khổ chỉ có thể giúp đỡ một phần nào nhỏ nhoi trong khi đó có rất nhiều điều cần phải làm, và khổ là không biết phải làm điều gì.

Ở Ấn Độ không có quá nhiều cánh cửa khép kín che giấu nỗi thống khổ, nhưng cánh cửa chủ yếu nhất, ở bất cứ nơi nào trên thế giới, là ở trong tâm. Bằng cách mở rộng nỗi đau đớn chúng ta sẽ thấy được khắp quanh ta với trí tuệ và lòng bi mẫn. Chúng ta bắt đầu cảm nhận sợi dây liên kết thân thiết về mối quan hệ của chúng ta với tất cả chúng sinh (mọi người). Mục sư Martin Luther King đã từng phát biểu.

"Theo một ý nghĩa chính xác, toàn bộ cuộc sống đều có liên quan với nhau. Tất cả mọi người chúng ta đều bị dính mắc trong một mạng lưới tương trợ lẫn nhau không thể thoát ra được, bị trói buộc trong một định mệnh riêng rẽ. Bất cứ điều gì tác động trực tiếp đến một người đều có tác động gián tiếp đến những người khác. Tôi chẳng bao giờ đạt được điều mình mong muốn cho khi anh chưa đạt được và ngược lại. Đây là một cấu trúc quan hệ thực tế".

Khi chúng ta nhận ra chân lý của mối tương quan, ta bị sự thúc đẩy của hành động để chuyển đổi đau khổ. Tuy thế, bất cứ hành động nào chúng ta gây nên, dường như cũng không đủ để xem như là bằng chứng đối với lòng nhiệt tình để tạo sự khát khao của một ai đó tách rời khỏi một phần nào của chính bản thân chúng ta.

Chân lý mối quan hệ của chúng ta - về sự khổ và giải thoát của chúng ta xuất phát từ khổ để được đan kết mật thiết như thế nào với những người khác, thì hiện diện ở mọi lúc để chúng ta nhận biết, nếu chúng ta mở rộng nó ra. Nó hiện diện ở trong một thế giới rộng lớn của bệnh AIDS, một căn bệnh được biết là không biên giới. Lần đầu tôi được biết về bệnh AIDS, nó là một căn bệnh kỳ lạ và hiểm hoi và không thể tưởng tượng nổi là tôi chưa từng bao giờ biết một người nào đã chết vì nó. Bây giờ tôi có một vài người bạn đang đau khổ vì bệnh AIDS và một số người đã chết vì nó. Chỉ có một số ít người ở trên hành tinh này mà cuộc sống của họ không bị dính dáng ở một số hình thức nào bởi chứng bệnh này.

Như vậy, ở một số hình thức vi tế, nhưng lại là một tính cách hết sức thật, tôi nhận thấy rằng chính sự đau đớn của riêng tôi và sự giải thoát khỏi đau khổ, rõ ràng ràng được liên kết với sự sẵn lòng đối mặt nỗi đau đớn của những đứa bé gái bị nhốt trong chiếc chuồng ở Bombay; cũng như đối mặt ngay với nỗi bức xúc trong lòng trở thành sự nhận biết về hoàn cảnh của chúng. Sự thay đổi trong cách nhìn về thế giới của tôi kể luôn cả những đứa bé gái đó, đúng hơn là phớt lờ chúng hoặc từ chối chúng như là không có gì liên quan đến với mình, và cũng là một sự đổi thay trong nhân sinh quan của tôi. Xua tan cái ảo ảnh sâu sắc của sự cô lập.

Trong ảo tưởng về sự cách biệt, chúng ta có thể có cảm tưởng về một ốc đảo của mối liên hệ chính đáng với một số ít người, có thể đúng với gia đình và bạn bè của chúng ta. Chúng ta có thể dựng lên một hàng rào bao quanh ốc đảo để bảo vệ và phòng thủ nó, sau đó là một pháo đài, và cuối cùng toàn bộ cách sống vĩnh viễn mang đầy ảo tưởng. Chúng ta bị cuốn hút trong những ý tưởng về sự cách biệt và một cảm giác phù phiếm ở sự quan tâm, sự việc không chỉ bởi phủ nhận cái thực tế mà chúng ta tiến đến một sự hiểu biết về mối tương quan lẫn nhau với toàn bộ cuộc sống. Khi chúng ta có một quan hệ với trí tuệ và lòng bi mẫn, ở đó chúng ta tìm được một nơi trú ẩn thật sự trong một cộng đồng của tất chúng sinh (mọi người). Tháo gỡ được sự đau khổ của người khác, có thể mang lại cho chúng ta phiền muộn, nhưng chúng ta được biến đổi bởi sự tháo gỡ đó và một thế giới đầy tiềm năng. Chúng ta sẽ có đầy quyền lực để đáp lại sự khổ đau với một tình thương vô bờ bến hơn là sợ hãi hoặc ác cảm. Chỉ có tình thương là đủ để bao trùm nỗi đớn đau của thế gian này.

---o0o---

ĐỨC TIN

Từ vựng đối với niềm tin ở trong tiếng Pàli được gọi là "saddha". Trong khi đó thỉnh thoảng được người ta phiên dịch như là "sự tin cậy" hoặc "sự tín nhiệm", nghĩa đen của saddha là "khi chúng ta mang hết tâm lòng cho sự tu tập tinh thân", nó là dấu hiệu của "sự tin cậy" hoặc tín nhiệm trên con đường mà chúng ta tu tập. Niềm tin mở rộng cho chúng ta những gì vượt xa điều quan tâm bình thường hạn hẹp và tự mãn. Theo tâm lý Phật giáo, đức tin được gọi là cái công dẫn đến với mọi điều tốt lành, bởi vì nó khuấy động niềm cảm hứng đầu tiên của chúng ta đến việc tu tập thiền và cũng thể hiện những nỗ lực liên tục của chúng ta. Đức tin mang lại sức mạnh cho chúng ta để đi đến lòng bi mẫn, và giải thoát.

Tuy thế khái niệm đức tin có thể khó khăn đối với một số người. Đức tin có thể được liên tưởng với sự tin mù quáng, hoặc nó có thể bao hàm sự cần thiết để công bố lòng trung thành đối với một tín điều hoặc một học thuyết. Sau đó chúng ta lo sợ bị phán xét bởi bản thân hoặc bởi người khác, đối với mức độ phục tùng của chúng ta. Khi chúng ta dùng từ "đức tin" theo kinh điển Phật giáo, nó hoàn toàn khác biệt điều này. Và điều khác biệt này là cốt yếu.

"Đặt tất cả tâm lòng" hoàn toàn không có nghĩa là tin tưởng một điều gì quá cứng nhắc đến nỗi trở nên ngăn chặn tâm rộng mở đối với những ý tưởng mới. Hoặc nó cũng không có nghĩa là chúng ta sử dụng những gì chúng ta đặt đức tin như là một cách nghĩ làm cách biệt và nổi trội hơn những kẻ khác. Chúng ta không cần phải chinh phục kẻ khác vì đức tin của chúng ta, hoặc tuyên bố khi chúng ta nói về saddha là chúng ta đang nói về sự tin tưởng chân thành ở trong khả năng về sự thức tỉnh của bản thân chúng ta.

Đức tin không cần phải được xem như là một vấn đề thô cứng và không lay chuyển mà chúng ta có hoặc không. Chúng ta cảm nhận đức tin qua nhiều mức độ. Trong một bản kinh đặc trưng của Phật giáo có tựa đề "Mi Tiên vấn đáp", một nhà sư có tên là Nagasena dùng ngụ ngôn để diễn tả sự kiện này. Một nhóm người, tụ tập trên bờ một dòng nước chảy cuồn cuộn, muốn đi sang bờ bên kia nhưng lại e sợ. Họ không biết làm cách nào, cho đến khi có một người khôn ngoan đi cùng, ước định được tình huống, vượt qua bằng một cú nhảy, rồi nhảy qua bên bờ kia. Thấy được tiền lệ của người đó, những người khác nói, "Đúng, việc này có thể làm được" và rồi họ cũng nhảy.

Ở câu chuyện này, bờ gần tượng trưng cho tình trạng bất ổn thường xuyên của chúng ta, và bờ xa là tâm có ý thức. Truyền cảm bởi sự chứng kiến việc

người khác làm, chúng ta nói, "Đúng, điều đó có thể thực hiện được". Đây là một mức độ của đức tin. Nhưng sau đó chính chúng ta nhảy, khi ấy chúng ta nói, "Đúng, điều đó có thể thực hiện được", bởi vì chúng ta biết được nó từ cảm nhận của chính mình, rồi chúng ta hoàn toàn bước vào một mức độ đức tin khác.

Diễn hình đầu tiên là một ví dụ của hình thức được người ta gọi là đức tin sáng chói. "Đây là loại đức tin xảy ra khi trái tim của chúng ta được mở rộng ra bởi sự đối mặt với một ai đó hoặc một điều nào đó làm kích động chúng ta. Có lẽ chúng ta bị truyền cảm bởi những phẩm chất của trí tuệ hoặc tình thân ái. Dù đó là một người mà chúng ta biết hoặc một nhân vật lịch sử, giống như Đức Phật hoặc một con người vĩ đại khác, chúng ta bắt đầu cảm nhận về khả năng của một phương cách khác lạ, hạnh phúc hơn để sống.

Đức tin sáng láng là một cảm giác tuyệt vời và là một sự khởi đầu quan trọng, nhưng nó cũng không đáng tin cậy. Chúng ta có thể đối mặt với một vị thầy, vào một ngày nọ và một vị khác vào một ngày kia, và bị kích động một cách mạnh mẽ với từng người, nhưng bằng những cách dẫn dắt khác biệt. Nếu chúng ta tìm kiếm một ai đó ngoài bản thân chúng ta để thể hiện đức tin của mình, chúng ta có thể dễ dàng bị xao lãng bởi bất cứ ảnh hưởng nào đi đến những cuộc sống của mình kế tiếp.

Mức độ sâu sắc hơn của đức tin được gọi là "đức tin được thẩm tra" có nghĩa là nó được đặt nền tảng nơi sự cảm nhận của chính bản thân ta. Đây là một đức tin chín chắn, bám chặt vào khả năng phán đoán về chân lý của chúng ta, tập trung vào sự hiểu biết về bản chất của tâm và thân mà chúng ta đi đến nhờ bởi sự tỉnh giác. Niềm cảm hứng và lòng tin của chúng ta cảm thấy, phát sinh từ trong ta nhưng đúng hơn là đến từ một điều gì ngoài bản thân và kích thích mạnh mẽ những câu hỏi xa hơn trong sự hiểu biết của bản thân ta.

Nó là một điểm ngoặt lớn lao trong cuộc sống của chúng ta, khi chúng ta đi từ một sự hiểu biết sâu sắc khôn khéo về con đường tâm linh của mình cho đến một niềm tin chân thành, nói rằng, "Đúng, nó có khả năng để tỉnh giác. Tôi cũng có thể" một niềm vui vô tận đi cùng niềm tin này. Khi chúng ta đem hết tâm lòng tu tập, giáo pháp trở nên hiện thực. Bước ngoặt đó, biến đổi một khái niệm trừu tượng của con đường tâm linh trở thành một con đường của chính mình, đó là đức tin.

---o0o---

VÔ NGÃ

Khi vị thầy Dipa Ma của tôi đến Hoa Kỳ lần đầu, tôi đưa bà đến tất cả những nơi mà người ta thường lui tới trong ngày đó là siêu thị, trạm

xăng, ngân hàng. Bà luôn luôn bày tỏ những điều ngạc nhiên về sự phong phú và hiệu quả của thế giới phương Tây. Dipa Ma là một trong những vị thiền sư phi thường mà tôi đã từng gặp gỡ; bà thể hiện một sự hiểu biết sâu xa về cuộc sống. Tuy thế khi tiếp xúc với những vấn đề hiện đại, kỹ thuật thế giới, bà thật sự có rất ít kinh nghiệm; tuy nhiên, tuệ giác trong sáng của bà đã dạy cho tôi nhiều bài học tuyệt vời.

Vào một hôm nọ, một người bạn cần một ít tiền mặt, vì thế chúng tôi đến một máy rút tiền ở phía ngoài ngân hàng. Anh ta ấn cái thẻ tiền của mình vào, bấm mã số, rồi tiền của anh ta chạy ra. Chúng tôi quay sang Dipa Ma, chờ đợi một phản ứng thán phục. Thay vào đó, bà ta lắc đầu và nói "thật là quá buồn, quá buồn". Chúng tôi bối rối và hỏi "Việc gì mà buồn?", Con người đáng thương đó phải ngồi sau Bức Tường suốt cả ngày, không có không khí, không có ánh nắng mặt trời, và phải nhặt lấy thẻ của mọi người, đếm tiền và giao tiền". Sau đó chúng tôi giải thích với bà rằng không có ai ở phía sau Bức Tường đó; nó là một bộ phận có những thành phần liên kết lại cùng nhau. "À" bà ta nói, Nó giống như giáo lý Vô ngã - "anatta".

Ở Giáo pháp Đức Phật, khái niệm về Vô ngã - Anatta, có nghĩa là chẳng có một con người bé nhỏ trong chúng ta kéo những sợi dây, không có một thực thể riêng biệt nhận lấy những ấn tượng cảm xúc, quyết định vào một phản ứng, và rồi diễn tả nó. Trong thế giới liên tục thay đổi này, không có một thực thể bền vững nào để chúng ta xác quyết và gọi "tôi là" hoặc "tôi đây" hoặc của tôi". Theo định luật tự nhiên, bất cứ điều gì phát sinh trong tâm và thân cũng giống như kết quả của những điều kiện khác nhau cùng xảy ra. Cuộc sống của chúng ta là tiến trình thân tâm liên tục thay đổi trong sự liên kết với những yếu tố thay đổi không ngừng xung quanh chúng. Yeats diễn tả sự kiện này khi ông ta hỏi "Làm thế nào chúng ta có thể nói về người vũ công ở điệu múa?" Cuộc sống của chúng ta là điệu múa, và người vũ công tách rời điều đó ở chỗ nào? Đây là đặc tính của Vô ngã- vô ngã, mà được phiên dịch từ tiếng Pàli ra nhiều cách khác nhau như là "không vững chắc" "không có thực thể" hoặc "mong manh".

Một số người hỏi: Nếu không có "cái tôi", như vậy ai đang đọc? Ai đang thiền định! Ai đang nổi giận? Ai đang yêu? Nếu không có ngã, ai có những kỷ niệm! Ai đứng dậy và bước ra khỏi phòng? Ai chết? Ai tái sanh? Để trả lời câu hỏi này? Chúng ta phải nhận thấy làm cách nào để dùng từ bản ngã như là một hệ thống khái niệm cơ bản. Suy niệm về bản ngã theo hình thức này là rất hữu ích, nhưng cuối cùng "cái ngã" này cho thấy như là một ảo giác về tri giác - một ảo tưởng được đặt trên cùng của những thành phần phụ thuộc về sự sống của chúng ta. Ví dụ như, hãy xem xét về thân. Người ta nói rằng trong cơ thể con người có khoảng 90% là nước. Lượng nước này

được tạo nên bởi các nguyên tử Oxy và Hydro. Các nguyên tử được hình thành, cơ bản là khoảng không trống rỗng. Như vậy thực thể vững chắc nơi mà chúng ta nương tựa được gọi là cơ thể. Khoa học trình bày rằng những gì chúng ta gọi là vật chất và năng lượng cả hai đều không thể thay đổi và tách rời. Và như vậy khái niệm của "vật chất - năng lượng" để phát sinh, khi chúng ta cố gắng dùng ngôn ngữ để diễn đạt sự trôi chảy mãi và thay đổi liên tục của vũ trụ của chúng ta và mối liên hệ phức tạp. Giữa tất cả vạn vật. Thân của ta cũng như từng đối tượng chung quanh chúng, chưa bao giờ tĩnh lặng và những thực thể kín đáo, tách rời từ những điều kiện thay đổi mà tạo nên chúng.

Năm đầu tiên khi tôi từ Ấn Độ trở về xứ sở. Tôi đã gặp một số người đang nói về sự bất diệt của thân xác và khẳng định rằng trong tương lai nền y học có thể làm cho điều này trở thành một khả năng thực sự. Vừa mới từ Ấn Độ trở về nơi mà cái chết ở đó người ta không hề bị che đậy như ở phương Tây, sự việc dường như quá hiển nhiên đối với tôi đến nỗi tôi cho rằng điều này không thể thực hiện được, chết là điều không thể thay đổi được, vì nó nối liền với sanh. Chúng ta có thể muốn nghĩ rằng khoa học sẽ có thể làm điều đó cho chúng ta để chế ngự mọi thứ, rồi vào một ngày nọ, chúng ta sẽ có thể thức dậy, nhìn vào tấm gương soi, và nói rằng "Bạn sẽ không phải chết". Nhưng thân xác, giống như mọi điều khác, là trò chơi phụ thuộc lẫn nhau của mọi tình huống.

Giống như vậy, bất cứ điều gì phát sinh trong tâm thì cũng giống như ở mối liên hệ với tiến trình thay đổi liên tục của động lực thân tâm không thể tách rời nhau được. Những ý tưởng và tình cảm không đến do sự mời mọc của chúng ta. Chúng ta có thể tạo nên những tình huống cho sự phát sinh của những trạng thái tâm nào đó, chẳng hạn như tâm bi, nhưng nó không phải là một vấn đề quyết định tuyệt đối. Chúng ta sẽ không bao giờ có thể tuyên bố một cách thẳng lợi. "Kể từ thời điểm này tôi sẽ hoàn toàn có tình yêu thương và lòng bi mẫn". Nếu chúng ta tạo nên những điều kiện cho sự thay đổi, cuối cùng sự thay đổi sẽ xảy đến, nếu chúng ta tạo nên những điều kiện căn bản, cuối cùng điều kiện cơ bản xảy ra, nhưng không phải là vì chúng ta hoàn toàn đi đến quyết định rằng sự việc sẽ như vậy, rồi nói "Tôi bây giờ mãi mãi đầy áp lòng từ bi".

Khi chúng ta hiểu rằng không có cái ngã bên trong, chúng ta là người đang không chế mọi việc, chúng ta sẽ thấy rằng một trạng thái tâm chỉ là một trạng thái tâm. Nó không phải là trạng thái tâm của "tôi"; tôi không chọn nó. Hãy suy nghĩ có bao nhiêu trạng thái tâm khác nhau, mà bạn chắc hẳn đã cảm nhận được ngày hôm nay thôi. Có thể có những khoảnh khắc vui thú, nghi ngờ và hy vọng rồi sợ hãi. Cái tâm nào là bạn thật sự? Bất cứ trạng thái

nào - của thân và tâm, hoặc những tình cảm - phát sinh khi những điều kiện nào đó đến cùng nhau, và rồi biến mất khi điều kiện qua. Ngay cả những căn bệnh chính của cơ thể, chẳng hạn như ung thư, những trạng thái tâm như là sự trầm uất, mà dường như thật và kéo dài, người ta có thể nhận ra như là sự kết hợp của vô số nguyên nhân phát sinh. Chúng ta có thể nhận rõ những trạng thái tinh thần hoặc những yếu tố môi trường góp phần cho những điều kiện này, và chúng ta có thể thay đổi một số những điều này để làm cho dễ dàng việc điều trị, nhưng không kể đến sự quyết định chủ tâm cuối cùng là sẽ giúp chúng ta không chế được những căn bệnh.

Nền tảng của giáo pháp Đức Phật nêu rõ về chân lý, không có một thực thể cố hữu và sự phụ thuộc lẫn nhau, việc tìm cách kiểm soát điều không thể kiểm soát lẫn nhau, việc tìm cách kiểm soát điều không thể kiểm soát được, nó sẽ không bao giờ mang lại cho chúng ta sự an toàn mà tất cả mọi người chúng ta đều ước ao. Nó sẽ không mang lại cho ta hạnh phúc. Khi chúng từ bỏ việc cố gắng kiểm soát, thay vào đó khi chúng liên kết đầy đủ với những cảm nhận của mình, và rồi chúng ta có thể cuốn hút bởi sự mong manh của vạn vật và đi đến mối liên kết cơ bản của chúng ta.

Bằng hình thức này, sự hiểu biết về Anatta - vô ngã, giúp chúng ta đi vào trạng thái xả ly giống như ở trong một khoảng không vô tận bao la, lỏng lẻo, sống động và linh hoạt. Nó chứa đựng mọi điều, nó không đấu tranh với bất cứ điều gì, nó không bám víu bất cứ điều gì. Nhìn những người khác bằng trạng thái xả ly này giúp chúng ta yêu thương mọi người cũng như bản thân.

Paul Valéry, nhà thơ, triết gia người Pháp, nói Chúa tạo nên mọi điều từ cái không, nhưng cái không cho thấy sự trọn vẹn. Cái không này không phải là một sự biểu lộ trống rỗng, nhưng chính xác hơn là một sự tỏa sáng rực rỡ. Dipa Ma là một điển hình của sự trong suốt đó, có một sự hiểu biết về vô ngã hết sức sâu sắc và bà là người có đầy tình yêu thương nhất mà tôi chưa từng có thể tưởng tượng ra. Bởi vì trong bản thân của bà, vô ngã đã phát triển thành một sự trầm tĩnh tuyệt vời, tính vô ngã được thể hiện một cách tuyệt vời. Dipa Ma nói nó tỏa sáng qua bà bằng tình thương mà bà phổ độ cho tất cả chúng sinh mà không có chút phân biệt.

---o0o---

NHỊP CẦU THÔNG CẢM

Những cuộc nghiên cứu tâm lý học đương thời cho thấy rằng một số người, khi họ đang ở trong một trạng thái tâm nóng giận cao độ, không nhận thức được mình đã cảm xúc như thế nào. Tim của họ đập nhanh, áp suất máu tăng lên, và môi hôi chảy ướt đẫm, tuy thế họ không hay biết được là đang giận dữ, hoặc sợ hãi hoặc lo âu. Theo thống kê, cứ có một người trong sáu

người thì có tính cách này, khi không nhận biết nỗi đau đớn của bản thân họ thì có khả năng là họ không thể hiểu hoặc thông cảm với những gì mà người khác đang cảm nhận? Một khi họ không thể có sự cảm thông, thì làm thế nào họ có thể sống cho trọn vẹn?

Khi chúng ta tu tập tâm chánh niệm, một trong những phẩm chất mà chúng ta đang phát triển là sự thông cảm. Khi chúng ta mở rộng tâm cảm nhận đầy đủ trong bản thân, chúng ta trở nên nhận biết về những gì chúng ta nhận thức ở từng khoảnh khắc, không còn phủ nhận một số cảm xúc trong lúc chấp thủ vào những người khác. Khi biết được nỗi đau đớn của mình. Chúng ta bắc một nhịp cầu đến với nỗi đau đớn của người khác, mà cơ thể giúp chúng ta từ bỏ việc say mê bản thân mình và sẵn lòng giúp đỡ. Và khi chúng ta thật sự hiểu sự đau đớn là thế nào, ở bản thân chúng ta và những người khác, chúng ta nên sống theo một lối sống ít tổn hại cho người khác thì càng tốt.

Với sự cảm thông là nhịp cầu với mọi người chung quanh ta, một phẩm hạnh thật sự phát sinh trong ta. Khi biết được rằng người khác sẽ đau khổ, nếu chúng ta gây nên một hành động nguy hại hoặc một lời nói gây tổn thương và chúng ta phát hiện ra mình, nên bỏ đi những hành động như thế càng ít càng tốt. Đó là một lời đáp lại hết sức chân thành và giản dị. Đúng hơn là xem phẩm hạnh như là một quy tắc giới luật, khi chúng ta nhận ra phẩm hạnh là một sự việc không cố tình gây đau khổ cho người khác.

Theo giáo pháp Đức Phật, một hình tượng dùng để phản ánh phẩm chất của loại tâm này: một chiếc lông vũ, khi giữ gần một ngọn lửa, lập tức co lại né tránh sức nóng. Khi tâm trở nên nhuần nhuyễn với sự hiểu biết về việc cảm nhận với khổ đau như thế nào và tràn đầy với lòng bi mẫn thôi thúc không gây ra nó nhiều thêm nữa, chúng ta tự nhiên lùi lại trước việc tạo nên điều nguy hại. Điều này xảy ra không có ý thức hoặc tự cho là đứng đắn; sự việc xảy ra như là một biểu lộ tự nhiên của trái tim. Như lời Hannah Arendt nói "luong tâm là người chào đón bạn nếu khi bạn trở về mãi mãi với mái ấm".

Theo truyền thống, hai phẩm chất này được người ta quy cho sự ý thức tốt đẹp và vi tế của lương tâm đã tạo nên sự vô hại. Trong danh từ Pàli, chúng ta được biết là hiri và ottappa, theo truyền thống chúng được dịch là "hỗ thẹn có đạo đức" và ghê sợ có đạo đức. Việc phiên dịch hơi bị sai lệch, bởi vì hai phẩm chất này không có liên quan đến việc sợ hãi hoặc hổ thẹn theo một ý nghĩa tiêu cực. Đúng hơn là, chúng có liên hệ với sự từ bỏ hoàn toàn, tự nhiên khỏi việc gây tai hại hay sự ghê sợ tội lỗi xuất phát từ một cảm giác áy náy về khả năng của việc làm tổn thương bản thân hoặc những người khác. "Hiri" sự hổ thẹn tội lỗi, biểu lộ ở hình thức miễn cưỡng để tạo nên sự đau

đón cho người khác, bởi vì bản thân của chúng ta biết rõ cảm giác đó như thế nào.

Bằng cảm giác này, việc thổ lộ ra sự đau đớn của chính bản thân mình có thể là nguồn gốc của mối liên hệ sâu sắc của chúng ta với người khác. Chúng ta cởi mở nỗi đau đớn không phải vì trở nên chán nản, nhưng vì những gì nó đã dạy cho chúng ta: nhìn mọi vấn đề bằng một tính cách khác, có lòng can đảm để không gây nguy hại, nhận thức ra được điều này chúng ta không cảm thấy lẻ loi và chẳng bao giờ cô đơn.

Đôi khi chúng ta e ngại phải thổ lộ một điều gì đau đớn, bởi vì nó sẽ tiêu diệt chúng ta. Tuy thế bản chất của tâm chánh niệm là nó không bao giờ bị khống chế bởi bất cứ điều gì là đối tượng hiện tại của sự tỉnh giác. Nếu chúng ta có chánh niệm của một trạng thái tâm méo mó, thì tâm chánh niệm không hề bị méo mó. Ngay cả khi có trạng thái tâm đau khổ nhất hoặc cảm giác khó chịu trong thân cũng không hủy hoại được tâm chánh niệm. Một sự thổ lộ chân thành, do bởi tâm chánh niệm, được biểu thị bởi lòng bao dung và tế nhị.

Trong nền văn hóa của chúng ta, chúng ta được dạy dỗ phải chối bỏ, tránh né những tình cảm của mình. Hình thức khó chịu này là hành động của một cái tâm bị dính mắc trong sự phân biệt. Cho dù ở trong hình thức cay cú, nóng nảy của cơn giận dữ, hoặc ở trong hình thức lạnh lùng hơn trong thâm tâm giống như là sự sợ hãi, chức năng cơ bản của những trạng thái tinh thần này làm cách biệt chúng ta với những gì chúng ta đang cảm nhận. Nhưng phương cách duy nhất mà chúng ta có thể thoát khỏi được sự khổ đau của bản thân và tránh làm hại đến kẻ khác là bởi mối liên kết. Một mối liên kết đối với sự đau đớn của chính bản thân, và qua sự nhận biết (tỉnh giác) và lòng bi mẫn, có một mối liên kết với sự đau đớn của những người khác. Chúng ta học cách đừng tạo sự xa cách với bất cứ điều gì hoặc bất cứ ai. Đây là sự cảm thông.

---o0o---

KHÔNG CÓ BÁNH PIZZA Ở NIẾT BÀN

Mục đích cơ bản của thiền là sự giải thoát hoàn toàn, hoặc Niết bàn. Niết bàn không phải là trạng thái quen thuộc bình thường của chúng ta, ở trạng thái này, chúng ta dường như là người nhận thức đơn độc về các đối tượng "ở đó" sinh và diệt liên tục. Cảm nhận sâu kín của Niết bàn là khó hiểu và không thể diễn tả được, và như vậy những từ vựng theo truyền thống được dùng để mô tả nó bằng hình thức phủ định: "không sanh", "không được tạo nên", "không có điều kiện". Có một lần tôi dự định viết một cuốn sách về Niết bàn, và một người bạn đã trêu chọc tôi. "Như vậy, chị cố gắng diễn đạt

bằng lời điều không thể diễn đạt được". Mặc dù dường như không có thể nói về nó, nhưng Niết bàn thì có thể đạt được, và vì thế chúng ta nỗ lực để mô tả nó.

Khi nói về Niết bàn, Đức Phật dạy "này chư Tỳ khưu, có sự không sanh và không có duyên sinh. Ở đây bốn yếu tố đất, nước, gió, lửa không có chỗ cho chúng. Những ý niệm về chiều dài, chiều ngang, vi tế, thô kệch, xấu, tốt, tên họ, hình dáng tất cả đều bị tiêu diệt. Không có thế giới này, cũng không có thế giới khác, không có đến, không có đi, không có đứng, không tử cũng như không sinh, cũng không có những đối tượng có tính cảm xúc ở nơi đây". Theo nghĩa đen, "Niết bàn" có nghĩa "bị dập tắt" như một ngọn nến. Cảm nhận Niết bàn có nghĩa sự cách biệt và khổ đau của chúng ta được "dập tắt".

Niết bàn không phải là một trạng thái được biết qua những cảm xúc. Với điều kiện là có một chủ đề đang được biết và một đối tượng đang được biết, sẽ có sự thay đổi và điều kiện. Niết bàn thì bất biến. Nó không diệt bởi vì nó chẳng bao giờ có sự bắt đầu. Nó thật sự không phải là "một cảm nhận" theo tính cách chúng ta quen sử dụng từ này.

Sự an lạc và hạnh phúc, chúng ta tìm được ở Niết bàn hoàn toàn khác biệt và xa cách loại hạnh phúc quen thuộc mà chúng ta tìm kiếm qua những cảm giác. Thứ hạnh phúc được khám phá ở Niết bàn thì không phụ thuộc vào bất cứ đối tượng nào chúng ta có thể cảm nhận hoặc bất cứ ý tưởng chúng ta có thể suy nghĩ. Bởi vì điều kiện quen thuộc của chúng ta ở trong nền văn minh vật chất, do đó người ta khó có thể tưởng tượng một loại hạnh phúc phát sinh một cách thoải mái từ một cảm nhận đặc biệt hoặc cảm giác.

Thầy Munindra của tôi nói một cách dễ mến, "không có bánh pizza ở Niết bàn; bạn có còn quan tâm nó không?" Đó là một câu hỏi tuyệt vời. Trong xã hội chúng ta đã được dạy dỗ cần cái này rồi thích cái nọ. Nhưng bất cứ điều gì chúng ta đạt được, nó chẳng bao giờ đủ bởi vì nó không tồn tại lâu dài. Vì thế sự tìm kiếm những điều kiện mới vẫn tiếp tục mãi mãi. Chúng ta đi tìm những cảm nhận trí tuệ mới, những cảm nhận mới về lạc thú và những cảm nhận mới về tâm linh. Thậm chí người ta sẵn sàng hủy hoại thân thể, tâm hồn của họ và những mối quan hệ với những người họ yêu thương - hủy hoại cuộc sống của họ - tất cả vì một số cảm xúc.

Mặc dù một vài lạc thú có thể kéo dài, chúng ta không thể hưởng thụ nó mãi mãi. Ai có thể ngồi xem một cuốn phim liên tục mà không cần giải lao? Ai có thể nghe mãi một âm thanh ngọt ngào mà không bao giờ ngừng lại? Tuy thế khi chúng ta tìm được chỗ dựa từ một cảm nhận, mĩa mai thay, chúng ta lại tiếp tục làm như vậy, bằng cách tìm một chỗ dựa khác. Đức Phật

dạy rằng chỗ dựa duy nhất tách biệt khỏi áp lực của sự đổi thay và nỗi buồn chán liên tục, đó là Niết bàn.

Đối với nhiều người trong chúng ta, cái ý tưởng ham muốn được "dập tắt" để hòa nhập vào một điều gì đó chỉ được mô tả bằng hình thức tiêu cực, hoặc nhận ra "vô sanh" thì chắc hẳn là một điều không được thoải mái lắm. Từ quan điểm cho rằng hạnh phúc phát sinh từ sự xúc cảm mới mẽ và hưng phấn, Niết bàn có thể giống như một cái chết bí mật, một điều gì đó khủng khiếp, một nỗi trống vắng cô tịch. Rồi chúng ta có thể tin tưởng rằng cái mục đích của sự tu tập là nắm chắc được cái ngã này. Cái ngã mà đã theo bên ta suốt cả cuộc đời, chăm sóc chúng ta, chỉ cho ta những ngày tháng vui vẻ, là niềm tốt lành đối với chúng ta – và rồi tiêu diệt nó đi!

Cái quan niệm hủy diệt này là viễn tượng đáng ghê sợ, nhưng nó không có liên quan gì với Níp bàn. Một trong những vấn đề mà tôi đã luôn luôn đặc biệt đánh giá cao về lời dạy của Đức Thế Tôn là Ngài không nói về cái ngôi nhà là một điều gì đang ẩn mình trong con người chúng ta, cần được tiêu diệt, xóa nhòa, hoặc cần trục xuất. Những gì Ngài nói về nó là thế này: không có các ngã để khởi điểm, và chưa từng có cái ngã. Giáo pháp không truyền đạt ý tưởng rằng có một điều gì quý giá trong bản thân chúng ta mà chúng ta sẽ đánh mất, cũng không có ý tưởng rằng có một điều gì ghê sợ trong bản thân chúng ta mà chúng ta phải vật ngã xuống đất và tiêu diệt. Sự tu tập của chúng ta, chính xác hơn là về việc đoạn trừ cái ngã, để khám phá bản chất thật của chúng ta.

Niết bàn là một bước nhảy vào một nơi xa lạ, vào một nơi mà vượt xa thực tế quen thuộc của chúng ta, vượt xa những ngôn ngữ của chúng ta, vượt xa những khát khao tầm thường của chúng ta, cùng với những ý tưởng về chúng ta là ai. Lần đầu tiên khi xây dựng căn nhà của tôi, người kiến trúc sư nói "Bà là người có thể vẽ kiểu căn nhà bằng cách nhìn vào khu đất và cảm nhận nó không được hoàn chỉnh. Rồi sau đó biết rằng căn nhà sẽ làm cho khu đất hoàn chỉnh". Cùng một tính cách, như vậy một chỗ nào đó trong bản thân mỗi người chúng ta có một cảm tưởng rằng "một "địa hình" của cuộc sống chúng ta không được hoàn hảo. Bởi vì nó là một cảm giác bất ổn, chúng ta có thể bị cảm dỗ để kết tội nó, hoặc tìm kiếm sự kích thích mãi mãi lớn lao hơn để quên nó. Thay vào đó, chúng ta có được cảm giác này trong bản thân chúng ta như là một điều gì tuyệt vời mà mong muốn có sự hoàn hảo, mong muốn sự thỏa mãn cho cuộc sống của chúng ta mà ở đó cảm giác này vượt xa thứ hạnh phúc mỏng manh, tầm thường, vượt xa cái ngã mơ hồ cách biệt của chúng ta.

Trong thiền, chúng ta cảm nhận không có thực thể và sự vô thường của mọi vật trong sự hiện hữu - và chúng ta cảm nhận một cách thật chính xác sự bất bênh của sự kiện này. Chúng ta cũng biết được niềm hoan hỉ tuyệt vời hơn và thán phục với điều kỳ diệu của sự sống hiện hữu này, nhận chân nó thật kỳ bí biết bao. Cảm nhận được niềm hoan hỉ lẫn sự bất bênh, tâm trụ vào một trạng thái xả ly và tự tin. Ở trạng thái quân bình hoàn hảo này không có nương dựa vào phía trước bằng sự tiên đoán về tương lai, không bám víu, không một chút ham muốn bất chợt về một điều gì "khác nữa". Chỉ là sự hiện hữu. Ở nơi đây Niết bàn vắng lặng, rộng mở không có ngôn từ xuất hiện.

Sự nhận thức Niết bàn không phải là một điều kỳ lạ hoặc một thành quả bí ẩn để chúng ta phải "đứng xa kính nhường", bởi vì Đức Phật đã thành tựu Niết bàn lâu lắm rồi. Nó cũng là sự thành tựu của chúng ta một khi nhận thức được. Sự kiện đáng nói nhất chính Đức Phật là một con người đã mở lối cho tất cả chúng ta được giải thoát. Cơ hội này làm nền tảng cho từng khoảnh khắc của cuộc sống chúng ta.

---o0o---

TU TẬP CHO SỰ CHẾT

Tôi vô cùng phấn khởi tham dự chuyến đi đầu tiên của mình đến Miến Điện. Nhiều vị thầy của tôi xuất thân từ Miến Điện hoặc thực hiện việc tu tập thiền của họ ở đó; và tôi sắp sửa được học tập với những vị sư phụ của họ. Điều này làm tôi cảm thấy như thể mình đang trở về gia đình, bởi vì tôi thường cảm nhận đầy đủ hơn về cội nguồn của giáo pháp mà bây giờ tôi là một thành phần trong đó.

Tuy vậy, sự kiện này ở vào đầu thập niên 1970, và việc đi lại đến Miến Điện hết sức bị hạn chế. Tiến trình cấp giấy thông hành rất khó khăn, và thời gian dài nhất cho bất cứ khách du lịch nào được phép lưu lại là bảy ngày. Cuối cùng tôi hiểu rõ để kéo dài thời gian việc ở lại của tôi bằng cách làm theo cách những người khác quan tâm việc tu tập thiền đã làm: việc đi vào từ một quốc gia, giống như Ấn Độ, và sau bảy ngày đến một quốc gia khác, như Thái Lan hoặc Nepal, chỉ để xin giấy thông hành bảy ngày khác để trở lại Miến Điện. Một số thiền sinh đã liên tục áp dụng sự việc này. Đó là một quá trình tốn kém và phiền toái, nhưng nó cho phép chúng tôi đến được xứ sở cô lập này cùng với những vị thiền sư tuyệt vời ở đó.

Như vậy, với nhiều nỗ lực, tiền bạc, và kế hoạch, lần đầu tiên tôi đã đến được Miến Điện. Với sự tiên liệu cao cùng với nhiều kỳ vọng, tôi đã đến

được thành phố Rangoon rồi đến trung tâm thiền, ở đây tôi đã theo học vị thiền sư đầu tiên của tôi, S.N.Goenka. Tôi bắt đầu tham dự khóa tu tập thiền quý báu trong bảy ngày, nhưng không bao lâu tôi đã bị ho rất nặng. Điều hết sức kiên trì để làm dịu cơn ho của tôi là cố gắng ngủ ngòi, tôi vô cùng khôn khổ. Tôi cảm thấy cay đắng và buồn rầu. Tôi liên tục suy nghĩ "Mình đã dành hết tiền bạc đến đây để được thọ giáo cùng những vị thầy nổi tiếng ở xứ sở kỳ diệu này, và bây giờ tất cả đều tiêu tan, bởi vì cơn bệnh của mình. Tôi không thể tu tập tốt, tôi cảm thấy thật tồi tệ, và không thể dứt cơn ho".

Cuối cùng tôi nói ra điều này bằng một giọng than thân, trách phạt với Sayama, bà là vị sư trưởng ở thiền viện này. Bà ta lặng lẽ nhìn tôi trong một chốc, và rồi nói rằng, "À, tôi nghĩ rằng đây là điều thuận lợi cho cô để tu tập về cái chết của mình".

Tôi vô cùng sững sờ. Rốt cuộc, tôi là thành viên của một thể hệ tuyệt vời, nhiệt tình tìm kiếm những trạng thái của tâm thức và những cảm nhận khác thường. Giống như hầu hết những người đi tìm đời sống tâm linh mà tôi đã biết, tôi hoàn có ý định chết một cách tinh tảo. Tôi tưởng tượng mình sẽ nằm trên một chiếc giường, xung quanh có nhiều bạn bè đọc lớn cho tôi nghe cuốn sách của người Tây Tạng nói về cái chết, "The Tibetan Book of the Dead - Tử thư Tây Tạng" . Trong khung cảnh đó có những ngọn nến hồng, những nén hương thơm và nhạc êm dịu. Nhưng vì một lý do nào đó cái hình ảnh về cái chết tinh tảo của tôi đã không bao gồm luôn khả năng về bất cứ sự khó chịu nào của thể xác! Tôi rồi phải chết; nhưng tôi sẽ cảm thấy nhẹ nhàng tốt đẹp!

Tôi vô cùng xúc động nhận ra rằng bà Sayama hoàn toàn có lý. Cái cảm nhận đau đớn về bệnh tật mà tôi đang có là một cơ hội để tu tập cho khoảng thời gian khi thân xác tôi không được bình thường ở cái chết. Tôi nhận ra ý thức tâm linh của tôi bị giới hạn biết dường nào - như thể sự chánh niệm chỉ được áp dụng đối với những thời điểm "tốt đẹp", như thể sự tỉnh giác phải bị tan vỡ trong sự đối mặt với bệnh tật, đau đớn và thất vọng. Thực tế, tôi đã bị lôi cuốn vào vòng đai bọc quanh những cảm nhận của tôi, nói thực tế "Bất cứ điều gì rơi ra khỏi vòng đai này, bất cứ điều gì tôi không thích, không phải là một phần thực tế của tôi. Như vậy tôi sẽ không quan tâm đến nó; dù nó đến trong cuộc sống hoặc trong khi ngồi trên tấm thảm thiền định, tôi sẽ không chấp nhận nó". Nhưng lời này vẫn còn vang dội trong tâm tôi, và chúng có vẻ giống như giọng nói của một đứa bé 4 tuổi cáu kỉnh.

Sự chết thì không nhất thiết phải là một cảm nhận dễ chịu. Nhưng, những cảm nhận này là một số của những cơ hội lợi ích cho sự tu tập tâm linh thật

sự của mình - sự tu tập chuẩn bị cho toàn bộ những chân lý của cuộc sống. Nếu chúng ta có khả năng duy trì sự quân bình trong lúc đối mặt với sự khó chịu, nếu chúng ta có thể giữ tâm chánh niệm khi chúng ta bị đau khổ, như thế từng khoảnh khắc kể luôn cả những khoảnh khắc cuối cuộc đời chúng ta có thể tràn đầy niềm an lạc mà chúng ta mong mỏi. Như thế, ngày nay, nếu như tôi đây bị đau đớn, hoặc bệnh tật, tôi nghĩ lại lời của Sayama nói "À, tôi nghĩ rằng sự việc này sẽ là một phương pháp tu tập tốt khi bạn qua đời".

---o0o---

THẾ GIỚI MONG MANH

Đức Phật dạy mọi vật tồn tại bằng sự phụ thuộc vào những điều kiện, trong một môi quan hệ liên tục và thay đổi, như vậy cơ bản là không vững chắc. Tương tự, những đối tượng thuộc cảm nhận của chúng ta đều phải chịu sự thay đổi, cũng như những cách nghĩ của chúng ta và những hệ thống ý niệm của chúng ta. Chúng ta có thể nói về tòa nhà chọc trời Empire State Building là rất cao, nhưng cho đến nay chúng ta so sánh nó với Trung Tâm Thương Mại Thế Giới (World Trade Center), thì trung tâm này cao hơn. Chúng ta có thể tìm một đối tượng có chiều cao cố hữu, nhưng chúng ta sẽ thất bại khi tìm kiếm nó, bởi vì tất cả những tính cách hiểu biết của chúng ta đều có mối quan hệ đối với một vài sự việc khác nữa.

Sự thay đổi về những cách nghĩ, và những quan niệm của chúng ta thì luôn luôn mới mẻ. Sự kiện này đã thể hiện nơi bản thân tôi bằng một tính cách thật mạnh mẽ khi tôi đến viếng thăm viện Lạt Ma, một cộng đồng tôn giáo ở New Mexico. Tháng Năm, 1996, đám cháy rừng đã quét ngang qua vùng bắc New Mexico, thiêu rụi 7500 mẫu rừng cũng như toàn bộ 32 căn hộ và hạ tầng cơ sở của cộng đồng Lama. Nhưng cư dân của Lama Foundation buộc phải di tản. Khi họ được phép quay trở lại, họ nhận ra rằng một vùng rừng núi màu mỡ trước đó nay đã biến thành một vùng sa mạc tro bụi, và những đám cây tàn úa.

Chúng tôi lái xe lên vùng đất cao của viện Lama và một cảnh tượng hoang tàn ghê sợ diễn ra trước mắt chúng tôi. Phong cảnh đã biến đổi hoàn toàn; nó thật lạ lùng giống như bước vào một bức ảnh âm bản, đầy rẫy những bóng cây bị thiêu đốt cháy đen. Khi cố gắng định hướng được, chúng tôi tìm thấy những nơi quen thuộc bây giờ đã hoàn toàn bị tiêu hủy.

Khi tôi tiếp chuyện với những người sống trên núi, họ đã nói những hành động của họ như thế nào đã luôn luôn chúng tỏ bản thân mình là một phần tử của cộng đồng, một phần tử của viện Lama. Bây giờ họ buộc phải hỏi lòng

mình: Viện Lama ở đâu? Có phải nó nằm trong vùng đất và vì thế bị tiêu hủy hoàn toàn? Ở trong cộng đồng hiện giờ và vì vậy hoàn toàn được nguyên vẹn phải không? Trong trạng thái tinh thần mà người ta có thể tìm thấy ở nhiều nơi khác, ở bất cứ nơi đâu mà người ta thực hành việc tu tập tâm linh phải không? Có phải nó nằm trong những cảm nhận mà vô số người đã có được trong nhiều năm khi họ viếng thăm, và như vậy nó hiện hữu trong lòng họ bất cứ ở nơi nào? Có phải nó ở trong ảnh hưởng mà tất cả những người đó tác động đến những người khác, và vì vậy lan rộng khắp thế giới? Chúng ta có thể tìm thấy một vấn đề đó là Lama Foundation, phải không?

Trong khi những quan niệm cố hữu về những danh hiệu và những sự phân loại bị phân rã, chúng ta nhận thấy rằng mình sống trong một thế giới đổi thay bất thường, phức tạp, tất cả đều không bền vững, không giới hạn, và tạm bợ. Chúng ta sống trong một thế giới, không vững chắc mong manh. Những cảm nhận không tồn tại như là một thực thể vật chất ngoại trừ những điều kiện tạo nên chúng.

Trong mối liên hệ đối với cuộc sống của chúng ta, chúng ta có một sự lựa chọn cơ bản: chúng ta có thể nhận thức và chấp nhận cái thế giới mong manh phù du này, hoặc chúng ta có thể bám víu vào một khái niệm sai lầm về sự vững chắc, về những thành phần cố hữu lâu dài. Nhưng nếu chúng ta phủ nhận sự mong manh của vạn vật, chúng ta không hiểu được bản chất trôi chảy, sống động của vũ trụ. Chúng ta hoàn toàn bị kẹt trong những ý niệm hạn hẹp và không nhận ra chúng ta bị bó buộc biết bao cho đến khi dứt bỏ được. Chúng ta dứt bỏ được sự chứng thực bản thân và đi đến sự hiểu biết nơi nào Lama đã không bị tàn phá, và ở chỗ chúng ta không chết. Từ bỏ một quan điểm cứng nhắc và không lay chuyển, chúng ta khám phá sự mở rộng của cuộc đời, khả năng phong phú phi thường của nó. Sau đó, bất kể cảm nhận nào, chúng ta biết được nó với tâm lòng rộng mở.

---o0o---

TÍNH CAY NỒNG CỦA ỚT

Có một dạo, khi tôi tham dự khóa tu tập thiền ở Miến Điện, tôi đang dùng bữa ăn trưa một cách thoải mái, lúc ấy tôi không ngờ mình bị cay xé miệng vì trái ớt. Mồm tôi như nuốt phải lửa, và tâm của tôi cũng vậy. "Tôi phải từ giã xứ sở này thôi". Ngay lập tức tôi thâm nghĩ "Thức ăn đầy gia vị này sẽ làm cho tôi bị bệnh. Tôi sẽ bị loét dạ dày".

Tôi đã sắp xếp một cuộc đàm đạo với thầy của tôi, Sayadan U Pandita, ngay sau bữa ăn trưa. Khi tôi đến gặp thầy, tôi hỏi Ngài như một sự tình cờ "Tại sao người Miến Điện thích ăn ớt nhiều như thế?" Ngài trả lời với tôi, "chúng

tôi không thích hương vị của ớt nhiều lắm". Tôi hỏi lại Ngài một cách bực bội "như thế tại sao lại bỏ quá nhiều ớt vào thức ăn như thế?" Ngài bèn trả lời "Chúng tôi có niềm tin rằng cảm giác cay nóng khi bạn ăn ớt, nó sẽ làm sạch vòm miệng của bạn và việc làm sạch vòm miệng của bạn thì rất tốt cho sự tiêu hóa. Chúng tôi tin ớt rất có ích lợi cho sức khỏe và vì thế chúng tôi cho ớt nhiều vào thức ăn". Như vậy, hóa ra là cùng một cảm giác cay nóng làm cho tôi lo lắng về chứng loét bao tử, người Miền Điện lại nghĩ là tốt cho sức khỏe của con người. Cũng một cảm giác, nhưng hai sự phản ứng khác nhau.

Một trong những khoảnh khắc mạnh nhất của tuệ giác, chúng ta có thể có được ở giữa một cảm nhận là khi chúng ta nhận thấy rằng, có một sự khác biệt rõ ràng giữa sự cảm thụ ngay tức khắc của chúng ta, và sự đứng vững của tinh thần chúng ta hỗ trợ cho nó. Rồi chúng ta bắt đầu nhận thấy rằng những gì chúng ta cho là cảm nhận hiện thực của mình thì lại có hai khía cạnh đặc biệt khác nhau.

Khía cạnh thứ nhất có liên quan với tính chất tự nhiên của bất cứ cảm nhận nào và là tổng thể. Nếu bạn cắn một trái ớt, và hương vị ban đầu đang hoạt động, bất kể bạn là ai hoặc bạn đang sống ở đâu, bạn sẽ cảm nhận sự cay nóng. Theo tự nhiên khía cạnh đầu tiên là thật - khoảnh khắc của chân lý thật tự nhiên, rõ ràng, giản dị.

Khía cạnh thứ hai có liên quan đến những khái niệm của chúng ta - những điều chúng ta bổ sung thêm cho cảm nhận trực tiếp - Những sự kiện này dựa trên những khát khao, kỷ niệm, hệ thống được làm sáng tỏ mà niềm tin, kinh nghiệm quá khứ và những nỗi sợ hãi. Sức mạnh của điều kiện tâm lý, cá nhân, và văn hóa hình thành ở khoảnh khắc đó. Chúng ta thêm thắt sự cảm nhận và rút ra những kết luận về những gì nó có ý nghĩa đối với cuộc sống của bản thân chúng ta.

Sự tu tập chánh niệm giúp chúng ta giảm bớt hai khía cạnh này. Nhờ có chánh niệm chúng ta có thể thấy rằng những điều được làm sáng tỏ nhưng cảm giác về những gì đã và đang phát sinh, những ý tưởng về nó, không phải là một phần cố hữu của cảm nhận đặc biệt đó. Không phải là điều chúng ta muốn, hoặc có thể không bao giờ đạt được. Khía cạnh thực tế thuộc về ý niệm và trở nên sáng tỏ. Tuy thế, có một sự tỉnh giác sâu sắc về hai thành phần này giúp chúng ta nhận biết về sự rộng lớn của những ý niệm mà chúng ta thường bị cuốn hút vào.

Khi chúng ta hiểu được rằng cảm nhận đó không ủy thác một sự diễn đạt đặc biệt, chúng tỉnh giác đối với những gì được gọi là "Nghiệp quả" trong lời dạy của Đức Phật và cảm nhận ngay chính sự kiện đó, chúng tùy thuộc vào

tất cả điều kiện nào đang có mặt trong giây phút hiện tại. Theo như Kalu Rinpoche giải thích, "Nếu như có một trăm người nằm ngủ và mơ mộng, mỗi một người sẽ cảm nhận một thế giới khác nhau trong giấc mơ của họ. Giấc mơ của mỗi người có thể được nói là thật, nhưng nó sẽ vô nghĩa khi xác định rằng giấc mơ duy nhất của một người là thế giới đích thật và những giấc mơ khác. Mỗi người đều có một sự thật riêng, tùy thuộc vào nghiệp quả nào của mình tạo.

Thế giới được tạo nên bởi nghiệp lực của chúng ta thì hết sức phong phú và khác nhau khi có chánh niệm, chúng ta có thể nhớ lại biết bao nhân sinh quan của mình ảnh hưởng đến những gì mà chúng ta tạo nên ở từng cảm nhận, và cùng cảm nhận đó có thể được diễn tả khác biệt như thế nào bởi một người khác.

Tôi và Joseph Goldstein đã từng ở cùng một khách sạn ở Luân Đôn, vào lúc nửa đêm, chuông báo động hỏa hoạn vang lên, tôi nhảy ra khỏi giường và suy nghĩ "Tôi phải làm gì đây?" Tôi đang ở trên tầng sáu và vừa mới bị trật mắt cá chân. Tôi biết việc dùng thang máy là hết sức nguy hiểm, vì thế tôi sẽ đi xuống bằng cầu thang "Tôi tự hỏi "Minh nên mang gì theo?". Chuông báo động vẫn tiếp tục vang lên, vì thế tôi chộp lấy giấy thông hành và rời khỏi phòng. Ở hành lang, tôi gặp Joseph, ở phòng kế bên. Anh ta mang theo giấy thông hành và bài nói chuyện về giáo pháp mà anh sẽ trình bày trong khóa tới.

Chúng tôi đi xuống cầu thang và thấy nhiều người đang đứng chật hành lang. Thật là một cảnh tượng sững sốt. Một số người dường như đã mang theo mọi đồ vật sở hữu và mang xuống lầu. Nhưng người khác thì không mang một thứ gì. Có một ít phụ nữ mang găng tay trắng, đeo ngọc trai và tô điểm son phấn, một số người đàn ông mặc quần sọt và một số người khác ở trần. Và khi tôi đứng ở đó, lúc 3 giờ sáng, một ý nghĩ xuất hiện trong đầu tôi. "Đây thật sự là cuộc đời luôn luôn như thế đó, với tất cả mọi người chúng ta đều phải đáp lại một cảm nhận theo những tính cách riêng biệt độc đáo".

Quan điểm của mỗi người về những sự kiện bị lệ thuộc bởi quá nhiều vấn đề, nhưng khi chúng ta lo sợ hoặc hoang mang, chúng ta có khuynh hướng bám víu vào những cảm nhận của chúng ta như thể là chúng hoàn toàn đúng thật. Chúng ta bối rối trước bản chất rõ ràng của một cảm nhận cùng với phản ứng đặc biệt của chúng ta, như thể là phản ứng đó được ủy thác bởi chính cảm nhận đó. Như vậy thế giới bất ngờ trở nên rất nhỏ bé. Sự kiện này được gọi là sự cứng nhắc. Khi chúng ta tưởng tượng rằng tất cả những người khác đang cảm nhận về thế giới giống như chúng ta vậy, hoặc họ phải là như vậy, chúng ta không chỉ củng cố những cảm nhận chủ quan nhưng cũng làm

mất khả năng liên kết một cách mật thiết với những người khác, và chúng phủ nhận sự phong phú về cảm nhận của họ.

Bằng cách đi đến việc hiểu biết sự khác biệt giữa tính chất tự nhiên của bất cứ sự cảm nhận và diễn giải về nó, chúng ta bắt đầu nhận ra những sự phản ứng của chúng liên hệ sâu xa dường nào. Nhận ra loạt những cảm giác lạ thường những cách diễn giải và những ý tưởng có thể phát sinh để đáp lại với bất cứ sự kiện nào, chúng ta nhận thấy rằng chúng ta không cần bám víu thật dữ dội vào những phản ứng của bản thân mình. Chúng ta không cảm thấy bị vướng mắc vào thế giới mà chúng ta nhận ra ở từng khoảnh khắc, một khi chúng ta nhận ra nó phức tạp dường nào do bởi những cảm nhận của chúng ta tạo thành.

---o0o---

BIẾT ĐƯỢC SỰ BẤT TỬ

Đức Phật thật sự đã cảm kích mạnh mẽ, lần đầu trông thấy một tử thi và nhận ra rằng có một định mệnh giống như vậy đang chờ đợi Ngài, rồi Ngài từ bỏ mái ấm gia đình để tìm kiếm một sự giải thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi. Ngài nói, "Như Lai đây là một chủ thể thay đổi, và sẽ không tìm được một nơi nương nhờ trong thân ,vì nó cũng thay đổi". Xuyên qua nhiều thời đại đã từng có sự mong mỏi về tâm linh, vì rằng nó sẽ không tác động bởi sự vô thường hoặc cái chết - một sự an lạc đích thực. Chính Đức Phật dạy, "Những khả năng tinh thần đạt đến sự bất tử, hòa vào sự Bất Tử, và kết thúc trong sự Bất Tử".

Mẹ tôi qua đời khi tôi 9 tuổi. Khi tôi 18 tuổi, tôi đến Ấn Độ để tìm được điều bất tử. Tôi suy nghĩ cái chết có ý nghĩa là tự do đối với tôi; nó là một điều gì có nghĩa chạy trốn hoặc phần uất. Tôi đang tìm một nơi nương náu trong cuộc sống và đặt niềm tin sự tu tập thiền định, sẽ tiết lộ điều đó cho tôi.

Nhiều người trong chúng ta cố bám víu vào cuộc sống của chúng ta, như là nơi trú ẩn cho cái chết. Nói một cách khác, cho tới khi chúng ta nhận thức rõ ràng cuộc đời là gì. Chúng ta không thể có bất cứ điều gì mà chúng ta cũng không thể mất. Không có điều gì để sanh mà cũng sẽ không có điều gì sẽ diệt. Cuộc sống của chúng ta được hình thành, như Emerson diễn tả "Bọt nước biển bốc hơi, bóng râm nào rồi cũng sẽ thay đổi, bất cứ ý tưởng nào cũng đều bay đi mất, biển cổ nào rồi cũng hoại diệt". Một đoạn kinh đức Phật nói về sự việc này như sau:

"Hiểu biết tất cả mọi điều như thế này - một ảo ảnh, một lâu đài trên mây, một giấc mộng, một bọt nước, không có thực thể nhưng ta có thể nhận ra với những đặc tính của nó. Biết được tất cả mọi điều như thế thì mặt trăng trên

bầu trời kia, nó sẽ phản chiếu bóng mình trong một chiếc hồ trong xanh nào đó, mặc dù đối với chiếc hồ đó, thì mặt trăng chưa bao giờ di chuyển. Biết tất cả mọi điều như vậy, như là một tiếng vang dội lại từ tiếng đàn, những âm thanh, và tiếng khóc, tuy thế tiếng vang đó không du dương. Hiểu biết tất cả mọi điều giống như vậy - như một phù thủy tạo ra nhiều ảo tưởng về ngựa, bò, xe bò, xe ngựa, và những thứ khác, nhưng chẳng một điều gì là thật cả.

Sau đó câu hỏi đi đến như vậy: "Có điều gì trong cuộc sống mà giống như cái ngã vững chắc, riêng biệt mà một ngày nào đó sẽ chết? Có điều gì thường hằng? Có điều gì chúng ta có thể bám víu vào bằng bất cứ cách nào?" Khi chúng ta mở rộng sự tỉnh giác của mình đối với những vấn đề này, chúng ta có một sự nhận thức rõ ràng về bản chất, về sự hiện hữu của chúng ta. Trong lúc nêu lên câu hỏi "Ai chết đó?", chúng ta có cái nhìn thoáng ban đầu về những gì có thể trở nên bất tử.

Quan sát kỹ, chúng ta nhận thấy rằng cái ngã riêng biệt mà chúng ta đã áp ủ, đã chiến đấu và khóc vì nó thì đơn thuần là một sự đồng nhất. Tất cả những nhận thức, những khát khao, và những lo sợ đã được phát sinh từ sự chuyên chế đã được bịa đặt ra của một số điều nào đó mà chẳng bao giờ tồn tại ở nơi đầu tiên. Khi chúng ta khám phá được ảo tưởng về cái ngã riêng biệt, một sự hiểu biết trực tiếp về sự mong manh và sự phụ thuộc lẫn nhau của toàn bộ cuộc sống đã được phơi bày cho chúng ta. Khi chúng ta nhận thấy rằng chưa bao giờ có cái tôi riêng biệt bị chết, chúng ta nhận ra rằng Bất Tử không phải là "cái khác", và chúng ta được giải thoát bởi chân lý của sự nhận thức này: sự chết không tách rời khỏi cuộc sống .

---o0o---

BI MÃN LÀ MỘT ĐỘNG TỬ

Lòng bi mẫn được phát sinh ở nơi Từ Bi Hỉ Xả. Nó phát sinh từ sự hiểu biết trọn vẹn, chứ không phải bằng suy tư hay lý thuyết suông. Nó được phát sinh từ trí tuệ về sự nhận thức chính xác bản chất của vạn vật là thế. Nhưng lòng bi mẫn cũng phát sinh từ sự tu tập hướng về tâm, thanh lọc mục đích tâm ý cao cả của chúng ta. Đức Đạt Lai Lạt Ma đã từng phát biểu, "Tôi không biết tại sao có nhiều người hết sức yêu mến tôi, chắc hẳn vì tôi có gắng tỏ ra lòng bi mẫn, có tâm Bồ Tát (bodhicitta, bồ đề tâm), nguyện vọng vì lòng bi mẫn". Ngài không cho đó là sự thắng lợi, Ngài cho đó là hạnh nguyện, phải thật lòng gìn giữ.

Có một sự khác biệt về số lượng hoặc chất lượng, giữa lòng bi mẫn của ta và lòng bi mẫn của đức Đạt Lai Lạt Ma không? Có phải Ngài kinh nghiệm nhiều khoảnh khắc bi mẫn hơn phải không? Hoặc phẩm chất thật sự của lòng

bi mẫn có sự khác biệt nhau? Trong lúc đó, người ta có thể nhận ra điều này từ nhiều cảm nhận khác nhau từ một quan điểm truyền thống, họ cho rằng một khoảnh khắc của lòng bi mẫn của ta đều cảm thấy thật là thuần khiết, sâu sắc như bất cứ lòng bi mẫn của người khác. Vấn đề là chúng ta có tiếp xúc được với nó không. Thường, chúng ta sống lơ là, bỏ quên, bị lôi cuốn vào một vài điều khác nữa, hoặc chúng ta nhầm lẫn cảm giác khác đối với trạng thái bi mẫn.

Đôi khi chúng ta có thể nghĩ rằng, mình đang cảm nhận những thực tế khi ấy, những gì chúng ta đang cảm nhận là nỗi sợ hãi. Chúng ta có thể lo sợ tạo ra một hành động, đương đầu với một người hoặc một tình huống, hoặc bị bắt buộc hoặc quá phóng đại. Dưới chiêu bài của việc tin tưởng rằng chúng ta đang tử tế và thương xót, chúng ta do dự. Từ quan điểm Phật giáo, sự việc thiếu nỗ lực này để làm vơi bớt nỗi đau đớn của bản thân, hoặc của người khác, được xem là thiếu đi lòng can đảm. Bởi vì rất khó để nhận ra được sự thiếu can đảm ở trong bản thân của một người, chúng ta thích nghĩ rằng, chúng ta đang thương xót hơn là lo sợ.

Một trạng thái tâm khác là người ta thường bị nhầm lẫn với lòng bi mẫn là cảm thấy có tội. Khi chúng ta trông thấy ai đang đau khổ, trong lúc đó, chúng ta khá hạnh phúc, hoặc nếu như chúng ta hạnh phúc bằng một cách mà người khác không có, chúng ta có thể cảm thấy trong thâm tâm rằng chúng ta không xứng đáng với hạnh phúc đó, hoặc là chúng ta nên đè nén hạnh phúc của chúng ta, vì thương xót kẻ khác. Nhưng cảm thấy tội lỗi, trong tâm lý Phật giáo được định nghĩa là một hình thức than thân trách phận và cũng là hình thức sân hận.

Chắc chắn có nhiều lúc khi chúng ta nhận ra rằng mình đã hành động không được khéo léo, và chúng cảm thấy lo lắng và ân hận. Hình thức ân hận này có thể là quan trọng và làm dịu bớt? Điều này thì tương phản với tội lỗi, chúng ta cảm thấy như là một trạng thái thu nhỏ lại, ở trạng thái này chúng ta liên tục ôn lại những gì chúng ta đã làm hoặc đã nói ở trong quá khứ. Trong trạng thái tội lỗi này, chúng ta trở thành sân khấu trung tâm; chính xác hơn diễn xuất chính là phục vụ người khác, chúng diễn xuất để từ bỏ tội lỗi và như vậy chỉ phục vụ cho bản thân chúng ta. Tội lỗi làm cạn khô năng lượng của chúng ta, trái lại lòng bi mẫn mang lại cho chúng ta sức mạnh để giúp đỡ người khác.

Để từ bỏ những cảm giác lo sợ và tội lỗi, và dẫn đến lòng bi mẫn thật sự, chúng ta cần nhận thức mà không có chút do dự với bất cứ điều gì, chúng ta có thể cảm thấy hoặc thực hiện. Một trong những hiệu quả của sự tỉnh giác là chúng ta hoàn toàn có thể nhận thức mà không có sự phán xét về những gì

chúng ta đang thật sự cảm nhận. Không e ngại với nỗi sợ hãi hoặc tội lỗi của chúng ta, chúng ta có thể nói "Ồ, vâng, đó là nỗi sợ hãi, đó là tội lỗi, đó là những gì đang xảy ra ngay lúc này" và sau đó chúng ta có thể tái lập ý định của chúng là lòng bi mẫn.

Khi tu tập lòng bi mẫn, chúng ta có thể mắc phải lỗi lầm là thường trưng bày một lớp vỏ giả tạo bên ngoài về sự quan tâm những gì chúng ta thật sự đang cảm nhận: "Đừng cảm thấy lo sợ, đừng cảm thấy mặc cảm, chúng ta chỉ cảm thấy lòng bi mẫn, bởi vì đó là sự hiển dương của chúng ta. Mặc dù thế, điều quan trọng phải nhớ là sự trong sáng ở trái tim bi mẫn đến từ trí tuệ. Chúng ta không cần phải phấn đấu để trở thành một ai đó, không phải chính là chúng ta, thù ghét bản thân chúng ta, vì những cảm giác nhầm lẫn của mình. Nhận thức rõ ràng những gì đang xảy ra là nền tảng cho lòng bi mẫn phát sinh.

Điều quan trọng nhất là mục đích không bị lay chuyển của tâm để nhận thức rõ ràng nguồn gốc của khổ đau. Chúng ta cần sức mạnh lòng can đảm, và trí tuệ để có thể mở rộng tâm lòng thật sâu sắc. Và rồi lòng bi mẫn có thể sẵn sàng đến.

Trạng thái bi mẫn là trọn vẹn và bền bỉ, tâm bi mẫn không bị đổ vỡ hoặc tan tác bởi sự đối mặt với sự khổ đau. Nó bao la và phục hồi nhanh. Lòng bi mẫn được nuôi dưỡng bằng trí tuệ của mỗi tương trợ của chúng ta. Sự hiểu biết này vượt qua sự thống khổ và ở đây chúng ta thường có thói quen chỉ nghĩ về người khác, chẳng bao giờ quan tâm cho bản thân. Trí tuệ về mỗi tương trợ của chúng ta phát sinh gắn bó với sự học hỏi để thật sự yêu thương bản thân chúng ta. Đức Phật dạy rằng nếu chúng ta thật sự yêu thương bản thân mình thì chúng ta chẳng bao giờ làm hại đến người khác. Bởi vì khi làm hại người khác, chúng ta làm giảm bớt uy tín của mình. Khi chúng ta có thể yêu thương bản thân, chúng ta từ bỏ cái ý tưởng rằng chúng ta không xứng đáng với tình yêu thương và sự quan tâm đặc biệt. Theo lý thuyết, chúng ta sẵn lòng hiến dâng cho người khác.

Bằng cách đem lại sự tỉnh giác đối với sự thật của những khoảnh khắc hiện tại, và cũng có một cách nhìn của sự mong ước sâu sắc nhất của trái tim chúng ta là đem tình thương đến với tất cả mọi người, chúng ta chứng tỏ sự hiển dương của mình cho lòng bi mẫn. Có lẽ biểu tượng sáng chói về lòng bi mẫn nơi bản thân Đạt Lai Lạt Ma là một phản ánh không chỉ ở số lượng những khoảnh khắc. Ngài tỏ lòng bi mẫn hoặc về những khoảnh khắc chuyên đối phẩm chất sự hiện hữu của Ngài là thế nào, nhưng cũng phản ánh sự tự tin hết mực của Ngài trong khả năng và sự quan trọng là một người yêu thương thật sự.

---o0o---

PHẦN 03 - SỐNG VỚI TRÍ TUỆ VÀ LÒNG BI MẮN

Xuyên qua lịch sử, chúng ta đã thấy có nhiều nhân vật đã khám phá được chân lý, những người này đã biểu lộ một cảm xúc trọn vẹn bắt nguồn từ sự nhận thức rõ ràng và tình yêu thương. Khi chúng ta nghe đến những con người phi thường như thế, hoặc nếu như chúng được may mắn được một trong những người ấy, chúng ta nhận thấy ở trong bản thân họ có một năng lực tiềm ẩn mà trong mỗi người chúng ta đều có; chúng ta nhớ lại bản chất thật của mình. Sự tu tập thiên định mang lại trí tuệ tiềm ẩn của chúng ta và lòng bi mẫn với cuộc sống. Một khi được phát triển qua sự tu tập, những phẩm chất này nâng cao lên niềm khát khao không cưỡng lại được để giúp đỡ kẻ khác. Sự hiểu biết về môi tương trợ lẫn nhau của chúng ta với tất cả chúng sinh, và những hành động đó tuôn chảy một cách tự nhiên từ sự kiện này, rồi cũng tiếp tục đưa chúng ta quay trở lại bản chất thật của mình, tạo ra sức mạnh lòng biết ơn và sự tỉnh giác sâu sắc. Năng lực tinh thần này biểu thị trong cuộc sống của chúng ta, trong thế giới riêng biệt hàng ngày của chúng ta. Sống bằng sự tu tập qua hành động chân thành và sự hiểu biết phát sinh tự nhiên do bởi sự dốc lòng đối với sự giải thoát của bản thân mình và cho đến sự giải thoát của tất cả chúng sinh. Trong thực tế chúng ta có thể sống với một tâm lòng rộng mở như thế gian.

---o0o---

CUỘC CÁCH MẠNG CỦA ĐỨC PHẬT

Những lời dạy của Đức Phật cách đây hơn 2500 năm vào lúc đó cấu trúc của xã hội Ấn Độ được xây dựng trên một hệ thống triết học cứng nhắc. Theo quan điểm của thế giới được phổ biến vào thời đó, mọi việc đều thuộc về một phạm trù có một bản chất đặc biệt và một bổn phận tương ứng, hoặc một mục đích trong cuộc sống. Ví dụ, người ta xem nó như là bản chất hoặc bổn phận của lửa là để đốt cháy và của đá là cứng, của cây cỏ để mọc và màu xanh, và của bò là ăn cỏ và tạo nên sữa. Trách nhiệm của mỗi con người là nhận ra bản chất của riêng nó và tuân theo một khuynh hướng lý tưởng đặc biệt đối với họ. Khuynh hướng này được xem là một chân lý bất di bất dịch.

Theo khuynh hướng xã hội, khái niệm này được chuyển đổi thành hệ thống đẳng cấp. Người ta sanh ra đã được định trước số phận để đáp ứng bản chất nào đó. Nó là bổn phận của những tầng lớp nào đó hoặc những đẳng cấp của con người để cai trị, của tầng lớp Bà La Môn để làm trung gian với những thế lực thần thánh, và của một số người khác tham gia vào việc sản xuất thực phẩm và vật liệu hàng hóa. Với nhân sinh quan này, những hành động được

quan niệm như là luân lý và phù hợp cho một giai cấp hoặc giới tính được cảm thấy hoàn toàn bất diệt với người khác. Nó thích hợp và lợi ích cho một người nam thuộc giai cấp Bà La Môn để đọc và nghiên cứu kinh điển, ví dụ như, trong lúc đó sự kiện này hoàn toàn bị ngăn cấm và được xem thật ghê sợ đối với một ai đó bị khai trừ ra khỏi đẳng cấp hoặc kẻ hạ lưu.

Theo bối cảnh xã hội này, đức Phật đã đưa ra giáo pháp có tính chất cách mạng này. Những gì Ngài đã giảng dạy bằng ngôn từ hợp với đạo lý là cơ bản, và nó vẫn còn cơ bản cho tới ngày nay. Ngài tuyên bố rằng việc duyên định một hành động có hoặc vô đạo đức là ý muốn của người thực hiện nó ý định phát sinh ra nó "Không phải do bởi sinh ra là một vị Bà La Môn, hoặc một kẻ vô gia cư", đức Phật dạy, "nhưng bởi nghiệp. Thực tế, lời dạy này nói lên toàn bộ cấu trúc xã hội Ấn Độ - được nhiều người xem là bất khả xâm phạm - là hoàn toàn không có một ý nghĩa tâm linh chút nào.

Đức Phật tuyên bố rằng chính hoàn cảnh thật sự đã tạo nên sự tốt đẹp của mỗi con người sự tốt đẹp của người đó đạt được nhờ nỗ lực cá nhân, chứ không phải bởi dòng giống, gia tộc. Không đặt thành vấn đề nếu bạn là người đàn ông hoặc đàn bà, sang hoặc hèn, người Bà La Môn hoặc kẻ hạ lưu - một hành động dựa trên lòng tham chắc hẳn sẽ gặp một loại nhân quả nhất định, và một hành động dựa trên tình thương chắc hẳn sẽ gặt được một loại nhân quả nhất định. "Một người Bà La Môn đích thật là người hòa nhã, khôn ngoan và quan tâm", Ngài dạy, như vậy và hoàn toàn phủ nhận sự quan trọng của đẳng cấp trong xã hội, màu da, tầng lớp và giới tính để đòi lấy chuẩn mực đạo đức.

Đức Phật tuyên bố rõ ràng rằng chúng ta không bị lệ thuộc vào bất cứ tiêu chuẩn khác biệt nào. Khổ đế và sự diệt khổ, bị ràng buộc thật sâu xa đối với hành vi đạo đức của mình, là điều giống nhau cho tất cả mọi người chúng ta. Bất kể người đó đang hành động điều gì, ý định hoặc ý muốn phía sau hành động là hạt giống của nghiệp được gieo trồng. Sức mạnh thôi thúc (nghiệp lực) phía sau hành động như vậy được xem là khía cạnh có quan trọng và tác động mạnh nhất của hành động. Theo cơ bản, những ý định của chúng ta là một biểu hiện về sức mạnh của tâm chúng ta. Việc chuyển đổi sự thúc đẩy của chúng ta biến chuyển toàn bộ cuộc sống của chúng ta; hạnh phúc, mức độ quan hệ của chúng ta với người khác, sự tự do của chúng ta. Chẳng có một điều nào của sự biến này bị gắn chặt vào vẻ đặc biệt bên ngoài của chúng ta là ai, điều duy nhất là được giữ lại trong khả năng tiềm tàng không giới hạn về những gì mà chúng ta có thể thành tựu.

Bằng cách phủ nhận quyền lực tâm linh đó và khả năng được dành cho một tầng lớp đặc biệt, đức Phật chấp nhận rằng chúng ta không cần một ai khác

nữa để làm trung gian với thần thánh, chúng ta không cần một giai cấp đặc biệt mà bản phận của họ đã là đi sâu vào tâm linh. Tâm linh ở trong khả năng của mọi người; nó là bản phận của mọi người, là vai trò của mọi người. Tất cả mọi người có thể sử dụng sức mạnh tinh giác cho sự giải thoát của bản thân; chân lý của chúng ta là một sự thật "tự chứng ngộ"; đức tin của chúng ta được thử thách và được cố gắng bởi cảm nhận của bản thân. Một công việc có hiệu quả mạnh mẽ nhất đầu tiên được thực hiện bằng tâm, bởi vì tâm là người tiên phong cho tất cả mọi yếu tố của cuộc sống. Bằng cách vạch rõ cho chúng ta thấy sự quan trọng về những ý định của mình, đức Phật cho thấy rõ rằng mỗi người chúng ta đều có bản phận đối với tâm của chúng ta, và do đó đi đến sự giải thoát của bản thân ta. Một quan điểm vô cùng quen thuộc ở Ấn Độ xa xưa cho rằng sự ham muốn xác thịt phát sinh nơi tâm của người đàn ông là do lỗi của người đàn bà, là do kết quả sự cám dỗ của người nữ với người nam. (Có phải điều này nghe có vẻ quen thuộc thậm chí cho đến ngày nay phải không?). Đức Phật phản bác quan điểm này bằng cách dạy rằng, bất cứ đối tượng nào, bản chất ham muốn phát sinh trong bất cứ tâm của người nào đều giống như nhau, và sự chọn lựa bằng cách nào để đáp lại là trách nhiệm của người đó do sự ham muốn trong tâm của người đó sinh khởi. Cuối cùng, việc chối bỏ trách nhiệm đơn thuần chỉ kết án chúng ta là một người bị tước quyền trong cuộc sống của mình. Giải thoát là một năng lực tiềm ẩn có thật, nhưng chúng ta làm việc như thế nào với tâm của mình là tùy thuộc nơi chúng ta.

Chỉ bản thân chúng ta mới có thể biết những thôi thúc của mình. Trong bất cứ hành động nào những gì được người ta nhìn từ bên ngoài đơn thuần không khác hơn là một hành động. Nếu như tôi trao cho bạn một cuốn sách, bất cứ ai chứng kiến chỉ sẽ thấy bàn tay tôi đưa ra và tặng bạn cuốn sách. Tôi có thể cho bạn cuốn sách bởi vì tôi thích bạn và muốn bạn có nó. Tôi có thể cho bạn cuốn sách bởi vì tôi biết bạn cần cuốn sách. Tôi muốn và hy vọng rằng bạn sẽ thấy thích hợp để tặng nó làm vật trao đổi; tôi có thể cho bạn cuốn sách bởi vì chúng ta đang ở trong một căn phòng đông người và tôi muốn tỏ ra là một người rộng lượng; hoặc tôi có thể hành động từ nhiều động cơ thúc đẩy khác nhau. Sự khác biệt được nêu ra là một trường hợp điển hình và động cơ thúc đẩy của tôi sẽ trau dồi tính rộng lượng, hoặc một hình thức khác là tham. Trên cơ sở nhấn mạnh rằng giáo pháp đặt quan trọng sự giải thoát về việc chuyển đổi những ý định của một người, điều đáng phê phán là chúng ta biết rõ những gì về những ý định của chúng ta. Bởi vì ý định của chúng ta nằm trong sức mạnh của tâm, và khả năng thay đổi bản chất.

Trong lời dạy độc nhất này về sức mạnh của ý đức Phật đã phá vỡ cái bong bóng của giai cấp, xã hội; sự sai lệch của trách nhiệm; sự tôn sùng ngu muội về quyền lực tôn giáo, và sự phân định khả năng theo tiêu chuẩn bên ngoài. Trong lời dạy này Ngài trả lại khả năng giải thoát cho mỗi người chúng ta.

---o0o---

CÓ CHẤP

Hai người bạn của tôi đã từng làm việc chung với nhau trong một thời gian, về sau đó có sự bất đồng ý kiến. Họ không trò chuyện với nhau trong một năm - cho tới khi hoàn cảnh đưa họ trở lại gần gũi với nhau chỉ trong vài phút. Mặc dù đó chỉ là một khoảng thời gian ngắn ngủi, nhưng họ có sự giải hòa chân thành. Một thời gian ngắn sau đó, một trong hai người bạn ấy bất ngờ bị bệnh nặng. Trong khi chúng tôi chờ đợi sự chẩn đoán, tôi đã gọi điện cho một người bạn khác biết. Sau đó tiếp tục bình luận về sự việc mà chúng tôi không biết sẽ xảy ra thế nào; cô ta phản ánh một cách chân thành về mối quan hệ được phục hồi của họ. "Tôi thật sung sướng biết bao khi chúng tôi có những khoảnh khắc bên nhau" cô ta nói. Rồi hỏi tưởng lại một tình huống khác mà ở đó mà cô ta vừa mới từ bỏ những gì xấu xa từ một sự mâu thuẫn cá nhân đã qua, chị ta nói một cách phấn khởi, "Tôi hơi cố chấp!" Tôi yêu cái lối bình luận đó. Thực tế, bởi vì chúng ta không biết được điều gì sẽ đến với mình ở bất cứ lúc nào, có một sự nhẹ nhõm lớn lao ngay lúc này "hơi cố chấp" chính xác hơn là theo đuổi dấu vết những điều phần uất, những điều gây phiền muộn, và những cảm xúc không nói nên lời.

Dựa trên một phần của sự hiểu biết là thật sự chúng ta không bao giờ biết chúng ta sẽ gặp nhau trở lại. Những cộng đồng tu sĩ châu Á có một nghi lễ tha thứ chính thức khi từ biệt. Lần đầu khi U Pandita đến dạy ở Trung tâm Thiền Minh Sát Tuệ, đó là lần đầu tiên Ngài làm việc hoàn toàn với những người phương Tây. Đó là một khóa tu tập thiền tích cực. Trong lúc đó nhiều người trong chúng tôi nhận ra được một lợi ích cá nhân tuyệt vời khi làm việc với thiền sư, nhưng cũng có một số điều hiểu lầm về văn hóa. Khi U Pandita chuẩn bị rời Thiền viện, khi buổi lễ kết thúc khóa thiền, thiền sư nói rằng "Nếu tôi đây đã làm tổn thương hoặc làm hại đến quý vị bằng bất cứ hình thức nào, hoặc cố ý hoặc vô tình, tôi đây xin được tha thứ". Và nếu quý vị đã làm tổn thương tôi bằng hình thức nào đó vô tình lầm hoặc cố ý, tôi tha thứ cho quý vị". Bằng hình thức này thiền sư có thể ra đi mà không mang theo những ghi sâu về bất cứ sai dựa trên quá khứ. Không một ai sẽ bị in hằn vào tâm khảm của Ngài như là "một người đã nói điều không thích hợp" hoặc "một người thường không theo bất cứ sự dẫn dắt nào". Và Ngài có thể vượt qua bất cứ phần nộ hoặc những cảm xúc tồi tệ bất cứ ai có thể mang lại

cho Ngài. Ngài đã thực hiện điều này không vì những vấn đề đã hết sức tồi tệ trong suốt khóa thiền nhưng bởi vì nó được xem là một tính cách thích hợp của lời nói tạm biệt. Nó phản ánh tính chất quan trọng của sự đoạn trừ những cảm nhận quá khứ để chúng ta không mang theo những ấn tượng sâu sắc của nhau.

Thực ra, khi tôi gặp lại thiền sư U Pandita khoảng sáu tháng sau đó, tôi cảm thấy rất khác lạ, và Ngài dường như khác lạ đối với tôi. Mặc dù mối quan hệ trước đây của chúng tôi rất tốt, điều này như thể mối quan hệ của chúng tôi đang bắt đầu trở lại, và sự mới mẻ của một sự mở đầu khác thật tuyệt vời. Bởi vì Ngài đã thực hiện nghi lễ đó cách đây sáu tháng, chúng tôi có thể gặp nhau mà không bị ràng buộc bởi những cảm nhận lúc trước, tốt hay xấu. Hình thức tha thứ này tạo nên khả năng của sự gặp gỡ một ai đó chúng ta biết sau khi chia tay, và cả hai cùng đến với nhau với những tấm lòng rộng mở. Và nếu chúng ta không gặp nhau trở lại, chúng ta sẽ không bị trói buộc với bất cứ mối quan hệ vướng mắc dây dưa. Chúng ta sẽ bị "ràng buộc".

Mang một mối thù hận có thể cảm thấy giống như một hình thức an toàn: "Tôi biết mình là ai. Tôi là người bị làm tổn thương bởi một người nào đó và sẽ luôn luôn nổi giận với anh ta". Nhưng cái cảm giác an toàn đó là giả tạo; nó không bao gồm sự biết rõ chắc chắn về cái chết của bản thân và của người khác. Khi tử thần ra tay, chúng ta đau khổ cùng với tiếc nuối đắng cay về những sự việc sẽ mãi mãi lưu lại không tỏ bày ra được và những cảm giác sẽ không được truyền đạt. Thời gian cho sự đuổi kịp là bây giờ. Không còn đủ thời gian cho sau này, hoặc bất cứ sự vững chắc nào về những gì tương lai nắm giữ. Bất cứ cách nhìn hiện thực nào khác đều được xây dựng lên từ cái tâm bởi vì nó tin tưởng rằng một ngày nào đó chúng ta phải chết đi.

Mọi lời từ giả mà chúng ta nói trong cuộc sống của mình là một sự từ bỏ hoàn toàn để đi vào một nỗi chưa hề biết đến. Và như vậy, ở mỗi cuộc chia tay đều có một dịp để chấp thủ vào, để giải phóng bản thân khỏi những trạng thái tâm tiêu cực, và dâng hiến sự giải thoát này cho những người khác.

---o0o---

LỖI LÂM

Cách đây vài năm Đức Đạt Lai Lạt Ma đã dành nhiều tuần để dạy về "Pháp kiên nhẫn" ở Tucson, Arizona. Có hơn 1200 người đã tham dự. Tất cả mọi người chúng tôi đều nghỉ ở khách sạn bên ngoài thành phố, biến đổi một địa điểm thương mại trở thành một trung tâm thiền. Mỗi buổi sáng và chiều Đức Đạt Lai Lạt Ma thường phụ trách, và vào những buổi tối, những thiền sư Phật giáo phương Tây chúng tôi sẽ nói về những "khía cạnh đặc biệt về pháp kiên nhẫn". Sylvia Boorstein và tôi là hai thiền sư phương Tây

đầu tiên trong chương trình sẽ giảng pháp. Tôi phải thú nhận là mình cảm thấy một chút lo âu hồi hộp khi nói chuyện trước một số khán thính giả đông như vậy, và tôi muốn hiểu rõ một việc "một cách tường tận". May mắn thay, một ít đêm sau đó, Đức Đạt Lai Lạt Ma với tính cách tuyệt vời của Ngài, đã đem lại cho tất cả chúng tôi một lời dạy sâu sắc thật sự về "việc hiểu rõ nó một cách tường tận".

Ngài đang phân tích một chương của Shantideva, "Hướng dẫn đến cách sống của Bồ Tát - Nhập Bồ Tát Hạnh", một bản kinh thuộc thế kỷ thứ 8 bao hàm toàn bộ con đường dẫn đến sự giác ngộ. Đi hết dòng này sang dòng khác của bản kinh, đức Đạt Lai Lạt Ma trình bày sự chú giải của Ngài bằng tiếng Tây Tạng, và trong khi nó được người khác phiên dịch, thì Ngài xem xét những dòng kế tiếp Ngài sẽ trình bày. Vốn tiếng Anh của Đức Đạt Lai Lạt Ma khá tốt, và vào một điểm phát biểu trong phần dịch, Ngài xem bản kinh và nói với người phiên dịch "Anh đã nhầm rồi. Đó không phải là những gì tôi đã phát biểu". Sự bất đồng tiếp theo là về vấn đề cú pháp - có phải Shantiveda khi đưa ra một quan điểm về pháp kiên nhẫn, đã nói "Bà ta nói điều đó với anh ta" hoặc "Anh ta đã nói điều đó với bà". Người phiên dịch đáp lại bằng cách nói rằng "Thưa Ngài, tôi không nhầm. Theo thực tế bản kinh viết "Anh ta đã nói điều đó với bà ta". Đức Đạt Lai Lạt Ma trả lời "Không, bản kinh viết "Bà ta đã nói điều đó với anh ta".

Người phiên dịch lại không đồng ý, và rồi họ thảo luận lại trong một lúc: "Anh ta đã nói điều đó với bà ta". Không, "Bà ta đã nói điều đó với anh ta", và v.v... Sau đó Đức Đạt Lai Lạt Ma lật trở lại các trang trong bản kinh cho tới khi tìm được phần tranh luận. Ngài xem nó, rồi bật tiếng cười lớn, nói một cách vui vẻ, "Ha, ha, ha! Ôi, tôi sai rồi".

Chính là Ngài đang mắc phải một lỗi lầm trước 12000 người, nhưng vẫn phá lên cười âm ỉ về việc này. Tôi không chắc là mình có thể cười một cách thật thoải mái như thế nếu như tôi đã nhầm lẫn khi đang nói chuyện trước 12000 người vào mấy đêm trước đó. Ngài đóng một vai trò tuyệt vời một mẫu người có tấm lòng bao dung độ lượng, đầy nhiệt huyết tự nhiên xuất hiện khi chúng ta không còn bảo vệ một khái niệm thường có về sự việc chúng ta là ai.

Khi chúng ta cố gắng đưa ra một hình ảnh nào đó, hoặc do một ai đó đặc biệt, hoặc hoàn hảo và chưa bao giờ có một lỗi lầm, đều có một sự khát khe trong lòng. Khi chúng ta để cho lòng mình thoải mái, không làm ra vẻ là "một ai đó đặc biệt", chúng ta có thể thật sự là ta, với tính trung thực, với quan điểm bao dung, và với lòng bi mẫn. Những phẩm chất này là những

điều kiện của sự giải thoát, bất cứ điều gì đang xảy ra. Và khi chúng ta thật sự thành thoi, bao dung, chúng ta có thể giống như Đức Đạt Lai Lạt Ma, có thể cười lớn vui vẻ khi chúng ta mắc sai lầm.

---o0o---

NĂM TRIỀN CÁI

Vào buổi sáng nọ có một phụ nữ rời khỏi căn hộ của mình để đi làm việc. Bà ta đi xuống đường, rút chìa khóa và mở khóa chiếc xe hơi của mình. Ngay khi bà ta tra chiếc chìa khóa vào ổ khóa của xe, bà ta nhận thấy rằng chiếc xe dường như thấp gần mặt đất hơn thường lệ. Khi bà ta nhìn xuống và hết sức sững sốt, trông thấy bốn bánh xe đã bị đánh cắp! Phản ứng tức khắc của bà ta là rảo nhanh đến trung tâm thương mại gần nhất và mua cho mình một bộ đồ ngủ bằng lụa như là một cách để trấn an mình. Chỉ như vậy sau đó bà ta có thể quay về nhà và gọi cảnh sát.

Bạn của tôi, Sylvia Boorstein, cũng là một thiền sư, dùng câu chuyện này như một cách để mô tả (ngũ triền cái) năm trở ngại. Trong giáo pháp của Đức Phật, năm triền cái là tham dục, sân, hôn trầm, trạo cử và hoài nghi. Chúng đặc biệt dùng để mô tả những trạng thái tâm làm cho chúng ta mất tập trung khi tu tập thiền, nhưng chúng là những trạng thái tâm thần làm chúng ta mất chánh niệm về những gì đang xảy ở bất cứ khoảnh khắc nào. Khi bị cuốn hút vào những trạng thái tâm thần này, cảm xúc của chúng ta về những gì có thể xảy ra đều bị giới hạn. Tâm của chúng ta không thể hoạt động một cách thoải mái và bao dung. Hơn thế nữa, mỗi người trong chúng ta có khuynh hướng phản ứng lại với những hoàn cảnh trong đó có một người nổi bật hoặc hình thức khác của những tính cách này.

Trong câu chuyện về những chiếc vỏ xe bị đánh cắp, phản ứng của một người đối với tình huống là một thí dụ hoàn hảo về trạng thái tâm của một ai đó bị cuốn vào sự trở ngại của tâm tham. Bây giờ chúng ta hãy tưởng tượng một người nào đó có một khuynh hướng mạnh mẽ về giận hờn (sân) hơn là tham. Người này đi xuống lầu, bắt đầu tra chìa khóa vào cửa xe, và sự việc giống như trên xảy ra - bà ta phát hiện thấy vỏ xe mình bị đánh cắp. Bà nổi giận và đá vào chiếc xe, bà ta đá vào chiếc xe rồi quay trở lại chung cư và la lối với người bảo vệ. "Tại sao ông không quan tâm cẩn thận hơn?" Khi bà ta đến sở làm, bà ta giận dữ và nổi cáu với bất cứ ai ở đó. Rốt cuộc, sự việc dường như có lý với bà ta là sự khó chịu có thể chia sẻ cho mọi người.

Tiếp đến là một người có thói quen uể oải lười biếng (hôn trầm). Bà ta đi đến chiếc xe của mình và phát hiện các bánh xe bị mất cắp. Sau đó bà quay trở lại căn hộ, không đi đến sở làm nữa, và nói "Tôi không thể xử lý được,

tôi quá mệt mỏi chán chường. Ngày mai tôi sẽ đi làm việc". Bà ta nằm nghỉ một vài giờ, và chỉ như vậy bà ta mới có năng lực để đối phó với tình huống.

Rồi có một người có thói quen không giữ được bình tĩnh, bất an. Bởi vì bất an thường biểu hiện bằng sự việc dễ bực bội và cáu gắt, một khía cạnh của trở ngại này là trạng thái lo âu. Mẫu người này khi phát hiện ra những bánh xe của mình bị mất, và bắt đầu lo âu, cáu gắt. Bà ta lại nghĩ thầm "Hôm nay là máy cạp vô xe; ngày mai là chiếc xe, rồi sau đó đến mình".

Cuối cùng là trở ngại hoài nghi, sự kiện này biến họ trong bản thân chúng ta là "bị si mê" khi chúng ta bị cuốn vào sự hoài nghi, chúng ta không biết phải làm gì tiếp theo đó. Năng lực và sự tỉnh giác của chúng ta bị sụp đổ. Mọi thứ đều như để tan vỡ, và không kiểm soát được tâm vì nó nhảy từ việc này sang việc khác. Trong tình huống những vô xe bị đánh cắp đặc biệt này, trạng thái tâm có thể là tự thán và tự nghi ngờ. Người phụ nữ trông thấy máy cạp vô xe bị đánh cắp nhưng chỉ đứng đó và nói thầm "Tại sao tôi luôn luôn tạo ra những sự chọn lựa tồi tệ như thế? Tại sao tôi lại đậu xe ở đây? Tại sao tôi lại sống ở trong khu phố tồi tệ như vậy? Đây là tất cả lỗi lầm của tôi". Không biết làm gì hơn ngoại trừ oán thán bản thân, bà ta cảm thấy bối rối và hồ nghi, và không thể đưa ra một hành động hữu dụng để cải thiện tình huống.

Chúng ta gọi câu chuyện này là "Chuyện về Tham, Sân, Si, Hôn trầm", hoặc, bởi vì đôi lúc chúng ta cảm thấy rằng mình đang chiến đấu với 5 trở ngại (ngũ triền cái) cùng một lúc, nó cũng được gọi là "Câu chuyện về Tham, Sân, Si, Hôn Trầm và Trạo cử". Tuy thế, bất kể nhiều trở ngại phát sinh trong tâm, hoặc bất kể chúng có thể sâu sắc như thế nào, chúng ta không cần phân xét chúng hoặc bản thân chúng ta đối với sự tồn tại của chúng. Trí tuệ, được đạt do nhờ chánh niệm, cho chúng ta thấy rằng chúng hoàn toàn là những trạng thái tâm đi qua. Chúng ta nhận thức chúng rõ ràng cùng với một ý tưởng thông thoáng. Như vậy chúng ta không còn bị bó buộc để hành động bằng một tính cách đặc biệt, được kiểm soát bằng trạng thái tâm đó.

Như vậy vào một buổi sáng, khi chúng đi đến xe hơi của mình và phát hiện ra những vô xe bị đánh cắp. Chúng ta cảm thấy một sự thôi thúc để đi mua bộ áo ngủ bằng lụa, hoặc đổ lỗi cho mọi người; chúng ta đối mặt với những phiền muộn rắc rối của mình, hoặc đi nghỉ, hoặc có những nỗi lo âu của chúng ta nảy sinh ra nỗi lo lắng sâu sắc, hoặc suy sụp trở thành hoài nghi và hoang mang. Mặc dù một hoặc một số những khuynh hướng này buộc phải phát sinh, nếu chúng ta có chánh niệm về chúng thay vì bị chúng lôi kéo, chúng ta sẽ có một sự mở rộng của tâm. Bằng sự mở rộng này, chúng ta có sự tự do để quyết định phản ứng của mình đối với bất cứ tình huống nào.

---o0o---

Ở GIỮA CON ĐƯỜNG TRUNG ĐẠO

Giáo pháp của Đức Thế Tôn được mọi người biết đến là Con Đường Trung Đạo, bởi vì nó tránh những điều thái quá của sự thỏa thích trong những cảm giác, mặt khác là khổ hạnh quá mức và tự hành xác. Cuộc đời của Đức Phật trước lúc thành đạo, theo như được truyền lại, bao gồm hai cực đoan này. Khi Ngài còn là thái tử Siddhattha, đức Phật sống trong hào nhoáng thỏa thích dục lạc. Chuyện kể rằng cha mẹ của Ngài hết sức quan tâm đến nỗi Ngài không biết đến bất cứ sự bất hạnh nào, họ dùng những thợ làm vườn làm việc suốt đêm thâu để hái những bông hoa tàn, héo úa, để cho thái tử không bị lụy phiền vì hình ảnh héo úa của bông hoa.

Cuối cùng, khi Thái tử Siddhattha chứng kiến được khổ đau thật sự vẫn tồn tại trong thế gian, Ngài bị thôi thúc buộc phải đi tìm chân lý. Đầu tiên Ngài đi theo con đường tự hành xác kéo dài trong sáu năm. Ngài sống một cuộc đời xuất gia và cực kỳ khổ hạnh. Vào thời đó ở Ấn Độ, người ta tin rằng bằng cách hành hạ thân xác, người ta có thể giải thoát tinh thần, có thể giúp nó bay vút lên vượt qua những kiềm tỏa của thế giới trần tục. Tuy thế, sau nhiều năm tu ép xác khổ hạnh, Đức Phật nhận ra sự thỏa thích dục lạc quá độ cũng như sự thiếu thốn quá mức cũng không dẫn đến mục đích giải thoát thật sự.

Thế giới dục lạc thỏa thích quá mức là đầy hoan lạc nhưng trống rỗng, và nó bao bọc xung quanh ta bằng một đám sương mù làm cho chúng ta không tìm được bất cứ điều gì sâu sắc hơn. Trong khi ấy, chúng ta đang say sưa với những cảm giác, nỗi thống khổ của kẻ khác đe dọa tính tự mãn thích thú kèm theo cuộc sống phóng túng buông thả của chúng ta. Như vậy chúng ta có khuynh hướng không quan tâm đến nỗi khổ của những người khác, cùng với nỗ lực che dấu nỗi đau khổ trong lòng mình. Và như vậy chúng ta chầm dứt cách sống cách biệt với cuộc sống trọn vẹn.

Tương tự, con đường tự hành xác và khổ hạnh chỉ củng cố những cảm giác tự phản và tự căm thù, làm cho chúng ta xa cách với tình thương, đó là ở phân quan trọng nhất của sự biến chuyển tâm linh. Ngày nay chúng ta không thể bị lôi cuốn trở thành những đạo sĩ khổ hạnh và tu ép xác, nhưng chúng ta vẫn lạm dụng và khinh bỉ thân xác với những hy vọng tìm được hạnh phúc, như đã được nhìn thấy ở bệnh dịch căng thẳng tinh thần (ăn uống mất ngon) trong xã hội của chúng ta. Thêm nữa, có lẽ được che giấu nhiều hơn, hình thức tự hành xác là tạo nên những mối quan hệ giày vò ngay chính tâm của bản thân chúng ta, như thể là một sức mạnh lạng mạt của sự tự kiểm điểm bản thân và tự căm thù bằng một cách nào đó để giải thoát chúng ta.

Đi theo con đường Trung Đạo giữa hai cực đoan này không có nghĩa theo một chút buông thả và một chút ép xác và pha trộn lẫn nhau. Sự việc không như thế là ta nhủ thầm, "Chà, tôi đã trải qua mấy ngày buông thả, có thể đây là lúc để ép xác. Nếu sống một vài ngày tương đương nhau ở hai khuynh hướng, chúng sẽ mang lại sự quân bình". Con đường Trung Đạo không phải là việc tầm thường, tìm ra được mẫu số chung thấp nhất của hai cực đoan về sự buông thả và tự hành xác và hoàn toàn thụ động. Đúng hơn, đó là việc nhận thức được sự căng thẳng tinh thần và sự đau khổ của mỗi cực đoan và đi đến một nơi khác lạ hoàn toàn, ở đó người ta không rơi vào một trong hai phạm vi này. Chúng ta không bị cuốn theo hai cực đoan này.

Con Đường Trung Đạo là sự quân bình của tính chính trực đạo đức, tập trung tư tưởng và tuệ giác trong sáng. Chúng ta tìm ra được Con Đường Trung Đạo, nơi quân bình, từ một cách nhìn lại bản thân chúng ta trọn vẹn, về những gì chúng ta có khả năng biết được hạnh phúc tìm ra ở nơi nào. Và chúng ta theo đuổi nó vì lòng yêu thương cho bản thân và những người khác, bắt nguồn từ sự nhận thức đầy lòng biết ơn và phấn khởi về tiềm năng của chúng ta là giải thoát và vì lợi ích cho thế gian. Hiểu biết được chân lý hạnh phúc tìm ra nơi đâu, chúng ta cống hiến hết mình cho điều chúng ta cần đến và chúng ta cảnh giác về những gì chúng ta không cần.

Đi theo Con Đường Trung Đạo là một tiến trình khám phá liên tục từng khoảnh khắc. Chúng ta không thể dựa vào con Đường Trung Đạo của Đức Phật đi qua 2500 năm trước, hoặc thậm chí ngay chính bản thân mình khám phá ra nó ngày hôm qua. Bao dung, tế nhị và sống động, chúng ta phải nhận ra nó liên tục từng mỗi khoảnh khắc. Nhờ sự tỉnh giác và sự thương xót cho bản thân và người khác, chúng ta khám phá cái vị trí trong thân chúng ta đó là sự biểu hiện của cái tâm được giải thoát. Như thế, Trung Đạo vừa là con đường vừa là sự biểu hiện tự do và giải thoát.

Bởi vì có vô số lần và những tính cách chúng ta phải đối phó với nó hàng ngày, con đường Trung Đạo được xem như là một đường vô cực nó là một hình dáng bất thường mô phỏng bằng những dáng tương tự trên một phạm vi những kích cỡ to lớn. Ví dụ như, theo tự nhiên, thông thường một phần nhỏ của một vật gì xuất hiện trong một tỷ lệ thu gọn giống như một mô hình nhỏ trọn vẹn. Những bờ biển bị lở chồm khi người ta nhìn cách một khoảng thật xa từ vệ tinh, từ một chiếc phi cơ, hoặc đứng từ một vách đá dốc ngay trên chúng. Toàn bộ một chiếc lá dương xỉ trông giống như một kiểu phóng đại của những phần nhỏ hơn của nó. Những dãy núi cũng có những hình dáng gồ ghề, bất thường như thế khi chúng ta nhìn chúng từ một khoảng cách thật xa hoặc nhìn chúng cận cảnh ở những mẫu đá granit. Ngay cả hệ

thống thái dương hệ bao la cũng giống như một nguyên tử được phóng đại khổng lồ.

Mỗi và từng khoảnh khắc tìm được sự quân bình giữa hai cực đoan tự hành xác và buông thả là một khuôn mẫu hoàn hảo của Con Đường Trung Đạo tuyệt vời dẫn đến giải thoát mỗi khoảnh khắc quân bình là một khớp nối của toàn bộ con đường bằng sự trọn vẹn của nó. Giải thoát không chỉ là mục đích nhận ra trong tiến trình mở rộng liên tục. Trên Con Đường Trung Đạo, chúng ta tìm thấy sự giải thoát không chỉ ở lúc kết thúc chuyên hành trình, mà ở chính giữa, và ở chính giữa của con đường, hơn thế nữa, ở chính giữa của chính giữa của con đường. Mỗi bước chân trên con đường đi đến giải thoát là mỗi bước chân giải thoát.

---o0o---

NHỮNG LỜI CẦU NGUYỆN Ở BỨC TƯỜNG PHÍA TÂY

Bức Tường Phía Tây ở Jerusalem, từng được mọi người biết đến là Bức Tường Than Khóc, nó được xem là một trong những địa điểm thiêng liêng nhất của thế giới Do Thái giáo. Nó là một Bức Tường còn lại của một ngôi đền lịch sử được xây dựng vào thế kỷ thứ 2 trước CN. Có một phong tục thiêng liêng liên quan đến việc viết một lời cầu nguyện trên một mảnh giấy và đặt mảnh giấy trong một khe ở một nơi nào đó trong Bức Tường. Khi tôi ở Jerusalem, tôi đã đến đó đặt những lời cầu nguyện trong Bức Tường cùng với những lời cầu nguyện của những người khác.

Tôi theo phong tục này trong tinh thần lời cầu nguyện đầy ý nghĩa nhất đối với tôi, đó là không phải viết cho một đáng tối cao hoặc dùng để van xin, nhưng chính xác hơn là trong tinh thần của tâm từ, sự tu tập tâm từ (Metta) tâm từ có nghĩa là tấm lòng hướng về hạnh phúc và an lạc đến tất cả chúng sinh và hướng thẳng sức mạnh của ý định của chúng ta trong sự nhận thức mục đích đó. Như vậy, trên mảnh giấy của tôi, tôi đã viết ra những lời cầu nguyện của tôi cho những người bạn bị bệnh tật, và những người bạn có bố mẹ qua đời v.v..., rồi đặt nó vào trong những lời cầu nguyện của người khác vào một trong những khe hở của Bức Tường.

Ngày hôm sau, tôi trở lại Bức Tường đó, tôi nhận thấy mảnh giấy của tôi vẫn còn ở đó, dường như đáng ngạc nhiên, xét cho cùng có đến hàng trăm người đặt những lời cầu nguyện của họ vào trong Bức Tường mỗi ngày. Với một lý do nào đó, đối với tôi nó là một điềm lành vì mảnh giấy của tôi không rơi ra ngoài hoặc bị rút xuống đất.

Ngày hôm sau tôi trở lại Bức Tường để kiểm tra. Lần này tôi không còn chắc rằng tôi có thể tìm thấy mảnh giấy màu vàng nhỏ bé của tôi với những

lời mong ước cho hạnh phúc và tốt đẹp đến với những bè bạn của tôi, và tôi để lại cái cảm giác hơi chút thất vọng.

Khi tôi trở lại vào ngày thứ tư, tôi lại càng khó chịu hơn, bởi vì bây giờ tôi không thể phân biệt mảnh giấy đặc biệt của tôi với tất cả những mảnh khác. Nó vẫn còn đó hay đã rơi mất?

Vào ngày thứ năm, khi tôi trở lại, trong lòng vẫn còn bận tâm về mảnh giấy của mình, tôi biết nó không còn hy vọng. Bức Tường đã phủ đầy hàng ngàn mảnh giấy khác, tất cả đều mang những lời cầu nguyện, tôi sẽ chẳng bao giờ biết được điều gì đã xảy đến với tôi.

Bất ngờ sau đó, tôi nhận ra sự cố chấp với mảnh giấy mang lời cầu nguyện đặc biệt của tôi thật vô lý biết bao. Đột nhiên, sự việc không thành vấn đề là tôi có thể phân biệt những lời cầu nguyện của mình với tất cả những lời cầu nguyện khác. Mỗi lời cầu nguyện theo tính cách nào đó vang vọng lại với từng lời nguyện khác. Mỗi người chúng ta đã đi đến Bức Tường thể hiện cách diễn đạt của chúng ta với sự thôi thúc cơ bản quen thuộc là hướng về hạnh phúc, an lạc, cho bản thân mình và những người chúng ta yêu mến. Không đặt thành vấn đề những gì đặc biệt, thực tế tất cả những gì đặc biệt, thực tế tất cả chúng ta đều cầu nguyện chung một điều. Không còn đặt vấn đề nữa là tôi đang xem mảnh giấy của mình hoặc bất cứ mảnh giấy nào của người khác. Những ước mong của tôi phản ánh trong những lời cầu nguyện của họ và ngược lại.

Bất kể chúng ta cầu nguyện thế nào hoặc bằng ngôn ngữ gì, bất kể tôn giáo nào chúng ta đang tu tập, bất kể xứ sở nào chúng ta đến, cơ bản là tất cả chúng ta đều mong muốn cùng một điều: được hạnh phúc, an lành và giải thoát. Vào ngày đó, đứng trước Bức Tường Phía Tây, tiếng than khóc chung của toàn thể chúng sinh mong muốn là hạnh phúc, luôn cả bản thân tôi, vang lên cùng một tiếng nói.

---o0o---

MỘT CÁI GÌ ĐÓ HOẶC KHÔNG

"Tại sao có một điều gì khi không thể có điều gì?". Có một lần bạn của tôi nói rằng đây là câu hỏi chính đáng sau những tác phẩm triết học của Ludwig Wittgenstein. Sau khi đó, khi tôi đang thảo luận tư tưởng này với một người bạn khác, chị ta nói "À, là các tu sĩ Phật giáo, chúng ta cũng có thể hỏi, 'Tại sao không có gì khi có thể có một cái gì?'" Thực sự theo tôi nghĩ, tại sao không có điều gì tồn tại, không điều gì là có thực, trong khi dường như nó giống có thể có một điều gì đó? Toàn bộ thế giới này có thể phát sinh bằng cách nào, tuy thế không có một điều gì để bám víu được?

Làm cách nào toàn thể vũ trụ có thể xuất hiện, rồi chỉ để tàn lụi theo thời gian?

Phần nhiều nỗi khổ riêng tư của chúng ta được tạo nên do bởi rơi vào một trong hai quan điểm quá khích về đời sống thực tại - là mọi thứ là một cái gì đó hoặc không là gì cả. Theo một quan điểm chúng ta cảm thấy rằng có một điều gì an toàn hoặc có thực là được nhận ra ở một nơi nào trên thế gian. Chắc hẳn phải có một điều gì tồn tại mà chúng ta có thể thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm hoặc biết. Sau đó mọi vật tạo ra nhiều thực thể, bởi vì chúng ta có niềm hy vọng liên tục là có một nơi nào đó có sự an toàn tuyệt hảo và hạnh phúc vững bền, và chúng ta tiếp tục tìm kiếm nó, rồi chỉ là thất vọng. Khi chúng ta bị dính mắc hoặc bị cuốn dính vào quan điểm này, chúng ta bám víu và cháp vào một thế gian thay đổi và vẻ bên ngoài, rồi chúng ta đau khổ.

Một quan điểm quá khích khác toàn bộ chẳng có gì để trở thành vấn đề. Mọi vật là một hình thức rỗng không, và chúng ta sống trong vô thức, trong sự nổi loạn vô vọng. Quan điểm đoạn diệt này dẫn đến tình trạng tê liệt. Nhân sinh quan này nói rằng, "Bởi vì mọi vật trông rỗng và không có thực thể, dù gì đi nữa chẳng có điều nào tạo nên sự khác biệt? Tại sao phải thực hiện bất cứ điều gì? Chúng ta rơi vào sự lãnh đạm, cô lập và đau khô.

Con Đường Trung Đạo của Đức Thế Tôn tránh xa cả hai quan điểm quá khích này. Vạn vật không phải thường còn, cũng không trông rỗng sự biểu hiện duy nhất của thực thể. Cuộc sống của chúng ta dựa vào cái nơi rất mong manh đó, ở đấy mọi điều kiện phát sinh, và tuy thế nó không có thực thể, không có thực. Thực thể là mơ hồ, lơ mơ, và sinh động; và tuy vậy nó không có thực thể, mong manh và chúng suy tàn. Bởi vì nó diễn tả nên lời sự nghịch lý này, đức Phật thường dùng những hình ảnh để mô tả bản chất của sự hiện hữu. Ngài dạy rằng chúng ta cảm nhận cuộc sống giống như cái cầu vồng, tiếng vang dội, giấc mơ, giống như giọt sương trên cọng cỏ, như tia chớp trong bầu trời mùa hè.

Nhờ có tuệ giác, chúng ta thấy được có và không của sự hiện hữu. Chúng ta thấy rằng bất cứ điều gì có thể biết được với thân hoặc tâm này, biết được nhờ bởi những cảm giác của chúng ta, là thoáng qua và không có thực, giống như chiếc cầu vồng. Chúng ta cũng thấy rằng cảm nhận của chúng ta sinh rồi diệt phù hợp với định luật thiên nhiên, chẳng hạn như luật của nghiệp. Chúng ta thấy rằng mình không sống trong một vũ trụ ngẫu nhiên, vô thức, không thứ tự. Có điều kiện trong thế gian, tương trợ lẫn nhau, và có mối quan hệ.

Khi chúng ta cảm nhận sự mong manh, sự yếu ớt, không vững bền của cuộc sống, chúng ta có khả năng phát triển trí tuệ. Khi chúng ta cảm nhận mối quan hệ trong cuộc sống, môi trường trợ lẫn nhau, chúng ta phát triển tình thương. Không ai sống tách rời khỏi người khác. Đúng hơn là họ giống như hai cánh của con chim. Như nhà thơ Issa viết:

Thế giới của sương

Chỉ là thế giới của sương –

và thế nhưng

"và thế nhưng" điều mà chúng ta mang nặng trong trái tim mình và ở đây điều nghịch lý bề ngoài toàn bộ lại xảy ra như thế.

---o0o---

GIỚI LUẬT CHO NHỮNG NGƯỜI KHÔN KHÉO

Tôi và một số bạn bè đang trò chuyện; lúc ấy, một người trong bọn tôi đề cập đến một loạt những cuốn sách vi tính với các tựa đề như Microsoft Word for Dummies (Phần mềm Word cho những kẻ ngốc) và Windows for Dummies (Phần mềm Windows cho những kẻ ngốc). Anh ta nói rằng có nghe một ai đó cũng sẽ viết một quyển sách gọi là tình dục dành cho những người ngốc nữa - Sex for Dummies. Sau đó một người bạn khác nói thêm tình dục dành cho người ngốc thì quá dễ dàng. Cuốn sách chúng tôi cần là "Tình dục dành cho người thông minh" - Sex for Smart People . Hoặc có lẽ một tựa đề chính xác hơn cho cuốn sách chúng ta thật sự cần đến là "Tình dục khéo léo dành cho bất cứ ai" - Smart Sex for Anybody .

Chúng ta có thể nhớ lại tất cả những hành động mà mình đã thực hiện dẫn đến khả năng dành cho bất cứ số lượng những tập sách được viết về hành động không khéo léo và tạo nên đau khổ. Câu hỏi chúng tôi cần được hỏi là: Làm cách nào chúng ta có thể tránh xa những hành động này và sống khôn khéo? Khi chúng ta đã phát triển sự hiểu biết rõ ràng, chúng ta nhận thấy rằng việc tìm kiếm hạnh phúc thật sự tùy thuộc vào việc ôn luyện về các tập sách "khôn khéo" như: Smart Sex for All People, Smart Communication for All People, The Intelligence Loving Yourself for All People hoặc The Wisdom of Caring for Others for All People. Thật sự, những giới luật của Phật giáo có trên 2500 năm có thể được xem như là nền tảng của những cuốn sách như thế này.

Đôi với những người tại gia, chỉ có 5 giới luật cơ bản (Ngũ giới) được truyền dạy. Giới thứ nhất là tránh sát sinh bất cứ sinh vật nào. Dựa trên mối quan tâm của chúng ta đến tất cả chúng sinh, sự kiện này phát triển một sự tôn

kính trong chúng ta đối với toàn bộ cuộc sống. Giới luật kế tiếp là tránh xa trộm cắp hoặc lấy những gì mà không được người ta cho phép. Giới luật thứ ba, tránh xa tội tà dâm, có nghĩa kiểm chế việc sử dụng năng lực tình dục theo một cách để gây hại cho bản thân hoặc người khác. Thứ tư là tránh xa lời nói dối và vọng ngữ, mà được thừa nhận là có sức mạnh và sự tác động đối với việc chúng ta giao tiếp. Và giới luật cuối cùng của 5 giới luật căn bản là tránh xa những chất say, chẳng hạn như ma túy và rượu, làm cho tâm bị u mê và gây nên sự đãng trí, gây cản trở chúng ta cảm nhận được sự tỏa sáng tự nhiên của tâm.

Cơ bản những giới luật mang lại một cơ cấu cho đời sống tâm linh. Chúng không có ý định đưa ra như là những luật lệ khắt khe. Nhờ sự tồn tại vĩnh cửu của những giới luật giúp cho cuộc sống của chúng ta chặt chẽ. Giữ tâm chánh niệm về những thói thúc và những hành động của mình, chúng ta giữ bản thân khỏi tạo nên sự căng thẳng không cần thiết thực hiện điều này, chúng ta phát huy một tinh thần mãn nguyện, và tâm của chúng ta trở nên vắng lặng (tĩnh) cho sự nhận thức rõ ràng để sinh khởi. Một cuộc sống không có sự gìn giữ giới luật, chúng ta thiếu đi thành phần cần thiết này cho việc tu tập nội tâm. Tuệ giác sâu sắc nhất của chúng ta biến thành niềm hạnh phúc và lòng từ bi cũng như sự cảm nhận mà tất chúng ta đều có mối liên hệ lẫn nhau, tạo nên một khuynh hướng tự nhiên để tin được một cách hành động phù hợp đối với những giới luật.

Có một lần trong một khóa thiền một người nọ đề nghị tôi nói về những giới luật cổ điển. Khi tôi trình bày xong, người đặt vấn đề dường như hết sức bực mình. Anh ta nói với tôi, "Nhưng tất cả những điều đó chỉ là một cách để tránh xa đau khổ! Điều đó có nghĩa là tất cả chúng ta đều sợ đau khổ. Và điều đó dường như đi ngược lại với tư tưởng Phật giáo" - chắc chắn những giới là một cách để tránh đau khổ - bằng cách là không tạo nên nó. Thực hiện điều này hoàn toàn không phải là một hành động hèn nhát. Trong thế gian này nơi mọi người chúng ta đều phụ thuộc lẫn nhau, những giới luật chỉ là thừa nhận rằng những hành động của chúng ta có những hậu quả. Đây không chỉ là một quan điểm tốt đẹp; nó là một định luật tự nhiên. Và như thế trong cuộc sống của mình, ta có lẽ tốt hơn chúng ta nên quyết định làm chiến sĩ đấu tranh giải thoát nỗi đau khổ còn hơn là một chiến sĩ vì nỗi đau khổ lớn lao hơn.

Và nó thật sự đem lòng dũng cảm của một chiến sĩ thoát khỏi những hành động đơn thuần chỉ là thích hợp, quen thuộc, và dễ dàng. Unconscious Sex (Tình Dục vô ý thức), Careless Speech (Lời phát biểu vô ý thức), Thoughtless Action (Hành động vô ý thức) tất cả những tựa đề trên có thể làm những cuốn sách rất dài, và nhiều người trong chúng ta có khả năng để

viết ít nhất vài chương cho mỗi đề tài. Nhưng bất kể những hành động quá khứ của chúng ta, khởi sự ngay bây giờ, chúng ta có thể bắt đầu hiểu rõ ràng hơn và như vậy sống theo một cách khôn ngoan hơn và đầy lòng biết ơn hơn. Với tâm chánh niệm về cách cư xử của chúng ta, thay vì bị lôi cuốn bởi những thói quen cũ, chúng ta có thể quyết tâm chú ý đến những gì thật sự mang lại cho chúng ta hạnh phúc cũng như cho những người khác. Trong những lĩnh vực đó chúng ta đã bị đánh lừa, và đã bị đau khổ và gây nên khổ đau chúng ta có thể quyết định để trở nên tỉnh giác hơn... Bằng sự tạo lập lại cuộc sống của chúng ta theo cách này, chúng ta cũng mang lại sự vắng lặng cho tâm chúng ta và toàn bộ cách sống của chúng ta - để có những kho báu thật sự của cái tâm giải thoát có thể được, chúng ta phát hiện, soi sáng bản thân chúng ta.

---o0o---

NIỀM HÂN HOAN CỦA LÒNG BI MẮN

Vào mùa hè nọ, tôi tham dự một hội thảo tại một tu viện Thiên chúa giáo đề tài Phật giáo. Ở đây Đức Lạt Lai Lạt Ma là người tham dự chính yếu. Sự kiện được mở màn với buổi lễ trồng cây có sự tham dự của toàn bộ huynh đệ của tu viện. Tôi tình cờ đứng kế bên Đạt Lai Lạt Ma khi sắp sửa khai mạc buổi lễ. Bất ngờ, Ngài nhận ra một đồng đạo huynh đệ hết sức lớn tuổi ngồi trên chiếc xe lăn bên kia sân. , Đức Đạt Lai Lạt Ma kêu lên phá tan bầu không khí trang nghiêm "Ồ, ông ấy thọ quá!" và theo sau là những người bảo vệ và phóng viên truyền hình, Ngài băng qua sân và ôm lấy vị sư già. Điều làm tôi xao xuyến trong khoảnh khắc ấy là niềm vui mà Đức Lai Lạt Ma kêu lên, "Ông, ông ta thọ quá!" Đó không phải là sự thương xót; đó là niềm vui thích hân hoan. Đức Đạt Lai Lạt Ma đang ca ngợi tuổi thọ của vị sư già, và niềm vui Ngài cảm thấy có vị sư già tham dự với chúng tôi.

Chúng ta thường suy nghĩ về lòng bi mẫn được tạo nên bởi sự nhận thức nỗi khổ đau - và chắc chắn là đúng thật. Nhưng cũng có một phẩm chất của lòng bi mẫn, một cảm giác về mối quan hệ sâu sắc, phát sinh từ niềm hân hoan vui mừng. Có một lần một ai đó đã hỏi Munindra tại sao Ngài tu tập thiền. Những thiền sinh của Ngài tu tập xung quanh, mong đợi một câu trả lời kiêu kỳ đề cao. Thiền sư Munindra trả lời "Tôi tu tập thiền để ghi nhận những bông hoa tím nhỏ mọc bên vệ đường nếu không thì có thể bỏ quên". Khi chúng ta bắt đầu để ý những bông hoa tím nhỏ, chúng tôi cũng mong mỗi những người khác thấy chúng, vì niềm vui và sự khuây khỏa của họ. Tuy vậy điều này không phải là sự thương hại nhưng là lòng bi mẫn ước mong được chia sẻ niềm vui hoan lạc.

Lòng bi mẫn đầy hân hoan như thế cũng có thể phát sinh từ sự thích thú của chúng ta trong những trạng thái tâm nào đó. Sau khi tu tập lòng cao thượng hoặc từ bi chúng ta có thể nhận thấy tâm của mình mở rộng và dứt bỏ những tình huống ở đó chúng ta thường bám víu, lo sợ mất đi một điều gì quý báu, hoặc tự hỏi liệu chúng ta chừng nào sẽ đạt được mong ước. Trong khi tu tập thiền, chúng ta thích thú và thậm chí say mê trong những sự mở rộng này và trong những nhận thức đó xảy ra với chúng ta. Niềm vui thích này không tiêu biểu bởi sự chấp thủ, bởi vì chúng ta biết rằng những cảm nhận này theo bản chất của chúng sẽ thay đổi. Đúng hơn, nó được tiêu biểu bằng lòng biết ơn đối với khả năng của con người được mở rộng, yêu thương, chăm sóc, nhận thấy chân lý, mối quan hệ. Nhận thức rằng tất cả mọi người đều có khả năng này, lòng bi mẫn hân hoan được thức dậy trong chúng ta cũng như sự cầu chúc cho tất cả những người khác có thể mở rộng trái tim, quan tâm chăm sóc, và mối quan hệ, hơn là mãi mãi cô đơn và lo sợ.

Một điểm quan trọng cần ghi nhớ rằng sự mong ước của lòng bi mẫn này không xuất phát từ một quan điểm tự cho mình là đúng hoặc lòng ham muốn cải đạo. Nó đến từ sự nhận thức có biết bao nhiêu con người ham muốn được hạnh phúc và tuy thế thật sự có được mấy người hạnh phúc. Cảm giác của lòng bi mẫn phát triển trong chúng ta biết như thế nào về sức mạnh của tình yêu có sẵn quanh chúng ta. Nhưng tuy vậy cũng còn có nhiều người cô đơn dường nào. Lòng bi mẫn phát sinh từ vẻ đẹp của những chiếc hoa tím nhỏ mọc bên vệ đường và tuy thế nhận ra chúng bị người ta bỏ quên hoàn toàn. Nó đến từ sự quan sát có bao nhiêu bậc trưởng thượng khôn ngoan trong chúng ta, và họ đã bị quên lãng và lụi tàn như thế nào, lòng bi mẫn thú vị đến từ sự biết được khả năng tuyệt vời của tâm lòng con người để tạo mối quan hệ, và mong ước nhiều người hơn trong chúng ta cảm thấy mối quan hệ lẫn nhau.

---o0o---

KẾT THÚC CON ĐƯỜNG TÂM LINH

Ấn Độ có nhiều loại thiền sư, nhà sư và nhiều con đường tu tập khác nhau, đủ loại và nhiều kiểu. Đối với một số người, sự kiện này tạo nên sự bối rối và mâu thuẫn. Còn một số người khác, đó là điều thú vị. Khi tôi đang tu học với Ngài Munindra ở Bồ Đề Đạo Tràng, những người bạn thiền sinh của tôi đôi khi thường đến Ngài bày tỏ ý định tu tập và khám phá truyền thống tôn giáo khác, hoặc là muốn thọ giáo vài vị thầy khác. Tôi lấy làm ngạc nhiên về thái độ bao dung của thiền sư Munindra. Ngài thường khuyến khích cổ vũ họ nên đi. Khi có người ngạc nhiên hỏi tại sao Ngài lại hành

động như thế, Munindra ôn tồn đáp "Sự so sánh không làm tổn hại gì đến Dhamma - Giáo pháp hết.

Sự thật là sự thật. Chúng ta không thể nào chia cắt nó ra thành những miếng nhỏ để rồi xem đó như là những mảnh chân lý riêng của mình, hoặc xem nó như một biểu tượng, một thành tựu đặc biệt của mình. Chúng ta đau khổ vì sự so sánh, chứ Giáo pháp thì không. Chúng ta đau khổ vì độc quyền về sự thật, vì cảm nhận chia rẽ và đua tranh. Giáo pháp không phải là điều gì để chấp thủ, đề phòng, hoặc chứng tỏ cao cả hơn. Chúng ta không cần phải chấp thủ với chúng, như thế chúng là một món đồ chúng ta có thể giữ lại một vật sở hữu của mình. Cuối cùng, duy nhất chỉ có cuộc sống của chúng ta và sự chọn lựa giáo pháp để đem lại sự sáng suốt, chứ không phải sự u mê. Đây là tinh hoa về giáo pháp của Đức Phật: lòng ta không còn đau khổ chứ không phải là việc chọn lựa tông phái.

Phần cốt lõi của giáo pháp, sự tu tập, và tấm gương điển hình sống động về đức Phật được biết đến "Phật pháp". Con đường của Đức Phật, danh xưng "Buddhism" được xem là một học thuyết hoặc một hệ thống đức tin, là một sự đổi mới gần đây của người phương Tây và thật sự điều này không chính xác. Theo Buddhadharma thì không có nghĩa là chấp nhận "một học thuyết", trung thành với một giáo điều, hoặc dán lên cho mình một nhãn hiệu nào khiến ta trở nên khác biệt với người khác. Đây không phải là một vấn đề của đức tin. Nó cũng không phải một phương cách tuyệt đối để đi theo gót chân của Đức Phật lịch sử. Nó là một phương tiện cho chúng ta nhận ra được trí tuệ bẩm sinh của mình và lòng bi mẫn vô hạn.

Khi có một sự quyên luyến vào một hệ thống đức tin thì có nhu cầu để bảo vệ nó. Chính Đức Thế Tôn đã từ chối tham dự vào những cuộc tranh luận về giáo điều: Sự kiện này rất phổ biến khi Ngài còn đương thời. Ngài phát biểu một cách xác đáng "Như Lai đây không muốn tranh cãi với mọi người, nhưng chính là mọi người tranh cãi với Như Lai". Bằng sự nhận thức phong phú cùng với lòng bi mẫn, Ngài thật sự cổ vũ những môn đệ của Ngài đoạn trừ tất cả những sự dính mắc, kể luôn cả điều tinh túy của việc chứng minh bằng con đường tâm linh riêng rẽ của một người. Ngài mô tả về giáo pháp của Ngài như là một chiếc bè, chúng ta dùng để vượt qua dòng sông khổ đau, cho tới khi đến bên bờ an lạc bên kia. Một khi ta đã đặt chân đến nơi đó rồi, chúng ta từ bỏ ngay chiếc bè. Chúng ta đừng tiếp tục kéo nó theo mình.

Sự chứng minh cứng nhắc với hệ thống tín ngưỡng phát sinh do một phần hoang mang và lo sợ. Khi chúng ta không cảm thấy liên hệ với một ý tưởng riêng tư về chân lý, chúng ta không thấy thanh thản và bám víu vào những quan điểm hẹp hòi. Nếu chúng ta cảm thấy bị lừa dối hoặc bối rối, chúng ta

lo sợ và tìm kiếm một điều gì để bám víu, một hình thức an toàn ở một nơi nào đó. Đây là hình ảnh của chủ nghĩa giáo điều, chủ nghĩa cuồng tín và tính kiêu ngạo.

Kiểu tâm linh dạy đời bắt nguồn từ những quan điểm bè phái gây ra một cảm giác phân biệt lớn lao, về chúng ta "và" họ là tốt đẹp hơn" mà cuối cùng cho thấy đó là một chôn ngục tù do mình tạo dựng lên; một cái hang được trang trí tuyệt vời. Do bởi bám víu vào những quan điểm tâm linh bằng một tính cách như thế, chúng ta sử dụng vẻ kỳ bí và cái đẹp của tâm linh như là một đối tượng để khai thác, thay vì nó là bí quyết để dẫn đến tình thương vô hạn.

Để đoạn trừ việc dính mắc vào những quan điểm, chúng ta phải chấp nhận một cách chân thành nỗi lo sợ phát sinh ra khuynh hướng này. Khi chúng ta đối mặt với nỗi sợ hãi của mình, chúng ta có thể lần tìm trở lại nỗi hoang mang trong tâm của mình. Nhờ tu tập, khi ấy chúng ta cảm nhận chân lý của sự hiện hữu, và chúng ta thấy được vô thường, khổ và vô ngã, chúng ta cảm thấy không cần thiết để bảo vệ hoặc bám víu thật chắc vào giáo điều. Chúng ta có thanh thản nương tựa vào chân lý. Lòng của chúng ta xao động vì nỗi khổ của mình và của những người khác. Chúng ta không muốn gieo trồng thêm một cảm giác cách biệt với bất cứ ai. Như lời của thiền sư Munindra dạy "Sự so sánh không làm tổn hại gì đến giáo pháp hết". Chúng ta không cần phải đau đớn vì sự so sánh, bởi vì chúng ta không cần đòi hỏi một sự độc quyền về chân lý. Chân lý sẽ bảo vệ chúng ta, chúng ta không cần phải bảo vệ chân lý.

Giáo pháp của Đức Thế Tôn mang lại một tính cách để sống, điều đó chứng tỏ tính lôgic của nó, tính hiệu quả của nó, ngay trong sự tu tập của chúng ta. Như thế, Giáo pháp không phải là một đức tin để được bảo vệ nhưng là sự hướng dẫn cho sự biến đổi. Trên chuyến hành trình khám phá riêng rẽ của mình, chúng ta thấy rằng sự chấp thủ vào tính cách mà chúng ta đi theo không phải hoàn toàn là điểm mấu chốt; nhưng chân lý của bản thân, nó là mục đích của việc theo đuổi con đường chánh đạo. Sự chấm dứt việc chấp thủ toàn bộ các vấn đề, kể luôn cả con đường tâm linh này, mới là phần cuối của con đường tâm linh.

---o0o---

SẴN SÀNG CHẾT

Bà Aung San Suu Kyi đang đi xuống con đường làng với một ít người của bà. Ngay khi ấy một số người lính nhảy khỏi xe, khom người xuống, đặt súng nhắm vào bà, và chuẩn bị nổ súng theo lệnh viên đại úy của họ. Suu Kyi xua tay bảo những những người ủng hộ bà tránh xa ra và bà một mình

tiến đến trước các tên lính. Sau đó bà ta kể "Tôi thấy để cho họ chỉ có một mục tiêu nhắm bắn dễ hơn là kéo những người khác vào". Vào giây phút cuối một viên sĩ quan cao cấp hơn đến hiện trường và hủy bỏ lệnh.

Sau đó Suu Kyi nói "Tôi chưa bao giờ nghĩ đến bản thân mình như là một người đặc biệt gan dạ". Can đảm, bà bình luận thêm, "xuất phát từ việc tu dưỡng thói quen khắc phục bằng cách đối mặt với sự sợ hãi trước mệnh lệnh của một người". Suu Kyi có thể làm điều đó mà bà tin tưởng sâu sắc những gì cần phải được thực hiện, dù cho bất cứ sự sợ hãi nào mà chắc hẳn bà phải cảm nhận.

Bà Aung San Suu Kyi được trang bị với sự quyết tâm chấm dứt sự áp bức chính trị trong đất nước, bà đã chối từ sự tự do và sự an toàn của mình. Suốt những năm tháng bị giam cầm bà, chính quyền quân sự đề nghị trả tự do cho bà, nhưng chỉ khi bà rời khỏi Durma và sống lưu đày. Bà ta đã luôn luôn từ chối. Nhiều người ủng hộ bà đã khuyên bà ra đi và tiếp tục công việc của bà vì sự nghiệp dân chủ ở hải ngoại, nơi đó sẽ an toàn hơn cho bà. Nhưng bà ta không ra đi. Sau sáu năm giam cầm, Suu Kyi phát biểu trong một cuộc phỏng vấn, "À, tôi biết rằng mình sẽ không đầu hàng, nhưng luôn luôn có khả năng là tôi sẽ chết trước lúc họ trả tự do cho tôi".

Có một lần tôi đã phụ trách hướng dẫn một khóa thiền dành cho những nhà hoạt động xã hội, trong nhóm này có một số ít người vô gia cư trước khi tham gia vào công tác xã hội. Một người tham gia là một kẻ nghiện ngập trước đó đã sống sót qua nhiều năm làm kẻ trộm lộn. Chúng tôi hỏi thăm anh ta bằng cách nào để anh ta tiếp cận những người anh có ý định ăn cướp. Điều gì ở trong tâm anh ta? Anh ta có một kỹ thuật? Anh ta trả lời "Không, chẳng có kỹ thuật nào, nhưng khi tôi đến gần những người ấy, tôi phát hiện ra rằng một chỗ nào đó trong thân tôi hoàn toàn sẵn sàng để chết, và tôi không nói một lời, hãy biết rõ điều đó. Đó là những gì làm cho người ta hèn nhát. Vũ khí tuyệt vời nhất của tôi sự thật là tôi không sợ chết".

Hai người, Aung San Suu Kyi và kẻ trộm lộn, cả hai đều dành cho những mục đích của mình, tuy nhiên họ có thể khác biệt nhau, nhưng cả hai đều sẵn sàng để chết. Kẻ cướp giật trước đây nói anh ta không sợ chết, và điều này mang lại cho anh ta khả năng đặt mình vào những vị trí bấp bênh và làm tổn thương người khác. Bà Aung San Suu Kyi nói rằng trong khi bà chắc hẳn là hết sức sợ hãi khi đối mặt với kẻ thù của mình, dù thế nào đi nữa bà đã hành động như vậy, mặc dù có thể làm bà mất mạng, và nó tạo cho bà cái khả năng phục vụ cho kẻ khác. Cả hai người này rõ ràng đã vượt qua sự sợ hãi. Nhưng có một sự khác biệt về cơ bản trong bản chất về sự không sợ hãi của họ.

Chúng ta có thể tưởng tượng là mình không sợ hãi, sẵn sàng chết bởi vì chúng ta bị kẹt trong một thế giới u buồn và hoang vắng; tình cảm của chúng ta bị ngăn trở và giới hạn đối với sự sống còn riêng tư. Hoặc chúng ta thật sự có thể không lo sợ và sẵn sàng chết bởi vì chúng ta khám phá được cái cảm giác sâu kín nhất và những gì mang ý nghĩa là còn sống. Chúng ta có thể thật sự không sợ hãi chỉ khi có một tấm lòng bị mẫn bao dung, chúng ta nhận ra nỗi sợ hãi sâu kín trong lòng hết sức vi tế, khi chúng ta giữ chánh niệm về nó; không thù ghét bản thân vì sợ hãi, và không bị nó khống chế. Đây là sức mạnh đặc biệt của tâm chánh niệm. Những quyết định của chúng ta không bị sai nhiệm bởi cảm giác mà chúng ta không có ý thức - những cảm giác đó làm trở ngại khả năng nhìn vào sự thật của chúng ta.

Dâng hiến hết tấm lòng để chấm dứt nỗi khổ đau trên thế giới. Phương hướng hành động của Suu Kyi được thực hiện rõ ràng. Được củng cố bằng tâm chánh niệm, bà ta có thể nói "Nỗi sợ hãi chính là nhà tù và sự giải thoát thật sự là thoát khỏi nỗi sợ hãi".

---oOo---

TỪNG BƯỚC

Vào thập niên 80, Joseph Goldstein cùng tôi đến Zimbabwe, châu Phi, để dạy. Những người học trò của chúng tôi tổ chức một chuyến đi cùng chúng tôi đến Thác nước Victoria và khu vực chung quanh nó. Vào một buổi hoàng hôn, Joseph và tôi khởi hành lên một con thuyền nhỏ cùng với một người hướng dẫn, thả theo dòng sông Zambezi, ngắm cảnh hoàng hôn, nghe những âm thanh lạ thường của những con thú bản xứ bên bờ. Nó là một cảnh đẹp kỳ lạ. Tôi cảm thấy như thể tôi tình cờ gặp được thời kỳ nguyên thủy, tôi thấy rõ mình ở giữa một tạo vật kỳ bí. Toàn bộ thế giới và tất cả những rắc rối của nó hoàn toàn biến mất.

Một lát sau đó Joseph đề nghị với người dẫn đường có thể cho thuyền cập bờ và đi bộ trong một khoảng thời gian cho tới khi rạng đông. Câu trả lời của người hướng dẫn cắt ngay những cảnh tưởng nên thơ của chúng tôi. Anh ta nói rằng "Toàn bộ bờ biển bị gài mìn trong thời nội chiến. Thú vật thường bị mìn nổ tan xác. Nhiều trẻ em đi lang thang bị mất mạng ở đó hoặc mất chân tay. Tốt hơn đừng nên". Đúng vậy, tốt hơn đừng nên. Thả trôi xuống hạ lưu sông Zambezi, những cảm nhận của tôi bắt đầu chuyển sang sự khùng khiếp của những sự hiểm nghèo ẩn núp ở đó, ở giữa cảnh "thiên đàng".

Tôi đã từng biết rằng có hơn 100 triệu mìn bẫy nằm rải rác khoảng 60 quốc gia trên thế giới. Một thời gian dài sau đó, những đội quân đã bỏ trống chiến trường và những chiến trường chính trị đã thay đổi, những bãi mìn mìn nằm bất động dưới mặt đất vẫn tiếp tục hủy hoại mạng sống con người,

sống trên một quy mô rộng lớn. Mìn bầy không phân biệt giữa một quân thù đang tiến đến gần và một đứa bé chơi đùa vui vẻ, giữa một kẻ xâm lấn nguy hiểm và một khách du lịch vô tư đi tản bộ. Có hơn một ngàn người bị chết bởi mìn bầy mỗi tháng, nhiều người bị thương hơn hoặc bị tàn tật suốt đời. Về vấn đề tài chính, việc dọn một bãi mìn tốn kém gấp một trăm lần khi đặt nó xuống đất, và sự việc này hiển nhiên là một công việc rất nguy hiểm. Kết quả phần nhiều các bãi mìn vẫn chưa được tháo gỡ.

Có một bản thỉnh nguyện của những người dân khắp mọi nơi để xin chữ ký, yêu cầu tất cả các quốc gia ngưng sản xuất và sử dụng mìn bầy. Hằng năm nhà sư người Kampuchia, Đại Trưởng lão Maha Ghosananda, ngài được đề cử giải Nobel hòa bình dẫn một đoàn hòa bình đi khắp Kampuchia thu thập chữ ký cho lệnh nghiêm cấm. Sau nhiều thập niên tàn sát đẫm máu và nội chiến. Kampuchia là một trong những quốc gia có nhiều mìn nhất trên thế giới. Bãi mìn nằm trên hơn phân nửa lãnh thổ Kampuchia không an toàn cho nông nghiệp hoặc bất cứ hoạt động nào của con người và đây là một xír sở có tỷ lệ phần trăm người cao nhất thế giới bị tàn tật vì các vụ nổ mìn. Kampuchia cũng đã đóng góp nhiều chữ ký cho bản thỉnh nguyện hơn bất cứ quốc gia nào. Thông thường một chữ ký là một dấu tay bằng mực đỏ, bởi vì có quá nhiều người mù chữ.

Ở mỗi nơi dừng chân của đoàn biểu dương hòa bình, Ngài Maha Ghosananda thuyết giảng một bài Pháp đơn giản về "sự cần thiết của việc tháo gỡ những bãi mìn trong tim của chúng ta: tham, sân, ảo tưởng, chúng như là nguồn gốc các bãi mìn ở dưới đất". Những lực lượng này nằm ẩn trong thâm tâm chúng ta, có lẽ nằm phía sau của một vẻ bề ngoài thanh thản. Nhưng khi một ai đó gây một điều gì cho chúng ta mà chúng ta không thích, hoặc những tình huống nào phát sinh, rồi chúng sẽ nổ tung, thật thảm thương gây nguy hại cho người khác và bản thân mình.

Sự việc giống như gài mìn thì dễ dàng nhiều hơn là tháo gỡ, cũng giống như những thói quen được tạo ra một cách vô ý thức. Giống như mìn bầy ở dưới đất là kết quả của những hành động vô ý thức, được thực hiện mà không nghĩ đến những hậu quả lâu dài. Chúng ta cũng vậy, trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta, tham dự vào những hành động tham, sân, hoặc ảo tưởng, những hậu quả lâu dài vô ý thức.

Trong chuyến hành trình của chúng ta để từ bỏ những khuynh hướng quen thuộc của tham, sân và ảo tưởng, chúng ta thường tìm được sức mạnh trong sự đoàn kết. Chúng ta có thể giúp nhau để cùng nhau thực hiện những gì mà một người nào đó cảm thấy rằng chúng ta không thể tự lực. Trong những kinh điển Phật giáo "có những người bạn tốt" được nhấn mạnh như là một

sức lực đóng góp mạnh mẽ để duy trì những phẩm chất lạc quan, chẳng hạn như tình yêu hoặc trí tuệ. Có những người bằng hữu tốt đẹp, các vị thầy, những người cố vấn và cộng đồng giúp đỡ chúng ta bằng cách mang lại một ý thức đoàn kết, chia sẻ những giá trị, hỗ trợ lẫn nhau, tạo phần khởi và nhắc nhở lẫn nhau.

Ngài Maha Ghosanada đã nói "Chuyến hành trình của chúng ta vì hòa bình bắt đầu từ hôm nay và mỗi ngày. Chúng ta sẽ không bao giờ hèn nhát. Chúng ta sẽ đi từ từ, từ từ, từng bước, từng bước. Mỗi bước sẽ là một lời cầu nguyện". Chúng ta chỉ có thể thực hiện chuyến này để tháo gỡ bãi mìn; những điều trong tâm hoặc ngoại cảnh, từng bước, từng bước. Mỗi bước tạo nên một phần nhỏ của tấm thảm của chuyến hành trình. Đi cùng nhau, chúng ta có thể làm nhiều điều để giảm bớt đau khổ của bản thân và không ngừng giảm bớt sự khổ đau ở thế gian này.

---o0o---

PHONG THÁI CỦA LÒNG KIÊN NHẪN

Trong mấy tuần đầu sau khi khánh thành Hiệp hội Thiên Minh Sát Tuệ (IMS), chúng tôi nhận được nhiều sự yêu cầu cung cấp thông tin. Trong những lá thư này có hai lá đặc biệt đáng ghi nhớ về cách họ viết. Một, được viết cho "Hiệp Hội Thiên Định Muộn Màng", dường như đề nghị rằng cách nhìn của chúng tôi thật tuyệt vời, 20/20, hoặc là chúng tôi đã khởi xướng IMS như là một điều được nghĩ đến sau này. Mặt khác, mà tôi nhận ra thậm chí gây thích thú hơn nhiều, nó được gửi cho "Hiệp Hội Thiên Định Cấp Tốc". Tuyệt vời biết bao! Tôi tưởng tượng đến một gói thiền hút nước mà người ta chỉ cần cho thêm một ít nước xong rồi trộn lẫn với nhau để có được cái tâm an lạc cấp tốc. Đương nhiên, thật buồn cười về điều này, có phải đó là phần thiền cấp tốc là phần cấp tốc này - và rồi phần tiếp theo nữa. Và thành phần quan trọng nhất trong "thiền cấp tốc" ở ý tưởng này là sự kiên nhẫn.

Sự kiên nhẫn thật sự là tính không thay đổi - Sự nhiệt tình kiên định để sử dụng khoảnh khắc thực tại này như là một phương tiện diễn đạt trí tuệ và lòng bi mẫn. Sự kiên nhẫn không phải là việc nghiền răng lại và nói "Tôi sẽ chịu đựng vấn đề này thêm 5 phút nữa bởi vì tôi chắc chắn nó sẽ chấm dứt và rồi một điều gì đó tốt đẹp hơn sẽ xảy ra". Kiên nhẫn không phải không hoài nghi, và nó dễ chịu. Nó là một mối liên kết chân thật với bất cứ việc gì đang xảy ra ngay lúc này. Kiên nhẫn là một sức mạnh tuyệt vời; nó như là một sự nghiêm khắc cao cả và cũng là một hình thức hiến dâng cao thượng.

Kiên nhẫn là một sức mạnh vững chắc mà chúng ta áp dụng từng khoảnh khắc. Nó không bao hàm một ý tưởng khuất phục, tính tự mãn dứt bỏ, hoặc

ngày cả một lòng nhiệt tình kiên định. Kiên nhẫn không có nghĩa là bị kìm kẹp trong chốc lát, nó cũng không có nghĩa là chúng ta phải chấp nhận bất cứ điều gì xảy đến mà không bao giờ đưa ra một hành động để thay đổi những sự việc. Nếu trong khoảnh khắc đòi hỏi đưa ra một loại hành động thích hợp nào đó, chúng ta phải làm như vậy. Điều quan trọng nhất là tính cách mà chúng ta hành động. Tính kiên nhẫn thực tế hết sức đơn giản. Nó có nghĩa là một mối liên kết rộng mở và trọn vẹn với khoảnh khắc - một mối liên kết đòi hỏi tính chính trực độc đáo.

Sự ý thức về văn hóa là được tập trung tức khắc vào những sự việc xảy ra; đó là một nỗ lực có ý nghĩa đối với chúng ta để nuôi dưỡng cái hình thức tận tâm tận lực này ở mỗi khoảnh khắc. Dường như chúng ta luôn luôn nghĩ đến những điều sẽ xảy ra tiếp theo. Một người bạn của tôi đã từng kể cho tôi nghe một câu chuyện về một vườn rau mà anh ta lúc còn bé. Anh ta trồng cà rốt trong mảnh vườn, nhưng anh ta thường cảm thấy hết sức nôn nao khi thấy những chiếc mầm non nhỏ bé trong lúc anh ta nhổ những cây cà rốt khỏi mặt đất để xem chúng phát triển như thế nào. Sự tu tập lòng kiên nhẫn là đang học hỏi sống trong khoảnh khắc hiện tại, trong lúc những sự kiện khác tiến triển theo giờ giấc của chúng.

Đây là hình thức kiên nhẫn, chúng ta đưa vào việc tu tập thiền. Thầy Munindra của tôi thường nói "Trong việc tu tập thiền, thời gian không phải là một yếu tố. Nó không phải là một điều ảnh hưởng đến tiến trình này. Tu tập là bất tận. Đưa việc tu tập tâm linh vào trong một điều kiện thời gian, có nghĩa là một sự tiên liệu, thất vọng, mong đợi và phản bội. Giống như việc trồng một mảnh vườn và cố làm cho cây cà rốt lớn nhanh hơn chúng thật sự có thể phát triển. Chúng phát triển theo giờ giấc và theo tính cách của chúng. Chúng ta gieo hạt, chăm bón, tưới nước, chúng ta để nó sống tự nhiên.

Trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta, lòng kiên nhẫn có thể biểu thị như là một sự quyết tâm để thực hiện việc cần phải làm. Tôi có một người bạn, có đứa con gái nhỏ của họ được chẩn đoán là bướu não. Cái bướu lành tính nhưng nằm ở một chỗ được cho là có thể nguy hiểm chết người. Sự kiện đòi hỏi đến hai cuộc giải phẫu, mỗi lần 11 giờ, không tìm cách để cắt bỏ cái bướu. Người bạn tôi đưa con của chị đến một nhà thần kinh học nổi tiếng, ông này bảo bệnh của đứa bé vô vọng. Ông ta phỏng đoán - đứa bé gái ngày thơ xinh đẹp sẽ chết trong vòng hai năm nữa.

Người bạn của tôi không chịu đầu hàng nhưng tiếp tục nhẫn nại, cương quyết tìm những phương cách chữa trị. Bà tìm đến một nhà thần kinh học khác, ông ta gợi ý dùng một phương pháp phóng xạ trị đặc biệt. Sự chữa trị này được kết hợp với một số phương pháp khác đã bắt đầu làm teo bớt cục

bướu. Khi cuộc thử nghiệm đầu tiên cho thấy rằng bướu đang teo nhỏ lại, vị bác sĩ cùng với mọi người trong phòng đều cảm động. Cuối cùng không còn chút nào vết tích của cục bướu. Khi tôi ca ngợi sự kiện không chịu đầu hàng của chị, lạc quan tìm một phương pháp điều trị mới cho con gái mình, chị nói mình chỉ làm những gì cần phải làm, đúng ngay vào thời điểm. Đây là lòng kiên nhẫn.

Bất cứ hoàn cảnh nào của chúng ta cũng có thể xảy ra khả năng để sống từng khoảnh khắc, làm những gì cần phải làm, và để cho tiến trình mở rộng. Điều này đích thật là một trong những sức mạnh lớn lao nhất của chúng ta. Dù trong cuộc sống hoặc trong lúc tu tập thiền của chúng ta, chúng ta được hỗ trợ bởi một sự dâng hiến can đảm cho lòng kiên nhẫn và lòng nhiệt tình hiện diện ở trong khoảnh khắc này của cuộc sống chúng ta.

---o0o---

NIỀM VUI CỦA SỰ HIẾN TẶNG

Một người bạn của tôi có người ông di trú đến Hoa Kỳ vào đầu thế kỷ. Người đàn ông này cũng giống như nhiều người khác từ Đông Âu đến New York bằng tàu thuyền và dừng chân ở Ellis Island. Ông đã cùng với một người bạn thân của mình đi trong chuyến hành trình, nơi đến của người bạn ông là một nơi khác ở Hoa Kỳ. Họ rất yêu mến nhau, và trước khi chia tay họ muốn tặng nhau một vật gì để làm vật kỷ niệm. Tuy thế, cả hai chẳng còn trên mình một thứ gì ngoại trừ quần áo họ đang mặc; cả hai người không ai có vật sở hữu nào để trao cho nhau - cho tới khi họ tìm được một vật. Mỗi người xé cái thẻ tên của mình, và viết cái tên Mỹ mới của mình trên tấm thẻ đó, rồi trao cho nhau. Bằng cách trao đổi tên của họ, họ đang ở trong một hình thức chia xẻ cái tương lai chưa biết đến của họ; họ muốn giữ lại mối liên hệ bằng tất cả những những viễn cảnh được mở ra cho những thế hệ tương lai.

Tôi thích câu chuyện này bởi vì nó diễn tả thật tuyệt vời cái sự kiện là chúng ta luôn luôn có một điều gì để dâng hiến, và món quà cao quý nhất là lòng nhiệt tình của chúng ta để kết nối với cuộc đời của ai đó - để quan tâm về họ. Lòng cao thượng được xuất phát từ tinh thần của chúng ta và có một chút quan hệ dù chúng ta có những món quà tốt để trao tặng hoặc không. Ở Ấn Độ và Miến Điện, tôi là người nhận được những tấm lòng bao dung không thể tưởng tượng được của nhiều người mà họ có rất ít vật chất để trao tặng. Về một phương diện khác, một số nền văn hóa rất phong phú về vật chất thì lại càng ít cho. Một cuộc nghiên cứu vừa mới đây cho thấy rằng Los Angeles, với một phần trăm những người giàu có nhất, nằm ở mức gần cuối trong việc thăm định lòng bác ái. Minneapolis, một thành phố có mức dân

trung lưu, là ở hàng đầu danh sách. Lòng bao dung độ lượng mà tất cả mọi người chúng ta là vấn đề của trái tim.

Đức Phật dạy rằng không có đời sống tâm linh thật sự mà không thể có tấm lòng bao dung độ lượng. Đức Thế Tôn dạy, tấm lòng khoan dung độ lượng là phẩm chất chủ yếu của một cái tâm tinh giác. Sự tu tập lòng khoan dung độ lượng giải thoát, chúng ta khỏi ý tưởng cô lập phát sinh từ sự dính mắc và chấp thủ. Khi chúng ta nghĩ rằng mình cô đơn, tấm lòng của chúng ta khép lại. Tiếp theo đó chúng ta thật khó khăn để cảm thấy điều tốt lành cho bản thân và nghĩ rằng mình chẳng có điều gì để hiến dâng. Ngoài ra do bởi chúng ta tìm kiếm một điều gì đó hoặc bởi một ai đó ngoài bản thân để mang lại cho chúng ta một ý tưởng trọn vẹn, chúng ta không thấy được cái mức độ tuyệt đối mà chúng ta cho là trọn vẹn và đầy đủ.

Khi ý định phát sinh trong chúng ta, thì thường thường cũng có một cảm giác sợ hãi xuất hiện. Có thể là sợ món quà không đủ sang trọng hoặc bị từ chối. Chúng ta có thể nghĩ rằng: "Tôi không có cái gì xứng đáng để tặng ai" hoặc "khi nào tôi trúng số tôi có thể dâng tặng, nhưng ngay lúc này tôi không thể cho được cái gì". Tuy thế, với tâm chánh niệm, chúng ta có thể nhận thấy rằng những nỗi sợ hãi của chúng ta thật mơ hồ, chúng không có sự kiên quyết, chúng ta không cần phải do dự vì chúng. Khi chúng ta nhận thức rằng những nỗi lo sợ này là những ý nghĩ quen thuộc, mà không thể quyết định được những hành động của chúng ta, chúng ta bắt đầu thấy khả năng phi thường của lòng bi mẫn nằm trong bản thân chúng ta.

Sự hiến dâng, sự cho thật lòng là một niềm vui thích để chúng ta nên làm. Chúng ta cảm nhận niềm hạnh phúc khi chúng ta có một ý định cho, trong cái hành động cho thật sự, và khi nhìn lại sự kiện mà chúng ta đã thực hiện. Lòng bao dung độ lượng là một điều đáng ca ngợi. Khi chúng ta cho ai một vật gì, chúng ta cảm thấy mình liên hệ với chúng, và sự tinh tấn của chúng ta đi đến con đường an lạc và tỉnh giác sâu sắc hơn. Sự rung động của trái tim khi chúng ta thực hành lòng khoan dung độ lượng với thế giới bên ngoài phản ánh lại sự rung động của trái tim khi chúng ta dứt bỏ những quan điểm gò bó bản thân về chuyển hành trình trở về nội tâm của mình. Sự dứt bỏ tạo nên một cảm giác thanh thản thú vị trong tâm của chúng ta. Bằng cách này công việc nội và ngoại tâm kết hợp với nhau tạo nên một tinh thần bao dung độ lượng đó là một hình thức biểu lộ về sự giải thoát.

---o0o---

THÁI ĐỘ BAO DUNG

Tôi đến Ấn Độ lần đầu vào năm 1970, tôi đã đi bằng đường bộ qua châu Âu, Thổ Nhĩ Kỳ, Iran, Afghanistan và Pakistan trước khi đặt chân đến

Ấn Độ . Lúc ấy tôi mới 18 tuổi, vẫn chưa bao giờ đi khỏi thành phố New York, quê nhà của tôi hơn một trăm (100) dặm đường. Tôi nhớ lại khi ở trên những bờ sông Bosphorus Srait nơi chia cắt châu Âu và châu Á. Đứng nhìn dòng nước chảy về hướng châu Á, tôi tự hỏi rồi đây sẽ như thế nào, và cảm thấy trong lòng trào dâng một nỗi niềm phiêu lưu kỳ thú và đầy sợ hãi. Khi ở bên bờ sông đó, tôi không biết rằng chính những con người xa lạ, những nền văn hóa nơi ấy, cùng với những truyền thống tâm linh châu Á sẽ trở thành mục đích của cuộc đời tôi. Tôi chỉ biết rằng mình đang tìm kiếm một thứ hạnh phúc cao cả hơn, và tôi sẵn lòng mở rộng tâm lòng với bất cứ điều gì có thể xảy đến.

Ý tưởng mở rộng này thì hết sức giống như phương pháp chúng ta, cần để nương tựa trong lúc tu tập thiền. Sự bao dung mang lại cho chúng ta lòng can đảm để tiến đến cuộc hành trình, dứt bỏ những gì chúng ta biết và đi vào nơi xa lạ. Thế giới vắng lặng và sự hiểu biết bằng trực giác để chúng ta đi vào thiền định, mà có lẽ nó không giống như bất cứ nơi nào chúng ta đã biết trước đây. Với một chút kiến thức đổi thay, chúng ta bám víu hoặc sử dụng để bảo vệ bản thân tránh khỏi thử thách từ cuộc sống chúng ta thì vẫn chưa được thỏa mãn.

Và tương tự như nhiều cuộc hành trình, thiền không phải là một tiến trình dài và hạn hẹp từng bước một; chúng ta luôn luôn không biết chính xác nơi nào mình sẽ đến hoặc thậm chí những gì chúng ta sẽ đi tiếp theo sau đó. Có một câu chuyện ngụ ngôn tôi nghe người ta kể ở Burma về một người thợ săn đi vào rừng để tìm bắt một con chim. Anh ta đi khắp nơi trong rừng trong nhiều ngày, nhưng kết cuộc chẳng bao giờ bắt được con chim. Nhưng điều đó cũng tốt thôi, bởi vì suốt quá trình đi lang thang đó, anh ta đã nắm rõ tất cả những đường đi nước bước trong khu rừng. Sự việc này giống chúng ta tu tập thiền. Chúng ta có thể có ý nghĩ rằng có một điều gì mình cần nắm bắt, hoặc có thể phô trương một điều gì. Vấn đề là chúng mở rộng sự hiểu biết về những tính cách của thân tâm. Vấn đề là chúng ta hiểu được cách khám phá như thế nào, và làm cách nào để thực hiện chuyến hành trình khám phá này hài hòa với môi quan hệ của chúng ta đối với tất cả chúng sinh.

Khi chúng ta hiểu được cách nhìn rõ ràng những quy ước của những chiều hướng bình thường khi nhìn vào các sự kiện, vào một lúc nào đó chúng ta có thể nhận thức nhiều về những gì chúng ta đã mất đi hơn là đã tìm thấy. Có một lần khi tôi đi từ New Mexico trở về East Coast cùng với những người bạn và một đứa bé con bốn tuổi của họ. Ở phi trường St Louis, đứa bé đi lang thang và lạc đường. Tất cả mọi người chúng tôi điên cuồng chạy đi tìm kiếm con bé. Cuối cùng, loa phát thanh thông báo "Xin quý vị hành khách

vui lòng đến cổng số hai nhận lại con gái của mình". Khi chúng tôi đến đó, nhận thấy đứa bé hết sức rối loạn và sợ hãi. Cô bé nói với mẹ mình "Mẹ không ở lại nơi mà con nghĩ đến". Thực tế, mẹ cô ta chẳng bao giờ rời khỏi nơi cô ta nghĩ đến, và chính đứa bé bỏ đi lang thang. Sự việc xảy ra làm chúng tôi nhớ lại sự khiếp đảm và nỗi sợ hãi, đôi khi chúng ta cảm thấy trong cuộc sống của mình, chúng ta khám phá ra rằng hạnh phúc đã không ở nơi chúng ta mong đợi nó như vậy. Chúng ta đã được bảo rằng hạnh phúc chắc chắn sẽ được tìm thấy ở trong những vấn đề nào đó như là: ở mối quan hệ tiền bạc, công việc, và một nơi đặc biệt. Và như thế, khi chúng ta bất hạnh, chúng ta nghĩ rằng mình phải bị mất mát. Chúng ta cho rằng có một điều gì không ổn trong bản thân chúng ta chính xác hơn là một vấn đề nào đó. Tuy thế, nhờ thiên định chúng ta có thể thấy rằng có những nơi khác mà chắc hẳn chúng ta chưa được nói đến, ở đó cũng có niềm vui và sự mãn nguyện. Và vì thế chúng ta thanh thản từ giã những khuôn mẫu quen thuộc và sự dối trá, để bước vào một phong cảnh mới lạ.

Khi chúng ta tiếp cận cuộc sống với nỗi thắc mắc, nó tạo cho chúng ta lòng can đảm để mở rộng tâm lòng của mình càng ngày càng nhiều hơn nữa, như vậy chúng ta có thể tìm thấy một thứ hạnh phúc cao cả hơn mà chúng ta chưa hề biết đến trước đây. Có một điều kỳ ảo trong sự thắc mắc, khi làm bạn với sự vắng lặng trong khoảng không giữa hai hơi thở, trong sự tìm thấy món quà đẹp đẽ của mối quan hệ. Nhờ tu tập thiền chúng ta có sự hiểu biết những vấn đề bí mật, đòi lại những món quà tặng bỏ quên.

Chúng ta ít khi diễn tả bằng lời nói về những gì xảy đến với chúng ta trong lúc thiền. Điều này hợp lý thôi, bởi vì đôi khi ngôn từ chỉ dùng để lập điều lệ những gì đang thay đổi và sống động. Nhà Vũ sư Isadona Duncan có lần nói, "Nếu tôi có thể nói cho anh biết ý nghĩa của nó, thì tôi đâu có vũ múa làm gì nữa". Chúng ta không thể cầm giữ sự tự do (giải thoát) như là một vật sở hữu cá nhân; chúng ta chỉ có thể giải thoát: chúng ta không thể, chúng ta chỉ có thể múa với nó. Khi chúng ta bận tâm về ý nghĩa những cảm nhận là gì, khi chúng ta cố gắng tính toán và giải thích chúng, chúng ta chấm dứt việc tạo một ý tưởng xa cách và sử dụng sự hiểu biết của mình như là một phương cách ngăn chặn lòng bao dung độ lượng.

Đem cái ý nghĩa bao dung đối với cuộc sống của mình qua thiên định có thể giúp chúng ta thỏa thích với bất cứ điều gì mà chúng ta cảm nhận, khi chúng ta bước vào một nơi xa lạ và không quen thuộc Đạo Lão có một câu châm ngôn:

"Tiến gần đến nó và không có sự khởi đầu,
đi theo nó, và không có sự kết thúc."

*Bạn không thể biết nó, nhưng rồi bạn có thể là nó,
cuộc sống của bạn thật là thanh thản".*

---o0o---

TIẾN VỀ PHÍA TRƯỚC

Tôi đã khóc nhiều khi Dipa Ma qua đời, rồi tôi nghĩ rằng "Chẳng còn ai sẽ yêu thương tôi giống như bà nữa". Thay vào đó điều mà tôi đã tìm được là tình yêu thương bà để lại, nó được xem như là một phần đời của tôi. Nguồn cảm hứng từ những lời nói và hành động của bà vẫn là kim chỉ nam trong cuộc sống của tôi, thúc đẩy sự tu tập của tôi, chỉ dạy tôi như tôi dạy người khác.

Một trong những kỷ niệm đáng yêu của tôi về Dipa Ma là từ đầu thập kỷ 70 khi tôi cùng nhiều bè bạn đang sống ở Ấn Độ, tu tập thiền hết sức tích cực. Một người bạn của tôi nhận được thư của mẹ mình, bà ta vô cùng giận dữ khi biết con mình đang tu tập theo Phật giáo ở Ấn Độ. Bà mẹ nói "Chẳng thà mẹ thấy con chết đi còn hơn trông thấy con như bây giờ". Anh ta hơi lầy làm sưng sốt và không thể biết cách nào để viết thư hồi âm. Anh trình bày với Dipa Ma về hoàn cảnh của mình, về sau, bất cứ khi nào anh ta gặp Dipa Ma, bà ta cũng thường hỏi "Mẹ anh có khỏe không? Bà ấy có cảm thấy đỡ hơn không? Khi tu tập thiền, con có gửi tâm từ đến cho bà ấy không?" Sau đó, Dipa Ma trao cho bạn tôi tờ bạc 100 đồng rupi (tiền Ấn), mà một thiền sinh đã gửi cho bà như là vật cúng dường. Vào lúc ấy tờ bạc này tương đương 20 đôla, đối với Dipa Ma là một số tiền lớn. Bà đưa số tiền này cho anh ta và nói "Hãy đi mua một món quà và gửi tặng cho mẹ con". Một trong những lời dạy của đức Phật là nếu bạn giận hờn ai, bạn nên gửi tặng họ một món quà. Lời dạy đó cách đây 2500 năm nhưng vẫn sống động đối với bạn tôi bởi tính cách của người phụ nữ này, chỉ có một chút cho bản thân, đưa tiền cho người học trò mình để tỏ thiện chí làm hòa.

Tôi nhớ lại Dipa Ma không chỉ là thầy của tôi mà còn là một người phụ nữ, một người mẹ, một bà ngoại. Một khi, người nào đó hỏi bà có phải bà nhận thấy những mối quan tâm tầm thường là một điều trở ngại. Bà trả lời "Chúng không phải là một trở ngại bởi vì bất cứ điều gì tôi hành động đều có thiền ở đó. Nó thật sự chẳng bao giờ rời khỏi tôi. Thậm chí khi tôi đang trò chuyện, tôi đang thiền. Khi tôi đang ăn uống hoặc nghĩ về đứa con gái của tôi - sự kiện này không làm trở ngại việc hành thiền" khi bà thăm viếng Hoa Kỳ cùng với gia đình mình, tôi nhớ lại khi theo dõi bà cùng chơi đùa với đứa cháu trai, Rishi, cười nói vui vẻ, xong rồi đứng dậy hướng dẫn cho một ai đó hành thiền. Có lẽ sau đó bà đi giặt quần áo bằng tay và đem phơi cho khô. Có lẽ bà đang thực hành thiền hành rồi quay trở lại ngồi thiền. Rishi thường

chạy nhảy vui đùa chung quanh phòng, trong lúc người con gái của Dipa Ma nấu nướng trong bếp hoặc xem truyền hình để cho máy mở hết âm thanh. Và Dipa Ma vẫn thường hành thiền ngay giữa những khung cảnh đó. Bất cứ khi nào có ai ngồi xuống phía trước mặt bà, bà thường mở mắt ra và ngắm cho người ấy những trận mưa hạnh phúc.

Mặc dù bà chỉ cao bốn bộ anh và trong tình trạng sức khỏe rất yếu, nhưng năng lực của bà hết sức mạnh mẽ. Tôi nhớ lại bà như là một chiến sĩ năng động trong sự tu tập và một vị thầy đòi hỏi cao nơi các môn sinh. Không lâu trước khi bà qua đời, Joseph Goldstein và tôi đã gặp bà ở Ấn Độ, bà đề nghị rằng chúng tôi gắng ngồi hành thiền trong hai ngày. Bà không có ý nói đến khóa thiền hai ngày, nhưng hành thiền liên tục hai ngày. Cả hai chúng tôi đều có ý nghĩ sai lầm là không thể có khả năng để thực hiện một việc như thế. (Và tôi thắc mắc có phải bà ta thực sự nghĩ chúng tôi là như vậy). Nhưng khi chúng tôi bắt đầu phản đối, bà chỉ nói "Đừng lười biếng".

Tôi vẫn còn nghe giọng nói của bà thì thâm bên tai, thách thức tôi mở rộng bản thân để khám phá những gì mà tôi thật sự có khả năng thực hiện, nhất là khi tôi cảm thấy bị giới hạn trong những từ ngữ về thực chất của tình thương và lòng bi mẫn mà tôi có thể đánh thức. Theo như tất cả mọi người chúng tôi, khả năng của tôi dành cho lòng từ bi hỷ xả đã vượt qua những ý tưởng về khả năng của mình. Khi tôi nhận ra mình do dự, không tiến bước về phía trước và thể hiện mối quan hệ mà tôi có thể thực hiện được, tôi trông thấy hình ảnh đôi mắt bà mở to và ban phúc lành cho một ai đó, hoặc cho người bạn của tôi tiền để mua quà cho mẹ anh ta, hoặc tôi nghe giọng nói của bà bảo tôi "Đừng lười biếng". Như vậy là tôi tiến bước về phía trước.

---o0o---

HẾT