

THE NATIONAL BESTSELLER

10<sup>TH</sup> ANNIVERSARY EDITION

WHEREVER  
YOU GO  
THERE  
YOU ARE

MINDFULNESS MEDITATION  
IN EVERYDAY LIFE

JON KABAT-ZINN  
AUTHOR OF FULL-CATASTROPHE LIVING  
AND COMING TO OUR SENSES

AS FEATURED IN  
BILL MOYERS'S HEARING AND THE MIND

Jon Kabat-Zinn

# **Nơi Ấy Cũng Là Đây**

Wherever You Go, There You Are

Nguyễn Dụ Nhiên

## Đôi Lời Giới Thiệu Về Tác Giả

JON KABAT-ZINN là sáng lập viên cũng như giám đốc của Stress Reduction Clinic tại University of Massachusetts Medical Center, và cũng là giáo sư diễn giảng Y khoa trong ngành Preventive and Behavioral Medicine. Lĩnh vực chuyên môn của ông là nghiên cứu về sự ảnh hưởng của thân và tâm trong việc chữa bệnh, cũng như sự áp dụng của thiền tập và chánh niệm vào đời sống hằng ngày.

Trong quyển sách này, tác giả giúp mở những cánh cửa đơn sơ để ta bước vào và tiếp xúc với bản chất của thiền tập chánh niệm, cũng như những áp dụng cụ thể của nó trong cuộc sống hằng ngày. Và cùng một lúc, quyển sách này cũng cung cấp cho những ai đã và đang thực tập thiền quán, muốn mở rộng, đào sâu và củng cố ước vọng muốn sống một cuộc đời tỉnh thức và minh triết. Nơi đây, trong những chương ngắn, tác giả đặt trọng tâm vào tinh thần của chánh niệm, trong cả hai lãnh vực: sự tu tập nghiêm túc theo quy củ và sự cố gắng đem phương pháp thực tập áp dụng vào mọi phương diện của cuộc sống.

# Mục Lục

<b>Đôi Lời Giới Thiệu Về Tác Giả .....</b>	<b>1</b>
<b>Mục Lục.....</b>	<b>2</b>
<b>Phần I: Sự Mâu Nhiệm Của Giây Phúc Hiện Tại .....</b>	<b>5</b>
1.- Chánh Niệm là gì? .....	5
2.- Giản Dị Nhưng Không Dễ.....	7
3.- Dừng Lại.....	9
4.- Chỉ Có Vậy Thôi .....	10
5.- Nắm Bắt Hiện Tại .....	12
6.- Ý Thức Về Hơi Thở.....	12
7.- Thực Tập, Thực Tập, Thực Tập.....	13
8.- Thực Tập Không Phải Là Diễn Tập .....	14
9.- Bạn Không Phải Tìm Kiếm Xa Xôi .....	15
10.- Tỉnh Thức Dậy .....	15
11.- Giữ Cho Đơn Giản.....	17
12.- Bạn Không Thể Ngăn Được Những Con Sóng, Nhưng Bạn Có Thể Tập Cười Chúng Được.....	17
13.- Ai Cũng Có Thể Thiên Được? .....	19
14.- Lợi Ích Của Vô Hành.....	20
15.- Sự Mâu Thuẫn Của Vô Hành.....	21
16.- Sự Biến Hóa Của Vô Hành .....	22
17.- Thực Hiện Vô Hành .....	23
18.- Kiên Nhẫn .....	24
19.- Buông Bỏ .....	28

20.- Không Phê Phán .....	29
21.- Niềm Tin.....	32
22.- Đức Rộng Lượng .....	33
23.- Cái Dũng Của Sự Yếu Đuối.....	35
24.- Đức Đơn Giản Tự Nguyện .....	36
25.- Định .....	38
26.- Ý Hướng.....	40
27.- Thiên Tập Phát Triển Một Con Người Toàn Vẹn .....	43
28.- Con Đường Tu Tập.....	47
29.- Thiên Tập: Đừng Lâm Lẫn Với Tư Tưởng Lạc Quan.....	50
30.- Quay Vào Bên Trong.....	51
<b>Phần II: Trái Tim Của Sự Tu Tập.....</b>	<b>55</b>
1.- Thiên Tọa.....	55
2.- Ngôi Xướng Chỗ Của Mình.....	56
3.- Nhân Phẩm .....	57
4.- Tư Thế.....	58
5.- Ta Làm Gì Với Đôi Bàn Tay.....	59
6.- Xả Thiên .....	62
7.- Nên Ngồi Thiên Bao lâu?.....	64
8.- Không Có Một Lối Duy Nhất .....	67
9.- Bài Thiên Tập: Con Đường Nào Là Của Tôi? .....	69
10.- Thiên Núi .....	71
11.- Thiên Mặt Hồ.....	75
12.- Thiên Hành .....	77
13.- Thiên Tập Đúng.....	79
14.- Thiên Tập Nằm.....	80

15.- Nằm Xuống Sàn Nhà Mỗi Ngày Ít Nhất Một Lần.....	83
16.- Không Thực Tập Cũng Là Thực Tập .....	84
17.- Thiên Quán Về Tâm Từ.....	86
<b>Phần III: Tinh Thần Chánh Niệm.....</b>	<b>91</b>
1.- Ngồi Cảnh Ánh Lửa Hồng .....	91
2.- Hòa Diệu .....	92
3.- Buổi Sáng Sớm.....	95
4.- Tiếp Xúc Trực Tiếp .....	99
5.- Bạn Còn Muốn Nói Thêm Điều Gì Với Tôi Không?.....	100
6.- Thẩm Quyền Của Bạn.....	102
7.- Nơi Bạn Đến Là Bây Giờ Và Ở Đây .....	105
8.- Lên Thang Lầu.....	108
9.- Công Việc Của Tôi Trên Trái Đất Đây Là Gì?.....	110
10.- Ngọn Analogue .....	112
11.- Sự Liên Hệ Mật Thiết .....	113
12.- Bất Bạo Động - Ahimsa .....	116
13.- Nghiệp Quả - Karma .....	117
14.- Tất Cả Là Một .....	120
15.- Tự Tính Của Mỗi Vật .....	121
16.- Cái Gì Đây? .....	123
17.- Lập Nên Một Cái Ngã.....	124
18.- Giận Dữ .....	127
19.- Một Bài Học Về Đồ Ăn Của Mèo .....	128
20.- Làm Cha Mẹ Là Một Sự Tu Tập.....	130
21.- Một Vài Cạm Bẫy Trên Đường.....	138
22.- Chánh Niệm Có Phải Là Tâm Linh Không?.....	139

# Phần I: Sự Mâu Nhiệm Của Giây Phúc Hiện Tại

## 1.- Chánh Niệm là gì?

Chánh niệm là một phương pháp tu tập cổ truyền trong đạo Phật, vẫn còn rất thích hợp đến đời sống hiện tại của chúng ta ngày nay. Sự thích hợp ấy tự nó không dính dáng gì đến đạo Phật, hoặc việc trở thành một Phật tử, nhưng nó là sự tỉnh thức dậy, biết sống hòa hợp với chính mình và thế giới chung quanh. Chánh niệm có nghĩa là ta biết tự nhìn lại mình, quan niệm sống của mình, và ý thức được tính chất toàn vẹn của mỗi giây, mỗi phút trong cuộc sống. Và trên hết, chánh niệm có nghĩa là tiếp xúc được với thực tại, những gì đang xảy ra chung quanh ta.

Theo quan điểm của Phật giáo, thì trạng thái tỉnh thức của một người bình thường rất có giới hạn và đang bị giới hạn. Nói chính xác hơn thì trạng thái ấy giống như của một người nằm mộng hơn của một người tỉnh thức. Thiền tập sẽ giúp đánh thức ta dậy từ một giấc ngủ mê của những tập quán hành động máy móc vô ý thức. Và từ đó ta mới có thể thật sự sống, và có thể sử dụng được hết mọi khả năng của ý thức cũng như trong tiềm thức của mình. Những bậc thánh nhân, các nhà Yoga, những vị thiền sư đã thám hiểm và thăm dò lãnh thổ này từ hàng mấy nghìn năm nay. Và trong tiến trình ấy, họ đã học được những điều có thể đem lại lợi ích lớn lao cho chúng ta, nhất là những người sống ở Tây phương, giúp họ làm quân bình lại một nền văn hóa lúc nào cũng muốn chiếm hữu, kiểm soát thiên nhiên, thay vì ý thức được rằng ta cũng là một phần rất thân thiết đối với chúng. Kinh nghiệm của những bậc thánh nhân dạy rằng, khi ta biết quay vào trong và tự quán sát mình cho sâu sắc, bằng những phương pháp có hệ thống rõ ràng, chúng ta có thể sống một cuộc đời hòa hợp hơn, hạnh phúc hơn và với nhiều tuệ giác hơn. Nó cũng sẽ đem lại cho ta một cái nhìn mới về thế giới chung quanh, có thể bổ sung cho những quan niệm duy vật hạn hẹp đang chi phối tư tưởng và tập tục của chúng ta, nhất là những người Tây phương. Nhưng quan điểm mới này không nhất thiết là của riêng gì Đông phương hoặc là một triết lý nào huyền bí cả. Ông Thoreau cũng đã nhìn thấy rất rõ vấn đề này, ở New England vào năm 1846 và ông đã viết về hậu quả nguy hại của nó với một cảm xúc rất mạnh mẽ.

Trong đạo Phật, chánh niệm còn được gọi là trái tim của thiền quán. Trên căn bản thì chánh niệm là một ý niệm hết sức đơn giản. Sức mạnh của chánh niệm nằm ở chỗ ta biết thực hành và áp dụng nó. Chánh niệm có nghĩa là chú ý theo

một đường lối đặc biệt: có mục đích, ở trong giây phút hiện tại và không phán xét. Sự chú ý này sẽ nuôi dưỡng một ý thức rộng lớn, sáng tỏ và biết chấp nhận thực tại. Chánh niệm đánh thức ta dậy để nhận thấy sự thật rằng sự sống của ta chỉ có mặt trong giây phút hiện tại này mà thôi. Nếu chúng ta không có mặt trọn vẹn trong những giây phút ấy, ta không những bỏ qua những gì quý báu nhất trong đời mình, mà còn không thể nhận diện được sự giàu có và thâm sâu của những cơ hội có thể giúp ta trưởng thành và chuyển hóa.

Nếu ta thiếu chánh niệm trong giờ phút hiện tại, những thói quen và tập quán vô ý thức sẽ có thể tạo nên nhiều vấn đề khác nữa, thường thường chúng bị thúc đẩy bởi một sự sợ hãi và bất an sâu xa trong ta. Những vấn đề này sẽ tích tụ qua thời gian, nếu lâu ngày không được chăm sóc, chúng có thể gây cho ta một cảm giác bị mắc kẹt và xa lìa thực tại. Và cuối cùng, ta có thể sẽ đánh mất đi niềm tin vào khả năng giải thoát của chính mình.

Chánh niệm là một phương pháp tu tập giản dị nhưng có một năng lực vô song, có thể giúp ta thoát ra và tiếp xúc lại được với tuệ giác và sự sống của mình. Đây cũng là một phương cách giúp ta làm chủ lại được đường hướng và phẩm chất của đời mình, trong đó có những mối tương quan của ta trong gia đình, ngoài xã hội, rộng hơn nữa là với thế giới và trái đất này, và căn bản hơn hết là với chính ta, như một con người.

Cây chìa khóa của con đường giải thoát này có gốc rễ nằm trong đạo Phật, đạo Lão và Yoga, nhưng ta cũng có tìm thấy nó trong các công trình của những người Tây phương như Emerson, Thoreau và Whitman, và trong tuệ giác của người Da Đỏ nữa. Đó chính là sự ý thức được tính chất quý báu của giây phút hiện tại và nuôi dưỡng một mối liên hệ mật thiết với thực tại bằng một sự chú ý liên tục và thận trọng. Thái độ ấy hoàn toàn khác hẳn với những khi ta xem cuộc sống này như là một cái gì rất bình thường và đương nhiên!

Thói quen đem hy sinh giây phút hiện tại này cho một sự kiện nào đó chưa xảy ra, đẩy ta thẳng vào thế giới của thất niệm, và từ đó ta không còn ý thức được màn lưới chần chịt nối liền mọi sự sống với nhau nữa. Sự thất niệm ấy gồm có việc thiếu ý thức và thiếu hiểu biết về chính bản tâm ta, và ảnh hưởng của nó trên nhận thức và hành động của ta. Vì vậy sự sống của ta, mối tương quan với người khác, và với thế giới chung quanh, đã trở nên vô cùng giới hạn. Xưa nay, người ta vẫn thường cho rằng, những vấn đề căn bản ấy là thuộc lãnh vực tôn giáo, nằm trong một khuôn khổ tâm linh. Nhưng thật ra chánh niệm không có dính dáng gì đến tôn giáo hết, ngoại trừ trong ý nghĩa cơ bản của danh từ ấy,



như là một phương tiện để tiếp xúc với sự huyền nhiệm của sự sống, và ý thức được rằng ta có một mối liên hệ rất mật thiết với hiện hữu chung quanh ta.

Khi ta biết chú ý một cách cởi mở, không để bị chi phối bởi sự ưa thích, ghét bỏ của mình, cũng như những ý kiến, phê bình, xu hướng và mong ước, thì sẽ có những cơ hội mới xuất hiện và chúng có thể giúp ta thoát ra khỏi được sự trói buộc của vô thức trong ta.

Đối với tôi thì chánh niệm là một nghệ thuật sống tinh thức. Bạn không cần phải là một Phật tử hay một nhà Yoga mới có thể thực tập chánh niệm. Thật ra trong Phật giáo, điểm quan trọng nhất là ta phải biết trở về với chính mình, chứ không nên cố gắng trở thành một cái gì khác hơn là mình. Đạo Phật dạy cho ta biết tiếp xúc với tự tánh của ta và để cho nó hiển lộ ra một cách không ngăn ngại. Có nghĩa là ta phải tinh thức dậy và nhìn thấy sự vật như chúng thật sự như vậy. Thật ra chữ Buddha, Phật, có nghĩa là một người tinh thức, một người đã thấy được tự tánh của mình.

Vì vậy, sự thực tập chánh niệm không hề xung đột với bất cứ một tín ngưỡng hay một truyền thống nào khác - cho dù đó là tôn giáo hoặc khoa học - và nó cũng không đòi hỏi ta phải tin vào một hệ thống tư tưởng hoặc một chủ nghĩa nào hết. Chánh niệm chỉ đơn giản là một phương pháp cụ thể giúp ta tiếp xúc được với chính mình một cách trọn vẹn hơn, qua một quá trình tự quán chiếu, tự xét soi và hành động có ý thức. Quá trình ấy không có gì là lạnh lùng, khô khan và vô tâm hết. Thật ra nền tảng của chánh niệm phải là lòng từ ái, hiểu biết và nuôi dưỡng. Bạn cũng có thể nghĩ đến chánh niệm như là một lòng nhân từ.

- Có một người học trò nói rằng: "Khi tôi là một Phật tử thì cha mẹ, bạn bè tôi ai cũng cũng lấy làm khó chịu. Thế nhưng khi tôi là một vị Phật, thì mọi người đều hạnh phúc".

## **2.- Giản Dị Nhưng Không Dễ**

Mặc dù phương pháp tu tập chánh niệm có thể rất là đơn giản, nhưng nó không có nghĩa là dễ dàng. Sự thực tập chánh niệm đòi hỏi một nỗ lực và một kỷ luật khá hơn. Việc ấy cũng dễ hiểu, vì chúng ta phải đương đầu với một năng lực thất niệm rất mãnh liệt, tức những tập quán và thói quen vô ý thức của ta. Những năng lực ấy rất là mạnh, chúng phát xuất từ nội tâm ta, đôi khi chúng ta cần một sự cương quyết cũng như cố gắng chỉ để duy trì sự tu tập của mình, cũng như để bắt giữ được giây phút hiện tại. Nhưng việc làm ấy rất là

thỏa mãn, vì nó giúp ta tiếp xúc được với những khía cạnh mới của sự sống mà ta đã đánh mất vì không chịu nhìn thấy.

Việc làm ấy cũng rất là khai ngộ và giải thoát. Khai ngộ là vì nó giúp ta nhìn thấy sự vật được rõ rệt, và từ đó ta sẽ có thể hiểu biết được sâu sắc những khía cạnh khác trong cuộc sống, mà ta đã vì cách biệt hoặc vì không muốn nhìn tới. Việc ấy cũng có nghĩa là ta sẽ phải tiếp xúc với những cảm xúc sâu kín của mình - như là khổ đau, tổn thương, giận dữ và sợ hãi - mà chúng ta đã thường tìm cách trốn tránh hoặc đã không bao giờ cho phép chúng được biểu lộ ra. Và chánh niệm cũng sẽ giúp ta được thật sự sống với những cảm xúc như là vui sướng, an lạc và hạnh phúc, mà nhiều khi chúng chỉ trôi thoáng qua trong cuộc đời vì ta thiếu ý thức. Chánh niệm có tính cách giải thoát vì nó giúp ta thật sự sống với chính mình và với những gì đang xảy ra chung quanh ta. Nó đem ta ra khỏi chiếc hố sâu mù mịt của thất niệm. Ngoài ra, chánh niệm còn có thể gia quyền cho ta nữa, ban cho ta sức mạnh, vì nó giúp ta khai mở được nguồn năng lượng tích trữ của sự sáng tạo, trí thông minh, tưởng tượng, sự cương quyết, biết chọn lựa và một tuệ giác tiềm ẩn trong ta.

Chúng ta thường có một khuynh hướng đặc biệt là không ý thức được rằng mình lúc nào cũng đang suy nghĩ. Dòng tư tưởng lúc nào cũng trôi chảy không ngừng nghỉ, trong tâm ta không bao giờ có một giây phút tĩnh lặng. Chúng ta không còn có một khoảng không gian nào để cho mình yên nghỉ, để thôi đeo đuổi hết việc này đến việc khác. Và những hành động của ta phần nhiều, thay vì được chánh niệm soi sáng, thì lại bị sai xử bởi những ý nghĩ và sự thúc đẩy rất tầm thường, chúng đi ngang qua tâm ta như một dòng sông cuộn cuộn chảy, nếu không phải là một dòng thác lũ. Và cuộc đời ta bị dòng nước lớn ấy tràn ngập, lôi cuốn ta về một nơi mà mình không muốn, và chắc chắn có lẽ cũng không biết là sẽ đi về đâu.

Thiền tập có nghĩa là ta học phương pháp thoát ra dòng nước lũ ấy, để ta có thể ngồi lại bên bờ, lắng nghe nó, học hỏi nó, để rồi sử dụng năng lượng ấy theo ý ta, thay vì bị nó khống chế và áp đảo. Nhưng quá trình ấy không phải là tự nhiên xảy ra được. Nó đòi hỏi một sự cố gắng, một công phu. Và chúng ta gọi sự cố gắng để phát triển khả năng sống trong hiện tại ấy là tu tập hoặc thiền tập.

Hỏi: Làm sao con có thể sửa đổi được một vấn đề khó khăn, khi nó hoàn toàn nằm dưới phần ý thức của con?

Nisargadatta: Bằng sự sống thực với mình... bằng cách tự quán sát mình trong đời sống hằng ngày trong chánh niệm, với một ý muốn để tìm hiểu hơn là để phê phán, hoàn toàn chấp nhận bất cứ việc gì xảy đến, bởi dù sao thì nó cũng đang có mặt, ta phải biết khuyến khích những gì sâu kín được biểu lộ lên trên bề mặt, và làm phong phú thêm cho sự sống và tâm thức của ta bằng năng lượng ẩn tàng của nó. Đó là sản phẩm của ý thức; nó loại trừ hết những chướng ngại và tháo mở năng lượng của ta bằng sự hiểu biết về tự tánh của sự sống và tâm thức. Trí thông minh là cánh cửa của tự do, mà chánh niệm là mẹ đẻ của trí thông minh.

**Nisargadatta Maharaj, I am That.**

### **3.- Dừng Lại**

Người ta thường nghĩ rằng thiền tập là một hành động gì đó đặc biệt lắm, nhưng sự thật không đúng hẳn như vậy. Như chúng ta thường nói đùa với nhau: "Dừng có làm gì hết, ngồi đó thôi!" Nhưng thiền tập cũng không hẳn là ngồi yên đó thôi. Nó có nghĩa là dừng lại và sống trong hiện tại, chỉ có vậy thôi. Phần nhiều chúng ta lúc nào cũng bận rộn chạy loanh quanh, làm hết việc này đến việc khác. Bạn có thể nào dừng lại trong cuộc đời của bạn không, dù chỉ trong chốc lát thôi? Có thể là giây phút này không?

Chuyện gì sẽ xảy ra nếu bạn làm việc ấy?

Một phương cách để dừng lại là ta hãy chuyển dời sang một trạng thái có mặt. Hãy xem mình là một nhân chứng vĩnh viễn và bất diệt. Hãy quan sát giây phút này, không cần có gắng thay đổi một cái gì hết. Việc gì đang xảy ra? Bạn cảm thấy thế nào? Bạn thấy gì? Nghe gì?

Có điều rất ngộ nghĩnh là khi bạn vừa dừng lại, lập tức bạn sẽ rơi vào giây phút hiện tại này ngay. Mọi việc được trở nên đơn giản hơn. Nó giống như là bạn đã qua đời và cuộc sống vẫn cứ tiếp tục. Nếu bạn có chết đi, mọi bổn phận và trách nhiệm của bạn sẽ tự động tan biến thành mây khói. Những gì còn sót lại cũng sẽ được giải quyết bằng một cách nào đó, mà không cần đến bạn. Nó cũng sẽ chết đi hoặc mờ phai dần theo bạn, cũng giống như số phận của bao nhiêu người khác đã đi trước. Vì thế, bạn đừng nên lo nghĩ về bất cứ một chuyện gì quá mức.

Nếu sự thật là vậy, có lẽ ngay bây giờ bạn không cần phải gọi thêm một cú điện thoại nữa làm gì, dù bạn có cho là cần thiết. Có lẽ bây giờ bạn cũng không cần đọc thêm gì nữa, hoặc lo làm thêm một việc gì nữa. Khi bạn có thể tập

"chết theo ý muốn" trong khi mình vẫn còn sống, bạn sẽ có thể thoát ra được khỏi sự đốc thúc của thời gian, và có thể sống với hiện tại. Bằng "cái chết" theo lối ấy, thật ra bạn lại sẽ biết sống hơn! Sự dừng lại có thể giúp bạn làm được việc đó. Nó không có gì là thụ động hết. Và khi bạn quyết định bước đi, thì sự tiến bước ấy sẽ rất khác biệt vì bạn đã dừng lại. Thật ra sự dừng lại sẽ làm cho hành trình của bạn được sống động, toàn vẹn và tươi đẹp hơn. Nó giúp ta giữ những sự lo âu và cảm tưởng thua sút của mình trong khuôn khổ. Nó sẽ dẫn đường cho ta đi.

Thực tập: Trong một ngày bạn hãy dừng lại, ngồi xuống và có ý thức về hơi thở của mình, ít nhất là vài lần. Có thể là năm phút hoặc năm giây cũng được. Hãy buông bỏ hết tất cả và thành thật chấp nhận giây phút hiện tại này, trong đó có cảm thọ và ý tưởng của bạn về những gì đang xảy ra. Trong giây phút này, đừng cố gắng thay đổi bất cứ một điều gì, chỉ thở và buông bỏ. Thở và chấp nhận. Hãy để cho những ý muốn thay đổi trong giờ phút hiện tại này chết đi. Trong tâm bạn, trong ý bạn, hãy cho phép giây phút này được như là nó thật sự có mặt, và cho phép bạn được là bạn, không cần phải thay đổi gì cả. Và tiếp đó, khi nào sẵn sàng, bạn hãy đi theo sự hướng dẫn của con tim mình, với chánh niệm và bằng một sự cương quyết.

#### **4.- Chỉ Có Vậ Thôi**

Một tranh hí họa trong tạp chí New Yorker: Hai vị sư, một già, một trẻ, ngồi xếp bằng tọa thiền trong thiền đường. Vị sư trẻ thỉnh thoảng liếc nhìn vị sư già với ánh mắt dò hỏi, vị sư già quay sang anh ta nói: "Không có gì xảy ra hết. Chỉ có vậ thôi".

Thật vậy, thông thường khi chúng ta quyết định làm một việc gì, tự nhiên ta muốn có được một kết quả nào đó cho công trình của mình. Chúng ta muốn thấy một kết quả, cho dù đó chỉ là một cảm thọ an vui nhẹ nhàng. Tôi thấy có một ngoại lệ duy nhất trong thiên tập là một việc làm có ý thức và có phương pháp của con người, mục đích không phải để tự cải tiến hoặc đưa chúng ta đi đâu hết. Thiên tập giúp cho ta gián dị nhận thức được thực tại của mình trong bây giờ và ở đây. Có lẽ giá trị của nó là ở chỗ đó. Và có lẽ trong cuộc đời chúng ta cần nên làm một việc nào đó, chỉ là làm là vì làm thế thôi.

Nhưng nếu ta gọi thiên tập là một hành động thì chữ ấy cũng không đúng lắm. Tôi nghĩ diễn tả nó như là một sự sống thì có lẽ chính xác hơn. Khi chúng ta

hiểu được rằng tất cả "chỉ có vậy thôi", thì ta sẽ có thể buông bỏ được quá khứ và tương lai, để tỉnh dậy và sống với hiện tại, trong chính giây phút này đây.

Nhưng thường thường ít khi nào người ta hiểu được sự thật này ngay. Họ muốn tập thiền để được nghỉ ngơi, để kinh nghiệm một trạng thái đặc biệt nào đó, để được trở thành một người tốt hơn, để làm giảm sự căng thẳng, đau đớn, để thoát ra những tập quán, thói quen ngàn đời của mình, hoặc để được giải thoát và giác ngộ. Mặc dù đó là những lý do chánh đáng, nhưng chúng có thể sẽ trở thành những chướng ngại nếu ta hy vọng rằng chúng phải xảy ra, chỉ vì ta bắt đầu tập thiền. Ta sẽ bị kẹt vào sự ước muốn có được một "kinh nghiệm đặc biệt" nào đó. hoặc tìm kiếm một dấu hiệu để chứng tỏ là mình đang tiến bộ và trong một thời gian ngắn nếu không cảm thấy có gì đặc biệt, có thể ta sẽ bắt đầu nghi ngờ con đường mình chọn, hoặc tự hỏi, không biết mình thực hành "có đúng cách" không?

Trong đa số các lãnh vực học tập thì những đòi hỏi, thắc mắc của ta kể trên rất là chính đáng. Lẽ dĩ nhiên sớm muộn gì chúng ta cũng cần phải nhìn thấy sự tiến bộ của mình, để được khuyến khích và để tiếp tục sự thực tập. Nhưng trong thiền tập thì khác. Dưới ánh mắt của thiền quán, mỗi trạng thái là một trạng thái đặc biệt, mỗi giây phút là một giây phút đặc biệt.

Khi chúng ta bỏ đi ý muốn có một sự việc nào khác hơn xảy ra trong giây phút hiện tại, là ta đã bước một bước rất dài và rộng để tiếp xúc với thực tại, ngay bây giờ và ở đây. Ví dụ ta có muốn đi đến bất cứ một nơi nào, hoặc phát triển theo một lối nào, ta chỉ có thể bắt đầu từ nơi mình đang đứng đây. Và nếu ta không biết rõ mình đang ở đâu - một cái biết chỉ có thể phát sinh trực tiếp từ sự tu tập chánh niệm - chúng ta có thể chỉ đi lòng vòng, dù mình có cố gắng và ước muốn bao nhiêu. Vì vậy trong thiền tập, phương cách hay nhất để đi đến một mục tiêu nào đó là ta hãy hoàn toàn buông bỏ ý muốn cố gắng để đi đến nơi ấy.

*Nếu tâm bạn không bị che mờ bởi những sự việc không cần thiết, thì ngay bây giờ là mùa tốt đẹp nhất của đời bạn. Wu Men*

Thực tập: Thỉnh thoảng bạn nên tự nhắc nhở rằng chỉ có vậy thôi. Thử xem có bất cứ một vấn đề nào ta không thể áp dụng câu đó không? Bạn nên nhớ rằng, chấp nhận giây phút hiện tại không có nghĩa là ta chịu thua hay đầu hàng những gì xảy ra trước mắt. Nó đơn giản có nghĩa là ta công nhận và ý thức rõ ràng rằng việc gì đang xảy ra, nó thực sự xảy ra. Thái độ chấp nhận không hề chỉ cho bạn biết việc gì cần phải làm. Việc gì sẽ xảy ra kế tiếp, bạn chọn một

phản ứng nào, những điều ấy hoàn toàn tùy thuộc vào sự hiểu biết của bạn về giây phút hiện tại này. Bạn nên tập hành động với một ý thức sâu xa rằng, thật ra sự việc chỉ có vậy thôi. Nó có ảnh hưởng gì đến quyết định và phản ứng của bạn không? Bạn có thể suy nghiệm về việc đó một cách chân thành không, bây giờ có thể là mùa tốt đẹp nhất, thời điểm tốt đẹp nhất trong đời bạn? Nếu đó là sự thật thì bạn sẽ làm gì?

## 5.- Năm Bắt Hiện Tại

Phương pháp hay nhất để nắm bắt hiện tại là chú ý. Đó cũng là một cách để ta phát triển chánh niệm. Chánh niệm có nghĩa là tỉnh thức. Nó có nghĩa là khi ta ý thức được việc mình đang làm. Nhưng thường thường mỗi khi ta bắt đầu tập trung sự chú ý của mình vào những gì đang có mặt trong tâm, ta lại hay bị rơi trở về thất niệm, đi vào một trạng thái hành xử tự động vô ý thức. Sự rơi trở về thất niệm này đa số phát sinh từ một sự bất mãn với những gì ta thấy hoặc cảm nhận trong giây phút hiện tại, và từ đó ta mong muốn có một sự thay đổi, một cái gì khác hơn.

Bạn có thể quan sát được thói quen trốn tránh giây phút hiện tại này của tâm rất dễ dàng. Bây giờ bạn hãy thử chú ý vào bất cứ một đối tượng nào đó, trong một thời gian ngắn thôi. Bạn sẽ khám phá ra rằng, muốn duy trì chánh niệm, ta phải liên tiếp đánh thức mình dậy và có ý thức. Chúng ta thực hiện việc đó bằng cách luôn nhắc nhở mình: hãy nhìn, hãy cảm xúc, hãy sống. Chỉ giản dị thế thôi... đánh thức mình dậy trong giây phút này sang giây phút kế, duy trì một chánh niệm trong khoảng thời gian vô tận, có mặt trong bây giờ và ở đây.

Thực tập: Trong giây phút này, bạn hãy tự hỏi mình: "Tôi có tỉnh thức không? Tâm tôi bây giờ đang ở đâu?"

## 6.- Ý Thức Về Hơi Thở

Chúng ta cần phải có một đối tượng cho sự chú ý của mình, một dây neo để giữ ta lại trong giây phút hiện tại và đưa ta trở về, mỗi khi tâm mình trôi dạt đi khắp nơi. Hơi thở của ta có thể làm nhiệm vụ của chiếc neo ấy. Nó có thể là một đồng minh chân thật của ta. Mỗi khi có ý thức về hơi thở là ta tự nhắc nhở rằng, mình đang sống trong bây giờ và ở đây, vì vậy ta hãy có mặt trọn vẹn với những gì đã và đang xảy ra.

Bạn biết không, hơi thở có thể giúp ta bắt giữ được giây phút hiện tại. Điều lạ lùng là rất nhiều người trong chúng ta không biết đến việc đó. Dù sao hơi thở

lúc nào cũng có mặt sò sò ở đây, ngay trước mũi ta đó! Chắc các bạn cũng tưởng rằng rồi thế nào một ngày người ta cũng sẽ khám phá ra được công dụng của nó! Chúng ta thường có câu: "Bạn đến nỗi không có thì giờ để thở", để chỉ cho ta thấy rằng giây phút này và hơi thở, chúng liên hệ với nhau rất mật thiết.

Muốn sử dụng hơi thở để tu tập chánh niệm ta chỉ cần tập nhận thức được cảm giác của chúng: cảm giác của hơi thở đi vào thân ta và cảm giác của hơi thở đi ra khỏi thân ta. Tất cả chỉ có vậy thôi. Cảm giác hơi thở của mình. Thở và biết được rằng mình đang thở. Nó không có nghĩa là ta phải cố thở cho sâu, hoặc kiểm soát hơi thở của mình, hoặc cố gắng cảm giác một cái gì đặc biệt, hoặc thắc mắc không biết mình làm có đúng hay không. Và nó cũng không có nghĩa là ta suy nghĩ về hơi thở của mình. Nó chỉ là một ý thức đơn thuần về hơi thở vào và ra của ta mà thôi.

Sự thực tập chánh niệm không nhất thiết mỗi lần phải kéo dài lâu. Sử dụng hơi thở để mang ta trở về giây phút hiện tại không mất chút thì giờ nào hết, chỉ là một thay đổi nhỏ trong sự chú ý của ta. Nhưng nó sẽ đem lại một khám phá rất lớn, nếu ta biết nối liền những giây phút chánh niệm ấy lại với nhau, từng hơi thở một, từng giây phút một.

*Kabir hỏi: Này con, hãy nói cho ta nghe. Thượng Đế là gì? Ngài là một hơi thở bên trong một hơi thở.*

Thực tập: Hãy có mặt và ý thức trọn vẹn một hơi thở vào của mình, trọn vẹn một hơi thở ra, giữ cho tâm ta được hoàn toàn cởi mở và tự do trong một giây phút này thôi, một hơi thở này thôi. Buông bỏ hết mọi ý niệm về việc sẽ đi đến đâu hoặc mong chờ một cái gì khác xảy ra. Tiếp tục trở về với hơi thở mỗi khi tâm ta suy nghĩ lam man, nối những hạt thời gian chánh niệm lại với nhau thành một chuỗi, từng hơi thở một. Thỉnh thoảng bạn nên thực hành những điều ấy trong khi đọc quyển sách này.

## **7.- Thực Tập, Thực Tập, Thực Tập**

Kiên trì thực tập là yếu quyết. Khi bạn bắt đầu quen với hơi thở của mình rồi, bạn sẽ khám phá ra rằng thất niệm có mặt ở khắp mọi nơi. Hơi thở chỉ cho ta thấy, sự thất niệm, vô ý thức, không phải chỉ nằm trong lãnh vực tu tập của ta, mà nó chính là lãnh vực tu tập của ta. Nó còn cho ta thấy, rất nhiều lần là có mặt với hơi thở của mình không phải là một chuyện dễ, cho dù ta có muốn. Có rất nhiều chuyện xảy ra, xen vào lời ta đi, không cho ta tập trung. Chúng ta

thấy được tâm mình đã bị chắt chứa quá nhiều qua năm tháng, như một căn nhà kho, đầy những đồ phế thải, vô dụng. Và chỉ cần ý thức được bấy nhiêu thôi, cũng đã là một bước tiến rất xa trên con đường tu tập của ta rồi.

## **8.- Thực Tập Không Phải Là Diễn Tập**

Ở đây chúng ta thường dùng chữ thực tập (practice) để diễn tả một công phu trau dồi, phát triển chánh niệm, nhưng ta không nên hiểu theo nghĩa thông thường như là một sự diễn tập (rehearsal), được lập đi lập lại nhiều lần, để sự trình diễn của ta được thuần thực hơn, hoặc sự tranh đua có nhiều thành quả hơn.

Chánh niệm có nghĩa là ta thực sự sống trọn vẹn trong giây phút hiện tại. Ở đây không có một sự trình diễn nào hết. Chỉ có chính giây phút này thôi. Chúng ta cũng không hề cố gắng cải tiến để đi về đâu cả. Ta không cần chạy theo một tuệ giác hoặc một cảnh tượng đặc biệt nào. Ta cũng không ép buộc mình phải trở nên vô tư, tĩnh lặng hoặc là thanh thản. Và chắc chắn là chúng ta không hề đề cao một thái độ vị kỷ hoặc chỉ biết bận rộn lo nghĩ về mình. Thật ra ta chỉ đơn giản muốn kêu gọi mình tiếp xúc với hiện tại cho thật trọn vẹn, để ta có thể là hiện thân của một sự tĩnh lặng, chánh niệm và điềm tĩnh, ngay bây giờ và ở đây.

Lẽ dĩ nhiên, khi ta biết kiên trì tu tập và với một sự tinh tấn hết mức, thì sự tĩnh lặng, chánh niệm và trầm tĩnh sẽ tự nhiên được phát triển và trở nên thâm sâu hơn, nhất là khi ta biết an trú trong sự tĩnh lặng và quan sát nhưng không phê bình hoặc phản ứng. Được như vậy, hiểu biết và tuệ giác, an lạc và hạnh phúc, chắc chắn thế nào cũng sẽ đến với ta. Nhưng không phải là ta tu tập với mục đích để đạt được những kinh nghiệm này, hoặc để có thêm chúng nhiều hơn.

Tinh thần của chánh niệm là thực tập vì thực tập. Chúng ta phải biết tiếp nhận mỗi giây phút như là nó đến - dễ chịu hay khó chịu, tốt hay xấu - và làm việc với nó, vì đó là những gì đang thật sự có mặt ngay bây giờ. Có được thái độ này thì cuộc sống tự nó sẽ trở thành một sự tu tập. Và khi ấy, thay vì ta là người thực hành chánh niệm, chánh niệm sẽ trở lại "thực hành" ta, hay nói một cách khác, sự sống tự nó sẽ trở thành một vị thiền sư, một vị thầy hướng dẫn ta trên con đường tu tập.



## 9.- Bạn Không Phải Tìm Kiếm Xa Xôi

Hai năm của Henry David Thoreau sống tại hồ Walden quả thật là một kinh nghiệm bản thân rất cá biệt về chánh niệm. Ông đã dám tạm gác lại cuộc đời của mình để được vui thú với sự kỳ diệu và đơn sơ của giây phút hiện tại. Nhưng thật ra bạn không phải làm một hành động gì lập dị, đi tìm một nơi xa xôi hẻo lánh nào đó để tu tập chánh niệm. Trong cuộc sống hằng ngày, bạn chỉ cần bỏ ra chút thì giờ cho sự tỉnh lặng và ngừng nghĩ, và chú ý đến hơi thở của mình là đủ lắm rồi.

Hồ Walden đang có mặt trọn vẹn trong hơi thở của ta. Sự huyền diệu của bốn mùa thay đổi cũng có mặt trong hơi thở; cha mẹ, con cháu ta cũng có mặt trong hơi thở; thân và tâm ta cũng nằm đó trong mỗi hơi thở của mình. Hơi thở là một dòng sông nối liền thân với tâm, nối liền ta lại với tổ tiên và con cháu ta, nối liền thân này với hiện hữu chung quanh. Hơi thở là dòng sông của sự sống. Trong dòng nước mát ấy chỉ có những con cá vàng óng ánh đang bơi lội. Muốn thấy được chúng, ta chỉ cần nhìn qua ống kính của chánh niệm và ý thức.

Thời gian chỉ là một dòng suối mát mà tôi thường hay đến đi câu. Tôi cúi xuống vốc nước uống. Trong khi uống, tôi nhìn thấy được đáy cát và chột hiểu rằng lòng suối rất cạn. Dòng nước mỏng manh trượt êm trôi đi, nhưng thời gian vô tận vẫn còn ở lại đó. Tôi sẽ uống cho thật sâu; cá trên bầu trời, mà trong lòng suối lấp lánh những viên đá cuội là các vì sao.

Trong khoảng thời gian vô tận này, thật ra có một cái gì đó rất là chân thật và nhiệm mầu. Nhưng tất cả những thời gian nơi chốn và hoàn cảnh ấy đều là bây giờ và ở đây. Thượng đế cuối cùng rồi cũng chỉ có thể hiện hữu trong giờ phút hiện tại này, và sẽ không bao giờ thánh thiện hơn, cho dù có trải qua bao nhiêu thời đại đi chăng nữa.

Thoreau, Walden.

## 10.- Tỉnh Thức Dậy

Khi ta bắt đầu nghiêm chỉnh thực hành thiền tập bằng cách bỏ ra chút thì giờ mỗi ngày, việc ấy không có nghĩa là ta sẽ không còn biết suy tính, không thể chạy đây đó, hoặc lo giải quyết công chuyện thường ngày của mình được nữa. Nó chỉ có nghĩa là chúng ta sẽ ý thức được việc mình đang làm, vì ta đã biết dừng lại một chút để nhìn, để lắng nghe và để hiểu.

Ông Thoreau đã ý thức được điều này rất rõ tại hồ Walden. Trong lời kết thúc, ông viết: "Bình minh chỉ có thể xuất hiện trên những gì ta tỉnh thức dậy". Nếu chúng ta muốn nắm bắt được thực tại này, trong khi chúng vẫn còn là của ta, ta cần phải tỉnh thức dậy trong giây phút hiện tại. Bằng không, ngày tháng, có khi cả cuộc đời, sẽ lần lượt trôi qua mà ta không hề hay biết.

Một phương pháp thiết thực để thực hiện được việc ấy là mỗi khi nhìn một người nào, ta nên tự hỏi ta, ta thật sự thấy người đó không, hay đó chỉ là những ý tưởng của ta về họ? Nhiều khi ý nghĩ của ta cũng giống như là một cặp mắt kính mộng tưởng. Khi mang vào rồi, ta chỉ thấy những người chồng mộng tưởng, người vợ mộng tưởng, đứa con mộng tưởng, việc làm mộng tưởng, đồng nghiệp mộng tưởng, bạn bè mộng tưởng... Và rồi chúng ta sống trong hiện tại mộng tưởng, cho một tương lai cũng sẽ là mộng tưởng y như thế. Vô tình chúng ta lại tô mầu và thêm dệt thêm lên mọi việc. Mặc dù những sự việc trong mộng mơ đôi khi cũng biến đổi, và chúng có thể đem lại cho ta những ảo giác sống động như thật, nhưng nó cũng vẫn chỉ là một giấc mộng mà ta đang bị vướng mắc. Nếu ta biết bỏ cặp kính ấy xuống thì có lẽ, tôi nói có lẽ thôi, chúng ta sẽ có thể thấy được chính xác hơn một chút, những gì đang thật sự có mặt.

Ông Thoreau cảm thấy cần thiết phải tìm đến một nơi hẻo lánh, quanh què trong một thời gian dài (ông đã sống một mình hai năm hai tháng tại hồ Walden) để thực hiện việc ấy. "Tôi đi vào rừng vì tôi muốn sống một cách có chủ tâm, muốn đối diện với những gì là thật thiết yếu của sự sống, và để xem có thể học hỏi được những gì từ nơi chúng. Tôi không muốn rồi một ngày nào khi tôi chết, lại khám phá ra rằng, tôi chưa từng bao giờ thật sự sống".

Niềm tin sâu xa nhất của ông là : "Ảnh hưởng được phẩm chất của một ngày là một nghệ thuật cao thượng nhất... Tôi chưa từng bao giờ gặp được một người nào thật sự là tỉnh thức. Làm sao tôi lại có thể nhìn rõ mặt họ được".

*Nội tâm của tôi ơi, hãy lắng nghe đây,*

*Đại hôn, một vị thầy đã đến rất kè,*

*Tỉnh dậy, hãy tỉnh dậy đi thôi!*

*Chạy đến phủ phục bên chân ngài,*

*Người đang đứng bên cạnh đầu người đó.*

*Người đã ngủ mê hằng triệu triệu năm nay,*

*Sao sáng hôm nay người không tỉnh thức dậy. **Kabir***

Thực tập: Thỉnh thoảng bạn hãy tự hỏi mình: "Bây giờ tôi có thật sự đang tỉnh thức không?"

## **11.- Giữ Cho Đơn Giản**

Nếu bạn quyết định bắt đầu thực tập thiền quán, bạn không cần phải đi loan báo với người chung quanh, bạn cũng không cần phải giải thích lý do hoặc lợi ích của sự thiền tập làm gì. Thật ra những việc đó có thể làm hao tán năng lượng còn yếu ớt và lòng nhiệt tình của bạn rất mau chóng, và đôi khi chúng còn ngăn trở sự cố gắng, không cho bạn tập trung những nỗ lực của mình nữa. Phương pháp hay nhất là bạn hãy cứ tu tập mà không cần phải quảng cáo làm gì.

Những khi bạn cảm thấy có một sự thúc đẩy, muốn nói cho người khác nghe về thiền tập, rằng nó tốt đẹp như thế nào, ảnh hưởng đến bạn ra sao, hoặc muốn thuyết phục người khác là thiền tập cũng sẽ tốt cho họ, bạn hãy xem chúng như là những ý nghĩ và cứ tiếp tục sự tu tập của mình. Hãy để yên, sự thúc dục tạm thời ấy rồi sẽ qua, và mọi người sẽ được lợi lạc - nhất là bạn.

## **12.- Bạn Không Thể Ngăn Được Những Con Sóng, Nhưng Bạn Có Thể Tập Cưỡi Chúng Được**

Có người quan niệm rằng, thiền tập là một phương pháp giúp ta thoát ra khỏi những áp lực của cuộc sống, cũng như của chính bản tâm ta. Nhưng sự thật những quan điểm ấy không được chính xác cho lắm. Thiền quán không có nghĩa là đi ngăn chặn hoặc trốn tránh bất cứ một vấn đề gì. Nó có nghĩa là ta nhìn thấy sự vật một cách rõ ràng, và tự chọn cho mình một mối tương quan khác đối với chúng.

Những người tìm đến y viện của chúng tôi, họ học được một sự thật này rất mau chóng, là sự mệt mỏi, căng thẳng là một phần tất nhiên của cuộc sống. Mặc dù chúng ta có thể tập lựa chọn khôn ngoan, tránh không để cho vấn đề trở nên tệ hại hơn, nhưng trong đời có biết bao nhiêu việc hoàn toàn nằm ngoài sự kiểm soát của ta. Sự căng thẳng là một phần của sự sống, một phần của con người, là thực chất của thân phận con người.

Nhưng điều ấy không có nghĩa là chúng ta nhất thiết phải trở thành nạn nhân của những sức mạnh lớn lao ấy trong cuộc sống. Chúng ta có thể học cách làm việc với chúng, tìm hiểu chúng, biết chọn lựa và biết sử dụng những năng

lượng ấy, để có thể phát triển trong sức mạnh của từ bi và tuệ giác. Thái độ sẵn sàng chấp nhận và làm việc với bất cứ những gì đang có mặt là trái tim của thiền tập.

Một cách để hiểu được sự hoạt động của chánh niệm là bạn hãy nghĩ đến tâm mình như một mặt hồ hay mặt đại dương, chúng lúc nào cũng có sóng. Có lúc sóng lớn, có lúc sóng nhỏ, có lúc rất tinh tế. Những làn sóng ấy do gió đến và đi từ muôn hướng, với nhiều cường độ khác nhau, khuấy động lên. Chúng cũng tương tự như những làn gió của sự thay đổi và mệt mỏi trong cuộc đời, khơi động lên những con sóng trong tâm ta.

Những người không hiểu về thiền quán thường nghĩ rằng thiền là một loại thao tác nội tâm đặc biệt nào đó, có một năng lực thần diệu làm yên hết những làn sóng, giúp mặt hồ tâm được lập tức trở nên bằng phẳng, an bình và tĩnh lặng. Nhưng cũng như chúng ta không thể nào đặt một cái đĩa kiếng lên trên mặt nước để làm yên những làn sóng, chúng ta không thể nào giả tạo đè nén được những làn sóng trong tâm mình. Thật ra việc làm đó cũng không thông minh lắm, vì nó chỉ tạo thêm một sự căng thẳng, xung đột trong nội tâm mà thôi, chứ không phải là sự tĩnh lặng. Nhưng điều ấy không có nghĩa là ta sẽ không bao giờ có thể đạt đến một trạng thái tĩnh lặng. Nó chỉ có nghĩa là ta sẽ không thể thành công bằng những nỗ lực sai lầm, như là đè nén những sinh hoạt tự nhiên của tâm mình.

Qua sự tu tập thiền quán, chúng ta có thể tìm được cho mình một nơi trú ẩn, tránh được những cơn phong ba làm xáo động hồ tâm. Sau một thời gian, một phần lớn của sự náo động này có lẽ sẽ dần dần lắng yên xuống, vì ta không còn cấp dưỡng cho chúng nữa. Nhưng những cơn gió của cuộc đời, của nội tâm bao giờ cũng vẫn cứ thổi, ta có làm gì cũng vậy thôi. Và thiền tập có nghĩa là ý thức được điều này, để rồi ta có thể đối diện với nó.

Tinh thần của sự tu tập chánh niệm được biểu lộ vui tươi trong một tấm bích chương có in hình đạo sư Swami Satchitanada bảy mươi mấy tuổi, trong một chiếc áo thụng trắng dài và bộ râu bạc bay phất phới, đứng trên một chiếc ván lướt sóng (surfboard), cỡi trên đầu những ngọn sóng to ở cạnh bờ biển Hạ Uy Di. Bên dưới có in một dòng chữ chú thích: "Bạn không thể ngăn những con sóng, nhưng bạn có thể tập cỡi chúng được".

### 13.- Ai Cũng Có Thể Thiền Được?

Người ta hỏi tôi câu ấy nhiều nhất. Tôi ngờ người ta hỏi có lẽ vì họ nghĩ rằng, những người khác tập thiền được, chứ họ thì không. Họ muốn được an tâm nghĩ rằng họ không cô đơn, ngoài kia cũng có những hạng người giống như họ, những linh hồn bất hạnh, sanh ra mà không có khả năng thiền tập. Nhưng vấn đề không đơn giản như thế.

Cho rằng mình không có khả năng thiền tập cũng giống như cho rằng ta không có khả năng thở, tập trung hoặc nghỉ ngơi vậy. Hầu hết mọi người trong chúng ta cũng có thể thở một cách dễ dàng. Và trong tình trạng thích hợp, hầu hết ai cũng có thể tập trung, ai cũng có thể nghỉ ngơi.

Người ta thường hay lẫn lộn thiền tập với sự nghỉ ngơi hay là một trạng thái đặc biệt nào đó, mà ta cần phải cảm thấy hoặc đạt đến. Và khi ta đã thử một vài lần mà chẳng cảm thấy gì đặc biệt, chúng ta vội vàng cho rằng có lẽ mình là một trong những người không có khả năng thiền tập.

Nhưng thiền tập không có nghĩa là ta phải có một cảm giác nào đặc biệt. Nó chỉ có nghĩa là thật sự cảm nhận được những gì mình đang cảm nhận trong giờ phút này. Thiền tập cũng không phải là cố gắng làm cho tâm ta trở nên rỗng không hoặc tĩnh lặng, mặc dù trong thiền tập sự tĩnh lặng sẽ được phát triển và trở nên sâu sắc hơn. Trên hết, thiền tập có nghĩa là để cho tâm ta được như nó và ý thức được tương trạng của nó trong giây phút ấy. Mục tiêu không phải là ta sẽ đi đến bất cứ một nơi nào khác, mà là cho phép mình được an trú ở nơi ta đang có mặt. Không hiểu được điều này, bạn sẽ cho rằng mình không có khả năng thiền tập. Nhưng đó cũng chỉ là ý nghĩ mà thôi và trong trường hợp này, một ý nghĩ hết sức là sai lầm.

Sự thật, sự tu tập có đòi hỏi một công phu và sự hết lòng của ta. Nhưng nếu vậy chúng ta nên nói rằng: "Tôi không muốn cố gắng tu tập" thay vì là: "Tôi không thể tu tập" thì có đúng hơn không? Bất cứ một người nào cũng đều có thể ngồi xuống và theo dõi hơi thở hoặc tâm ý của mình. Thật ra bạn không cần phải ngồi, bạn có thể thực hành trong khi đi, đứng, nằm, ngồi, chạy bộ, đứng một chân hay trong lúc tắm hoặc gì cũng được. Nhưng duy trì được nó, cho dù chỉ trong năm phút thôi, đòi hỏi một sự chú tâm. Và nếu bạn muốn nó trở thành một phần của đời sống mình, việc ấy đòi hỏi một số kỷ luật. Thế cho nên, khi người ta bảo rằng họ không thể thiền, điều mà họ thật sự muốn nói là họ không chịu bỏ thì giờ, hoặc khi họ cố gắng thử, lại không thích những gì xảy ra. Chúng đã không là những gì họ tìm kiếm hoặc không thoả mãn được

những ước vọng của họ. Nếu bạn là một trong những số người ấy, có lẽ bạn nên thử cố gắng một lần nữa xem sao, nhưng lần này bạn hãy buông bỏ hết những ước vọng đi và chỉ việc theo dõi những gì xảy ra mà thôi.

## 14.- Lợi Ích Của Vô Hành

Khi bạn ngồi xuống thiền, dù chỉ trong chốc lát, đó sẽ là một thời gian của vô hành (non-doing). Điều quan trọng là bạn đừng nên nghĩ rằng vô hành đồng nghĩa với không làm gì hết. Thật ra hai việc ấy rất khác biệt. Vấn đề là ta có ý thức và có một tác ý hay không. Đó là chìa khoá.

Bề ngoài chúng ta thấy dường như có hai loại vô minh: một loại là không làm những hành động có tánh cách hướng ngoại và một loại là những hành động nào không có sự dụng công. Nhưng cuối cùng ta sẽ nhận thấy rằng cả hai chỉ là một. Cái kinh nghiệm nội tâm mới thật sự quan trọng. Thiền tập gồm có một sự cố gắng tạo cho mình những giây phút dừng lại hết mọi hành động hướng ngoại và phát triển một sự tĩnh lặng, lúc ấy ta không có một mục đích nào khác hơn là sống trọn vẹn trong giây phút hiện tại. Không làm gì hết. Và có lẽ những giây phút vô hành ấy sẽ là một món quà quý báu nhất mà ta có thể tự ban cho mình.

Ông Thoreau thường hay ngồi một mình trước hiên nhà hàng giờ để nhìn và lắng nghe, khi mặt trời đi ngang qua bầu trời, khi ánh sáng và bóng tối biến đổi, hoà nhập vào nhau một cách thật kỳ diệu.

Có những lúc tôi không thể nào hy sinh giờ phút hiện tại nhiệm mầu này cho bất cứ một việc làm nào khác. Dù cho đó là việc làm của chân tay hay của tâm trí cũng vậy. Tôi thấy yêu quý khoảng không gian thênh thang của cuộc sống mình. Có những buổi sáng mùa Hạ, sau khi tắm rửa xong, tôi ra ngồi ngoài hiên nhà từ sáng cho đến trưa, miệt mài vui sống giữa thiên nhiên, với những cây thông, cây bồ đào, cây thù du, trong một không gian tĩnh mịch và vắng lặng, có những con chim ca hát líu lo, thỉnh thoảng lại bay lượn vào nhà trong, cho đến khi ánh nắng hoàng hôn vàng vọt rọi vào cửa sổ phía Tây, hay âm thanh của những chiếc xe ngựa của vài người lữ hành từ ngoài xa vang vọng vào, tôi mới giật mình sực nhớ đến thời gian trôi qua. Tôi lớn lên theo những tiết mùa đến rồi đi, như một cây bắp lớn lên trong đêm, công trình ấy có giá trị hơn bất cứ một việc gì ta có thể thực hiện được bằng tay chân. Thời gian qua không phải là những giây phút mất đi trong đời tôi mà ngược lại, nó còn quý giá hơn những giờ phút bình thường khác. Bây giờ tôi mới hiểu được sự thâm

thúy của người phương Đông, khi họ nói về sự lặng yên, chú ý và buông bỏ. Cuộc sống ở đây, phần nhiều tôi không hề chú ý đến thời gian trôi qua bằng cách nào? Một ngày đến dường như chỉ để giúp tôi sống sự sống của mình. Khi này là buổi sáng và bây giờ trời đã chiều, tôi chẳng có thành tựu được một việc nào đáng kể hết. Nhưng thay vì ca hát như những con chim, tôi im lặng mỉm cười với sự may mắn vô tận của mình. Cũng như con chim sẻ đang đứng trên một nhánh cây bồ đào ngoài cửa hát líu lo, tôi cũng có những tiếng cười thầm nho nhỏ cố nén lại trong cái tổ ấm của mình, mà không chừng con chim sẻ ấy đã nghe thấy rồi.

Thoreau, Walden

Thực tập: Hãy nhận thức sự tươi mới của giây phút hiện tại trong giờ thiền tập hằng ngày của bạn, nếu bạn có thực tập. Nếu buổi sáng bạn dậy sớm, hãy đi ra ngoài nhìn những vì sao, nhìn ánh trăng, nhìn những tia nắng bình minh đầu tiên của một ngày xuất hiện (một cái nhìn có ý thức, có chánh niệm, vững chãi). Hãy cảm giác bầu không khí chung quanh, lạnh, ấm (một cảm nhận có ý thức, có chánh niệm, vững vàng). Ý thức được rằng thế giới chung quanh ta còn đang say ngủ. Bạn nên nhớ rằng, những ngôi sao bạn đang nhìn chỉ là bóng dáng của chúng hàng triệu năm về trước. Quá khứ đang có mặt trong bây giờ và ở đây.

Sau đó bạn hãy đi, ngồi, hoặc nằm xuống thiền. Hãy để cho thời gian này hay bất cứ giờ phút thực tập nào khác là giờ phút bạn đang buông bỏ hết mọi hành động, chuyển sang một trạng thái thực sự sống, lúc này ta an trú trong chánh niệm và tĩnh lặng, ý thức được sự khai mở của giây phút hiện tại trong từng giây phút, không thêm bớt và khẳng định với mình rằng: "Chỉ có vậy thôi".

## 15.- Sự Mâu Thuẫn Của Vô Hành

Người Tây phương rất khó có thể lãnh hội được mùi vị cũng như niềm vui của vô hành, vì nền văn hóa của họ quá coi trọng hành động và sự tiến bộ. Ngay cả thời gian nhàn rỗi của họ cũng có khuynh hướng bận rộn và thiếu ý thức. Niềm vui của vô hành là nó không cần phải có bất cứ một việc nào khác xảy ra, thì giây phút này mới được trọn vẹn.

Khi ông Thoreau nói: "Khi này là buổi sáng và bây giờ trời đã chiều, tôi chẳng có thành tựu được một việc nào đáng kể hết", việc đó cũng giống như một tấm vải đỏ phát trước mặt một con bò mộng, của những người quen xông xáo, ham phát triển. Nhưng làm sao ta có thể biết rằng, buổi sáng của ông ngồi trước cửa

nhà lại không đáng nhớ hoặc có phẩm chất bằng cuộc sống xô bồ, bận rộn, mà trong đó ta không biết gì đến niềm vui của sự tĩnh lặng, và tươi mới của giây phút hiện tại này?

Ông Thoreau đã hát lên một bài ca cần được nghe trong khi đó, cũng như trong lúc này. Cho đến ngày hôm nay, ông ta vẫn tiếp tục chỉ cho chúng ta, những ai muốn lắng nghe, sự quan trọng sâu xa của việc trầm tư cũng như một thái độ vô trước (non-attachment), không dính mắc vào bất cứ một kết quả nào, trừ niềm vui thuần túy của sự sống. Và bạn biết không, điều ấy "có giá trị hơn bất cứ một việc gì mà ta có thể thực hiện được bằng tay chân". Quan điểm ấy làm tôi nhớ đến lời của một thiền sư ngày trước: "Ô hô! Bốn mươi năm trời ta ngồi bán nước bên cạnh bờ sông, té ra công lao của ta chẳng có một ích lợi nào hết".

Bạn thấy không, nó sặc mùi mâu thuẫn. Chỉ có mỗi một cách có thể giúp cho hành động của ta được giá trị là cố gắng bằng một thái độ vô hành, và không chấp trước vào kết quả của nó. Còn bằng không, sự vướng mắc và lòng tham sẽ len lỏi vào, làm hư hỏng mối tương quan của ta với công việc, hay chính công việc ấy. Từ đó, nó sẽ trở nên lạc hướng, bị thiên kiến, ô uế và cuối cùng không đem lại cho ta được một niềm vui trọn vẹn, cho dù kết quả có tốt đẹp đến đâu. Bất cứ một khoa học gia nào cũng biết rõ trạng thái này của tâm và cố gắng ngăn ngừa nó, vì nó có thể làm trở ngại tiến trình sáng tạo và bóp méo khả năng nhìn thấy được những mối liên hệ của họ.

## **16.- Sự Biến Hóa Của Vô Hành**

Vô hành có thể phát xuất từ hành động cũng như từ sự tĩnh lặng. Nội tâm tĩnh lặng của thiền giả có thể hòa nhập với những hoạt động bên ngoài, tới mức như là hành động tự nó biểu lộ lấy. Chúng là những hoạt động không cần dụng sức. Ở đó ta không thấy có một nghị lực nào, không có một tiểu tâm của cái Tôi nhỏ bé nào để nhận dành kết quả. Nhưng không vì vậy mà ta bỏ sót bất cứ một việc gì, dù nhỏ nhoi đến đâu. Vô hành là nền tảng của sự tinh thông trong bất cứ một lãnh vực nào của hành động.



## 17.- Thực Hiện Vô Hành

Vô hành không dính líu gì đến thái độ làm biếng và thụ động. Mà còn ngược lại như thế! Vô hành đòi hỏi ở ta một lòng can đảm và năng lượng lớn mới có thể phát triển nổi, trong tĩnh lặng cũng như giữa những sinh hoạt của đời sống. Tự tạo cho mình một thời gian đặc biệt để thực hiện vô hành, và duy trì nó trong cuộc sống bận rộn hàng ngày, việc ấy không phải dễ.

Nhưng chúng ta cũng đừng bao giờ để cho sự vô hành đe dọa những ai cảm thấy rằng họ lúc nào cũng cần phải làm việc, phải hoạt động. Những hạng người ấy đôi khi khám phá ra rằng, thái độ vô hành còn giúp cho họ làm được nhiều việc hơn, đạt được kết quả tốt đẹp hơn! Vì vô hành chỉ có nghĩa là hãy để cho sự việc như là và cho phép chúng tự khai triển theo đường lối của chúng. Bạn cũng vẫn có thể dụng công nhiều nếu muốn, nhưng đó sẽ là một sự dụng công khéo léo, có ý thức, một "hành động không có người hành". Sự tu tập ấy sẽ là suốt cuộc đời của ta.

Bạn có thể thấy những hành động không dụng sức này trong các buổi biểu diễn những điệu vũ ở môn thể thao, vào một trình độ cao nhất. Được nhìn những hành động vô hành ấy, có thể làm cho chúng ta nín thở! Nhưng điều ấy cũng có thể xảy ra ở nhiều lãnh vực khác nhau trong sinh hoạt hàng ngày của ta nữa, từ hội họa, sửa xe cho đến dạy dỗ con cái. Với nhiều năm kinh nghiệm thực tập chúng ta có thể phát triển được một khả năng mới, cho phép hành động của ta khai triển vượt ra ngoài mọi kỹ thuật, mọi nỗ lực, mọi suy tính. Và khi ấy hành động của ta sẽ trở thành một sự diễn đạt thuần túy của nghệ thuật, của sự sống, của sự buông bỏ hết mọi cố gắng - một sự chuyển động hòa hợp của thân tâm. Mỗi khi nhìn một biểu diễn siêu việt nào của một nhà thể thao hoặc một nghệ sĩ, chúng ta thường cảm thấy rung động và xao xuyến, vì nó cho phép ta tham dự vào sự kỳ diệu ấy, cũng như cảm thấy nâng cao tinh thần, dù chỉ trong một giây phút. Và có lẽ nó còn nhắc nhở rằng, mỗi người trong chúng ta, tùy theo một cách riêng, đều có thể tiếp xúc được với những giây phút nhiệm mầu ấy trong sự sống của chính mình.

Ông Thoreau nói: "Ảnh hưởng được phẩm chất của một ngày, đó mới là nghệ thuật cao thượng nhất". Martha Graham, nói về nghệ thuật vũ, diễn tả như sau: "Cái quan trọng nhất là giây phút này đây trong toàn cử động. Hãy làm cho giây phút ấy có sinh khí và đáng sống. Đừng bao giờ để nó trôi qua không hay biết và không sử dụng đến".

Không thiên sư nào còn có thể diễn đạt chân thật hơn. Đây là một nghề chúng ta cần phải kiên trì học hỏi, và bao giờ cũng biết rằng nó là công trình của cả một đời. Vì thái độ hành động, làm một việc gì đã ăn sâu vào gốc rễ của chúng ta, nên dĩ nhiên muốn thực tập vô hành sẽ đòi hỏi một nỗ lực rất lớn.

Thiền quán đồng nghĩa với thực tập vô hành. Chúng ta tu tập không phải vì muốn cho sự việc được trở nên hoàn hảo hơn, hoặc muốn hành động của ta được tốt đẹp hơn. Chúng ta thực tập là để nắm bắt và ý thức được sự thật là mỗi việc tự chính nó như vậy đã là hoàn mỹ rồi. Vì vậy, ta hãy giữ sự trọn vẹn của giây phút hiện tại này, mà không áp đặt lên đó bất cứ một sự dư thừa nào khác, và nhận thức được sự tươi mới của tiềm năng làm phát khởi giây phút kế tiếp của nó. Một khi ta biết những gì mình biết, thấy những gì mình thấy, và ý thức được những gì mình không biết, chúng ta sẽ có thể hành động, xử sự, tiến tới, dừng lại, hoặc biết nắm lấy cơ hội một cách tự tại. Đôi khi người ta ví đó như là một dòng nước chảy, giây phút này nhẹ nhàng thông thả lướt trôi sang giây phút kế, không chút nỗ lực và được nâng niu, ôm ấp bởi lòng sông chánh niệm.

Thực tập: Trong một ngày thử xem bạn có thể ý thức được sự tươi mới của giây phút hiện tại này không, trong mỗi khoảnh khắc - trong giây phút bình thường, trong giây phút khó khăn, và luôn cả những giây phút "chính giữa". Tập cho phép những sự việc trong cuộc sống được khai mở tự nhiên, không ép buộc và cũng đừng ghét bỏ những gì không xảy ra đúng như sự mong cầu của ta. Thử xem bạn có thể cảm nhận được những "chỗ hở", nơi bạn có thể di động mà không cần dụng công, như người mỗ bò của Trang Tử không? Hãy biết rằng, nếu bạn có thể dành ra một chút thời giờ vào buổi sáng sớm để thật sự sống, không cần chương trình, điều ấy sẽ ảnh hưởng đến phẩm chất của trọn một ngày. Khi ta biết khẳng định trước cái gì là chủ yếu của sự sống, ta sẽ có khả năng cảm nhận, thưởng thức và đáp ứng với sự mới mẻ của mỗi giây mỗi phút hơn.

## 18.- Kiên Nhẫn

Có những thái độ và đức tánh đặc biệt có khả năng hỗ trợ cho sự tu tập của ta, và tạo nên một mảnh đất phì nhiêu cho hạt giống chánh niệm đơm bông kết trái. Khi ta khai phát những phẩm tính này, là ta đang thực sự canh tác mảnh đất tâm để nó có thể trở thành một nguồn mạch của từ bi, trí tuệ và những hành động chân chính trong cuộc sống.

Những đức tính nội tâm có khả năng bảo trợ sự thiên tập của ta, không thể nào bị áp đặt, ép buộc hoặc tuân theo như một đạo luật. Chúng chỉ có thể được nuôi dưỡng và phát triển mà thôi. Và việc ấy chỉ xảy ra khi nào ta đạt đến một giai đoạn mà ta thôi không còn muốn đóng góp vào khổ đau, cũng như sự bối rối của chính mình, và có lẽ là của kẻ khác nữa. Chung quy nó có nghĩa là hành động sao cho có luân lý, đạo đức - và đối với nhiều người, đây có thể là một ý niệm rất nguy hại.

Có một lần tôi nghe trên máy phát thanh, một người nào đó định nghĩa luân lý như là "sự phục tùng theo những điều không ai bắt buộc được". Cũng hay đó chứ! Bạn làm vì một lý do nội tại, chứ không phải vì ai đó kiểm soát bạn, hoặc vì bạn sẽ bị trừng phạt nếu không tuân theo, hay bị bắt gặp. Bạn hành động theo lương tri của chính mình. Nó là một tiếng nói sâu xa phát xuất từ trong ta, cũng tương tự như một mảnh đất tâm đang được vun xới cho sự trồng trọt chánh niệm. Bạn sẽ không thể nào có được sự hòa hợp nếu bạn không tuân theo những hành động đạo đức. Chúng cũng như là những hàng rào ngăn chặn không cho các con dê vào ăn hết những mầm non trong vườn của bạn.

Tôi thấy một trong những đức tính đạo đức căn bản này là sự kiên nhẫn. Nếu bạn nuôi dưỡng đức kiên nhẫn, thì nhất định bạn sẽ nuôi dưỡng chánh niệm, và sự thiên tập của bạn cũng sẽ từ đó dần dà trở nên thâm sâu hơn và già dặn hơn. Dù sao đi nữa, trong giây phút hiện tại này, nếu bạn thật sự không cố gắng đi về đâu hết, kiên nhẫn sẽ tự lo liệu lấy chính nó. Đức kiên nhẫn nhắc nhở với ta rằng sự việc sẽ khai triển theo đúng thời điểm của nó. Ta không bao giờ có thể hối thúc bốn mùa được. Xuân đến thì cỏ xanh lại mọc. Sự vội vã thường không ích lợi gì cho ai, mà nhiều khi lại còn gây nên nhiều khổ đau - cho chính ta, đôi khi là cho những người sống quanh ta.

Kiên nhẫn lúc nào cũng là một liều thuốc chữa cho căn bệnh bất an, bồn chồn và nóng nảy. Nếu bạn nhìn xuyên qua mặt ngoài của sự bất an, bạn sẽ thấy được nằm bên dưới, dù có tinh tế hay không, là một sự nóng giận. Đó là một loại năng lượng mạnh phát xuất từ việc không muốn thực tại như nó là, và ta đổ lỗi ấy cho một người nào đó (thường là tự trách mình), hoặc một vật nào đó. Nhưng kiên nhẫn cũng không có nghĩa là ta sẽ không còn có thể vội vã được nữa, những lúc cần thiết. Thật ra ta vẫn có thể vội vã một cách kiên trì, trong chánh niệm và hành động mau mắn, vì ta chọn như thế.

Dưới cái nhìn của kiên nhẫn, thì cái này xảy ra vì cái kia xảy ra. Không có bất cứ một sự việc nào có thể tồn tại riêng rẽ hay biệt lập. Không có một nguyên nhân gốc rễ nào là tuyệt đối, cuối cùng, hoặc chịu trách nhiệm hoàn toàn hết.

Giả sử có một người nào đó dùng cây đánh bạn một cái, bạn sẽ không nổi giận với cây gậy hoặc cánh tay ấy, mà là bạn tức giận với người có cánh tay đó. Nhưng nếu bạn nhìn sâu hơn một chút, bạn sẽ không thể nào tìm thấy một nguyên nhân thỏa đáng cho cơn giận của mình, cho dù ở nơi người kia, vì sự thật anh ta không hề có ý thức về hành động của mình, cho nên chỉ mù quáng trong lúc đó mà thôi. Vậy thì chúng ta nên đổ lỗi và trừng phạt ai đây? Có lẽ ta nên trút cơn giận của mình lên cha mẹ của người ấy chăng, vì có thể anh ta đã phải chịu sự hành hạ của họ lúc còn bé thơ? Hay là ta nên trách cứ thế giới này vì đã không có tình thương? Nhưng thế giới này là gì đây? Có phải chăng trong đó có cả bạn và tôi? Bạn có bao giờ nhận thấy rằng mình cũng có những cơn giận như thế không, và trong một vài trường hợp nó có những khuynh hướng rất bạo động, đôi khi có thể là giết người được?

Đức Đạt Lai Lạt Ma không hề biểu lộ sự tức giận đối với người Trung Hoa, mặc dù trong nhiều năm qua chính sách của chính quyền Trung Hoa là muốn diệt chủng dân tộc Tây Tạng của ông. Họ cố gắng đồng hóa những tín ngưỡng, văn hóa, tục lệ, tất cả những gì mà người Tây Tạng yêu quý nhất, và muốn thâm gồm luôn mảnh đất thân yêu mà họ đang sinh sống. Khi lên lãnh giải thưởng thế giới Nobel về hòa bình, trả lời cho một ký giả hỏi rằng vì sao ngài không thù ghét người Trung Hoa, đức Đạt Lai Lạt Ma đáp: "Họ đã cướp hết tất cả những gì chúng tôi có, không lẽ tôi lại để cho họ lấy luôn sự an lạc của mình hay sao?"

Thái độ ấy tự nó là một biểu lộ rất đặc thù của hòa bình - niềm an lạc trong nội tâm, ý thức được những gì thật sự là chính yếu - và sự an lạc bên ngoài, hiện thân của tuệ giác ấy trong sự sống và hành động. An lạc và thái độ sẵn lòng kiên nhẫn trước một sự khiêu khích và khổ đau to tát như thế, chỉ có thể phát xuất ở một tâm từ bao la, một tình thương không chỉ giới hạn cho những người thân, mà cho luôn cả những ai, vì si mê, đã gây cho ta và những người ta yêu nhiều khổ đau.

Mức độ vô ngã của tâm từ dựa trên những gì mà đức Phật gọi là chánh niệm và chánh kiến. Nhưng việc ấy không phải tự nhiên mà có. Nó cần phải được tu tập và khai triển. Bạn nên nhớ rằng, không phải tánh giận sẽ không bao giờ khởi lên nữa, nhưng ta có thể sử dụng nó, kiểm soát nó, và dùng năng lượng ấy để nuôi dưỡng cho tính kiên nhẫn, từ bi, hòa hài và tuệ giác trong ta, và còn có lẽ trong kẻ khác nữa.

Trong thiền tập, chúng ta phát triển tánh kiên nhẫn mỗi khi ta dừng lại và ngồi xuống theo dõi hơi thở của mình. Và hành động ấy sẽ mời gọi ta biết cởi mở

hơn, biết tiếp xúc hơn, kiên nhẫn hơn với giây phút hiện tại, và giây phút này tự nhiên sẽ kéo dài sang những thời gian khác trong cuộc sống. Chúng ta ý thức được rằng, mọi việc sẽ khai mở theo đúng tự tánh của nó. Vì vậy ta cũng phải biết cho phép sự sống của mình khai mở theo cùng một lối ấy. Ta không cần phải để cho những lo âu và tham muốn về một tương lai nào đó thống trị phẩm chất của giây phút hiện tại này, cho dù thực tại có là khổ đau chẳng nữa. Khi nào ta cần phải xô đẩy, hãy cứ xô đẩy. Khi nào ta cần phải lôi kéo, hãy cứ lôi kéo. Nhưng chúng ta cũng biết khi nào mình không cần phải xô đẩy, và khi nào không cần phải lôi kéo.

Chung quy là chúng ta cố gắng đem lại sự quân bình cho giây phút hiện tại, biết rằng tuệ giác nằm trong sự kiên nhẫn, biết rằng những gì sắp đến sẽ được định đoạt bởi con người của ta trong giờ phút hiện tại này. Nhớ được những điều ấy sẽ giúp ích cho ta rất nhiều, nhất là những khi ta cảm thấy bất an trong sự tu tập của mình, hoặc khi ta trở nên nản lòng, buồn chán và tức giận trong cuộc sống.

*Thực năng trọc dĩ chỉ,*

*Tĩnh chi từ thanh.*

*Thực dĩ an dĩ cứu,*

*Động chi từ sanh.*

*Ai hay nhờ tịnh mà đặng hóa trong,*

*Ai hay nhờ động mà đứng lại đi.*

**Lão Tử, Đạo Đức Kinh.**

*Tôi hiện hữu như vậy đủ rồi,*

*Dù không một ai khác biết.*

*Tôi vẫn ngồi đây mãi nguyện,*

*Và dù mọi người ai cũng biết.*

*Tôi vẫn ngồi đây mãi nguyện,*

*Có một thế giới đang biết, và đối với tôi.*

*Nó vĩ đại vô cùng, vì đó là Tôi,*

*Và dù tôi có trở về với chính mình.*

*Ngày hôm nay,  
Hay trong ngàn, triệu năm đi qua,  
Tôi sẽ hân hoan nhận lãnh nó bây giờ.  
Và với cùng một niềm vui,  
Vì tôi có thể đợi chờ.*

**Walt Whitman, Leaves of Grass.**

Thực tập: Hãy quan sát sự bất an và giận dữ mỗi khi chúng khởi lên. Bạn hãy thử tập một cái nhìn mới, thấy được rằng sự việc sẽ khai mở theo đúng thời điểm của nó. Việc này rất hữu ích, nhất là những khi bạn cảm thấy căng thẳng, kẹt lồi hoặc bối rối trong công việc bạn cần làm hay muốn làm. Biết rằng khó, nhưng bạn cố gắng đừng thúc dục dòng sông trong lúc ấy, mà nên lắng nghe nó cho thật cẩn trọng. Nó muốn nói gì với bạn? Nó khuyên bạn phải làm gì? Nếu không cảm thấy gì hết, bạn hãy tiếp tục thờ trong chánh niệm, để cho sự việc như chúng là, buông hết cho sự kiên nhẫn và tiếp tục lắng nghe. Nếu dòng sông khuyên bạn làm gì, bạn hãy thi hành, nhưng phải nhớ là làm trong chánh niệm. Rồi sau đó, dừng lại, kiên nhẫn chờ đợi và lại lắng nghe.

## **19.- Buông Bỏ**

"Buông bỏ" là một thành ngữ vô cùng sáo rỗng, đã được sử dụng nhiều nhất trong kỷ nguyên thời đại mới (new age). Nó bị lợi dụng và lạm dụng mỗi ngày. Nhưng tuy vậy, danh từ ấy diễn tả một thái độ nội tâm rất dũng mãnh, đáng cho ta tìm hiểu dù có là sáo rỗng hay không!

Buông bỏ có nghĩa y như vậy, là bảo ta thôi bám víu vào bất cứ một sự việc gì - cho dù đó là một ý tưởng, một vật, một sự kiện, một thời điểm, một quan niệm, hoặc một tham muốn nào đó. Buông bỏ là một quyết định có ý thức, với sự chấp nhận hoàn toàn hòa nhập vào dòng sông hiện tại trong khi hiện hữu đang khai mở. Buông bỏ có nghĩa là thôi ép buộc, thôi chống cự hoặc tranh đấu, để đổi lấy một cái gì cường mạnh hơn và trọn vẹn hơn. Nó phát sinh từ một sự cho phép mọi việc có mặt như chúng là, mà không bị mắc kẹt vào bản chất dính như keo của lòng tham muốn, của thương và ghét. Hành động ấy cũng tương tự như là ta mở rộng bàn tay ra, buông bỏ một vật gì mà mình hằng mãi mê nắm giữ.

Nhưng thật ra không phải sự dính mắc của lòng tham vào ngoại vật đã giam giữ ta. Cũng không phải chúng ta chỉ nắm giữ bằng đôi tay, chúng ta còn nắm bắt bằng tâm ý của mình nữa. Chúng ta tự bắt giữ mình, tự giam hãm mình bằng những quan điểm nhỏ hẹp, bằng những hy vọng và mơ ước nhỏ nhen. Thật ra buông bỏ có nghĩa là ta được trở nên trong sáng, không để bị ảnh hưởng bởi sự lôi cuốn của lòng ưa thích và ghét bỏ. Muốn đạt được sự trong sáng đó, ta cần phải biết cho phép sự sợ hãi và bất an của tự chúng biểu lộ ra dưới ánh sáng quán chiếu của chánh niệm.

Chúng ta chỉ có thể thực sự buông bỏ khi nào ta biết đem chánh niệm và sự chấp nhận, nhìn thẳng vào thực chất vô cùng dính mắc của mình. Và nếu ta biết ý thức được những lúc ta vô tình mang lên một cặp mắt kính màu, đi phân chia chủ thể và đối tượng, làm cong queo và uốn éo cái thấy của ta. Trong những lúc ấy, ta vẫn có một khả năng cởi mở, nhất là nếu ta có chánh niệm thấy được mình đang mãi mê theo đuổi, bám víu, buộc tội hoặc chối bỏ sự việc vì một lợi lộc riêng tư nào đó.

Sự tĩnh lặng, minh triết, tuệ giác chỉ có thể phát sinh khi ta thật sự an trú trong giờ phút hiện tại, mà không bám víu hoặc xua đuổi bất cứ một việc gì. Điều tôi nói đó bạn có thể thí nghiệm được. Hãy cứ thử đi cho biết! Bạn hãy thử chúng nghiệm đi, xem mỗi khi ta buông bỏ một cái gì mà mình rất ưa thích, nó có đem lại cho ta một sự mãn nguyện sâu xa hơn là sự bám víu vào nó hay không!

## **20.- Không Phê Phán**

Bạn không cần phải hành thiền lâu dài mới nhận ra rằng, một phần của tâm ta lúc nào cũng đánh giá những kinh nghiệm của mình, so sánh chúng với kinh nghiệm của kẻ khác, hoặc so đo với những kỳ vọng và tiêu chuẩn mà ta đã tự đặt ra. Nguyên nhân thường là vì những nỗi sợ của mình. Sợ rằng mình không xứng đáng, rằng sẽ có việc không may xảy ra, rằng những gì tốt đẹp không tồn tại lâu, rằng người khác sẽ làm mình khổ đau, rằng ta không đạt được những gì mình muốn, rằng chỉ có ta mới là người biết, rằng chỉ có mình ta là không biết gì hết. Chúng ta có khuynh hướng nhìn sự vật qua một cặp kính màu: sự việc tốt hoặc xấu, hoặc chúng có phù hợp với niềm tin và triết lý của mình không. Nếu tốt thì ta ưa thích, nếu xấu thì ta ghét bỏ. Và nếu không tốt cũng không xấu, thì ta không có một cảm xúc nào đặc biệt hết, và có lẽ cũng chẳng thèm để ý đến.

Khi ta an trú trong tĩnh lặng, những tư tưởng phê phán trong ta sẽ phát hiện ra rõ rệt như là những tiếng còi báo hiệu sương mù ở ven biển. Tôi không ưa cái đau ở chân... Cái này chán quá... Tôi thích cảm giác tĩnh lặng này... Hôm qua tôi ngồi thiền thật tốt, nhưng hôm nay thì tệ quá... Cái này không hợp với tôi... Tôi không giỏi ngồi thiền cho lắm... Thật ra tôi không giỏi chút nào hết... Những loại tư tưởng này đã từng chế ngự và trì kéo tâm ta xuống. Nó cũng tương tự như ta đang đội một thùng đá trên đầu vậy. Bạn nghĩ xem, nếu ta có thể bỏ nó xuống thì sung sướng biết chừng nào! Và bạn hãy tưởng tượng, nếu chúng ta biết dừng sự phê phán của mình lại, và để cho mỗi giây phút được như nó là, không cần phán đoán nó là "tốt" hoặc "xấu", ta sẽ cảm thấy như thế nào! Đó mới thật sự là tĩnh lặng, là chân giải thoát.

Thiền tập có nghĩa là nuôi dưỡng và phát triển một thái độ không phê phán những gì đang khởi lên trong tâm, bất cứ là một sự việc gì. Thiếu thái độ ấy không có nghĩa là sự phê phán không còn nữa. Lẽ dĩ nhiên nó sẽ vẫn còn đó, vì bản tánh của tâm ý là hay so sánh, phê phán và đánh giá. Nhưng khi nó có mặt, ta sẽ không cố gắng ngăn chặn hoặc làm lơ nó, hơn bất cứ một tư tưởng nào khác có mặt trong tâm mình.

Con đường của thiền tập là chỉ đơn giản chứng kiến bất cứ một sự việc gì khởi lên trong tâm và thân, nhận diện nó bằng một tâm bình thản, không theo đuổi cũng không ghét bỏ. Ta cũng ý thức được rằng, sự phán đoán của ta không thể nào tránh được, và ý tưởng về kinh nghiệm thì rất giới hạn. Điều ta muốn có được trong thiền tập là tiếp xúc trực tiếp với kinh nghiệm của mình. Cho dù đó là một hơi thở vào, hơi thở ra, một cảm giác hoặc cảm thọ, một âm thanh, một sự thôi thúc, một tư tưởng, một ý niệm, hoặc một ý nghĩ phê phán. Và ta luôn luôn tỉnh thức, biết rằng mình rất có thể bị kẹt vào việc đi phê phán chính sự phê phán ấy, hoặc dán cho chúng nhãn hiệu là tốt hay xấu.

Trong khi ý nghĩ của ta hay tô màu lên mọi kinh nghiệm, những ý nghĩ ấy lại thường không được mấy chính xác. Lắm khi chúng chỉ là ý kiến cá nhân, là những phản ứng và thiên kiến dựa trên một kiến thức giới hạn và chịu nhiều ảnh hưởng bởi những điều kiện trong quá khứ. Bao giờ cũng vậy, khi không nhận thức được chúng, những tư tưởng ấy có thể ngăn trở không cho ta thấy rõ được thực tại chung quanh. Chúng ta bị mắc kẹt trong sự suy nghĩ, tưởng rằng ta thật sự biết những gì mình đang nhìn, đang cảm nhận, và đem tâm phán đoán khéo léo áp đặt lên mọi việc ta tiếp xúc. Chỉ cần ta ý thức được tập quán cố hữu này và theo dõi nó mỗi khi nó có mặt, có thể giúp ta phát triển một thái độ chấp thuận và tiếp nhận mà không phê phán, vô cùng rộng lớn.



Nhưng bạn nên nhớ rằng, một thái độ không phê phán không có nghĩa là ta sẽ không còn biết xử sự hoặc hành động có trách nhiệm trong xã hội nữa, hoặc là để mặc ai làm gì cũng được. Nó chỉ đơn giản có nghĩa là chúng ta biết hành xử sáng suốt hơn trong cuộc sống, ta trở nên quân bình hơn, hữu hiệu hơn và có đạo đức hơn trong mọi sinh hoạt. Vì ta ý thức được rằng, mình đang đắm chìm trong dòng sông thất niệm, của sự ưa thích và ghét bỏ, chúng ngăn che ta với thế giới và bản chất thanh tịnh của mình. Tâm thức ưa ghét ấy có thể cư trú thường trực trong ta, và nó cung cấp nguyên liệu cho những hành động si mê của ta một cách vô ý thức, trong mọi lãnh vực của sự sống. Khi ta có thể nhận diện và gọi tên những hạt giống tham lam trong tâm, dù chúng tinh tế đến đâu - lúc nào cũng muốn theo đuổi sự vật và kết quả mình mong mỏi - và những hạt giống của sân hận, ghét bỏ, trốn tránh những gì mình không ưa thích - nó sẽ giúp ta dừng lại trong một khoảnh khắc và tự nhắc nhở rằng, những năng lực nguy hại ấy đang thực sự có mặt nơi ta. Ta có thể nói rằng chúng là những vi khuẩn, độc tố rất nguy hiểm, ngăn trở không cho ta nhìn thấy rõ được thực tại cũng như sử dụng hết chân tiềm lực của mình.

## 21.- Niềm Tin

Niềm tin là một cảm giác tự tin hoặc tin thực rằng, sự việc có thể khai triển trong một khuôn khổ đáng tin cậy, cũng như nó là hiện thân của trật tự và sự trung thực. Có lẽ không phải lúc nào chúng ta cũng sẽ có thể hiểu được những gì xảy đến với mình, với người khác, hoặc sự kiện trong một trường hợp đặc biệt nào đó. Nhưng nếu ta biết đặt niềm tin nơi mình, hoặc người khác, hoặc vào một tiến trình, một lý tưởng, chúng ta có thể tìm được một yếu tố rất vững vàng, nó tàng chứa sự an ổn, quân bình và cởi mở trong một niềm tin dựa vào trực giác mà có thể dẫn dắt và bảo vệ ta khỏi mọi sự nguy hiểm cũng như tự tổn thương.

Niềm tin rất quan trọng trong sự tu tập chánh niệm. Vì nếu ta không tin vào khả năng quan sát, cởi mở và chú ý của mình, cũng như khả năng suy ngẫm về những kinh nghiệm đã qua, hoặc học hỏi từ sự quán chiếu sâu xa, chúng ta sẽ không bao giờ chịu cố gắng phát triển những khả năng ấy, và chúng sẽ ngủ vùi hoặc héo khô đi.

Một phần của sự tu tập chánh niệm là phát huy mọi con tim biết tin tưởng. Chúng ta hãy bắt đầu bằng cách quay lại nhìn chính mình cho thật sâu. Bạn có tìm được một điều gì ở mình để cho ta đặt niềm tin không? Nếu bạn còn chút phân vân thì có lẽ bạn nên quan sát sâu thêm một chút, nên tiếp xúc với chính mình trong hiện thực và tĩnh lặng lâu hơn một chút. Nếu chúng ta đã quen sống trong sự thất niệm và không bao giờ cảm thấy bằng lòng với những gì xảy đến trong cuộc đời mình, thì có lẽ đây là lúc ta nên tập ý thức hơn, biết tiếp xúc hơn, và chú ý đến những sự chọn lựa của mình, cũng như hậu quả của chúng về sau.

Có lẽ ta nên thử nghiệm bằng cách đặt niềm tin vào giây phút hiện tại này, hãy chấp nhận hết những gì mình đang cảm nhận, suy nghĩ hoặc nhìn thấy trong giây phút này, vì đó là hiện thực. Nếu ta có thể đứng vững vàng nơi đây và hội nhập được trọn vẹn vào giây phút này, ta sẽ nhận ra rằng thời gian hiện tại rất đáng được cho ta tín cẩn. Với những thí nghiệm đó, được kinh nghiệm nhiều lần, ta sẽ khám phá ra rằng sâu kín trong ta là một cốt lõi rất lành mạnh và đáng tin. Và trực giác của ta là một sự vang động thâm sâu của hiện thực, nó rất đáng được tín nhiệm.

*Hãy mạnh dạn,*

*Và an trú trong thân mình.*

*Nơi dưới chân ta bao giờ cũng vững chắc,*

*Hãy suy nghĩ cho tường tận!*

*Đừng bỏ đi đâu nữa mà làm gì!*

**Kabir** nói như vậy:

*"Hãy quảng đi hết mọi ý nghĩ và những sự vật tưởng tượng.*

*Và đứng cho thật vững vàng trong con người của ta".*

## **22.- Đức Rộng Lượng**

Đức rộng lượng cũng như những đức tính khác, như là kiên nhẫn, buông bỏ, không phê phán và tin tưởng, nó cung cấp một nền tảng vững chắc cho sự tu tập chánh niệm của ta. Chúng ta có thể kinh nghiệm đức rộng lượng như là một phương tiện tự quán chiếu sâu sắc hoặc là một bài tập bố thí. Và bài tập về đức rộng lượng ấy, chúng ta nên bắt đầu từ chính ta. Thỉnh thoảng, bạn có thể tự tặng cho mình những món quà thật sự là quý báu, như là một thái độ tự chấp nhận, hoặc là một ngày không cần có chương trình và mục đích. Bạn cũng nên tập cảm thấy mình xứng đáng nhận lãnh những món quà ấy - chỉ cần giản dị tiếp nhận tự chính ta, và từ vũ trụ.

Bạn có thể tiếp xúc được với bản chất của con người mình không, nơi ấy giàu có và phong phú hơn tất cả những gì bạn có thể tìm kiếm được! Hãy để nơi ấy tỏa chiếu năng lượng của nó ra bên ngoài, tràn ngập thân thể ta, và tỏa phát ra chung quanh ta. Bạn hãy thí nghiệm sự ban phát năng lượng này - ban đầu một chút thôi - hướng nó về chính mình và cho những người khác mà không cần mong cầu được lại một cái gì hết. Hãy cho nhiều hơn là bạn nghĩ mình có thể, và tin rằng ta giàu có hơn là mình tưởng. Ăn mừng sự giàu có này của ta, hãy ban cho như là ta có một kho tàng vô tận. Đó chính là con đường "bố thí theo vương đạo" trong nhà Phật.

Tôi không phải chỉ nói về vấn đề tiền bạc hay của cải, mặc dù sự chia xẻ giàu có vật chất cũng rất lợi ích, có thể làm tăng trưởng, nâng cao tâm hồn ta rất nhiều. Nhưng điều tôi muốn nói là ta nên thực tập chia xẻ sự toàn vẹn của con người mình, một cái tôi tốt đẹp nhất, nhiệt tình của ta, sức sống của ta, tâm hồn ta, niềm tin tưởng, sự cởi mở và trên hết tất cả, là sự có mặt của ta. Hãy chia xẻ nó với chính ta, với gia đình ta, và thế giới chung quanh ta.

Thực tập: Hãy ghi nhận sự thúc đẩy lại ý muốn bố thí, những lo âu về tương lai, cảm tưởng rằng có lẽ ta đã cho quá nhiều, không được ai tán thưởng, hoặc giả ta sẽ bị đui đờ, không được lợi lộc gì hết, hay là mình sẽ không còn lại một cái gì. Bạn hãy xét lại những lo nghĩ ấy, vì rất có thể chúng không thực chút nào hết. Chúng có thể chỉ là những hình tướng của một sự lười biếng, nhỏ nhen hoặc ích kỷ, bắt nguồn từ một sự sợ hãi. Cái ý nghĩ và cảm giác này là những góc cạnh của thô thiển, gồ ghề của tính tự lợi. Chúng va chạm với thế giới chung quanh và thường đem lại khổ đau cho ta cũng như cho kẻ khác, một cảm giác ngăn cách, cô lập và suy tổn. Đức bố thí sẽ dùi mài và làm phẳng láng những góc cạnh còn thô ấy và giúp ta trở nên có ý thức hơn về sự giàu có trong nội tâm của mình. Bằng sự thực tập chánh niệm về đức rộng lượng, bằng sự bố thí và quan sát ảnh hưởng của chúng trên chính ta và kẻ khác, ta sẽ bắt đầu tự chuyển hóa, tự thanh lọc và khám phá được một con người mới của ta rộng lớn hơn.

Có thể bạn phản đối rằng, bạn không còn đủ năng lượng hoặc nhiệt tình để ban bố bất cứ một cái gì hết, rằng bạn đã quá mệt mỏi và nghèo túng lắm rồi. Hoặc có thể bạn cảm thấy cả đời mình chỉ có ban cho và ban cho, mà không ai biết ơn hay để ý gì đến cả. Cũng có thể bạn sử dụng sự bố thí như là một phương tiện để đi trốn tránh một nỗi đau và sự sợ hãi, hay vì muốn kẻ khác ưa thích và chịu lệ thuộc vào mình. Bạn nên chú tâm và quán chiếu những loại bố thí ấy cho thật cẩn thận. Vì bố thí mà thiếu chánh niệm sẽ không bao giờ lành mạnh, hoặc rộng lượng. Điều quan trọng là bạn phải hiểu được động cơ thúc đẩy mình bố thí, và ý thức được khi nào sự bố thí của mình bắt nguồn từ sự sợ hãi và thiếu tự tin, thay vì từ một lòng độ lượng.

Trong sự thực tập bố thí với chánh niệm, ta không cần thiết phải cho tất cả những gì mình có, mà thật ra ta không cần phải cho bất cứ một cái gì hết. Và trên hết, đức rộng lượng là một sự bố thí trong nội tâm, một sự cảm biết, một ý muốn chia sẻ con người và sự sống của chính ta với thế giới chung quanh. Điều quan trọng nhất là bạn phải biết tin tưởng và tôn trọng trực giác của mình, nhưng cùng một lúc, bao giờ cũng dám mạo hiểm, dám liều lĩnh để thử nghiệm. Có thể là bạn cần nên bớt ban cho lại một chút, hoặc tin nơi trực giác của mình về những sự lạm dụng hay những động cơ thúc đẩy mờ ám. Cũng có thể bạn cần phải biết cho nhiều hơn nữa, nhưng bằng một lối khác, hoặc cho những hạng người khác. Và cũng rất có thể, bạn cần phải biết bố thí cho chính mình trong một thời gian trước đã. Rồi sau đó bạn mới tập bố thí cho người

khác, một chút xíu nhiều hơn là bạn nghĩ bạn có thể, ghi nhận trong chánh niệm và buông bỏ hết bất cứ một ý nghĩ hoặc mong cầu nào về sự trả ơn.

Hãy tự động bố thí. Bạn không cần phải chờ người khác hỏi. Thử xem việc gì sẽ xảy ra - nhất là cho bạn. Có thể bạn sẽ khám phá ra rằng, bạn đạt được một cái nhìn sáng tỏ hơn về mình và về những mối tương quan của mình, cũng như bạn sẽ có nhiều năng lượng hơn, thay vì bị giảm bớt đi. Cũng có thể bạn sẽ cảm thấy thay vì trở nên đuối sức hoặc nghèo túng, bạn lại được nuôi dưỡng và giàu có thêm lên. Vì đó là năng lực của sự bố thí vị tha trong chánh niệm. Bạn nên nhớ rằng, ở một bình diện thâm sâu nhất, thật ra không hề có người cho, không có người nhận và cũng không có quà tặng... tất cả chỉ là một vũ trụ này, và nó tự sắp xếp lại mà thôi.

### **23.- Cái Dưng Của Sự Yếu Đuối**

Nếu bạn là một người có ý chí mạnh mẽ và thành đạt trong xã hội, có lẽ bạn thường biểu lộ là mình không khi nào cảm thấy bất an, tổn thương hoặc sút kém bao giờ. Sự kiện này có thể rất là cô đơn và cuối cùng sẽ đem lại cho ta cũng như người chung quanh những khổ đau rất lớn. Những người chung quanh sẽ không ngăn ngại gì mà không chấp nhận thái độ ấy của bạn, và họ sẽ cùng thông đồng đem gán cho bạn có một cá tánh vững như bàn thạch, và từ đó không cho phép bạn được thật sự biểu lộ ra một cảm tình nào nữa. Thật ra chúng ta rất dễ dàng bị tách rời với những cảm xúc thật sự của mình, nhất là qua những tấm áo địa vị và sự hào nhoáng bề ngoài. Sự cô lập này rất thường xảy đến cho những người chủ trong gia đình và cho bất cứ những ai giữ một chức vụ nào có chút ít quyền lực, bất cứ ở đâu.

Và khi ta chấp nhận rằng thiên tập sẽ làm cho ta trở nên vững mạnh hơn, việc ấy cũng có thể tạo nên một hoàn cảnh khốn khó tương tự. Ta có thể bắt đầu tin thật sự và đi đóng vai một người hoàn toàn bất lay động, không gì có thể xúc phạm tới, một thiên sinh chân chánh - là người biết giữ mọi việc trong sự kiểm soát của mình, có trí tuệ đủ để đối với mọi chuyện mà không bị mắc kẹt vào những phản ứng cảm xúc. Nhưng trong quá trình ấy, ta có thể vô tình đi ngăn chặn chính sự phát triển của mình một cách khéo léo mà không hề hay biết. Chúng ta ai cũng có một đời sống tình cảm. Chối bỏ nó chỉ tự đem lại hiểm họa cho mình mà thôi.

Vì thế, mỗi khi bạn cảm thấy mình đang xây dựng một hình ảnh của sự bất lay chuyển, của sức mạnh, của một kiến thức sâu rộng hay là một tuệ giác, dựa

trên kinh nghiệm thiền tập của bạn, cho rằng có lẽ mình đã đạt đến một trình độ nào đó rồi và bạn bắt đầu thích bàn nhiều về thiền theo chiều hướng tự đề cao, tự thổi phồng, những lúc ấy bạn nên đem chánh niệm trở về để ý thức được những tâm ý ấy của mình. Bạn hãy tự hỏi, có phải ta đang trốn chạy những yếu đuối của mình hay không, hay có lẽ vì một nỗi khổ đau, hoặc cũng có thể là vì một sự sợ hãi nào đó trong tâm. Vì nếu bạn thực sự vững mạnh, bạn sẽ không bao giờ cảm thấy cần thiết phải chứng tỏ điều ấy với chính mình hoặc người khác. Cách hay nhất là hãy chọn lựa một con đường hoàn toàn khác hẳn, là hướng sự chú ý của mình vào nơi nào mà mình cảm thấy sợ hãi nhất. Bạn có thể thực hiện được việc ấy bằng cách cho phép mình dám cảm xúc, dám khóc nếu muốn, rằng ta không cần phải có ý kiến về mọi vấn đề, không cần phải làm ra vẻ như mình là vô song hoặc không có một cảm xúc gì đối với người khác. Thay vào đó, bạn hãy tập tiếp xúc và cởi mở, một cách thích hợp với những cảm xúc của mình. Những gì bề ngoài có vẻ như yếu đuối thường thường lại ẩn tàng một sức mạnh thật sự. Và những gì dường như là sức mạnh nhiều khi lại là một sự yếu đuối. Chúng chỉ là những bộ mặt và hành động giả tạo bề ngoài mà thôi, cho dù đối với ta và người khác chúng có vẻ đáng tin đến đâu đi chăng nữa.

Thực tập: Ghi nhận đường lối gay gắt của mình mỗi khi ta đối phó với những khó khăn trong cuộc sống. Hãy thử kinh nghiệm, giữ cho mình được mềm dịu mỗi khi ta cảm thấy muốn cứng rắn, rộng rãi khi ta cảm thấy muốn ích kỷ, cởi mở ra mỗi khi ta cảm thấy muốn đóng kín, khép chặt tình cảm lại. Khi nào ta có những buồn khổ hay sầu muộn, cố gắng cho phép nó có mặt. Hãy cho phép ta cảm xúc những gì mình đang cảm xúc. Chú ý đến những danh hiệu ta dán cho những giọt nước mắt và cảm giác dễ bị thương tổn. Buông bỏ hết đi những danh hiệu ấy, chỉ cần cảm giác những gì mình đang cảm giác, và luôn duy trì chánh niệm trong từng giây phút, coi trên đầu những ngọn sóng "thăng" và "trầm", "tốt" và "xấu", "mạnh" và "yếu", cho đến khi bạn thấy rằng chúng không hề có khả năng diễn tả trọn vẹn được hết những kinh nghiệm của mình. Sống với chính kinh nghiệm ấy. Hãy đặt niềm tin nơi sức mạnh thâm sâu nhất của ta: có mặt trong giờ phút hiện tại, sống tinh thức.

## **24.- Đức Đơn Giản Tự Nguyện**

Trong tôi bao giờ cũng có một sự thúc đẩy muốn dồn nhét thêm một điều này hoặc việc nọ trong trong giây phút hiện tại. Chỉ cần một cú điện thoại nữa thôi,

dừng lại thêm một chỗ này thôi trên đường đi đến chỗ kia. Cho dù có ngược đường đi chẳng nữa cũng mặc kệ.

Tôi đã học cách nhận diện được những cảm xúc thúc đẩy này và bắt tin nơi chúng, tôi cố gắng tập cách từ chối chúng. Đôi khi tôi bắt gặp mình đang ngồi ăn sáng, trong khi mắt dính chặt vào hộp bánh ngũ cốc (Cereal), đọc đi đọc lại có lẽ hàng trăm lần tấm bảng liệt kê những chi tiết về dinh dưỡng, hoặc tờ quảng cáo đồ biểu không của công ty thực phẩm. Sự thúc đẩy này không cần biết là nó đang được cấp dưỡng từ những gì, hễ được cung cấp là đủ rồi. Báo chí cũng là một sự hấp dẫn đặc biệt khác, hoặc là những sách quảng cáo hàng hóa, hay bất cứ những gì chung quanh mà ánh mắt tôi có thể bắt gặp. Sự thúc đẩy ấy buoi móc tìm kiếm để giết thì giờ, nó đồng lõa với tâm ý để giữ tôi trong thất niệm, ru ngủ tôi trong sương mù của sự tê lạng, đủ để làm cho tôi đầy bụng hoặc tức bụng trong khi hoàn toàn bỏ lỡ mất buổi ăn sáng. Nó khiến tôi không hề thật sự có mặt với những người chung quanh, không biết đến ánh sáng bình minh loáng thoáng trên bàn, những mùi hương thơm trong gian phòng, những năng lượng trong giây phút hiện tại, kể cả những tranh cãi và thảo luận, khi chúng tôi cùng ngồi lại với nhau trong ngày trước khi mỗi người phải đi một nơi.

Tôi muốn tự nguyện tập cho mình một đức giản dị để đối trị những cảm xúc thúc đẩy ấy, và muốn đoan chắc rằng sự dinh dưỡng phải được bắt nguồn từ một bình diện sâu sắc. Tôi thực tập có ý thức, cố ý bao giờ cũng chỉ làm một việc thôi, và thật sự có mặt ở đó. Có biết bao nhiêu cơ hội để tôi luyện tập như khi đi dạo chẳng hạn, hay khi đùa chơi với con chó của mình, tôi thực sự có mặt với nó. Đức đơn giản tự nguyện có nghĩa là trong một ngày tôi ít đi đây đó hơn, tôi nhìn ít lại để có thể thấy được nhiều hơn, làm ít lại để tôi có thể hoàn tất nhiều hơn, thu thập ít lại để được giàu có hơn. Tất cả mọi việc đều dính liền với nhau. Là một người cha của mấy đứa con còn nhỏ dại, là một trụ cột của gia đình, một người chồng, một người con trưởng, một người rất yêu công việc của mình, tôi không thể nào chọn con đường bỏ đi đến hồ Walden hay một nơi hẻo lánh nào đó, và ngồi dưới gốc cây trong vài năm, lắng nghe tiếng cây cỏ đổi thay và bốn mùa chuyển hóa, mặc dù sự thúc đẩy ấy đã vẫy gọi tôi biết bao nhiêu lần. Nhưng sống giữa những hỗn loạn có trật tự này, giữa những phức tạp của đời sống gia đình và việc làm, với mọi đòi hỏi cũng như trách nhiệm của chúng, những sự nản lòng và niềm vui vô tận, vẫn có dư thừa cơ hội để ta thực tập sự giản dị bằng những đường lối nhỏ nhỏ.

Chậm rãi lại trong mọi việc là một phần rất lớn của sự thực tập. Biết bao nhiêu lần tôi đã phải bảo thân tâm mình ở với đứa con gái thay vì phóng đi trả lời chuông điện thoại, không phản ứng theo dự thúc dục gọi điện thoại cho một người nào đó đang "cần gọi" ngay bây giờ, không thu mua những món đồ mới, và ngay cả những tạp chí, truyện hình, phim truyện theo một sự thúc dục nhất thời. Đó là một trong những cách có thể giúp ta làm đơn giản hóa cuộc sống của mình một chút. Cũng còn những cách khác nữa như: một buổi chiều chỉ ngồi nghỉ không cần phải làm gì hết, hoặc đọc sách, hoặc đi dạo một mình, với một em bé hay một người thân thương, chất thêm đồng củi cho đống, nhìn trăng, cảm giác gió mát trên mặt khi đứng dưới gốc cây, hoặc là đi ngủ sớm...

Tôi tập nói "không" để giữ cho đời sống mình được giản dị và tôi thấy rằng mình không bao giờ có thể làm đủ. Sự tu tập ấy tự nó là một kỷ luật rất cam go nhưng vô cùng đáng giá. Tuy vậy cũng rất là tế nhị. Trong cuộc sống bao giờ cũng sẽ có những nhu cầu và cơ hội đòi hỏi sự đáp ứng tức thì của ta. Sự cương quyết sống đơn giản giữa cuộc đời là một hành động giữ quân bình rất tinh tế. Chúng ta bao giờ cũng phải biết quay trở về, tìm hiểu thêm và có ý thức hơn. Nhưng tôi thấy rằng, quan niệm về sự đơn giản tự nguyện giúp cho tôi ý thức được những gì thực sự quan trọng, về một môi sinh (Ecology) của thân, tâm và thế giới chung quanh, trong đó mọi sự đều có một tương quan mật thiết với nhau và mỗi sự chọn lựa của ta đều có những hậu quả rất sâu xa. Ta không bao giờ có thể kiểm soát được tất cả mọi chuyện. Nhưng chọn sự đơn giản, mỗi khi được, sẽ đem lại cho sự sống của ta một yếu tố tự do rộng lớn, mà cũng rất có thể bị đánh mất thật dễ dàng. Và tôi đã khám phá ra rằng "ít" đôi khi mới thật sự là "nhiều".

Đơn giản, đơn giản, đơn giản! Tôi nói rằng một số công việc của bạn phải là hai hay ba, chứ đừng để là trăm hay ngàn; thay vì là một triệu hãy đếm chừng nửa tá thôi... Giữa đại dương sóng vỗ bập bênh của đời sống văn minh, có mây đen và giông bão và vùng cát lầy và một ngàn lẻ một món đồ cho phép mang theo, nếu một người muốn sinh tồn, nếu người ấy không về đến bến bị đắm chìm dưới lòng đại dương sâu thẳm, xem như là đã chết, và chỉ có những ai là bậc tính toán đại tài mới có thể thành công. Hãy giản dị hóa và giản dị hóa. Thoreau, Walden.

## 25.- Định

Định là nền tảng của sự tu tập chánh niệm. Năng lực chánh niệm của ta hoàn toàn tùy thuộc vào khả năng tĩnh lặng, mặt hồ chánh niệm sẽ bị gợn sóng và



lao chao, nó không thể nào phản ánh được sự thật một cách rõ ràng và chính xác.

Định có thể được thực tập chung với chánh niệm hoặc riêng rẽ. Bạn có thể nghĩ đến định như là khả năng của tâm, giúp ta duy trì sự chú ý của mình vào một đối tượng quan sát mà không xao lãng. Định có thể được thực tập bằng cách chú tâm vào một vật mà thôi, thí dụ hơi thở chẳng hạn, và giới hạn sự chú ý của ta vào nơi đó. Trong tiếng Phạn, định được gọi là Samadhi hay là "nhất điểm". Samadhi của ta sẽ được phát triển và trở nên sâu sắc hơn, mỗi khi ta đem sự chú ý của mình trở về với hơi thở những khi nó suy nghĩ lan man. Trong những phương pháp chuyên về thiền định, chúng ta không cần phải quán sát và theo dõi, ví dụ tâm ý ta lang thang đi đâu, hoặc hơi thở ta thay đổi như thế nào? Ngược lại, chúng ta dồn hết nỗ lực của mình vào một việc kinh nghiệm hơi thở này vào, hơi thở này ra, hay một đối tượng duy nhất nào đó. Sau một thời gian dài thực tập, tâm ta sẽ có thể ở với hơi thở càng lúc càng dễ dàng hơn. Nó sẽ ghi nhận được ngay những lơ đãng, lo ra của ta vì bất cứ một nguyên nhân nào đó và ta có thể chống lại sự lôi kéo ấy hoặc là nhanh chóng đem sự chú ý của mình trở về với hơi thở.

Sự tĩnh lặng đạt được bằng sự tu tập thiền định chuyên cần, có một phẩm chất vững vàng rất đặc biệt. Nó kiên cố, thâm sâu và không thể suy chuyển vì bất cứ một lý do gì. Nếu thỉnh thoảng bạn có thể thực tập thiền định trong một thời gian, thì đó là một món quà rất quý giá, nhất là trong những khóa tu thỉnh lặng nhiều ngày, khi ta có cơ hội để tạm xa lánh cuộc đời như ông Thoreau vậy.

Sự vững vàng và tĩnh lặng do thiền định đem lại, sẽ làm nền tảng cho sự tu tập chánh niệm. Nếu thiếu định (Samadhi), chánh niệm của ta sẽ không thể nào vững mạnh. Ta chỉ có thể nhìn sâu vào một đối tượng nào đó, nếu tâm ta không bị xao động, hoặc đi lang thang từ nơi này đến nơi khác. Định của ta càng thâm sâu đến đâu, thì niệm của ta mới có thể được thâm sâu đến chừng ấy.

Kinh nghiệm của một trạng thái định thâm sâu rất dễ chịu. Khi ta nhất tâm chú ý vào hơi thở của mình, mọi việc khác sẽ biến mất - kể cả tư tưởng, cảm xúc và thế giới chung quanh. Samadhi thường được tiêu biểu bằng một sự hội nhập vào một trạng thái tĩnh lặng và một niềm an lạc bất chuyển. Mùi vị của sự tĩnh lặng này có thể vô cùng quyến rũ, đôi khi làm cho ta mê mẩn. Vì thế, chúng ta thấy mình thích đi tìm cảm giác an tịnh này, cũng như sự đơn sơ của một trạng thái yên ổn và vui sướng.

Nhưng thiên định, dù mạnh mẽ và thỏa mãn đến đâu, cũng không thể nào trọn vẹn nếu thiếu chánh niệm để hỗ trợ và làm cho nó được sâu sắc hơn. Nếu tự mình nó, định cũng giống như một trạng thái rút lui khỏi thế giới chung quanh vậy. Năng lượng tiêu biểu của nó là đóng kín thay vì cởi mở, thu rút thay vì sẵn sàng, mê ngủ thay vì tỉnh thức. Cái nó thiếu là một năng lượng của sự tò mò, thắc mắc, quán sát, rộng mở, sẵn sàng và tiếp xúc với bất cứ một hiện tượng nào được kinh nghiệm bởi loài người. Và tất cả những cái đó thuộc về lãnh vực của Niệm. Sự nhất tâm và khả năng đem lại sự an tịnh, vững vàng trong giây phút hiện tại, sẽ hỗ trợ giúp cho ta có thể quán chiếu, và hiểu được được những mối tương quan duyên khởi của mọi hiện tượng trong cuộc sống này.

Định có thể có một giá trị rất lớn, nhưng có thể rất giới hạn nếu ta bị cám dỗ bởi phẩm chất dễ chịu của nó, và xem đó như là một nơi trú ẩn, để trốn tránh cuộc đời đôi khi có nhiều khổ đau và bất mãn. Ta sẽ có thể tìm cách tránh né sự xô bồ của cuộc sống hằng ngày, để đi tìm một sự tĩnh lặng và an lạc. Lẽ dĩ nhiên đó cũng là một dính mắc vào sự tĩnh lặng, và giống như một sự dính mắc mạnh mẽ nào khác, nó sẽ dẫn đến sự si mê, và từ đó sẽ ngăn chặn sự phát triển, cũng như làm chết hạt giống tuệ giác trong ta.

## 26.- Ý Hướng

Chúng ta không thể nào, mà cũng rất là điên rồ, nếu ta cương quyết thực tập thiền quán mỗi ngày, mà không hề có một ý niệm nào về lý do tại sao mình lại làm việc ấy, nó có giá trị gì cho cuộc sống của mình, và vì sao đó là con đường của mình mà không phải chỉ là một ảo giác nào đó! Trong những xã hội ngày xưa, quan niệm về thiền tập đã được cung cấp cũng như nuôi dưỡng bởi một nền văn hóa. Nếu bạn là một Phật tử, có thể bạn tu tập là vì nền văn hóa của bạn đánh giá thiền quán rất cao, nó là con đường dẫn đến sự tỉnh thức, từ bi, giác ngộ, con đường của một tuệ giác giúp ta diệt hết mọi khổ đau trong cuộc sống. Nhưng trong văn hóa của Tây phương, bạn sẽ khó tìm thấy được một sự hỗ trợ nào cho con đường tu tập kiên định có tính cách cá nhân này. Nhất là khi nó có những quan niệm như là, cố gắng nhưng lại vô hành, sử dụng năng lượng nhưng không mang lại một "sản phẩm" nào rõ rệt. Và hơn nữa, những ý tưởng nông cạn và thơ mộng mà ta đang ôm ấp về việc trở thành một con người tốt đẹp hơn - tĩnh lặng hơn, sáng suốt hơn, từ bi hơn - sẽ không kéo dài được bao lâu, khi trực diện với sóng gió của cuộc đời, của thân tâm hay ngay cả cái viển tượng của việc thức dậy mỗi sáng sớm, khi trời còn mờ tối và lạnh

cắm cắm, để ngồi một mình và sống với hiện tại. Những lúc ấy ta sẽ rất dễ dàng cho nó không còn là quan trọng nữa, có thể dời lại một khi khác, để ta ngủ thêm một chút xíu hoặc được nằm yên trong giường ấm.

Nếu bạn muốn, có thể mang thiền tập vào cuộc đời mình, một cách cương quyết và lâu dài, bạn sẽ cần phải có một ý hướng nào thật sự là của mình - nó phải sâu xa và cương quyết, nhất là gắn gũi với con người thật của ta, với những gì ta tin là có giá trị trong cuộc sống cũng như đường hướng của mình. Chỉ có sức mạnh của một quan điểm linh động như vậy và động cơ thúc đẩy phát xuất từ nó, mới có thể giữ ta trên con đường tu tập hết năm này sang năm khác. Từ đó, ta mới có nghị lực để thực tập mỗi ngày, và mang chánh niệm soi sáng trên bất cứ những gì đang xảy ra. Nó sẽ giúp cho ta cởi mở với bất cứ những gì ta nhận thức và chỉ cho ta những nơi nào mình còn bị mắc kẹt, và nơi nào cần phải có một sự buông thả hoặc cần được phát triển thêm.

Sự tu tập thiền quán không có chút gì thơ mộng và lãng mạn hết. Những chỗ ta cần phải tu sửa thường khi lại là những nơi ta rất bảo thủ, và ít khi nào chịu chấp nhận rằng chúng có thật, chớ đừng nói chi đến chuyện quán sát chúng mà không phán xét để sửa đổi. Thế cho nên, sự tu tập sẽ không thể nào đứng vững được lâu dài, nếu chỉ vì ta có một ý nghĩ ngây ngô rằng mình là một thiền giả, hoặc cho rằng thiền tập sẽ có lợi cho mình vì nó đã giúp ích cho người khác, hay vì triết lý Đông phương nghe có vẻ thâm sâu, hoặc vì ta đang có một thói quen thích ngồi thiền. Ý hướng ta đang đề cập ở đây, cần phải được cải tiến mỗi ngày, lúc nào cũng phải rõ ràng ở trước mặt, bởi vì chánh niệm tự nó cũng đòi hỏi một ý thức về chủ đích và ý định phải được rõ rệt như thế. Còn bằng không, thà rằng ta cứ nằm trên giường ngủ tiếp cho xong chuyện.

Sự tu tập tự nó phải là hiện thân của ý hướng ta mỗi ngày, và chứa đựng những gì ta tôn quý nhất. Nó không có nghĩa là ta phải cố gắng thay đổi hoặc trở nên khác biệt với con người thật của mình, như là an tịnh khi ta cảm thấy không an ổn, hoặc vui vẻ khi ta đang tức giận. Nhưng lúc nào ta cũng ý thức được điều gì thật sự quan trọng nhất đối với mình, để nó khỏi bị đánh mất hoặc bị phản bội trong một phút giây cảm xúc mạnh nào đó. Nếu chánh niệm thật sự là quan trọng nhất đối với bạn, thì mỗi giây phút sẽ là một cơ hội để ta tu tập.

Ví dụ, trong ngày có một lúc nào ta cảm thấy tức giận chẳng hạn. Nếu bạn ý thức được rằng mình đang giận và đang biểu lộ nó ra, thì bạn cũng sẽ có thể quan sát, theo dõi sự biểu lộ đó và ảnh hưởng của nó trong mỗi giây phút. Nhờ

vậy bạn sẽ có thể tiếp xúc được với cơn giận như là một cảm giác có thật, có lai lịch với nguyên nhân cơn giận ấy, và nó ảnh hưởng đến cử chỉ, điệu bộ của bạn như thế nào, trong giọng nói của bạn ra sao, qua sự sử dụng ngôn ngữ và lý lẽ của bạn, cũng như ấn tượng nó để lại trên những người chung quanh. Chúng ta có thể bàn rất nhiều về việc biểu lộ cơn giận của mình một cách có ý thức. Và trong y học cũng như trong phân tâm học, ai cũng đồng ý rằng, đè nén cơn giận trong tâm bằng cách nội hóa nó, có một tác dụng rất là nguy hại, nhất là khi nó trở thành tập quán. Nhưng ngược lại, nếu ta cứ tự do bộc lộ cơn giận của mình mà không kiểm soát, như là một thói quen hoặc phản ứng, cho dù nó có "chính đáng" tới đâu đi nữa, thì sự nguy hại cũng không kém. Ta có thể thấy được cơn giận làm mờ mịt sự suy nghĩ của mình. Nó nảy sinh ra một cảm giác gây hấn và bạo động - dù cho cơn giận ấy là để sửa sai một việc gì hoặc giúp một sự kiện nào đó được xảy ra - vì thế tự trong bản chất của nó đã bị méo mó rồi, dù cho bạn đúng hay sai. Chúng ta có thể cảm nhận được những việc ấy, mặc dù đôi khi mình không ngăn chặn lại được. Chánh niệm sẽ giúp ta tiếp xúc được với độc tố của lòng sân hận đối với mình và với người khác. Bao giờ sau một cơn giận, tôi cũng cảm thấy có một cái gì đó không thỏa đáng, dù tôi có đúng lý tới đâu chăng nữa. Độc tố bẩm sinh của lòng sân hận làm ô nhiễm bất cứ những gì nó sờ đến. Nên năng lượng này có thể được biến đổi thành một nghị lực và tuệ giác, mà không còn bóng dáng của tự ái hoặc tự thị thì sức mạnh của nó sẽ gia tăng theo cấp số nhân, và khả năng chuyển hóa được nguyên nhân cũng như đối tượng của cơn giận, cũng sẽ tăng trưởng theo.

Thế cho nên, khi bạn có ý thức muốn thực tập mở rộng bối cảnh của cơn giận ngay lúc nó đang dâng lên cao độ, bạn nên nhớ rằng phải có một cái gì đó vĩ đại hơn và cơ bản hơn, mà ta đã quên đi trong cơn sôi nổi của của cảm xúc. Chừng ấy, bạn sẽ có thể tiếp xúc được với một ý thức sáng suốt bên trong ta, và nó không hề bị dính mắc hay ảnh hưởng bởi cơn giận. Ý thức ấy thấy được cơn giận, biết được chiều sâu của cơn giận, và nó vĩ đại hơn cơn giận. Nó có thể dễ dàng chứa đựng được cơn giận, như một cái nồi đựng đồ ăn bên trong vậy. Cái nồi ý thức ấy sẽ giúp ta nâng niu cơn giận, và thấy được rằng nó có thể gây nên những hậu quả nguy hại hơn là có ích, mặc dù ta không hề muốn. Từ đó, ta có thể nấu chín cơn giận và tiêu hóa nó, để ta có thể sử dụng cho có hiệu quả hơn, như là đổi từ một phản ứng hoàn toàn máy móc sang một phản ứng có ý thức, hay đôi khi có thể vượt thoát ra hoàn toàn. Sự lựa chọn này phát sinh từ một thái độ thận trọng lắng nghe tiếng nói của hoàn cảnh, một cách trọn vẹn.

Ý hướng của ta tùy thuộc vào những giá trị đạo đức của mình và những gì ta cho là quan trọng nhất trong cuộc sống. Nếu bạn tin vào tình yêu, bạn sẽ thể hiện nó ra hay là chỉ nói suông cho nhiều rồi thôi? Và nếu bạn tin vào từ bi, không sát sanh, tuệ giác rộng lượng, an tĩnh, vắng lặng, vô hành, công bằng và minh bạch, thì bạn có biểu lộ chúng ra trong cuộc sống hàng ngày của bạn không? Đây là một mức độ có chủ tâm mà chúng ta cần phải có, để duy trì sự sinh động trong thiền tập của mình, giúp cho nó khỏi bị khuất phục, trở thành một bài tập máy móc, điều khiển bởi năng lực của tập quán và đức tin.

*"Hãy tự hoàn toàn đổi mới mình mỗi ngày, một ngày một mới, luôn luôn đổi mới."*

Tục ngữ Trung Hoa

Thực tập: Hãy tự hỏi vì sao bạn tập thiền hay vì sao bạn muốn tập thiền. Đừng tin vào những câu trả lời đầu tiên của mình. Hãy ghi xuống hết những gì bạn nghĩ trong đầu. Cứ tiếp tục hỏi. Xét xem những gì tôn quý nhất. Xét xem những gì là tiêu chuẩn đạo đức của ta, những gì mà ta tôn quý nhất trong cuộc sống. Lập một danh sách liệt kê hết những gì mình thật sự cho là quan trọng. Tự hỏi: Ý hướng của tôi là gì, bản đồ của tôi nơi đang ở và nơi tôi muốn đến, chúng là gì? Ý hướng này có phản ánh được giá trị đạo đức và ý định của tôi không? Tôi có nhớ để thể hiện những giá trị ấy trong cuộc sống không? Tôi có thực hiện những ý định của mình không? Tình trạng của tôi trong công việc của mình bây giờ như thế nào? Trong gia đình, trong những mối tương quan, và với chính mình thì sao? Tôi muốn chúng phải được như thế nào? Tôi sẽ sống theo ý hướng, giá trị đạo đức của mình bằng cách nào? Tôi đối xử với khổ đau, của chính mình và của kẻ khác ra sao?

## **27.- Thiền Tập Phát Triển Một Con Người Toàn Vẹn**

Tôi nghe nói rằng trong tiếng Pali, ngôn ngữ nguyên thủy được sử dụng trong thời đức Phật không có danh từ nào tương đương với chữ "Meditation" của người Tây phương bây giờ. Mặc dù Meditation, ở đây ta tạm dịch là thiền tập, có thể nói rằng đã được cải tiến đến trình độ rất cao trong nền văn hóa cổ Ấn Độ. Danh từ được người ta sử dụng thường xuyên là Bhavana. Bhavana được tạm dịch là "phát triển bằng sự luyện tâm". Đối với tôi thì nghĩa đó lại chính xác vô cùng, vì thiền thật ra là nói về sự phát triển của con người. Nó là một phần tiếp nối của sự thay đổi tự nhiên trong ta như là thay răng, thân thể trưởng thành, làm việc và thành đạt trong xã hội, xây dựng gia đình, vay mượn nợ bằng cách này hoặc cách khác, (bất cứ một sự mặc cả nào làm giam

hãm tâm hồn ta, cũng đều là một hình thức mượn), và ý thức rằng mình rồi cũng sẽ già chết và chết. Rồi có một lúc nào đó, ta sẽ bị bắt buộc phải ngồi xuống chiêm nghiệm lại đời mình, tự hỏi ta thật sự là ai và ý nghĩa của cuộc đời này - cuộc đời của chính ta - là gì?

Những truyện cổ tích thường thường là những tấm bản đồ xưa, chúng chỉ cho ta thấy đường lối phát triển một con người toàn vẹn. Sự minh triết của những câu chuyện này được truyền xuống thời đại ta từ một thời mà chữ viết chưa có. Chúng được kể cho nhau nghe trong bóng đêm mập mờ ánh sáng, quanh những đóm lửa hồng, qua mấy nghìn năm nay. Những câu chuyện đời xưa ấy, ngoài tính chất lý thú và hấp dẫn ra, chúng còn là những biểu tượng cho những vở tuồng, chúng ta sẽ gặp trên con đường đi tìm sự toàn vẹn, hạnh phúc và an lạc. Những ông vua, bà hoàng, cậu hoàng tử và cô công chúa không phải chỉ là những nhân vật "ngoài kia". Bằng trực giác, ta biết rằng chúng cũng là những phương tiện khác nhau của tâm hồn mình, những sợi tơ kết cấu nên con người của ta, đang dò dẫm đi tìm hạnh phúc. Ta có trong ta đầy đủ hết, những ông khổng lồ hung dữ, bà phù thủy gian ác, và chúng phải được trực diện và tôn trọng, bằng không ta sẽ tiêu diệt ta. Những truyện cổ tích là những lời chỉ dẫn xa xưa, ẩn tàng một sự minh triết, được cô đọng lại qua hàng ngàn năm truyền khẩu. Chúng giúp cho sự sinh tồn, trưởng thành của ta và một sự hội nhập khi đối diện với những con ác quỷ, những con rồng hung dữ, những khu rừng rậm và đầm lầy tối tăm, bên trong cũng như bên ngoài ta. Những câu chuyện ấy nhắc nhở ta về giá trị của việc cưới hỏi, một sự hợp nhất giữa những phần tử lẻ loi, cô độc trong nội tâm khi chúng tìm được nhau, sẽ đem lại một mức độ hòa hợp và ý thức mới trong cuộc sống. Ta có thể nói rằng, mình có khả năng sống hạnh phúc mãi mãi được, hay nói một cách khác, trong khoảng thời gian muôn thuở của bây giờ và ở đây. Những truyện cổ tích này rất là minh triết, xưa cũ và vô cùng tinh tế, chúng là một tấm bản đồ cho sự phát triển toàn vẹn con người của ta.

Những truyện cổ tích của Tây phương đa số được xây dựng quanh chủ đề về một đứa trẻ, thường là một vị hoàng tử hay cô công chúa. Dẫu nam hay nữ, trẻ hay già, mỗi người trong chúng ta đều có ẩn tàng một vị hoàng tử và một cô công chúa. Và cuộc đời của ta cũng đã từng tỏa sáng một sự ngây thơ và những hứa hẹn vô tận của tuổi trẻ. Sự tỏa sáng ấy vẫn còn tiếp tục, nếu chúng ta biết dùng để cho sự sống của mình bị ngăn ngại.

Trong quyển Iron John, Robert Bly cho rằng chúng ta đánh mất trái châu bằng vàng của mình vào khoảng tám tuổi, và đến khi người ta bắt đầu tìm cách khôi

phục lại hoặc ý thức được rằng mình đã đánh mất đến ba, bốn chục năm. Trong truyện người ta chỉ nhắc đến thời điểm ấy như là một "ngày xưa", nó nằm ngoài ý niệm thông thường về thời gian của ta, và chỉ mất có đôi ba ngày mà thôi. Nhưng trong trường hợp nào cũng vậy, trước hết ta cần phải có một sự mặc cả, thương lượng. Ta cần phải thương lượng với những năng lượng còn bị đè nén trong bóng tối của mình, chúng được biểu tượng hóa bằng một con ếch hay có thể là một người rùng lông lá sống dưới ao hồ trong rừng vắng, theo câu chuyện của ông Bly.

Trước khi ta có thể bắt đầu thương lượng, ta phải ý thức rằng tất cả những nhân vật ấy là có thật, hoàng tử và công chúa, con ếch và người rùng. Biết tiếp xúc với những khía cạnh tăm tối của tâm hồn, mà trong quá khứ ta đã từng dồn nhét vào tiềm thức theo bản năng tự nhiên, là một điều kiện tiên quyết. Ta có thể sẽ có một sự sợ hãi, mà đó cũng là cảm giác tự nhiên, khi ta bắt đầu đi vào những vùng đen tối, bí mật mà mình chưa từng biết tới.

Truyền thống Phật giáo Tây Tạng, bắt nguồn từ thế kỷ thứ tám cho đến hiện đại, có lẽ đã phát triển được một sự diễn đạt rất nghệ thuật và tinh tế về những khía cạnh đáng sợ này trong tâm thức của con người. Phật giáo Tây Tạng có nhiều tranh ảnh và hình tượng của những nhân vật rất quái dị và hung tợn, mà họ đều là những vị thánh đáng kính của dòng cổ thần. Nhưng ta nên nhớ rằng, những vị thần này không phải là những vị thần linh có quyền lực theo nghĩa thông thường. Thật ra họ biểu tượng cho những trạng thái tâm thức khác nhau, mỗi trạng thái có một năng lượng thiêng liêng cá biệt mà chúng ta cần phải đối diện, kính trọng và tiếp nhận, nếu ta muốn trưởng thành và được phát triển trọn vẹn như một con người, dù là nam hay nữ. Những vị thần hung tợn này không được coi là xấu, mặc dù bề ngoài của họ rất kinh dị và ghê tởm, họ đeo những râu chuối đầu lâu và mang một bộ mặt dữ dằn. Các biểu tượng bề ngoài ấy thật ra chỉ là những sự cải trang, trá hình của những vị thần đầy lòng từ bi và trí tuệ. Họ muốn sử dụng những hình tượng ấy để giúp ta đạt được một sự hiểu biết về tình thương rộng lớn hơn, đối với chính mình cũng như với người khác, vì tất cả chúng ta đều không khác gì nhau.

Trong đạo Phật, một phương tiện giúp cho sự tu luyện phát triển nội tâm này là thiền tập. Ngay trong những truyện huyền thoại, như ông Bly đã kể, muốn tiếp xúc được với người rùng sống dưới đáy hồ cũng đòi hỏi chúng ta phải tát hết nước trong hồ ra. Việc ấy cần một công phu dài lâu và phải được lặp đi lặp lại nhiều lần. Không có gì là quyến rũ hoặc hấp dẫn trong công việc tát hết nước hồ, hoặc làm việc trong một lò rèn, hay dưới con nắng như thiêu ngoài

đồng ruộng, ngày này sang ngày khác, năm này sang năm nọ. Nhưng chính ở sự kiên trì thực hành, để thấy được những năng lực trong tâm mình, tự nó là động lực thúc đẩy ta tiếp tục. Đây là một quá trình tôi luyện và nó có tàng chứa nhiệt lực trong đó. Muốn chịu đựng được sức nóng và được bền gan, đòi hỏi một sự tự chủ. Nhưng điều có thể giúp chúng ta giữ vững sự tu tập của mình là một sự tinh thông, một trật tự trong nội tâm mà ta không bao giờ có nếu thiếu kỷ luật, nhiệt lực và nếu ta không dám bước vào bóng tối và sự sợ hãi của chính mình. Trong sự tu tập, những thất bại của ta cũng sẽ phục vụ rất nhiều cho sự trau luyện này.

Đây là điều mà những nhà phân tâm học thuộc trường phái Jung gọi là công phu tâm linh, sự phát triển chiều sâu của nhân cách qua sự nhận biết sâu sắc và mở rộng tâm thức. Nhiệt lực sẽ trui rèn, sắp xếp lại mọi nguyên tử trong con người tâm linh của ta và rất có thể, chính con người thể chất của ta nữa.

Sự kỳ diệu của thiền tập là ta có thể dựa trên chính sự tu luyện ấy để dẫn dắt mình qua những mê hồn trận. Nó giúp ta bước vững vàng trên con đường mình đi, ngay cả trong những giờ phút đen tối nhất, khi ta phải đối diện với những tình cảnh hoang mang trong nội tâm cũng như ngoại cảnh. Nó nhắc nhở với ta rằng, mình bao giờ cũng có một sự chọn lựa. Sự tu tập ấy là một kim chỉ nam cho sự phát triển con người, một bản đồ dẫn ta đến bản thể chiếu sáng của mình, và đó không phải là thời hoàng kim của một tuổi thơ đã qua, mà là của tuổi thành niên trọn vẹn. Nhưng nếu ta muốn thiền tập làm phận sự của nó, thì ta phải biết làm tròn phận sự của mình trước đã. Chúng ta phải dám đối diện với những sự tối tăm và nỗi thất vọng mỗi khi chúng khởi lên, hết lần này đến lần khác, mà không chạy trốn hoặc tự làm tê liệt bằng ngàn cách khác nhau, để tìm cách tránh né những gì không thể tránh được.

Thực tập: Hãy cỡi mở ra với những hoàng tử và công chúa, ông vua và bà hoàng, ông khủng lồ và bà phù thủy; người rừng, chú lùn và bà lão xấu xí; vị lương y và kẻ gian manh trong ta. Khi ngồi thiền, bạn nên trải chiếu ra mời đón hết những nhân vật ấy. Hãy tập ngồi vững vàng như một ông chúa, bà hoàng, một dũng sĩ hay một thánh nhân. Trong những hoàn cảnh rối loạn hoặc tăm tối nhất, bạn hãy nhớ sử dụng hơi thở của mình như là một sợi dây dẫn dắt ta ra khỏi mê cung. Giữ vững chánh niệm ngay trong những lúc đen tối nhất, bạn nên nhớ rằng, sự chú ý không phải là một phần của bóng tối hay nỗi đau. Chánh niệm có khả năng ôm ấp được nỗi đau và soi sáng nó. Vì vậy, chánh niệm phải căn bản hơn, gần gũi hơn với những gì là lành mạnh, vững vàng và tỏa sáng trong ta.



## 28.- Con Đường Tu Tập

*Trên con đường mà ta gọi là cuộc đời,  
Tôi chợt thấy mình lạc lõng giữa rừng sâu,  
Không tìm được một lối ra.*

### **Dante Alighieri, Divine Comedy, "Inferno"**

Trong hầu hết mọi truyền thống văn hóa, người ta thường dùng hình ảnh hành trình để làm một ẩn dụ biểu tượng cho cuộc đời và việc đi tìm một ý nghĩa. Ở phương Đông, ta dùng chữ Đạo có nghĩa là con đường, để nói lên ý nghĩa này. Trong Phật giáo, thiên tập thường đường nhắc đến như là một con đường - một trong tám chi phần của Bát chánh đạo, như là chánh niệm, chánh kiến, chánh định. Đạo và Dharma cũng có nghĩa là thực tại của sự sống, định luật chi phối tất cả những gì hiện hữu cũng như những gì bất hiện hữu. Tất cả mọi sự kiện trên đời này, dù bề ngoài đối với ta có là tốt hay xấu, trên cơ bản đều hợp với đạo. Bốn phận của ta là làm sao nhận thức được nền tảng của sự hòa hợp này, và sống cũng như hành động cho phù hợp với nó. Tuy vậy, nhiều khi ta không hề biết được con đường nào đúng. Trong cuộc sống, có một khoảng trống rất lớn dành cho sự tự do chọn lựa và hành động theo nguyên tắc của ta, cũng như cho những sự căng thẳng và bất đồng ý kiến, đó là chưa nói đến đôi khi ta cảm thấy hoàn toàn lạc lối.

Khi thực hành thiên tập, ta thành thật thừa nhận rằng trong lúc này mình đang đi trên con đường của sự sống. Con đường ấy đang trải rộng ra ngay trong giờ phút này và trong bất cứ một giây phút nào ta đang thật sự sống. Thiên tập đúng ra là một con đường, hơn là một phương pháp. Một con đường của hiện thực, con đường của sự sống, con đường của sự lắng nghe, con đường dẫn đến một lối sống và hiện hữu hài hòa với một thực tại. Nó cũng có nghĩa là chúng ta đôi khi công nhận, thường thường vào những giờ phút nghiêm trọng nhất, rằng mình thật sự không biết là đang đi về đâu, hoặc con đường ấy đang nằm ở một nơi nào. Nhưng cùng lúc đó, ta bao giờ cũng ý thức được tình trạng của mình trong giờ phút hiện tại, mặc dù đó có thể biết rằng ta đang lạc lõng, bối rối và vô vọng. Trong cuộc sống, chúng ta nhiều khi bị mắc bẫy và tưởng rằng biết mình đang đi đâu, nhất là những khi ta đang bị thúc đẩy bởi một tham vọng cá nhân, hoặc mong muốn một việc gì quá mức. Khi chúng ta đang ôm ấp một hoạch định riêng tư nào đó, nó thường làm cho ta mù quáng, nghĩ rằng mình biết hết, mặc dù ta không thật sự biết như là mình nghĩ.

"Dòng nước của sự sống", một câu chuyện cổ tích Tây phương nói về ba anh em nhà nọ, đều là những vị hoàng tử. Hai người anh thì tham lam và ích kỷ. Người em út thì rất tốt và biết thương người. Vua cha lúc ấy đang đau nặng. Một hôm có một ông lão bí mật xuất hiện nơi vườn thượng uyển, thấy mọi người có vẻ mặt ưu sầu, ông hỏi thăm sự tình. Sau khi nghe kể về căn bệnh của vua, ông bảo họ rằng, liều thuốc chữa bệnh cho vua hiện đang nằm nơi dòng nước của sự sống: "Nếu hoàng thượng uống nước này, ngài sẽ phục hồi sức khỏe, nhưng khó ai có thể tìm được dòng nước ấy".

Nghe vậy, người anh cả xin phép được đi tìm dòng nước của sự sống cho phụ hoàng, trong tâm anh thầm mong rằng nếu thành công thì ngôi báu chắc chắn sẽ thuộc về mình. Người anh cả phi ngựa ra khỏi thành, đi vừa được một đoạn, anh gặp một người lùn đứng bên đường, chặn lại và hỏi anh vội vã đi đâu. Không đếm xỉa gì đến lời thăm hỏi của người lùn, anh hét lớn, chửi mắng và quát bảo ông tránh qua một bên. Người anh cả tự cho là mình biết là mình đang đi đâu, chỉ vì anh nghĩ rằng mình biết cái gì mình đang tìm kiếm. Nhưng thực tế không bao giờ là vậy. Người anh cả đã không làm chủ được tánh ngạo mạn của mình, cũng như vì ngu muội không thấy được nhiều ngõ lối khác nhau của sự sống đang mở ra trước mắt anh.

Lẽ dĩ nhiên, người lùn trong những huyền thoại không phải là một nhân vật xa lạ nào bên ngoài ta, mà đó là biểu tượng cho một quyền lực nội tại thâm sâu trong ta. Ở đây người anh cả ích kỷ đã không có khả năng tiếp xúc được với những năng lực ấy trong tâm, cũng như cảm nhận được tình thương và tuệ giác tiềm ẩn trong anh. Vì sự kiêu ngạo ấy, người lùn đã sắp đặt cho anh đi theo một con đường, dẫn vào một khe núi nhỏ hẹp và cuối cùng anh không thể nào quay lui trở lại được; nói một cách khác anh bị mất kẹt. Và người anh cả kẹt bị cứng nơi này trong khi câu chuyện tiếp tục.

Chờ đợi mãi không thấy người anh cả trở về, người anh thứ hai xin phép được lên đường. Người cũng gặp người lùn, cũng đối xử với ông ta cùng một thái độ ấy, và cuối cùng lại cũng bị mắc kẹt như người anh cả. Hai người anh trong câu chuyện tượng trưng cho những khía cạnh khác nhau của cùng một con người, vì vậy ta có thể nói rằng, có những kẻ không bao giờ chịu học bài học của mình.

Vẫn không nghe tin tức của hai người anh, cuối cùng người em út xin phép lên đường đi tìm nước của sự sống cho phụ hoàng. Vừa ra khỏi thành, anh cũng gặp người lùn hỏi anh đang vội vã đi đâu. Khác với hai người anh, người em út dừng lại, xuống ngựa và kể cho ông nghe về bệnh tình của cha, và mình

đang đi tìm dòng nước của sự sống. Anh thú thật với người lùn rằng anh không biết phải tìm kiếm nơi nào. Nghe vậy ông ta nói: "Ồ, ta biết chỗ ấy nằm ở đâu", rồi ông chỉ phương hướng để đi đến đó, con đường rất quanh co, phức tạp. Người em út lắng nghe thật cẩn trọng và ghi nhớ từng lời ông dặn. Và câu chuyện còn tiếp diễn với nhiều chi tiết hấp dẫn. Ý trong truyện muốn nói là đôi khi chúng ta cần phải biết chấp nhận sự thật rằng mình không biết, và cởi mở ra để tiếp nhận sự giúp đỡ trong những trường hợp bất ngờ nhất. Được vậy, chúng ta mới có thể tiếp xúc với những năng lượng và đồng minh trong ta cũng như ngoài ta, chúng phát sinh từ một tâm linh phong phú và vô ngã của chính mình. Lẽ dĩ nhiên, hai người anh ích kỷ kia cũng là những phương diện khác của tâm thức ta. Thông điệp của câu chuyện, nhắc ta hay bị mắc kẹt vào những thói quen tự kỷ, tự đại thường tình của con người và quên đi cái trật tự chung lớn lao của mọi vật, cuối cùng ta sẽ bị dẫn vào một ngõ cụt của cuộc đời. Và nơi đó ta không còn có thể tiến tới, lui về hay quay trở lại được nữa. Câu chuyện kể rằng, ta sẽ không bao giờ tìm được nước của sự sống bằng một thái độ ấy, và ta sẽ bị mắc kẹt, rất có thể là vĩnh viễn.

Sự tu tập chánh niệm đòi hỏi ta phải biết kính trọng và để tâm đến năng lượng của "người lùn" trong ta. Chứ không phải chỉ biết lao đầu vào vào công việc với một tâm thức nhỏ nhen, bị thúc đẩy bởi những tham vọng và sự ích kỷ, không biết gì đến phần lớn lao còn lại của con người mình. Câu chuyện kể tiếp rằng, chúng ta chỉ có thể thành công nếu ta biết tiến bước với một ý thức rõ ràng về thực tại của mình, kể cả việc sẵn sàng chấp nhận rằng mình đang đi đâu. Trong câu chuyện, vị hoàng tử út phải mất một thời gian dài mới ý thức được những gì xảy ra, chẳng hạn như việc hai người anh đang bị mắc kẹt trong khe núi. Và anh cũng đã phải trải qua biết bao nhiêu sự lừa đảo, phản bội vì sự ngây thơ của mình, trước khi đạt đến một sức mạnh và tuệ giác hoàn toàn. Cuối cùng, anh đã cỡi trên lưng ngựa đi giữa một con đường lát vàng, cưới một nàng công chúa thật đẹp và trở thành vua - một con người toàn vẹn, không phải cho giang san của vua cha mà là cho chính anh.

Thực tập: Hãy xem cuộc đời của bạn trong ngày hôm nay như là một hành trình và một cuộc mạo hiểm. Bạn đang đi về đâu? Bạn đang tìm kiếm những gì? Bây giờ bạn đang ở đâu? Bạn đang ở vào giai đoạn nào trên hành trình của bạn? Nếu cuộc đời bạn là một quyển sách, hôm nay bạn sẽ đặt nó tên là gì? Bạn sẽ đặt tựa gì cho chương mà bạn đang sống đây? Bạn có đang bị kẹt ở nơi này bằng một lối nào đó không? Bạn có thể cởi mở ra với tất cả những năng lượng cần sử dụng trong giờ phút này không? Nên nhớ rằng hành trình này độc nhất

của bạn, chứ không phải của bất cứ một ai khác. Vì vậy con đường này phải là của chính bạn. Bạn không thể nào bắt chước hành trình của một người khác, và vẫn có thể tự thành thật với mình được. Bạn có sẵn sàng tôn trọng sự cá biệt của mình bằng cách đó không? Bạn có thấy được thiên tập là một phần rất thân thiết với lối sống chân thật này không? Bạn có cương quyết soi sáng con đường của mình bằng chánh niệm và ý thức không? Bạn có thấy được những chỗ mà mình đang còn bị mắc kẹt không, hoặc là trong thời gian qua?

## **29.- Thiên Tập: Đừng Lầm Lẫn Với Tư Tưởng Lạc Quan**

Chính khả năng suy nghĩ của chúng ta đã giúp phân biệt loài người với những loại sinh vật khác, và nó vô cùng mâu thuẫn. Nhưng nếu không cẩn thận, sự suy nghĩ ấy có thể dễ dàng lấn áp những khía cạnh quý báu khác của con người mình. Sự tỉnh thức thường lại là những nạn nhân đầu tiên.

Cái biết không phải là tư tưởng. Nó nằm ngoài sự suy nghĩ, mặc dù nó sử dụng ý nghĩ, cũng như tôn trọng giá trị và năng lực của chúng. Cái biết của ta cũng tương tự như một chiếc thuyền lớn, có thể chuyên chở và chứa đựng hết mọi tư tưởng của mình. Nó giúp cho ta thấy và hiểu được tư tưởng chỉ là tư tưởng, thay vì bị mắc kẹt và cho đó là thực tại.

Tư tưởng của ta nhiều khi rất vụn vỡ. Thật ra nó bao giờ cũng vậy. Vì đó là bản chất của tư tưởng. Nhưng nhờ có một cái biết phát khởi trong giây phút hiện tại với một ý định, giúp ta nhận thức rằng mặc dù giữa những vụn vỡ này, bản chất nguyên thủy của ta bao giờ cũng vẫn là hợp nhất và toàn vẹn. Không những nó không bị giới hạn vì sự rời rạc của tư tưởng, mà cái biết ấy cũng chính là cái nồi nấu, chứa đựng hết những mảnh vụn đó, cũng giống như một nồi canh chứa hết những rau, đậu, bầu, bí, hành, cà... cho phép chúng được nấu chín, hòa hợp nhau thành một bát canh thơm ngon. Nhưng đây là một cái nồi thân, giống như nồi luyện phép vậy, bởi vì nó không cần ta phải làm gì hết, ngay cả việc nhóm lửa bên dưới. Cái biết, nhận thức, tự nó nấu lấy, miễn là được duy trì. Ta cứ để yên cho những mảnh vụn đó khuấy động lên, trong khi có chánh niệm về chúng. Được như vậy, bất cứ những gì khởi lên trong tâm hay thân sẽ được bỏ vào nồi, và trở thành một phần của bát canh thơm.

Thiên tập không phải là cố gắng thay đổi sự suy nghĩ của ta bằng cách suy nghĩ thêm. Mà thiên là quan sát chính sự suy nghĩ ấy. Sự quan sát đó là cái nồi mà ta vừa nói. Khi ta theo dõi ý nghĩ của mình, không bị dính mắc vào chúng, ta sẽ học được những điều rất sâu sắc và khai phóng về sự suy nghĩ. Việc ấy sẽ

giúp ta bớt là một tù nhân của những tập quán suy nghĩ của mình hơn - mà chúng thì vô cùng kiên cố. - như là nhỏ nhen, không chính xác, tự lợi, và đôi khi là hoàn toàn sai lầm.

Một cách khác để nhìn thiên tập là xem tiến trình suy nghĩ như một thác nước, những dòng tư tưởng liên tục đổ xuống. Khi ta thực tập chánh niệm, chúng ta vượt ra bên ngoài hoặc là phía sau tư tưởng của mình. Nó cũng giống như khi ta khám phá ra được một hang động hoặc một chỗ lõm nào trong vách đá phía sau thác nước này. Đứng nơi đây ta vẫn có thể nhìn thấy và nghe được tiếng thác đổ, nhưng không hề bị lôi cuốn bởi dòng nước.

Qua sự thực tập chánh niệm, những khuôn mẫu suy nghĩ của ta tự chúng sẽ thay đổi. Chúng sẽ trở nên hòa hợp hơn và từ bi hơn trong cuộc sống. nhưng không phải vì ta cố gắng thay thế một tư tưởng xấu bằng những gì tốt lành hơn, mà là ta hiểu được tự tánh của tư tưởng chỉ là tư tưởng mà thôi, và mối tương quan của ta với chúng. Nhờ vậy, chúng ta có thể sai xử được chúng dễ dàng hơn, thay vì ngược lại.

Nếu bạn muốn suy nghĩ lạc quan, tích cực, việc ấy cũng tốt, nhưng đó không phải là thiên. Nó chỉ là sự suy nghĩ thêm mà thôi! chúng ta cũng rất có thể dễ dàng trở thành một tù nhân của những tư tưởng tiêu cực. Vì những ý nghĩ ấy có thể rất hạn hẹp, vụn vặt, không chính xác, ảo huyền, tự lợi và sai lầm. Cái mà ta cần là những gì có thể đem lại cho đời ta một sự chuyển hóa, và giúp ta vượt ra được khỏi phạm vi trù hạn của tư tưởng.

### **30.- Quay Vào Bên Trong**

Chúng ta thường nói rằng, thiên tập có nghĩa là quay vào trong nội tâm, hoặc trụ ở bên trong ta. Nhưng "bên trong" và "bên ngoài" là những ý niệm phân biệt có giới hạn. Trong sự tĩnh lặng của thiên tập, chúng ta quay năng lượng của mình hướng vào bên trong, để rồi khám phá ra rằng, ta chứa đựng hết hoàn toàn vũ trụ này trong thân và tâm của mình.

Quay vào bên trong một thời gian, chúng ta sẽ nhận thức được rằng, bấy lâu nay mình quá nghèo nàn vì đã hướng ngoại để tìm kiếm những hạnh phúc, hiểu biết và trí tuệ đâu đâu. Không một ai - thượng đế, môi trường hay bất cứ một người nào - có thể đem lại hạnh phúc hoặc tìm cho ta một sự thỏa mãn nào hết. Vì hạnh phúc và sự hiểu biết của ta, sẽ không thể nào sâu sắc hơn khả năng tự biết của mình, khả năng đối phó với thế giới chung quanh, chúng phát

xuất từ sự an trú trong nội tâm, từ một sự am tường về hiện thực của thân và tâm mình.

Mỗi ngày, thỉnh thoảng, nếu ta biết sống trong tĩnh lặng và quay vào bên trong, chúng ta sẽ tiếp xúc được với những gì chân thật và đáng tin cậy trong ta. Chúng rất dễ dàng bị bỏ sót và thiếu phát triển. Khi ta có thể an trú nơi ta, dù chỉ trong phút chốc giữa con lốc xoáy của cuộc đời, không phải đi tìm kiếm một cái gì khác để được đầy đủ, được hạnh phúc, thì ta sẽ có an lạc ở bất cứ nơi nào mình đến, chấp nhận được thực tại trong từng giây phút một.

*Đừng ra khỏi nhà để ngắm hoa,  
Này bạn đừng bận lòng với cuộc du ngoạn ấy.  
Bên trong bạn có biết bao nhiêu là hoa.  
Mỗi đóa có trăm ngàn cánh.  
Hãy ngồi xuống đi,  
Ngồi đây bạn sẽ chiêm ngưỡng được vẻ đẹp ấy,  
bên trong cũng như bên ngoài bạn.  
Trước những ngôi vườn,  
và sau những ngôi vườn.*

### **Kabir.**

*Trọng khinh vi căn  
Tịnh vi táo quân  
Thị dĩ thánh nhân chung nhật  
Hành bát lý tri vọng  
Tuy hữu vinh quan  
Yếu xử siêu nhiên  
Nại hà vạn thăng chi chủ  
Nhi dĩ thân khinh thiên hạ  
Khinh tắc thất bản  
Táo tắc thất quân*

*Dịch:*

*Nặng là rễ gốc của nhẹ,*

*Tĩnh là chủ của náo loạn.*

*Ấy nên, thánh nhân suốt ngày đi*

*mà không lìa xe nặng.*

*Tuy trên cảnh tượng thấy vẻ vang,*

*Mà lòng yên lặng vượt lên trên cả.*

*Vì sao vua nước vạn thặng,*

*Lấy thân mà xem nhẹ thiên hạ?*

*Nhẹ thì mất gốc,*

*Nặng thì mất chủ.*

**Lão Tử, Đạo Đức Kinh.**

*Quay mắt vào nhìn, và bạn sẽ thấy,*

*Trăm ngàn khu vực trong tâm ta.*

*Vẫn còn hoang vu chưa khai phá,*

*Hãy tìm vào và du ngoạn đó đây.*

*Và làm một nhà chuyên môn,*

*về vũ trụ nội tâm.*

**Thoreau, Walden.**

Thực tập: Lần tới, nếu bạn thấy có một cảm giác bất mãn, một cái gì đó mất mát hay là thiếu an lạc, bạn hãy thí nghiệm quay vào bên trong mình để thử xem. Xem bạn có thể nắm bắt được năng lượng của giây phút ấy không. Thay vì tìm đọc một tạp chí, đi xem hát, gọi điện thoại cho một người bạn, hoặc đi tìm một cái gì để ăn, hay một sự bận rộn nào đó, bạn hãy dành cho mình một khoảng trống. Hãy ngồi xuống và theo dõi hơi thở của mình, dù chỉ trong vài phút thôi. Đừng mong chờ gì hết - bông hoa, ánh sáng hay bất cứ một hình ảnh đẹp nào. Đừng ca tụng cái hay, cái tốt của bất cứ một sự việc gì, hay bài bác cái xấu, cái dở của chúng. Cũng đừng tự nghĩ rằng: "À, bây giờ mình đang hướng

vào nội tâm đây!" Chi ngồi yên đó. An trú nơi trung tâm của vũ trụ này. Mọi việc ra sao cũng được.

(Hết Phần Một).



## Phần II: Trái Tim Của Sự Tu Tập

### 1.- Thiền Tọa

Tư thế ngồi có gì đặc biệt không? Không, nếu ta nói về tư thế ngồi thông thường của mình. Nó chỉ là một cách tiện lợi để thân ta tạm trút gánh nặng khỏi đôi chân. Nhưng trong thiền tập, tư thế ngồi rất là quan trọng.

Chúng ta có thể dễ dàng thấy được việc đó, chỉ cần nhìn qua hình tướng bên ngoài thôi. Ví dụ, ta không thể biết rằng một người nào đó đang hành thiền, nếu ta thấy người ấy đang nằm, đứng hoặc đi. Nhưng ta có thể nhận biết được ngay, nếu người ấy đang ngồi, nhất là trên sàn nhà. Nhìn từ bất cứ góc cạnh nào cũng vậy, tư thế ngồi thiền lúc nào cũng biểu tượng cho một sự tỉnh thức, mặc dù đôi mắt đang nhắm và gương mặt có nét tĩnh lặng và an lạc. Tư thế ngồi ấy rất vững vàng và hùng tráng như một ngọn Thái Sơn. Sự vững chãi ấy mạnh mẽ lắm, tỏa sáng vào bên trong và lan rộng ra chung quanh ta. Nhưng khi ta bị hôn trầm và thất niệm xâm chiếm, thì ngay giây phút ấy, tất cả những đức tính đó sẽ tiêu tan mất. Tâm ta bị sụp đổ bên trong và ngoài thân sẽ biểu lộ cho thấy tình trạng ấy.

Ngồi thiền đòi hỏi một tư thế ngay thẳng và trang nghiêm, thường thường kéo dài trong một thời gian. Nhưng có được một tư thế vững vàng còn tương đối dễ, đó chỉ là giai đoạn đầu của một tiến trình khai mở liên tục nhiều thử thách này. Có thể bạn đã sẵn sàng để "đậu lại" chiếc xe thân của mình rồi, nhưng tâm bạn thì sao, giờ này bạn có biết nó đang làm gì và ở đâu không? Thiền tọa không phải chỉ có nghĩa là ngồi trong một tư thế đặc biệt, mặc dù việc ấy có một tác dụng rất lớn. Nó còn có nghĩa là tiếp nhận một tư thế đặc biệt cho tâm của mình nữa. Thiền tọa tức là tâm tọa.

Một khi bạn ngồi xuống rồi, sẽ có rất nhiều đường lối để tiếp xúc với giây phút hiện tại. Tất cả đều đòi hỏi một sự chú ý có chủ định và không phán đoán. Chỉ có sự khác biệt là ta chọn đề mục gì và bằng cách nào.

Phương pháp hay nhất và đơn giản nhất là bắt đầu với hơi thở của bạn, cảm nhận sự ra vào của hơi thở mình. Rồi từ đó, bạn có thể nói rộng ý thức của mình ra, để quan sát sự đến và đi của mọi việc, tính cách lòng vòng và máy móc của tư tưởng, cảm thọ, tri thức, cảm hứng, cũng như của thân và tâm. Nhưng muốn năng lực của định và niệm được phát huy đúng mức, nó cũng cần phải mất một thời gian. Và chừng ấy, ta sẽ có thể quán sát mọi đề mục mà

không bị lạc hoặc dính mắc vào bất cứ một đối tượng đặc biệt nào, hoặc bị chúng khống chế. Đối với đa số chúng ta, nó đòi hỏi nhiều năm tu tập và còn tùy thuộc vào nhiệt tâm cũng như nghị lực của mình nữa. Vì vậy, lúc đầu ta nên ở với hơi thở của mình, sử dụng đó như là một mỏ neo đem ta trở về hiện tại những khi mình bị trôi dạt vào thất niệm. Bạn hãy thử thực tập trong vài năm xem sao!

Thực tập: Mỗi ngày bạn nên dành ra một khoảng thời gian nhất định để ngồi thiền. Năm phút cũng được, hoặc là mười, hai mươi, ba mươi phút nếu bạn muốn. Ngồi xuống và quan sát giờ phút hiện tại phôi bày, bạn không có một mục đích nào hết ngoài việc sử dụng trọn vẹn trong giây phút này. Sử dụng hơi thở như một dây neo giữ ta lại trong hiện tại. Tư tưởng của ta sẽ trôi dạt đó đây, tùy theo dòng nước và ngọn gió tâm, cho đến một lúc nào đó, sợi dây neo sẽ bị căng thẳng và kéo ta trở về. Chuyện này sẽ xảy ra rất thường. Đừng nản lòng. Mau mắn đem sự chú ý của mình trở về với hơi thở mỗi khi nó lang thang. Bạn nên nhớ giữ cho thân mình ngay thẳng nhưng không phải là cứng đờ. Tưởng mình như là một ngọn núi vững vàng.

## **2.- Ngồi Xuống Chỗ Của Mình**

Mỗi khi bạn bước đến tọa cụ của mình, bạn nên có một ý niệm về hành động ngồi xuống chỗ của mình. Việc ấy sẽ giúp bạn rất nhiều trong sự tu tập. Ngồi thiền rất khác với hành động ngồi xuống thông thường hàng ngày của ta. Khi ta ngồi thiền, hành động ngồi xuống chỗ ấy của mình, tự nó có một năng lượng rất lớn, cả trong việc chọn lựa chỗ ngồi cũng như chánh niệm về thân. Tư thế ấy biểu tượng cho một sự cứng rắn, vươn thẳng, mặc dù là ta đang ngồi xuống. Nó mang một ý thức tôn trọng về nơi chốn cũng như sự sắp xếp của thân và tâm trong giây phút hiện tại.

Mỗi khi chúng ta ngồi xuống chỗ của mình, mặc dù ý thức được năng lượng của nó, nhưng ta cũng đừng bao giờ để quá bận tâm về nơi chốn cũng như tư thế ngồi của mình. Thật ra, trong nhà hoặc ở ngoài trời, chúng cũng có những "địa điểm năng lực" đặc biệt. Nhưng với một thái độ ngồi xuống chỗ của mình, ta có thể ngồi xuống ở bất cứ một nơi nào, với bất cứ một tư thế nào, ta vẫn có thể cảm thấy an ổn. Khi nào ta có thể duy trì chánh niệm về thân, tâm, nơi chốn cũng như tư thế của mình, và vẫn giữ được một sự bình thản, không mong ước, chùng ả và chỉ có chùng ả, ta mới thực sự là ngồi thiền.

### 3.- Nhân Phẩm

Khi diễn tả về tư thế ngồi thiền của mình, tôi nghĩ danh từ thích hợp nhất là nhân phẩm.

Mỗi khi ngồi xuống thiền, tư thế của ta thường nói với ta một việc gì đó. Nó có một sự biểu hiện riêng của nó. Ta có thể nói rằng, tư thế ngồi thiền tự chính nó là thiền tập. Nếu ta ngồi xiêu vẹo, nó phản chiếu một sự thiếu năng lượng thụ động và không được trong sáng. Nếu chúng ta ngồi thẳng cứng đờ, là ta đang bị căng thẳng, dụng công hoặc cố gắng quá sức. Trong những khóa tu thiền, mỗi khi tôi sử dụng danh từ "nhân phẩm" để nhắc nhở các thiền sinh, như là "ngồi sao cho biểu lộ được nhân phẩm của mình", tôi để ý thấy mọi người lập tức sửa lại tư thế người cho được thẳng hơn. Nhưng họ không hề gồng cứng người. Gương mặt họ thoải mái, hai vai xuôi xuống, đầu, cổ và lưng cùng nằm trên một đường thẳng. Xương sống đứng thẳng ra từ xương chậu, biểu lộ năng lượng. Đôi khi những người ngồi trên ghế có khuynh hướng nhích tới trước, tách ra khỏi lưng dựa một cách tự nhiên, khi nghe lời nhắc nhở của tôi. Mọi người dường như ai cũng lập tức ý thức được cảm nhận về nhân phẩm trong họ, và làm sao để biểu lộ nó.

Tôi nghĩ, thỉnh thoảng chúng ta phải cần được nhắc nhở rằng, mình bao giờ cũng có nhân phẩm, tư cách và xứng đáng. Nhiều khi chúng ta quên mất điều ấy, có lẽ vì những thương tích trong quá khứ, hoặc vì sự bất định trong tương lai. Tôi không tin rằng, mình cảm thấy không xứng đáng vì tự ở mình. Chúng ta đã được giúp đỡ rất nhiều trong việc gây dựng cái mặc cảm tự ty ấy. Từ thuở còn thơ, ta đã được dạy bằng trăm ngàn cách khác nhau và chúng ta học rất nhanh.

Vì vậy, mỗi khi ta ngồi xuống tọa cụ và tự nhắc mình ngồi với nhân phẩm, là chúng ta đang trở lại với một tự tánh nguyên vẹn. Hành động đó tự nó là một lời tuyên bố sấm sét. Bạn có thể tin chắc rằng nội tâm bạn sẽ lắng nghe. Còn bạn thì sao, bạn có biết lắng nghe không? Chúng ta có sẵn sàng tiếp nhận những kinh nghiệm trực tiếp của giây phút hiện tại này không?

Thực tập: Hãy ngồi xuống sao cho biểu lộ nhân phẩm của mình trong chừng ba mươi giây. Ghi nhận những cảm giác của bạn. Hãy thử đứng với nhân phẩm. Đôi vai của bạn như thế nào? Xương sống và đầu của bạn ra sao? Đi một cách có tư cách, có nhân phẩm nghĩa là đi như thế nào?

## 4.- Tư Thế

Khi ta ngồi với một chủ định vững vàng, tự thân ta sẽ biểu lộ được một nghị lực và niềm tin rất sâu sắc. Chúng tỏa chiếu vào bên trong lẫn bên ngoài ta. Một tư thế ngồi vững vàng đầy nhân phẩm, tự nó chính là một sự xác nhận của giải thoát, của tính chất hòa hài, của vẻ đẹp và sự phong phú của cuộc sống.

Có khi bạn cảm nhận được những điều ấy, và cũng có khi là không. Những lúc ta cảm thấy buồn nản, mệt nhọc và bối rối, ngồi thiền cũng có thể giúp ta tiếp xúc được với sức mạnh cũng như giá trị của cuộc đời ta đang sống. Trong những giai đoạn khó khăn, nếu bạn có thể gom góp nghị lực lại để ngồi xuống thiền, cho dù trong một khoảng thời gian ngắn, nó có thể giúp bạn lấy lại được cái cốt tủy của con người mình, nó nằm ngoài phạm trù của những sự thăng và trầm, giải thoát và trói buộc, sáng tỏ và mù mịt. Cái cốt tủy này có một liên hệ mật thiết với chánh niệm, nó không hề bị giao động theo tâm thức hoặc hoàn cảnh chung quanh ta. Nó giống như một tấm gương sáng, vô tư phản chiếu những gì xảy ra trước mắt. Nó ý thức được thực tại một cách sâu sắc, những gì đang làm cho đời ta xao động hoặc khống chế ta. Biết rằng mọi việc rồi sẽ thay đổi, nó tĩnh lặng như một tấm gương sáng trong giờ phút hiện tại - quan sát việc gì đang xảy ra, ôm ấp sự có mặt của chúng, cõng ngọn sóng của một thực tại đang biểu lộ như những ngọn sóng của hơi thở mình. Và vững tin rằng, không chóng thì chầy, ta cũng sẽ tìm được phương cách đối phó, hòa giải và vượt thoát ra được hết. Ta không có một cố gắng nào khác hơn là chỉ quan sát chúng, để cho mọi việc như là, và sống thật trọn vẹn trong mỗi phút mỗi giây.

Thiền quán không phải là một cố gắng đi trốn tránh những khó khăn hoặc vấn đề của cuộc sống, không phải là ta đi tìm một trạng thái dừng đứng hoặc chối bỏ nào hết. Trái lại, ta lúc nào cũng biết duy trì chánh niệm và sẵn lòng trực diện với những đau đớn, bối rối và mất mát, nếu chúng là những gì đang chi phối thực tại. Chúng ta tìm hiểu vấn đề bằng một đường lối rất đơn giản, là để cho nó có mặt trong tâm, cùng với hơi thở và giữ một tư thế ngồi thật vững chãi.

Trong truyền thống Zen, thiền sư Shunryu Suzuki có nói: "Trạng thái tâm có mặt khi bạn ngồi thiền vững vàng tự nó là giác ngộ... Tư thế ngồi không phải chỉ là một phương tiện để ta đạt đến một trạng thái chân thật của tâm. Ngồi trong tư thế ấy tự nó chính là một trạng thái chân thật của tâm". Vì vậy, khi ngồi xuống thiền là ta đã tiếp xúc được với chân tánh của mình rồi.

Thế cho nên, khi ta tập ngồi thiền, điều tiên quyết là phải ngồi sao cho thân được vững vàng, tỏa sáng, nói lên được sự có mặt của mình, rằng ta sẵn sàng tiếp nhận bất cứ một sự việc gì xảy ra trong giây phút hiện tại. Đó là một thái độ vô trước và một sự vững vàng không lay chuyển, như một tấm gương sáng, chỉ biết phản chiếu, hoàn toàn trống không, tiếp nhận và cởi mở. Thái độ nằm trong tư thế của ta, ngay trong cách ngồi của ta. Tư thế ấy chính là hiện thân của thái độ.

Vì vậy, nhiều người thấy rằng, hình ảnh một ngọn núi giúp họ rất nhiều trong sự phát triển định và niệm trong thiền tập. Nó khơi dậy những đức tính như là hướng thượng, to tát, hùng tráng, không lay chuyển và có gốc rễ, giúp ta mang những đức tính ấy trực tiếp vào tư thế và thái độ của mình.

Chúng ta nên nhớ luôn luôn mời gọi những đức tính ấy vào trong sự thiền tập của mình. Sự kiên trì thực tập sẽ giúp ta thể hiện được nhân phẩm, sự tĩnh lặng và an lạc trong bất cứ một hoàn cảnh nào. Nó có thể mang lại cho ta một nền tảng vững chắc, xác thực để duy trì chánh niệm và bình lặng, ngay cả trong những giờ phút căng thẳng và xáo động nhất. Nhưng chỉ khi nào ta thật sự thực tập, thực tập và thực tập.

Bạn nên nhớ một điều này, ta không nên nghĩ rằng mình biết thế nào là có chánh niệm, và chỉ để dành để đối phó với những biến cố quan trọng mà thôi. Vì khi những biến cố lớn xảy ra, với một năng lượng rất mạnh, chúng sẽ lập tức tràn ngập và lấn áp ta, luôn cả những ý tưởng ngây ngô, thơ mộng về tĩnh lặng, về thế nào là có chánh niệm. Thiền tập là một tiến trình từ tốn, chậm rãi và nhiều tự chủ, như là trồng cây, san bằng núi, tát cạn biển. Nó là công việc của giây phút này và cũng là của trọn một đời người, tất cả chỉ là một mà thôi.

## **5.- Ta Làm Gì Với Đôi Bàn Tay**

Trong thân ta có những luồng năng lượng rất tinh tế. Chúng đã được kẻ vạch, học hỏi và sử dụng trong những truyền thống tu tập như là thiền định và Du già (Yoga) từ hàng mấy ngàn năm nay. Bằng trực giác, chúng ta biết rằng mỗi tư thế của mình biểu lộ một trạng thái đặc biệt, và chúng tỏa chiếu vào bên trong cũng như ra bên ngoài ta. Ngày nay người ta thường gọi đó là "ngôn ngữ của thân". Nhìn bề ngoài một người, ta có thể đọc được thứ ngôn ngữ ấy, ta có thể biết được người ấy nghĩ gì về chính họ. Chúng ta lúc nào cũng truyền phát đi các tin tức ấy cho bất cứ những ai biết tiếp nhận chúng.

Nhưng ở đây, tôi muốn nói đến giá trị của việc ý thức được ngôn ngữ của chính bản thân mình. Ý thức ấy có một khả năng xúc tác, làm phát triển sự chuyển hóa cũng như sự tăng trưởng của ta. Trong truyền thống Du già, bộ môn có liên quan đến những tư thế đặc biệt của thân được gọi là Ấn, tức là Mudra. Nói chung mọi tư thế của thân đều có thể là Ấn, vì mỗi cái đều có mang một biểu tượng và một năng lượng đặc biệt. Nhưng Ấn thường được dùng để nói đến những gì tinh tế hơn là tư thế của toàn thân. Chúng được dùng để diễn tả vị thế của đôi bàn tay, và còn được gọi là thủ ấn.

Nếu có dịp bước vào một tu viện Phật giáo và quan sát những hình tượng Phật và các vị Bồ tát, bạn sẽ nhận thấy rằng trong hàng trăm tư thế thiền định khác nhau, đứng, nằm hoặc ngồi, đôi bàn tay của các ngài cũng còn được đặt trong những vị thế khác nhau. Trong tư thế ngồi thiền, đôi khi hai bàn tay được đặt trên đầu gối, lòng bàn tay úp xuống; đôi khi một bàn tay hoặc cả hai bàn tay ngửa lên; đôi khi có một ngón tay chạm xuống đất, trong khi bàn tay kia đưa lên. Cũng có khi hai bàn tay để trong lòng bấp vế, bàn tay này ngửa lên, nằm trong lòng bàn tay kia, hai đầu ngón tay cái khế chạm vào nhau, làm thành một hình bầu dục như quả trứng, đó được gọi là vũ trụ ấn. Có khi hai bàn tay được chấp vào nhau để trước ngực như hình một đóa sen. Tư thế này được dùng để chào nhau, ta kính nhận được Phật tính ở nơi người đối diện.

Những thủ ấn này, mỗi cái đều mang một năng lượng khác nhau. Bạn có thể tự thử nghiệm lấy việc ấy trong sự thiền tập của mình. Bạn hãy thử ngồi với đôi bàn tay úp xuống để trên đầu gối. Ghi nhận tính chất tự chế của nó. Đối với tôi, tư thế này biểu lộ rằng ta không tìm kiếm thêm một việc gì nữa, mà chỉ tiêu thụ những gì mình đã có.

Nếu bạn thử xoay lòng bàn tay lên trời, lẽ dĩ nhiên là trong chánh niệm, bạn có thể sẽ cảm nhận được một sự thay đổi nơi vùng năng lượng trong thân. Đối với tôi, tư thế này biểu tượng cho một sự tiếp nhận, cởi mở với năng lượng từ bên trên. Những năng lượng ấy là của trí tuệ, thanh tịnh và từ bi.

Mọi vị thế của đôi bàn tay ta đều là những thủ ấn, vì chúng đều mang theo một năng lượng, dù tinh tế hay là hiển lộ. Ví dụ năng lượng của một nắm tay chẳng hạn. Mỗi khi ta tức giận, bàn tay ta thường có khuynh hướng nắm chặt lại. Có một số người thực hành thủ ấn này một cách vô ý thức, rất nhiều lần trong đời sống của họ. Nó tưới tẩm cho những hạt giống giận dữ và bạo động trong ta mỗi khi ta làm việc ấy. Và rồi mỗi ngày cây sân hận của ta càng lúc sẽ trở nên xanh tươi hơn, mạnh mẽ hơn.

Lần tới, nếu bạn thấy mình nắm chặt bàn tay lại vì một cơn giận nào đó, bạn hãy giữ chánh niệm và chú ý đến thái độ của ta được biểu lộ trong cái nắm tay ấy. Cảm nhận được sự căng thẳng, cảm giận, kích động và sợ hãi đang có mặt nơi đó. Rồi trong cơn giận của mình, như là một thử nghiệm, nếu người làm cho ta giận có mặt nơi đó, bạn hãy mở rộng đôi bàn tay mình ra, chấp lại trước ngực làm thành hình một đóa sen. Lẽ dĩ nhiên người ấy sẽ ngỡ ngàng, chẳng biết bạn đang làm trò gì! Ghi nhận chuyện gì xảy đến cho cơn giận và nỗi đau của bạn, trong khi bạn giữ tư thế này, dù chỉ trong giây phút.

Tôi nhận thấy rằng, mỗi khi thử làm việc ấy, tôi không thể nào duy trì cơn giận được nữa. Việc đó không có nghĩa là cơn giận của ta không bao giờ là chánh đáng. Nhưng vì sẽ có nhiều cảm xúc khác tham dự vào, giúp ta kiểm soát và hòa giải được cơn giận ấy - như là lòng từ bi, thương hại đối với người kia, và có lẽ nhờ một sự hiểu biết minh triết hơn. Ta ý thức được rằng, mọi việc đều có liên hệ chằng chịt với nhau, cái này dẫn đến cái kia, có thể một nguyên nhân vô tư nào đó đưa đẩy đến một kết quả bị hiểu lầm là có ác ý. Và rồi từ đó si mê cộng thêm vào si mê, tham sân cộng thêm với tham sân, ta không còn thấy đâu là ánh sáng nữa.

Khi thánh Gandhi bị ám sát vì một phát súng kẻ sát bên, ngài đã chấp hai tay lại và hướng về kẻ giết ngài, thốt lên một câu thần chú rồi nhắm mắt. Những năm dài tu tập thiền định và Du già, được hướng dẫn bởi bộ kinh Bhagavad Gita, đã đem lại cho thánh Gandhi một thái độ vô trước, không dính mắc vào bất cứ một việc gì, ngay cả chính sự sống của mình. Nó đã cho phép ngài được tự do chọn bất cứ một thái độ nào ngài muốn, ngay cả trong lúc mạng sống của mình đang bị cướp đoạt đi. Thánh Gandhi không chết trong sự giận dữ hoặc là bất ngờ. Ngài bao giờ cũng ý thức rằng mạng sống mình luôn luôn đang bị đe dọa. Nhưng ngài dám làm theo chí hướng và niềm tin của mình. Thành Gandhi là một biểu tượng cho đức từ bi. Ngài sống cho lý tưởng tự do của cả chánh trị lẫn tôn giáo. Sự an ninh cá nhân, ngài không bao giờ lấy đó làm trọng. Bao giờ ngài cũng dám hy sinh.

Thực tập: Hãy tập ý thức được những phẩm tính của các cảm xúc tinh tế khác nhau, ta có trong một ngày và trong suốt thời gian ngồi thiền. Đặc biệt chú ý đến đôi bàn tay của bạn. Vị thế của chúng có tạo nên một sự khác biệt nào không? Ghi nhận rằng, khi ta có chánh niệm về thân thì ta cũng sẽ có chánh niệm về tâm.

Khi bạn thực tập tiếp xúc với đôi bàn tay của mình trong lúc ngồi thiền, ghi nhận xem nó ảnh hưởng đến sự xúc chạm của bạn trong đời sống hằng ngày ra

sao? Mọi việc, từ mở một cánh cửa cho đến ôm hôn một người thân, đều đòi hỏi sự xúc chạm. Trong ngày, biết bao nhiêu lần bàn tay ta đã mở một cánh cửa mà không hề có ý thức, không có một cảm giác nào hết. Lân tới, nếu bạn có ôm hôn một người thân, đừng để cho nó trở thành một hành động máy móc, phải biết có mặt trọn vẹn và thật lòng.

## 6.- Xả Thiên

Những giây phút chót trong giờ ngồi thiền, cũng có những khó khăn riêng của chúng. Chánh niệm của ta có thể trở nên dễ dãi, và mong chờ cho đến hết giờ. Thái độ của ta trong lúc này rất là quan trọng. Chính những giai đoạn chuyển tiếp này là một sự thử thách cho ta, làm sao giữ cho chánh niệm được sâu sắc hơn và nói rộng được phạm vi của nó.

Vào lúc cuối giờ ngồi thiền, nếu bạn không cẩn thận và thiếu ý thức, có thể bạn sẽ bắt qua làm chuyện khác mà không hề biết giờ thiền của mình đã chấm dứt ra sao, hoặc như thế nào? Giai đoạn chuyển tiếp ấy đối với bạn sẽ chỉ là một bóng mờ. Bạn có thể dùng ngọn đèn chánh niệm soi sáng tiến trình này, bằng cách tiếp xúc với những ý nghĩ và sự thúc đẩy là đã đến giờ xả thiên. Dù bạn đã ngồi yên một giờ đồng hồ hoặc chỉ dăm ba phút, có thể sẽ có một cảm giác thật mạnh nói với bạn rằng: "Thôi! bấy nhiêu đó đủ rồi". Hoặc là bạn hé mắt nhìn đồng hồ và thấy rằng đã đến giờ xả thiên.

Trong giờ thiền tọa, thử xem bạn có thể ghi nhận được ý nghĩ đầu tiên thúc đẩy mình đi nghỉ không. Và tiếp theo đó sẽ có nhiều ý nghĩ tương tự khởi lên, càng lúc càng mạnh mẽ hơn. Mỗi khi ghi nhận được chúng, hãy thở vài giây và tự hỏi: "Ai là người đã đủ rồi?" Hãy cố gắng nhìn sâu vào những gì nằm đằng sau những tư tưởng ấy. Có phải chúng chỉ là những mệt mỏi, buồn chán, đau đớn, bồn chồn, nóng nảy; hay thật sự là lúc ta nên đi nghỉ? Nhưng dù gì đi nữa, thay vì máy móc đứng dậy đi làm việc khác, bạn hãy quán chiếu câu hỏi ấy, và có chánh niệm về những cử động xả thiên của mình, như bất cứ một đề mục nào khác trong giờ thiền tập.

Sự thực tập này còn có thể giúp ta phát huy chánh niệm trong bất cứ một hoàn cảnh nào đòi hỏi một sự hoàn tất, chấm dứt và bắt đầu khởi sự một công việc mới. Nó có thể đơn giản và ngắn ngủi như là tiếp xúc với cử động đóng cửa của mình, hoặc phức tạp và đau đớn như một đoạn đời nào đó của ta vừa đi qua. Ta rất dễ đóng cửa một cách máy móc, vì hành động ấy tầm thường quá, không nghĩa lý gì so với những đại sự khác. Nhưng cũng chính vì nó tầm



thường mà khi ta thực tập đóng cánh cửa trong chánh niệm, nó lại có tác dụng phát khởi và làm sâu sắc thêm sự bén nhạy, khả năng tiếp xúc với thực tại, cũng như hóa giải những thói quen vô ý thức của ta.

Trong đời sống cũng thế, sự thất niệm cũng có thể len lỏi vào những giây phút chuyển tiếp nghiêm trọng nhất trong đời ta, như là tuổi già hoặc giờ phút hấp hối. Và trong lãnh vực này chánh niệm cũng có một năng lượng chữa trị rất lớn. Vì không dám trực diện với những cảm xúc đau đớn - cho dù đó là buồn nản, tủi hổ, thất vọng, sân hận, hoặc có thể là vui sướng, thỏa mãn - ta có thể vô tình đi lẩn trốn trong đám mây mù của sự tê lạng. Nơi đó, ta không cho phép mình được cảm giác một cái gì hết, hoặc ý thức được những gì mình đang cảm xúc. Như một vầng mây mù, thất niệm trùm phủ những giây phút quan trọng nhất, sâu sắc nhất, trong cuộc đời chúng ta. Nó che mờ hết những cơ hội có thể giúp ta thấy được sự vận hành của luật vô thường, tiếp xúc được với tự tánh vô ngã, với điều bí mật của sự nhỏ nhoi, mong manh và tạm thời của hiện hữu, cũng như giúp ta được bình thản trước những đổi thay không thể nào tránh được.

Trong các thiền viện theo truyền thống Zen, những giờ thiền đường được chấm dứt bằng một tiếng động lớn, do hai thanh gỗ đánh mạnh vào nhau. Không có một tiếng chuông thanh nhẹ, dịu dàng báo hiệu giờ xả thiền. Thông điệp ấy ở đây là sự cắt ngang - đã đến lúc chúng ta tiếp sang việc khác. Nếu bạn đang mơ mộng gì đó khi tiếng gõ vang lên, dù một chút thôi, âm thanh ấy sẽ làm bạn giật mình và giúp bạn thấy rằng mình đã không thật sự có mặt trong giờ phút hiện tại. Nó nhắc nhở ta giờ phút ngồi thiền đã qua rồi, và bây giờ là một giây phút mới, ta phải đối diện lại từ đầu.

Trong những truyền thống khác, một tiếng chuông êm nhẹ thường được dùng để báo hiệu vào cuối giờ hành thiền. Âm thanh trầm ấm của tiếng chuông cũng có khả năng mang ta trở về với hiện tại và nhắc nhở nếu ta đang sống trong thất niệm. Vì vậy, vào cuối giờ ngồi thiền, một âm thanh êm nhỏ cũng tốt, mạnh cũng tốt. Cái nào cũng chỉ để nhắc nhở ta phải có mặt trọn vẹn trong giây phút chuyển tiếp này, sự chấm dứt nào cũng phải là một sự bắt đầu, điều đó mới thật sự là quan trọng, như trong kinh Kim Cương có nói: "Giữ một tâm không chấp trước vào bất cứ một cái gì hết" (Tâm vô sở trụ). Và chỉ đến chừng ấy, chúng ta mới có thể thấy được chân tướng của mọi vật, và tiếp xúc với chúng bằng một cảm xúc và một tuệ giác trọn vẹn.

*Thị dĩ thánh nhân,*

*Xử vô vi chi sự.*

*Hành bất ngôn chi giáo,*

*Vạn vật tác yên nhi bất từ.*

### **Lão Tử, Đạo Đức Kinh**

Dịch:

*Vậy nên, thánh nhân,*

*Đừng vô vi mà xử sự.*

*Đừng bất ngôn mà dạy dỗ,*

*Để cho vạn vật nên mà không cản.*

Thực tập: Hãy giữ chánh niệm, chú ý đến việc bạn chấm dứt giờ ngồi thiền của mình như thế nào. Dù trong bất cứ một tư thế nào - đi, đứng, nằm, ngồi - "Ai là người xả thiền", bằng cách nào, ra sao và vì sao? Đừng bao giờ phán xét nó hoặc chính bạn - chỉ quan sát thôi và cố gắng tiếp xúc với sự chuyển tiếp từ việc này sang việc khác.

## **7.- Nên Ngồi Thiền Bao lâu?**

Hỏi: Tôi nên ngồi thiền bao lâu? Đáp: Làm sao tôi biết được.

Câu hỏi người ta hỏi tôi nhiều nhất là họ nên ngồi thiền trong bao lâu! Lúc tôi mới khởi sự đem thiền tập áp dụng vào áp dụng cho những bệnh nhân trong nhà thương, chúng tôi đã cảm thấy rằng, điều quan trọng là họ cần phải được thực tập ngồi thiền trong một thời gian tương đối dài, ngay từ lúc mới bắt đầu. Vì tôi tin vào nguyên tắc là, nếu bạn đòi hỏi nhiều ở người ta, hoặc là yêu cầu họ tự đòi hỏi họ nhiều, thì bạn sẽ thu gặt được nhiều. Còn ngược lại, nếu bạn đòi hỏi một chút thôi, bạn sẽ chẳng thu lượm được bao nhiêu. Chúng tôi yêu cầu mọi người phải thực tập khoảng bốn mươi lăm phút mỗi ngày ở nhà. Tôi nghĩ là bốn mươi lăm phút lâu đủ để cho ta có thể tĩnh lặng xuống và giữ chánh niệm, và có lẽ ít nhất cũng kinh nghiệm được mùi vị của một sự buông thả hoàn toàn và một cảm giác lành mạnh. Và thời gian ấy cũng lâu đủ để cho ta có cơ hội tiếp xúc lại với những cảm thọ mà ta muốn trốn tránh. Vì trong cuộc sống hàng ngày, chúng thường khống chế đòi ta và cướp đi khả năng tĩnh lặng và chánh niệm của ta. Chúng là những sự buồn chán, bất an, nóng nảy, sợ hãi, lo lắng, mơ mộng, tưởng nhớ, đau đớn, mệt mỏi và đau khổ.

Và kết quả là quyết định ấy của chúng tôi rất đúng! Hầu hết những người tham gia chương trình của chúng tôi đều sẵn sàng thay đổi nếp sống của họ, và chuyện ấy không phải dễ, để ngồi thiền mỗi ngày bốn mươi lăm phút, ít nhất là trong vòng tám tuần liên tiếp. Và đa số người vẫn còn tiếp tục giữ được lối sống mới ấy. Sau một thời gian, không những nó trở nên dễ dàng hơn, mà còn cần thiết hơn, nó trở thành một sợi dây cấp cứu của họ.

Những khuôn mẫu đó cũng có bề trái của nó. Những gì là thử thách nhưng có thể thực hành được đối với một người vào giai đoạn này của cuộc đời, có thể gần như là bất khả trong một giai đoạn khác, cũng cùng với một người ấy. Ý niệm về "dài" và "ngắn", chúng tương đối vô cùng. Một người mẹ với những đứa con nhỏ, chắc chắn là không thể nào có được bốn mươi lăm phút để làm bất cứ một việc gì. Nhưng có phải là nó có nghĩa bà ta sẽ không thể thực hành thiền được hay chăng?

Nếu cuộc đời bạn đang ở giữa một cơn khủng hoảng bất tận, hoặc bạn đang sống trong một xáo trộn về xã hội và kinh tế, có lẽ bạn sẽ không có tâm thần đâu mà ngồi thiền lâu, cho dù có thì giờ chẳng nữa. Sẽ có chuyện này chuyện nọ xảy ra làm ngăn trở, nhất là khi bạn nghĩ rằng mình phải bỏ bốn mươi lăm phút mỗi ngày để không làm gì hết. Và sống trong một gian nhà chật chội, đông người ở, cũng có thể là một chướng ngại cho sự tu tập hàng ngày của mình.

Ta không thể hy vọng rằng các sinh viên y khoa có thể đều đặn bỏ ra một khoảng thời gian dài nhàn rỗi mỗi ngày, cũng như những người phải làm việc trong các hoàn cảnh hoặc tình trạng khẩn cấp. Và đối với những người chỉ tò mò nhưng không hề cương quyết thực tập, không muốn hy sinh những tiện nghi, an nhàn và thời giờ của mình, thì cũng vậy thôi.

Vì vậy, đối với những ai muốn đạt được một sự quân bình trong đời sống, thì sự linh động không những là hữu ích mà còn rất cần thiết. Ta nên nhớ rằng, thiền tập không có dính dáng gì đến thời giờ. Năm phút ngồi thiền cho đúng đắn cũng có thể thâm sâu bằng hoặc hơn bốn mươi lăm phút. Sự tinh chuyên của bạn quan trọng hơn vấn đề thời gian. Vì khi ngồi thiền là chúng ta bước ra khỏi giờ phút thông thường và thể nhập vào giây phút hiện tại, nơi đó không có kích thước của không gian và thời gian. Vì vậy, nếu bạn có ý muốn thực hành, dù một chút thôi, việc đó cũng đủ là quan trọng. Ta cần phải nhen nhúm và nuôi dưỡng chánh niệm cho thật cẩn thận. Nó cần phải được bảo vệ khỏi những ngọn gió lớn của cuộc sống xô bồ, của một tâm hồn bất an và đau khổ.

Cũng như là một ngọn lửa nhỏ cần phải được che chở, trú tránh những cơn mưa to và gió lớn.

Nếu lúc đầu bạn có thể thực tập chánh niệm được trong năm phút hoặc một phút thôi, cũng là tốt đẹp lắm rồi. Nó có nghĩa là bạn đã ý thức được giá trị của sự dừng lại, của việc chuyển từ hoạt động sang sinh động.

Khi chúng tôi hướng dẫn thiền tập cho các sinh viên y khoa, để giúp họ đối phó với sự căng thẳng và đôi khi là những thương tích gây ra bởi nền giáo dục y khoa hiện đại, hoặc cho những thể thao gia muốn luyện tâm cũng như thân để đạt được một thành quả cao, hoặc cho những bệnh nhân trong các y viện, còn cần phải tập nhiều thứ khác ngoài thiền tập, hoặc cho những nhân viên trong các lớp cấp tốc, chúng tôi không bao giờ nhấn mạnh về việc phải ngồi bốn mươi lăm phút mỗi ngày. Chúng tôi chỉ đòi hỏi việc ấy với những bệnh nhân của mình, hoặc những ai đã sẵn sàng thay đổi lối sống của họ vì một lý do riêng nào đó. Vì vậy, chúng tôi chỉ khuyên họ thực tập mỗi ngày mười lăm phút, hoặc là mỗi ngày hai ba lần nếu họ có điều kiện.

Nếu nhìn kỹ một chút ta sẽ thấy rằng, trong chúng ta rất ít có ai - cho dù làm nghề gì hoặc đang ở trong hoàn cảnh nào - mà lại không thể bỏ ra mười lăm phút mỗi ngày được. Nếu mười lăm phút không được thì mười phút, năm phút.

Bạn nhớ không, trong toán học, một đường thẳng dài một thước có vô số những điểm, và trong một đường dài một tấc cũng có vô số bấy nhiêu điểm. Nếu vậy thì có bao nhiêu là những phút chốc trong khoảng thời gian mười lăm, hoặc năm, mười hay bốn mươi lăm phút? Chúng ta sẽ có rất nhiều thời giờ, nếu ta chỉ cần biết thực tập chánh niệm trong những phút chốc này thôi. Bạn hãy luôn duy trì ý muốn thực tập và nắm lấy cơ hội - vào bất cứ thời điểm nào - và tiếp xúc nó với thật trọn vẹn bằng một ý thức sáng tỏ. Thời gian thực tập dài hay ngắn cũng đều tốt cả, nhưng đôi khi ngồi "lâu" cũng chẳng đem lại lợi ích gì, nếu ta có những khó khăn hoặc sự bức bối lớn trong sự tu tập của mình. Tốt hơn ta nên tiến bước một cách thật từ tốn theo khả năng của mình, còn hơn là sẽ không bao giờ nếm được mùi vị của chánh niệm và tĩnh lặng, chỉ vì những chướng ngại quá to tát. Hành trình ngàn dặm thật sự bắt đầu bằng một bước của ta. Khi chúng ta quyết định cất bước đầu tiên ấy - hay trong trường hợp này là ngồi xuống trong chốc lát - ta sẽ có thể tiếp xúc được với thời gian vô tận trong ngay giây phút này đây. Mọi quả trái tu tập của ta bắt nguồn từ một hành động đó, và chỉ từ đó mà thôi.

Khi người thật sự muốn tìm tôi, người sẽ thấy tôi ngay tức thì - tôi hiện hữu trong căn nhà nhỏ bé nhất của thời gian.

Kabir.

Thực tập: Bạn hãy thử ngồi trong những thời gian dài, ngắn khác nhau. Xem chúng có ảnh hưởng gì đến sự thực tập của mình. Sự tập trung của ta có bị suy giảm theo thời gian không? Bạn có bị mất kẹt trong việc "phải" còn cố gắng bao lâu nữa không? Sự bất an có bao giờ khởi lên không? Tâm ta có phản ứng hoặc quan tâm quá đáng không? Ta có cảm thấy mệt mỏi? Lo âu? Buồn chán? Thúc hối? Buồn ngủ? Nếu bạn mới tập ngồi, bạn có thấy những thắc mắc như là "Cái này thiệt là vô ích" hoặc "Mình làm như vậy không biết có đúng không đây?" hoặc là "Không biết mình có những cảm giác như vậy là đúng không?"

Những cảm thọ ấy, chúng khởi lên ngay tức thì hay là sau khi bạn ngồi một thời gian? Bạn có thể xem chúng như là những trạng thái khác nhau của tâm thức không? Bạn có thể quan sát chúng mà không phán xét, không phản ứng, cho dù chỉ trong một thời gian ngắn không? Nếu bạn có thể trải chiếu ra đón mời chúng, quan sát chúng, để cho chúng được như là, bạn sẽ có thể học được những gì là chân thật và không thay đổi trong bạn. Và những gì vững vàng sẽ càng thêm vững vàng, khi chúng được nuôi dưỡng bằng sự bền vững và tĩnh lặng trong ta.

## **8.- Không Có Một Lối Duyệt Nhất**

Đi cắm trại với gia đình ở một vùng rừng núi Teton, trong khi leo trèo lúc nào tôi cũng thấy khâm phục khả năng giữ thăng bằng của chúng ta. Mỗi bước chân ta đặt xuống đều cần phải có một nơi nào đó để nương tựa. Khi trèo lên hoặc leo xuống những tảng đá to, những triền dốc cao, những con đường mòn khúc khuỷu, bàn chân ta lúc nào cũng phải lập tức quyết định cho ta về những chi tiết như là phải bước xuống nơi đâu, bằng cách nào, ở góc cạnh nào, mạnh hay nhẹ, bằng đầu hay gót chân, nghiêng hay thẳng. Mấy đứa con tôi không bao giờ đứng lại hỏi: "Ba ơi! con phải đặt chân nơi đâu? Con nên bước lên tảng đá này hay tảng đá kia?" Chúng nó chỉ cứ việc làm mà thôi. Và tôi nhận thấy chúng khám phá ra lối riêng của chúng - chúng biết phải đặt chân xuống nơi nào và không nhất thiết là phải giống hệt như tôi.

Điều ấy nói với tôi rằng, bàn chân của ta biết chọn lựa được đường lối cho nó. Quan sát mỗi bước chân của mình, tôi khám phá ra rằng bàn chân ta có thể đặt xuống theo không biết bao nhiêu là vị thế khác nhau và trong giây phút ngắn

ngủ ấy, nó quyết định chọn một vị thế duy nhất rồi chịu hết sức nặng lên trên đó. Sau đó nó lập tức bỏ ngay, để cho bàn chân sau chọn lựa bước kế tiếp và ta tiến tới. Những sự việc ấy xảy ra không cần đến sự suy nghĩ của ta, ngoại trừ một vài địa điểm hiểm hóc, đòi hỏi chút kinh nghiệm và sự phán xét. Cũng có lúc tôi phải đưa tay ra nâng đỡ đứa con gái út. Nhưng đó chỉ là những trường hợp ngoại lệ, chứ không phải là luật chung. Thông thường, ta không bao giờ cần phải nhìn xuống và suy nghĩ về mỗi bước chân của mình. Chúng ta chỉ cần coi chừng, nhìn tới trước và đầu óc ta sẽ ghi nhận hết tất cả, nó quyết định nhanh chóng, chỉ cho ta biết phải đặt chân xuống như thế nào để thích ứng với địa thế bên dưới trong ngay lúc đó.

Nhưng điều đó không có nghĩa là sẽ không có những bước sai trật. Lúc nào ta cũng phải thật cẩn thận và cảm nhận sự thăng bằng của mình. Mắt và óc ta rất tinh nhuệ, chúng có thể nhận định được tình hình trong nháy mắt và ra chỉ thị chi tiết cho toàn thân, tứ chi và bàn chân ta, khiến cho quá trình đặt một bước chân trên mặt đất lỏm chỏm là một cử động cân bằng vô cùng kỳ diệu, mặc dù với chiếc ba lô nặng nề trên lưng cũng như đôi giày bốt dưới chân. Trong ta lúc nào cũng sẵn có một năng lực của chánh niệm. Địa thế khó khăn đã khơi nó dậy trong ta. Và nếu bạn có leo trên cùng một con đường vài chục lần đi chẳng nữa, mỗi lần những bước chân của bạn sẽ hoàn toàn khác biệt nhau. Mỗi bước chân của bạn sẽ khai mở được cái tính chất duy nhất đặc biệt của giây phút hiện tại.

Thiền tập cũng tương tự như thế. Thật ra không có một "phương pháp đúng" nào duy nhất hết, mặc dù trên con đường này cũng có những địa thế nguy hiểm mà ta cần phải cẩn trọng. Điều hay nhất là ta nên đối diện với mỗi giây phút bằng một sự tươi mới, vì sự phong phú của nó tùy thuộc vào vào trình độ tinh thức của ta. Ta hãy nhìn cho thật sâu sắc và rồi buông bỏ, bước sang giây phút kế tiếp, không hề bám víu những gì đã qua. Nhờ đó mỗi giây phút đều có thể tinh khôi, mỗi hơi thở là một sự bắt đầu mới, một sự buông bỏ mới, một thực tại mới. Cũng như khi ta bước qua một địa thế gập ghềnh, nơi đây không hề có vấn đề ta "cần phải làm gì". Sự thật trên con đường tu tập này có biết bao nhiêu chuyện cho ta quan sát và học hỏi, nhưng điều đó không thể ép buộc được. Ta không thể bắt người khác phải tán thưởng cảnh mặt trời hoàng hôn trên đồng lúa vàng, hay ánh trăng trên núi. Tốt nhất là trong những giây phút đó ta không nên nói gì hết. Hãy thật sự có mặt trọn vẹn với sự to tát ấy, và hy vọng rằng người khác cũng có thể nhìn thấy được trong sự tĩnh lặng của giây phút hiện tại. Mặt trời hoàng hôn và ánh trăng non có thể tự chúng diễn tả

được, bằng một ngôn ngữ riêng, trên một tâm phong riêng. Sự tĩnh lặng đôi khi tạo nên một khoảng không gian cho những gì sinh động được lên tiếng.

Cũng vậy, trong thiền tập, tốt nhất là ta cứ giữ gìn và tôn trọng những kinh nghiệm trực tiếp của mình, và đừng lo nghĩ hoặc thắc mắc không biết những gì ta cảm nhận, nhìn thấy hoặc suy nghĩ có đúng không! Sao bạn không tự tin vào kinh nghiệm của mình trong giây phút này, như là bạn đã đặt niềm tin nơi bàn chân có thể giữ cho mình được thăng bằng khi leo trên những tảng đá cheo leo? Nếu bạn biết giữ một niềm tin khi đối diện với những hoàn cảnh bất bèn, cũng như cái thói quen muốn được một thẩm quyền nào khác chứng nhận cho kinh nghiệm của mình, bạn sẽ thấy được một cái gì rất sâu sắc xảy ra trên con đường tu tập. Bàn chân và hơi thở sẽ dạy cho bạn biết đặt những bước chân cần trọng tiến tới trong chánh niệm, biết an trú trong mỗi giây phút, và dù đến một nơi nào ta cũng sẽ cảm thấy hạnh phúc. Còn một ơn phước nào cao quý hơn nữa phải không bạn?

Thực tập: Khi ngồi thiền bạn hãy chú ý đến những ý nghĩ khởi lên như là "Mình thực hành có đúng không?", "Không biết những cảm thọ này là đúng hay sai?" "Không biết có phải mình sẽ có những kinh nghiệm như vậy không?" Và thay vì tìm cách trả lời những câu hỏi ấy, bạn hãy nhìn sâu hơn vào giây phút hiện tại. Hãy nói rộng ý thức của bạn ra trong giây phút hiện tại này. Giữ câu hỏi của bạn dưới ánh sáng chánh niệm và theo dõi hơi thở của mình. Tin tưởng ở giây phút này. "Chỉ có vậy thôi" cho dù cái "như vậy" đó là bất cứ một sự kiện gì hoặc ở một nơi nào. Trong giây phút hiện tại này, bạn hãy nhìn cái "như vậy" đó cho thật sâu, và giữ được chánh niệm liên tục. Hãy để cho giây phút này khơi mở sang giây phút khác mà không phân tích, không phán xét, ghét bỏ hoặc nghi ngờ. Bạn chỉ cần theo dõi và ôm ấp nó, cởi mở ra, biết chấp nhận và để cho nó như là. Ngay bây giờ đây. Chỉ có một bước này thôi. Chỉ có giây phút này thôi.

## **9.- Bài Thiền Tập: Con Đường Nào Là Của Tôi?**

Chúng ta thường bảo những đứa con của mình, không phải là lúc nào nếu muốn gì là chúng sẽ được nấy, và đôi khi ta còn ngụ ý rằng việc chúng đòi hỏi là sai quấy. Và khi chúng hỏi "Sao vậy má" hoặc "Sao vậy ba?", sau một hồi giải thích loanh quanh, có lẽ chúng ta sẽ đáp: "Con không cần hiểu. Mai một chùng nào lớn lên con sẽ biết!"

Nhưng bạn có thấy việc đó là hơi bất công không? Vì người lớn chúng ta nhiều khi cũng có một thái độ y hệt như những đứa con nít vậy! Ta có khác gì với chúng đâu mà lắm khi lại còn ít thành thật và cởi mở hơn chúng nữa. Giả sử ta có thể làm theo sở ý của mình thì sự việc sẽ ra sao? Bạn có nhớ những chuyện cổ tích, trong đó nhân vật chánh được ba lời ước, bạn có nhớ cuối cùng họ đã đau khổ vì chúng đến đâu không?

Những người dân ở tiểu bang Maine, Hoa Kỳ, nổi tiếng với câu trả lời: "Bạn không thể nào đi đến chốn ấy từ nơi này được", mỗi khi có ai hỏi đường. Nói về phương hướng của cuộc sống thì ta có thể đổi câu ấy thành "Bạn chỉ có thể đi đến nơi ấy, nếu bạn đang thực sự có mặt ở nơi này", thì có lẽ chính xác hơn. Có bao nhiêu người trong chúng ta ý thức được sự thật ấy? Chúng ta có biết con đường của mình là gì không? Và giả sử ta có được bất cứ những gì mình muốn, chúng ta sẽ giải quyết được một vấn đề nào không? Hay chỉ là những ước muốn phát xuất từ thất niệm chỉ đem lại cho ta thêm những rối rắm và đau khổ mà thôi.

Sự thật ở đây có một câu hỏi rất thú vị là: "Con đường của ta đó là gì?", vì chúng ta ít khi chịu ngồi lại chiêm nghiệm đời mình cho sâu xa. Có bao giờ bạn tự hỏi mình: "Tôi là ai?", "Tôi đang đi về đâu?". "Tôi đang đi trên con đường nào?", "Hướng tôi đi đây, có đúng cho tôi không?", "Nếu bây giờ tôi có thể chọn một con đường thì tôi sẽ đi về hướng nào?", "Sự khao khát, hoài mong của tôi là gì?". "Tôi thật sự yêu thích những gì?"

Câu hỏi "Con đường của tôi là gì?" là một đề mục thiền tập rất tuyệt hảo. Chúng ta không cần phải tìm câu trả lời, hoặc nghĩ rằng phải có một câu trả lời duy nhất. Tốt nhất là đừng nên suy nghĩ gì hết. Thay vậy, cứ bền bỉ nêu lên thắc mắc ấy, và để cho câu trả lời tự chúng đến rồi đi. Cũng giống như mọi việc khác trong thiền tập, chúng ta chỉ cần theo dõi, lắng nghe, ghi nhận, để yên, buông bỏ và tiếp tục tự hỏi "Con đường của tôi là gì?". "Tôi là ai?"

Mục đích ở đây là cởi mở ra với những gì mình không biết, cho phép mình được tự nhận rằng "Tôi không biết". Và thử hoà nhập vào cái không biết đó một chút, từ tốn, thay vì đi tự trách móc mình. Dù sao đi nữa thì ngay trong giây phút này, có thể đó là thực tại của ta, là mình không biết gì hết.

Những câu hỏi thuộc loại này, tự chúng sẽ dẫn dắt ta đến những cánh cửa mới, đến những sự hiểu biết, viễn ảnh và hành động mới. Những thắc mắc ấy, sau một thời gian tự chúng sẽ có một sức sống riêng. Nó thấm nhập vào da thịt ta và thò ra một luồng sinh khí mới, nhiệt tình mới vào sự vô vị, nhàm chán và lẽ



lối thường ngày của ta. Và câu hỏi ấy sẽ "hành xử" ta, thay vì ngược lại. Tôi nghĩ, đây là một phương cách rất hay để khám phá ra con đường nào thật sự nằm gần trái tim ta nhất. Dù sao đi nữa thì cuộc sống này bao giờ cũng là một hành trình của những bậc anh hùng, nhưng nó sẽ còn được cao thượng thêm bội phần nếu ta biết sống trong chánh niệm và dám hỏi, dám liều. Là một con người, bạn chính là nhân vật chánh, là vị anh hùng chánh cho hành trình huyền thoại của một câu chuyện thần tiên. Nam hay nữ gì cũng vậy thôi, hành trình này là đường bay giữa sanh và tử, là một kiếp người. Không ai có thể thoát ra khỏi cuộc mạo hiểm này được bao giờ? Có chăng là chúng ta chỉ hành xử khác nhau mà thôi.

Chúng ta có thể tiếp xúc được với tiến trình khai mở của cuộc sống mình không? Ta có dám đối diện với những thử thách trên con đường đi tìm chúng để tự thử nghiệm mình, để trưởng thành, để hành động có trách nhiệm, để tự phán, để khám phá ra con đường nào là của mình, và trên hết, quan trọng hơn cả, là để thật sự sống.

## 10.- Thiên Núi

*Là núi vừng vàng.*

### **Nhất Hạnh.**

Trong thiên tập, núi có thể dạy ta rất nhiều. Hình ảnh về ngọn núi có một ảnh hưởng rất sâu đậm trong mọi truyền thống văn hóa. Những ngọn núi là những nơi chốn thiêng liêng. Từ ngàn xưa người ta thường đi vào những ngọn núi để tầm đạo, để tự nuôi dưỡng mình. Ngọn núi là một biểu tượng cho trục quay chính của quả đất (núi Meru), cho nơi cư ngụ của các vị thần (núi Olympus), cho nơi con người đã tiếp nhận những điều răn cũng như khế ước từ thượng đế (núi Sinai). Những ngọn núi thường được coi là thiêng liêng, chúng là hiện thân của một sự khiếp sợ và hòa hợp, khắc nghiệt và uy nghi. Nhô lên cao đồ sộ trên hành tinh này, những ngọn núi mời gọi và áp đảo ta, chỉ bằng mỗi sự hiện diện của chúng. Tự thể của núi vô cùng vững mạnh, cơ bản là đá. Đá tảng, đá rắn chắc. Núi là một nơi ta có thể nhìn thấy bao quát hết tất cả. Ta có thể tiếp xúc được với sự rộng lớn của thế giới thiên nhiên, và giao điểm với cái gốc rễ, tuy mong manh nhưng rất kiên trường, của sự sống. Những ngọn núi đã đóng một vai trò rất quan trọng trong lịch sử, cũng như thời tiền sử của con người. Đối với những người dân lành, núi bao giờ cũng là mẹ cha, là thần bảo vệ, thần che chở và là đồng minh của họ.

Trong thiền tập, đôi khi ta cũng có thể vay mượn những hình ảnh có tính chất kỳ diệu này của núi và sử dụng chúng để tăng cường sự chú tâm của ta, cũng như duy trì giây phút hiện tại trong một sự thanh thản và đơn sơ cơ bản. Hình ảnh một ngọn núi giữ trong tâm và thân có thể làm tươi mới lại con người của ta, nó nhắc nhở ta vì sao mình phải ngồi thiền, việc làm ấy có ý nghĩa gì, mỗi khi ta ngồi xuống và an trú trong thế giới của sự vô hành (non-doing). Núi là một biểu tượng tinh hoa cho một sự hiện hữu và tĩnh lặng vĩnh cửu.

Bạn có thể thực tập thiền quán về núi như sau, hoặc sửa đổi một chút cho thích hợp với ý niệm cá nhân của bạn về núi và ý nghĩa của nó. Bài thiền tập này bạn có thể thực hành trong bất cứ một tư thế nào, nhưng tôi thấy hiệu quả nhất là khi tôi ngồi xếp bằng trên sàn nhà, lúc ấy thân tôi nhìn và cảm thấy giống như một ngọn núi vững vàng, bên trong lẫn bên ngoài. Sống trên một ngọn núi hoặc gần ngọn núi cũng hữu ích, nhưng không là cần thiết. Vì chính cái hình ảnh trong nội tâm mới thật sự là nguồn năng lượng.

Hãy tưởng đến một ngọn núi nào đẹp nhất mà bạn biết hoặc nghe nói, hoặc có thể tưởng tượng ra được, một ngọn núi rất thân thiết với bạn. Trong khi bạn tập trung vào hình ảnh hoặc cảm nhận về ngọn núi này trong tâm, hãy ghi nhận vóc dáng của nó, đỉnh núi kiêu hãnh, chân núi ăn sâu vào gốc rễ đất đá của mặt địa cầu, những triền núi thoải thoải hoặc có dốc cao. Bạn hãy ghi nhận tính chất đồ sộ của nó, sự bất động của nó, vẻ đẹp của nó khi đứng gần hoặc nhìn từ xa - một vẻ đẹp tỏa phát từ một dấu hiệu và hình tượng cá biệt, và cùng một lúc biểu hiện được tính chất "núi" của nó, quá vượt lên trên mọi hình tượng khác.

Có thể ngọn núi của bạn có tuyết phủ trên đỉnh và cây xanh mọc trên những triền núi thấp. Có thể nó có một đỉnh nhô cao nổi bật, cũng có thể là một dãy nhiều chóp núi, hoặc một vùng cao nguyên chót vót. Dù có hình dạng nào cũng được, bạn hãy ngồi và thờ với hình ảnh của ngọn núi ấy, quan sát nó và ghi nhận những đặc tính của nó. Khi nào cảm thấy sẵn sàng, bạn hãy thử mang thân bạn và hình ảnh ngọn núi trong tâm trở thành một. Đầu của bạn là đỉnh núi cao, vai và hai tay là triền núi và hai chân là chân núi, trụ vững vàng trên tọa cụ. Bạn hãy kinh nghiệm trong thân một cảm giác nâng cao, cột trụ, sừng sững, những đặc tính của núi, sâu xa trong đường xương sống của bạn. Hãy tự trở thành một ngọn núi biết thở, không lay chuyển trong sự tĩnh lặng của mình, có mặt hoàn toàn - vượt ra ngoài ngôn ngữ và tư tưởng, một sự hiện diện vững vàng, có gốc rễ và an trú.

Và bạn cũng ý thức rằng trong ngày khi mặt trời đi ngang qua bầu trời, ngọn núi vẫn ngồi yên đấy. Ánh sáng, bóng tối và màu sắc thay đổi theo từng giây phút, trong sự tĩnh lặng bất động của núi. Một người bình thường cũng có thể nhận thấy được sự thay đổi ấy qua mỗi giờ. Sự kiện này đã tạo nên những kiệt tác của nhà danh họa Claude Monet. Ông đã có sáng kiến dựng nhiều khung vải để vẽ và diễn tả sự sống của một tĩnh vật, theo mỗi giờ, từ khung vải này sang khung vải khác, khi ánh sáng, bóng tối và màu sắc chuyển hóa thành những ngôi thánh đường, dòng sông hoặc ngọn núi, đánh thức được cái nhìn của người xem. Ánh sáng thay đổi, ngày chuyển sang đêm, đêm chuyển sang ngày, và ngọn núi vẫn cứ ngồi yên đấy, đơn sơ hiện hữu. Nó giữ sự tĩnh lặng, bất động, trong khi bốn mùa chuyển tiếp nhau, thời tiết thay đổi trong từng phút giây, từng ngày tháng. Sự yên tĩnh bất chấp hết mọi đổi thay.

Vào mùa hè, núi không có tuyết, có chăng là trên đỉnh cao hoặc bên những tảng đá lồi chồm che khuất ánh mặt trời. Vào mùa thu, núi phủ một chiếc áo sắc sảo đủ màu lá chín; vào mùa đông là một tấm mền của tuyết và băng đá. Ở mùa nào cũng vậy, có nhiều lúc ngọn núi bị khuất trong mây và sương mù, hoặc có những cơn mưa đá đổ trút xuống. Những khách du lịch ghé qua, đôi khi thất vọng vì không nhìn thấy rõ được ngọn núi, nhưng đối với núi thì không có gì khác biệt - dù thấy hay không thấy, nắng hay mưa, nóng cháy hay lạnh căm, nó vẫn ngồi yên đó hiện hữu. Những ngày có trận bão dữ kéo ngang qua, không gian bị vùi dập trong tuyết, mưa và gió ở một cường độ kinh khiếp, dù vậy núi vẫn ngồi yên lặng trải qua tất cả. Rồi mùa xuân về, chim lại hót vang trên cây, những cành khô trở màu xanh non, hoa nở rộ trên những đồng cỏ cao và bên triền núi, những dòng suối ngập tràn nước mát từ những khối tuyết đang tan. Trải qua hết mọi biến cố, núi vẫn tiếp tục ngồi yên, không hề lay chuyển bởi thời tiết, bởi những gì xảy ra trên bề mặt, bởi thế giới bên ngoài.

Và khi ta ngồi yên với hình ảnh ấy trong tâm, chúng ta cũng sẽ là hiện thân của cùng một sự tĩnh lặng và vững chãi bất lay động, giữa những biến đổi của cuộc đời. Trong cuộc sống cũng như trong thiên tập, chúng ta sẽ luôn luôn kinh nghiệm được bản chất thay đổi của thân tâm và của thế giới chung quanh ta. Ta kinh nghiệm những giai đoạn sáng tỏ và tối tăm, cũng như những màu sắc rực rỡ cùng sự tẻ nhạt vô vị. Chúng ta sẽ kinh nghiệm những cơn bão dữ với nhiều cường độ khác nhau, của thế giới bên ngoài cũng như trong đời sống và tâm hồn ta. Trong sự vùi dập của cơn gió lớn, sự lạnh căm của những trận mưa ào ạt, chúng ta sẽ chịu đựng những thời gian đen tối và đau đớn, cũng như sẽ

nếm hưởng những giây phút an lạc và nâng cao. Và biểu hiện bề ngoài của ta cũng thay đổi luôn, cũng như một ngọn núi theo thời tiết của chính nó.

Khi ta thực tập như một ngọn núi trong khi ngồi thiền, ta có thể nối liền được với sức mạnh và sự vững vàng của núi, cũng như tiếp nhận đó làm của mình. Ta có thể sử dụng những năng lượng đó để trợ giúp cho công phu tu tập, giúp ta tiếp xúc được mỗi giây phút bằng chánh niệm, tĩnh lặng và sáng tỏ. Chúng ta nên nhớ rằng, những ý nghĩ, cảm thọ, những trận bão cảm xúc và sự khủng hoảng của mình, ngay cả bất cứ một biến cố nào xảy đến cho ta, chúng cũng chỉ giống như là thời tiết trên núi. Chúng ta thường hay có khuynh hướng quan trọng quá, nhận khổ đau là của mình, nhưng thật ra tự tính của chúng hoàn toàn không của riêng một ai. Nhưng điều đó không có nghĩa là ta nên xem thường hoặc chối bỏ những thời tiết đổi thay trong cuộc sống. Chúng phải được đối diện tôn trọng, cảm nhận, và được soi sáng dưới ngọn đèn chánh niệm, vì nếu không cẩn trọng chúng có thể tiêu diệt ta. Được như vậy, ta sẽ có thể tiếp xúc được với một sự thanh lặng, an tĩnh và trí tuệ rất sâu sắc, ngay giữa những cơn giông tố của cuộc đời. Núi có thể dạy cho ta rất nhiều, nếu ta biết lắng nghe.

Nhưng dù sao đi nữa, bạn cũng nên nhớ rằng, thiền tập về núi chỉ là phương tiện, là ngón tay chỉ hướng cho ta đi. Chúng ta cần phải nhìn, rồi đi tới. Mặc dù hình ảnh một ngọn núi có thể giúp ta được trở nên vững vàng hơn, nhưng con người bao giờ cũng phức tạp và thú vị hơn núi nhiều. Chúng ta là những ngọn núi biết thở, biết di động, biết hát ca. Chúng ta có thể cùng một lúc vừa cứng như đá, rắn chắc bất động, lại vừa mềm mại, dịu dàng và trôi chảy. Trong ta có sẵn một tiềm năng rất rộng lớn. Chúng ta có thể nhìn và cảm nhận. Ta có thể ý thức và hiểu. Ta có thể học hỏi, trưởng thành, và có thể chữa lành những vết thương, nhất là khi ta biết học cách lắng nghe sự hòa điệu của mọi vật và duy trì được tính chất vững vàng của núi qua mọi thăng trầm của cuộc sống.

*Chúng điểu cao phi tận,*

*Cô vân độc xứ nhàn.*

*Tương khan lưỡng bất yếm,*

*Chỉ hữu Kính Đình Sơn.*

**Lý Bạch.**

*Bầy chim cao bay mất,*

*Thơ thân một áng mây*

*Ngồi một mình với núi*

*Chỉ còn Kính Đình Sơn.*

**Thực tập:** Trong khi bạn ngồi thiền, hãy giữ hình ảnh ngọn núi này trong tâm. Thử khám phá công năng của nó, trong việc làm tăng gia khả năng giúp ta an trú trong tĩnh lặng, cũng như giúp ta ngồi thiền lâu hơn, hoặc có thể ngồi đối diện với những khó khăn, khổ đau, bảo tố hay sự tẻ nhạt trong tâm. Bạn hãy tự hỏi, ta đã học được gì từ những kinh nghiệm thiền tập này. Bạn có thể nhận thấy được một chút gì chuyển hóa nơi thái độ của bạn, đối với những sự thay đổi trong cuộc sống không? Bạn có thể giữ được hình ảnh ngọn núi với mình trong đời sống hằng ngày không? Bạn có nhận thấy được những ngọn núi nơi người khác không và cho phép chúng có được một hình tướng riêng, vì mỗi ngọn núi đều cá biệt.

## **11.- Thiền Một Hồ**

*Nước tĩnh lặng chiếu.*

**Nhất Hạnh.**

Hình ảnh một ngọn núi chỉ là một trong nhiều phương tiện có thể hỗ trợ cho sự tu tập của ta, và giúp cho nó được thêm sinh động và cơ bản. Những hình ảnh về cây cối, sông nước, mây trời cũng có thể rất hữu dụng. Hình ảnh ấy có thể làm nhận thức về sự tu tập của ta được thêm phần thâm sâu và rộng mở.

Có người kinh nghiệm rằng hình ảnh về mặt hồ tĩnh lặng có một công dụng rất đặc biệt trong thiền tập. Bởi vì hồ là một khối nước mở rộng, hình ảnh ấy có quan hệ với tư thế nằm, mặc dù ta có thể thực hiện trong khi ngồi cũng được. Chúng ta biết rằng, nguyên lý của nước rất cơ bản như yếu tố đất đá, và tự tánh của nước còn mạnh mẽ hơn, vì nó có thể làm mòn đá. Ngoài ra, nước còn có một đặc tính tiếp thu rất kỳ diệu. Nó tự phân ra để tiếp nhận bất cứ một vật gì, và rồi tự hòa nhập lại. Nếu bạn lấy một cây búa đập vào núi hoặc tảng đá, dù chúng có cứng rắn đến đâu, thật ra vì sự rắn chắc ấy, đá sẽ bị mẻ hoặc vỡ ra. Nhưng nếu bạn dùng búa để đập biển hoặc hồ, cuối cùng bạn chỉ đạt được một cây búa rỉ sét. Đức hạnh của nước biểu thị trong việc đó.

Bạn có thể sử dụng hình ảnh của một mặt hồ để thực hành thiền tập. Hãy tưởng tượng trong tâm một mặt hồ, một vùng nước rộng nằm yên trong một chỗ trũng lớn trên mặt đất. Bạn biết rằng nước bao giờ cũng chảy xuống chỗ thấp. Nó luôn tìm nơi yên nghỉ và muốn được chứa đựng. Mặt hồ của bạn có

thể cạn hoặc sâu, xanh dương hoặc xanh lá cây, vẫn đục hoặc trong veo. Những khi không có gió, mặt hồ hoàn toàn phẳng lì. Như một tấm gương nó phản ánh cây cỏ, trời mây, đá núi, trong một giây phút ngắn ngủi, nó tàng chứa hết mọi sự vật trong đó. Những khi gió nổi lên, mặt hồ khởi sóng, từ những gợn lăn tăn đến những làn sóng nhấp nhô. Lúc ấy sự phản ánh rõ rệt không còn nữa. Nhưng ánh nắng vẫn có thể lấp lánh và nhảy múa trên đầu những ngọn sóng, long lanh như những hạt ngọc châu. Khi đêm đến, ánh trăng lại về khiêu vũ trên mặt hồ, và nếu nước tĩnh lặng, nó sẽ phản chiếu những dáng dấp của cây cỏ trong bóng đêm. Mùa đông về, mặt hồ có thể đông cứng, nhưng bên dưới sự sống và sinh động vẫn đầy đầy.

Khi bạn thiết lập được một hình ảnh của mặt hồ trong tâm rồi, bạn hãy cho phép mình trở thành là một vói mặt hồ ấy, khi bạn nằm xuống hoặc ở trong tư thế ngồi thiền. Bạn hãy duy trì năng lượng của mình bằng chánh niệm, bằng một sự mở rộng và bằng tình thương đối với chính mình, cũng giống như nước trong hồ được cất chứa bởi sự tiếp thu và chấp nhận của mặt đất. Bạn hãy thờ vói hình ảnh của mặt hồ trong tâm, cảm nhận thân của nó là thân bạn, cho phép tâm bạn được mở rộng và tiếp nhận, phản chiếu bất cứ một vật gì đến gần. Kinh nghiệm giây phút hoàn toàn tĩnh lặng ấy, khi cả hai - vật phản chiếu và mặt nước - hoàn toàn được rõ rệt, và những giây phút khi mặt hồ bị xao động, bập bênh, vật phản ánh và đáy sâu bị mờ khuất. Trải qua mọi biến đổi, khi bạn an trú trong thiền định, hãy đơn giản ghi nhận những trò chơi của các năng lượng khác nhau trong tâm, như là tư tưởng, cảm thọ, sự thúc đẩy và phản ứng nhất thời, chúng đến rồi đi như những ngọn sóng lăn tăn. Bạn hãy ghi nhận ảnh hưởng của chúng, như khi bạn quan sát những năng lượng khác nhau thay phiên khiêu vũ trên mặt hồ: gió, sóng, ánh sáng, bóng tối, màu sắc, mùi hương...

Những ý nghĩ và cảm thọ của bạn có làm mặt hồ chao động không? Bạn có phiến việc ấy không? Bạn có chấp nhận những gợn sóng, những lao xao là một phần nét tự nhiên của hồ nước, của sự kiện là ta có một bề mặt không? Bạn có thể nào thấy rằng, mình không những chỉ là mặt hồ, mà còn là toàn thể khối nước nữa? Vì vậy cho nên, bạn cũng là sự tĩnh lặng bên dưới mặt nước, nó chỉ kinh nghiệm một chút chao động, cho dù mặt hồ bên trên có nhấp nhô sóng gió đến đâu.

Cũng vậy, trong thiền tập cũng như trong cuộc sống hằng ngày, bạn nên nhớ rằng, mình không phải chỉ là một nội dung của những tư tưởng và cảm thọ, mà còn là khối chánh niệm mênh mông bất lay chuyển, nằm bên dưới bề mặt

của tâm thức nữa. Trong lúc thiền quán về mặt hồ, chúng ta ngồi với ý muốn giữ hết mọi cá tính của tâm và thân trong chánh niệm và bằng sự chấp nhận. Cũng giống như hồ nước được ôm ấp, gìn giữ và cất chứa bởi mặt đất, nó phản chiếu mặt trời, ánh trăng, cây cỏ, mây trôi, bóng chim bay và được vuốt ve bởi những làn gió nhẹ, làm khơi dậy một vẻ đẹp lóng lánh, nét sinh động và tinh túy của nó.

Vào những ngày của tháng chín hoặc tháng mười, hồ Walden là một tấm gương toàn diện của rừng núi. Không có gì lại đẹp đến thế, thanh tịnh đến thế, và lại cùng một lúc rộng lớn như thế, như là một hồ nước, ngẫu nhiên nằm trên mặt địa cầu. Trời nước. Nó không cần đến hàng rào. Quốc gia chẳng ai không làm nó ô uế. Nó là một tấm gương, không một viên đá nào có thể làm nứt vỡ được, một vẻ trong sáng không bao giờ bị mờ tối, thiên nhiên lúc nào cũng trau chuốt nó, không một cơn bão, một bụi bặm nào có thể làm nhạt nhòa bề mặt tươi mới của nó - một tấm gương mà mọi thứ bất tịnh rơi xuống đều bị chìm lắng, phải quét bởi chiếc chổi ánh nắng vàng chói, - là một tấm vải lau bụi - không giữ lại một hơi thở nào thổi lên trên ấy, nhưng lại gọi nó bay bổng lên như mây trôi trên cao, và phản chiếu trong lòng hồ tĩnh lặng.

Thoreau, Walden.

Thực tập: Bạn hãy dùng hình ảnh mặt hồ để trợ giúp lúc ngồi hoặc nằm trong yên lặng, không đi đâu hết, được giữ gìn và ôm ấp trong chánh niệm. Ghi nhận những khi tâm ta suy tư, hoặc khi bị dính mắc. Ghi nhận sự tĩnh lặng bên dưới bề mặt. Hình ảnh này có nhắc nhở bạn một phương cách nào mới để ứng xử trong những tình cảnh rối loạn không?

## 12.- Thiền Hành

*Từng bước gió mát dấy,*

*Từng bước nở hoa sen.*

**Nhất Hạnh.**

Tôi biết nhiều người có lúc cảm thấy khó ngồi thiền, nhưng họ lại đạt được một tâm định rất sâu khi đi thiền hành, dù cho bạn là ai, bạn không thể nào ngồi mãi được. Và có người nhận thấy rằng họ không thể nào ngồi yên giữ chánh niệm, khi trong tâm có một sự đau đớn, bồn chồn và giận dữ lớn. Nhưng họ lại có thể đi thiền hành với những cảm thọ ấy.

Trong truyền thống tu tập ở các thiền viện, thời gian ngồi thiền và đi thiền hành được xen kẽ nhau. Ngồi hay đi gì cũng đều chung một phương pháp thực tập. Điều quan trọng là ta phải biết cách giữ gìn tâm ý của mình.

Khi đi thiền hành, ta chú ý chính tiến trình đi của mình. Bạn có thể tập trung vào mỗi bước chân một cách trọn vẹn; hoặc bạn có chia nó ra thành từng động tác như: nhấc, bước, đạp; hoặc là chú ý đến sự chuyển động của toàn thân. Bạn cũng có thể dùng chánh niệm về hơi thở để đi kèm theo với mỗi bước chân của mình.

Khi đi thiền hành, bạn không có một nơi nào để đến cả. Thường thì ta đi tới lui trên cùng một con đường nhỏ, hoặc đi theo một vòng tròn trong thiền đường. Thật vậy, khi ta không có một nơi nào để đến, ta sẽ dễ dàng có mặt ở hiện tại hơn. Bạn nghĩ xem, ta mong mỏi một nơi nào khác trên con đường làm gì, khi nó chỉ tới lui có vậy thôi! Vấn đề thử thách ở đây là bạn có thể thật sự có mặt với bước chân này không, với hơi thở này không?

Bạn có thể thực tập đi thiền hành thật chậm hay nhanh cũng được. Những bước chân nhanh chậm tùy thuộc vào vận tốc của bạn. Sự thực tập ở đây là làm sao ta có thể tiếp nhận mỗi bước chân và có mặt trọn vẹn với nó. Việc ấy có nghĩa là ta phải cảm nhận được cảm giác của mình - nơi bàn chân, nơi toàn thân, nơi dáng đi, điệu bộ của ta, trong mỗi giây phút và trong trường hợp này, trong mỗi bước chân. Bạn nên nhớ rằng khi ta theo dõi những bước chân, là ta đang nhìn bằng tâm, chứ không phải là nhìn xuống đôi chân của mình.

Cũng giống như trong khi ngồi thiền, sẽ có việc này, việc kia khởi lên để kéo sự chú ý của ta ra khỏi sự quan sát đơn thuần về những bước chân của mình. Và ta cũng sẽ đối xử với những tư tưởng, cảm thọ, sự thúc đẩy, ký ức và mong đợi, khởi lên trong khi đi thiền hành, giống y như khi ta đang ngồi thiền vậy. Vì thiền hành là sự di động của tĩnh lặng, là dòng chánh niệm đang lưu chuyển.

Hay nhất là khi thực tập thiền hành, bạn nên chọn một nơi mà mình không phải thu hút sự chú ý của mọi người chung quanh nhiều quá, nhất là nếu bạn đi thật chậm. Những nơi thích hợp là trong phòng thiền của bạn, ngoài đồng cỏ, trên một con đường mòn trong rừng, hay ở bờ biển vắng cũng tốt. Khi bạn đẩy xe trong một siêu thị, bạn cũng có thể thực tập thiền hành, lúc ấy bạn đi chậm bao nhiêu cũng được.

Và ngoài những lúc thực tập thiền hành nghiêm túc, bạn cũng có thể thực hành thoải mái nữa. Những lúc này không đòi hỏi bạn phải đi tới lui trên cùng một



con đường, hoặc đi quanh theo một vòng tròn, nhưng là bước đi bình thường và tự nhiên. Bạn có thể đi trong chánh niệm trên hè phố, trong hành lang ở sở làm, đi dạo với người bạn, với một em bé. Bạn chỉ cần tự nhắc nhở rằng ta đang có mặt nơi thân của mình. Bạn tập cho mình có mặt trong giờ phút này, tiếp nhận mỗi bước chân khi nó khởi lên, chấp nhận mỗi giây phút khi nó đến. Những khi cảm thấy mình hơi vội vã hoặc trở nên thiếu kiên nhẫn, bạn đi chậm lại một chút. Việc ấy có thể giúp bạn bớt vội vàng, và nhắc nhở rằng hiện tại ta đang ở đây, khi nào ta đến một nơi nào khác thì ta sẽ có mặt ở đó. Nếu bạn bỏ lỡ nơi này, thì rất có thể bạn sẽ bỏ lỡ luôn nơi kia. Nếu nơi đây tâm bạn không được an ổn, thì khi bạn đã đến nơi kia rồi, lý do gì mà tâm bạn sẽ lại được an ổn.

Thực tập: Hãy có chánh niệm về động tác đi bộ của mình, ở bất cứ một nơi nào. Bước chậm rãi lại một chút. Giữ ý thức nơi thân và trong giờ phút hiện tại. Biết ơn sự kiện là mình vẫn còn có thể đi được, trong khi nhiều người khác không có khả năng đó. Ý thức được rằng đó là một phép lạ và trong giây phút này đừng xem thường những cử động mâu nhiệm ấy của thân ta. Biết rằng, bạn đang đứng thẳng trên mặt của Mẹ đất. Bước đi trong tự tin và với nhân phẩm, như người Navaho thường nói "bước đi trong cái hay vẻ đẹp" ở bất cứ nơi nào.

Bạn cũng nên tập đi kinh hành nghiêm trang. Trước hoặc sau giờ ngồi thiền, bạn nên đi kinh hành. Duy trì một dòng chánh niệm liên tục giữa giờ ngồi thiền và lúc đi kinh hành. Nửa giờ hoặc mười phút cũng tốt. Bạn nên nhớ rằng, chúng ta không quan tâm đến thời giờ của đồng hồ. Nhưng bạn sẽ có thể học hỏi nhiều hơn, hiểu về thiền hành sâu sắc hơn, nếu bạn tự thách thức mình đừng ngừng lại khi vừa có một vài ý nghĩ đầu tiên muốn thôi!

### **13.- Thiền Tập Đứng**

Ta có thể học bài thiền tập đứng hay nhất là từ những cây cối chung quanh ta. Bạn hãy đứng gần một thân cây, hay tốt hơn nữa, trong tư thế một thân cây và nhìn chăm chú về một hướng nào đó. Cảm giác chân mình mọc rễ đâm sâu trong lòng đất. Cảm giác thân ta đong đưa nhẹ nhàng, vì nó lúc nào cũng như vậy, như cây trong gió mát. Đứng yên một chỗ, tiếp xúc với hơi thở, uống vào những gì trước mặt ta, hoặc nhắm mắt lại và cảm nhận môi trường chung quanh mình. Cảm giác một thân cây nào gần với bạn nhất. Lắng nghe nó, cảm nhận sự hiện hữu của nó, tiếp xúc với nó bằng tâm và thân của ta.

Bạn hãy sử dụng hơi thở để giúp mình có mặt với giây phút này... cảm giác thân ta đang đứng yên, thở, sống, trong mỗi giây phút.

Khi thân và tâm ta bắt đầu báo hiệu có lẽ đã đến lúc nên bước đi, bạn hãy ở với tư thế đứng ấy thêm một chút nữa. Bạn nên nhớ, những cội cây có thể đứng yên nhiều năm, và đôi khi nếu may mắn, là nhiều đời. Thử xem ta có thể tiếp nhận được bài học về sự tĩnh lặng và về cách biết tiếp xúc từ chúng. Những thân cây lúc nào cũng xúc chạm với đất bằng thân và rễ, với không khí bằng thân và cành, với nắng và gió bằng những chiếc lá xanh. Mọi yếu tố của một thân cây đứng vững vàng đều biểu hiện được một sự tiếp xúc với môi trường chung quanh. Bạn hãy tự kinh nghiệm lấy bài tập đứng như một thân cây này, dù chỉ trong một thời gian ngắn. Cảm nhận sự tiếp xúc với không khí trên da ta, cảm giác của đôi bàn chân chạm trên mặt đất, âm thanh của thế giới chung quanh, vũ điệu của ánh sáng, của màu sắc và bóng dáng, vũ điệu của tâm ta.

Thực tập: Bạn hãy tập đứng như vậy ở bất cứ một nơi nào, trong rừng, trên núi, bên bờ sông, trong phòng khách, hoặc khi đứng chờ xe buýt. Khi chỉ có một mình, bạn có thể mở vưon cánh tay ra trong nhiều vị thế khác nhau, như là cành và lá, rộng rãi, cởi mở, tiếp nhận và kiên nhẫn.

## 14.- Thiên Tập Nằm

Nằm xuống cũng là một phương pháp thiền tập rất hay, nếu bạn có thể giữ cho mình đừng bị rơi vào giấc ngủ. Và nếu bạn có ngủ đi chẳng nữa, giấc ngủ của bạn sẽ yên nghỉ hơn. Bạn cũng có thể thức dậy theo cùng một lối đó, mang ánh sáng chánh niệm chiếu soi vào những giây phút đầu tiên, khi ta vừa tỉnh giấc.

Trong tư thế nằm, bạn có thể buông thư toàn thân dễ dàng hơn ở bất cứ một tư thế nào khác. Hãy để cho thân bạn chìm lún xuống mặt giường, nệm, sàn nhà, hoặc mặt đất, cho đến khi những bắp thịt thôi không còn một cố gắng nhỏ nào để giữ thân bạn lại với nhau. Đây là một trạng thái buông thư rất thâm sâu, ở lãnh vực của các bắp thịt và những tế bào thần kinh vận động (motor neuron) kiểm soát chúng. Và tâm bạn cũng sẽ lập tức trở nên tĩnh lặng theo, nếu bạn cho phép nó được mở rộng ra và tỉnh thức.

Sử dụng thân để làm đối tượng quán chiếu trong thiên nằm là một đặc ân lớn. Bạn có thể bắt đầu bằng cách cảm giác toàn thân, từ đầu cho đến chân, thở và tỏa phát ra hơi ấm, ôm phủ lấy con người của mình. Trong khi toàn thân ta thở, toàn thân ta sống. Và khi ta có chánh niệm về thân, ta sẽ thu hồi lại chủ quyền của mình đối với cơ thể, như là một cứ điểm chánh và sức sống của ta.

Bạn hãy tự nhắc nhở rằng "ta", bất cứ ta là ai, không phải chỉ là một nhân vật nào ở trong đầu mình.

Bạn cũng có thể tập trung vào những vùng khác nhau trên thân theo một đường lối tự do hoặc theo một thứ tự có hệ thống, trong khi thực tập thiền nằm. Trong bệnh viện, chúng tôi giới thiệu thiền nằm đến các bệnh nhân qua phương pháp quét chiếu cơ thể (body scan) trong vòng bốn mươi lăm phút. Không phải ai cũng có thể ngồi thiền bốn mươi lăm phút ngay được, nhưng bất cứ ai cũng có thể thực hành phương pháp quét chiếu cơ thể được. Bạn chỉ cần nằm yên đó và cảm giác những phần khác nhau trong thân, và buông thư chúng. Phương pháp quét chiếu cơ thể theo một thứ tự, có nghĩa là chúng ta đi qua những phần trên thân theo một trật tự rõ rệt. Nhưng không có một phương cách nào là duy nhất. Bạn có thể bắt đầu quét từ đầu đến chân, hoặc từ chân đến đầu, hoặc từ bên này sang bên kia, thế nào cũng được.

Một phương cách thực hành là bạn có thể tưởng tượng hơi thở của mình ra vào từ những phần khác nhau trong thân, như là bạn có thể thở vào từ những ngón chân, đầu gối, hoặc bàn tay của ta, và thở ra từ những nơi ấy. Khi nằm bạn cảm thấy sẵn sàng, trong hơi thở bạn có thể buông thả vùng thân ấy, cho phép nó tan biến trong tâm tưởng của mình và bạn rơi vào một sự tĩnh lặng với ý thức rộng mở. Tiếp đó, bạn có thể bước sang một vùng kế tiếp trên thân và bắt đầu tiếp xúc với nó bằng một hơi thở vào. Nếu được, càng nhiều càng tốt, bạn hãy để cho mọi hơi thở ra vào đều bằng mũi.

Nhưng dù vậy, bạn không nhất thiết cần phải thực hành phương pháp quét chiếu cơ thể theo một thứ tự nào hết. Bạn có thể chú tâm vào bất cứ một vùng đặc biệt nào trên thân theo ý muốn, hoặc là khi chúng trở nên nổi bật trong ý thức ta, có thể vì đau đớn hoặc có một vấn đề gì đó. Khi ta tiếp xúc với chúng bằng một sự coi mò, chú tâm và chấp nhận, nó sẽ có một tác dụng chữa trị rất lớn. Nhất là nếu ta biết thực hành đều đặn, nó sẽ đem lại một sự dinh dưỡng sâu sắc cho những tế bào, những mô cơ, cũng như cho toàn thể thân tâm ta.

Thiền nằm cũng là một phương pháp rất tốt để giúp ta tiếp xúc được với phần cơ thể cảm xúc của mình. Chúng ta có một trái tim tâm lý cũng như một trái tim vật lý. Khi chúng ta tập trung nơi vùng trung tâm của con tim, ta nên chú ý đến những cảm giác như là thắt chặt, nặng nề nơi ngực, và chú ý đến những cảm xúc như buồn rầu, cô đơn, thất vọng, tự ti, hoặc giận dữ, chúng có thể nằm bên dưới những cảm giác vật lý của thân. Chúng ta thường nói đến một con tim rạn vỡ, nặng nề hoặc chai đá, vì trong văn hóa của ta, con tim được xem như là trung tâm điểm của cảm xúc. Con tim cũng còn là một khơi điểm

của tình yêu, của hạnh phúc và lòng từ ái, những cảm xúc ấy cũng cần được ta chú ý và tôn trọng như bất cứ một cảm xúc nào khác.

Có một số phương pháp thiền quán, như là quán tâm từ, đặc biệt hướng về sự nuôi dưỡng một trạng thái cảm thọ đặc biệt trong tâm, để mở rộng và phát triển con tim huyền thoại ấy. Những đức tính như chấp nhận, tha thứ, từ bi, rộng lượng và đức tin sẽ được tăng trưởng và củng cố, bằng cách ta tập trung và khơi dậy những cảm xúc ấy như một đề mục chính của thiền tập. Nhưng những cảm xúc ấy cũng có thể được phát triển bằng sự nhận diện của ta, mỗi khi chúng phát khởi lên tự nhiên trong giờ thiền tập, và bằng sự tiếp xúc với chúng trong chánh niệm.

Và những vùng khác trong cơ thể ta cũng mang những ý nghĩa đặc biệt, chúng có thể được quán chiếu trong khi thiền tập, trong tư thế nằm hoặc bất cứ ở một tư thế nào khác. Vùng đan điền có một tính chất tỏa sáng như mặt trời, có thể giúp ta tiếp xúc được với cảm giác yên ổn, vững vàng và sức sống, vì nó nằm ngay trung tâm trọng lực của thân.

Vùng cổ họng phát âm lên được cảm xúc của ta, và nó có thể bị co thắt lại hoặc được mở rộng ra. Cảm xúc của ta đôi khi có thể bị "nghẹn lời", mặc dù con tim đang rộng mở. Khi chúng ta có chánh niệm về vùng cổ họng của mình, ta có thể tiếp xúc được sâu xa hơn với lời nói và tính chất âm điệu của nó - như tốc độ, âm hưởng, cường độ, nặng nề hoặc nhẹ nhàng, ảnh hưởng đến người khác ra sao - cũng như nội dung của nó.

Mỗi vùng trên cơ thể vật lý của ta đều có một cùng cơ thể cảm xúc tương tự liên kết với nó. Chúng có một ý nghĩa rất sâu xa và thường thường là hoàn toàn nằm dưới bình diện ý thức của mình. Muốn được tiếp xúc phát triển, chúng ta cần phải liên tục khơi động, lắng nghe và học hỏi từ cơ thể cảm xúc này. Và phương pháp thiền nằm có thể giúp ích ta rất nhiều trong công việc ấy.

Trong cuộc sống, chúng ta nằm xuống không biết bao nhiêu lần, vì thế phương pháp thiền nằm có thể mở cho ta một cánh cổng bước vào một thế giới mới của tâm thức. Trước khi ngủ, khi vừa thức dậy, trong lúc nghỉ ngơi hoặc nằm chơi, thiền nằm có thể giúp ta thực tập chánh niệm, mang hơi thở và thân ta lại với nhau thành một trong mỗi giây phút, làm tràn ngập thân ta với ý thức và sự chấp nhận, biết lắng nghe, tăng trưởng và buông thư.

Thực tập: Trong khi nằm, bạn hãy chú ý đến hơi thở của mình. Cảm giác được nó đang di chuyển trong toàn thân. Ở với hơi thở tại những phần khác nhau

trên cơ thể như bàn chân, cánh chân, đùi, bụng, ngực, lưng, vai, cánh tay, cổ, đầu, mặt, đỉnh đầu... Lắng nghe thật cẩn thận. Cho phép bạn cảm nhận bất cứ việc gì đang có mặt. Theo dõi những cảm giác trong cơ thể đang biến động và thay đổi. Theo dõi cảm xúc của mình về những sự biến động và thay đổi ấy.

Bạn hãy thử thiền vào những lúc mình tự ý nằm xuống, chứ không phải chỉ khi đi ngủ. Thực tập trong khi nằm trên sàn nhà, vào những thời gian khác nhau. Thỉnh thoảng bạn thử thực tập trên những cánh đồng, ngoài bãi cỏ, dưới gốc cây...

Hãy đặc biệt chú ý đến thân của mình khi bạn sắp rơi vào giấc ngủ và khi vừa mới thức dậy. Dù chỉ trong một vài phút thôi, bạn hãy vươn thẳng người, nằm trên lưng nếu có thể, và cảm giác toàn thân mình đang thõ. Chú ý đặc biệt đến những phần nào đang có vấn đề trên thân bạn, và sử dụng hơi thở để mời chúng trở về hòa hợp và toàn vẹn với những bộ phận khác trên cơ thể. Luôn nhớ đến cái cơ thể cảm xúc của ta. Tôn trọng những trực giác của mình.

## **15.- Nằm Xuống Sàn Nhà Mỗi Ngày Ít Nhất Một Lần**

Mỗi khi nằm xuống sàn nhà, tôi thường có một cảm giác đặc biệt như là thời gian tự nhiên dừng lại. Bạn có thể thực tập thiền nằm theo phương pháp quán chiếu cơ thể hoặc tập Hatha Yoga (bộ môn Yoga thể dục) trong chánh niệm. Chỉ cần nằm xuống trong một căn phòng, cũng có thể giúp tâm ta trở nên được trong sáng. Có lẽ vì tư thế nằm xuống sàn nhà quá xa lạ đối với chúng ta, nên nó phá vỡ những tập quán tâm thân khuôn mẫu của mình, và cho phép ta được bước vào giây phút hiện tại này qua cánh cửa thân mới vừa rộng mở.

Trong môn Hatha Yoga, chúng ta được dạy phải tập có mặt trọn vẹn với thân của mình, phải ý thức được cảm giác, tư tưởng, và cảm thọ khác nhau khởi lên trong khi ta cử động, co giãn, hít thở, đứng yên trong một tư thế, hoặc đưa nhấc tay, chân và toàn thân. Người ta nói rằng tổng cộng có đến tám mươi ngàn tư thế Yoga căn bản khác nhau. Ta không bao giờ lo nghĩ đến chuyện hết còn những động tác để tập. Nhưng tôi kinh nghiệm rằng, tôi chỉ cần tập đi tập lại một số bài căn bản, độ chừng hai mươi tư thế khác nhau, sau một thời gian chừng vài năm, những động tác này mỗi lúc càng giúp tôi tiếp xúc được thâm sâu hơn với thân tôi và sự tĩnh lặng.

Phương pháp Yoga này hòa nhập sự di động và tĩnh lặng vào nhau. Đây là một phương pháp thực tập có tác dụng nuôi dưỡng rất lớn. Cũng như mọi sự tu tập chánh niệm khác, ta không phải cố gắng đi về đâu cả. Nhưng bạn có một

chủ đích là mang cơ thể mình tới giới hạn cuối cùng của nó, trong giây phút này. Bạn thám hiểm những vùng nào trong thân có những cảm giác khó chịu cao độ nối liền với những động tác co giãn, đưa nhấc hoặc giữ thẳng bằng, qua những vị thế khác thường của tay chân, đầu và thân. Và bạn đứng yên trong tư thế đó, trong một thời gian lâu hơn, trong khi ấy bạn chỉ cần thở và cảm giác thân mình. Bạn không cần phải vượt qua một giới hạn nào hết. Bạn không tranh tài với bất cứ một ai, và cũng không cần có mục đích cải tiến thân mình. Bạn cũng không cần phê phán cái hay dở của thân. Bạn chỉ cần an trú trong tĩnh lặng, trong phạm trù của mọi kinh nghiệm, nơi đó có những sự căng thẳng và khó chịu (thường thì chúng vô hại, nếu bạn đừng bắt cơ thể đi quá giới hạn của nó), và bạn sẽ cảm nhận được một sự bùng nổ của giây phút hiện tại trong thân.

Đối với một hành giả kiên trì, họ sẽ không tránh khỏi nhận thấy rằng, cơ thể họ thích sự luyện tập đều đặn này và nó đang có một sự chuyển hóa. Sự thực tập này bao giờ cũng vừa có một tính chất "đang tiến triển", và cùng một lúc nó cũng "chỉ là như vậy" thôi! Thật ra, ta không cần phải cố gắng gì hết, chúng ta chỉ làm những gì mình cần làm để có thể tiếp xúc được với tất cả, và tự sắp xếp cho mình được ngay ngắn cùng với sự co giãn của thân, tâm, sàn nhà và thế giới chung quanh.

Thực tập: Mỗi ngày bạn nên nằm xuống sàn nhà và co giãn thân cũng như tâm trong chánh niệm. Dù chỉ ba hoặc bốn phút cũng được. Có mặt với hơi thở của mình, lắng nghe cơ thể mình đang muốn nói gì. Tự nhắc nhở rằng, cơ thể này là của ta trong ngày hôm nay. Bạn có thật sự tiếp xúc được với nó không?

## 16.- Không Thực Tập Cũng Là Thực Tập

Đôi lúc tôi cũng muốn nói rằng, khi ta không thực hành Yoga, nó cũng có một hiệu quả y như khi ta thực hành Yoga vậy. Nhưng tôi hy vọng bạn sẽ không hiểu lầm và nghĩ tôi nói rằng, thực hành hay không thực hành gì cũng vậy. Tôi chỉ muốn nói là mỗi khi bạn bỏ dở sự thực tập trong một thời gian, và bắt đầu thực hành trở lại, bạn sẽ cảm thấy sự khó khăn của nó. Vì vậy, đôi khi ta học rất nhiều qua sự trở lại thực tập, hơn là khi ta cứ tiếp tục làm thường xuyên.

Lẽ dĩ nhiên, việc ấy chỉ đúng nếu bạn có thể nhận thấy những vấn đề như cơ thể ta đã trở nên cứng nhắc như thế nào như thế nào, tập một tư thế khó khăn ra sao, tâm ta trở nên bất an và đã không còn chịu ở với hơi thở như thế nào. Thật ra những việc ấy không khó gì mà không nhận thấy được, nhất là khi ta

đang nằm trên sàn nhà, hai tay ôm chặt đầu gối, trong khi đầu nhấc lên cố chạm vào chúng. Nhưng trong đời sống hàng ngày, ta rất dễ bị thiếu ý thức về những khó khăn ấy. Yoga và sự sống là hai hình tướng khác nhau của cùng một việc. Vì vậy, bị lạc trong quên lãng và thất niệm đôi khi lại có thể dạy ta rất nhiều, hơn cả những khi ta lúc nào cũng giữ được chánh niệm. May mắn thay, đa số chúng ta không phải lo gì chuyện ấy, vì khuynh hướng thất niệm của ta bao giờ cũng mạnh mẽ vô cùng. Bạn nên nhớ rằng, chính ở chỗ ta biết tiếp xúc trở lại với chánh niệm mà trí tuệ phát sinh.

Thực tập: Hãy ghi nhận sự khác biệt của cảm giác và cách đối phó với những khó khăn của ta, trong thời gian ta chuyên cần tu tập và trong thời gian ta dễ dãi, lơ là. Thử xem, nếu bạn có thể thấy được những hậu quả của các hành động thất niệm và vô ý thức, nhất là khi chúng phát sinh từ sự căng thẳng do công việc và đời sống hàng ngày. Bạn sống với thân mình ra sao, trong thời gian có thực tập và không thực tập? Thái độ vô hành của bạn như thế nào, bạn có nhớ gì về chúng không? Thiếu sự thực tập đều đặn đã ảnh hưởng gì đến khái niệm của bạn về thời gian cũng như về sự mong đạt kết quả? Nó ảnh hưởng đến những mối quan hệ của bạn như thế nào? Những thói quen vô ý thức của bạn, chúng từ đâu đến? Cái gì khơi động chúng? Bạn có khả năng giữ chánh niệm khi chúng khống chế bạn không, cho dù sự tu tập của bạn trong tuần này có mạnh hay yếu? Bạn có nhận thấy rằng, không tu tập là một hình thức tu tập đầy gian khổ không?

## 17.- Thiền Quán Về Tâm Từ

*Không ai có thể hoàn toàn là một ốc đảo;  
Mỗi người là một phần của lục địa,  
của một cái chánh.  
Nếu một viên đất nhỏ li ti  
có thể bị biển cuốn trôi đi.  
Thì tất cả lục địa Âu Châu cũng sẽ bị thiếu sút,  
cũng như những bãi cát ở ven biển.  
Và những thuộc địa của bạn,  
của tôi cũng như thế;  
Bất cứ một cái chết nào  
cũng làm cho tôi mất mát,  
Vì tôi là một phần của loài người.  
Thế cho nên,  
đừng bao giờ bạn thắc mắc  
là chuông gọi hồn ai;  
Vì nó gọi linh hồn của chính bạn.*

**John Donne, Meditation XVII**

Ta rung động trước những nỗi khổ đau của kẻ khác, vì giữa tất cả chúng ta đều có một sự quan hệ. Chúng ta là hoàn toàn mà cũng vừa là một phần tử của một cái hoàn toàn khác to lớn hơn. Và nhờ vậy, ta có thể thay đổi được thế giới này bằng cách thay đổi chính mình. Nếu tôi trở thành một trung tâm điểm của tình thương và từ ái, tuy nhỏ nhoi nhưng rất đáng kể, thì trong giây phút này thế giới lại có thêm một hạt giống mới của tình thương và từ ái, mà nó đã không có trong vài giây trước đó. Sự kiện ấy có lợi ích cho tôi và cũng lợi ích cho người khác.

Có lẽ bạn cũng nhận thấy rằng, không phải lúc nào chúng ta cũng là một trung tâm điểm của tình thương, ngay cả đối với chính mình. Sự thật, trong xã hội



nhất là ở Tây phương, chúng ta đang có một cơn dịch của chứng bệnh tự ti mặc cảm, lúc nào cũng cho mình là thấp hèn và thua sút. Trong một buổi đối thoại với đức Đạt Lai Lạt Ma, ở một khóa họp được tổ chức tại Dharamsala năm 1990, ngài lộ vẻ khó hiểu khi có một nhà tâm lý học Tây phương nói về vấn đề tự ti. Từ ngữ ấy phải được thông dịch sang tiếng Tây Tạng đôi ba lần, mặc dù ngài rất giỏi tiếng Anh. Đức Đạt Lai Lạt Ma không thể nào hiểu được ý niệm về tự ti. Và lúc hiểu được rồi, gương mặt ngài lộ một vẻ buồn rĩ rệt, khi nghe nói có rất nhiều người Hoa Kỳ mang một mặc cảm thấp hèn và sút kém.

Cảm xúc ấy hầu như không hề nghe nói tới ở những người Tây Tạng. Họ có đủ hết những khó khăn nghiêm trọng về các vấn đề tự nạn và bị đàn áp của một quốc gia thuộc thế giới thứ ba, nhưng trong đó không hề có mặc cảm tự ti. Nhưng mấy ai biết được việc gì sẽ xảy ra cho các thế hệ tương lai, khi họ được tiếp xúc với cái mà chúng ta gọi là "thế giới tiến bộ". Có lẽ những người Tây phương đã quá tiến bộ về phương diện bên ngoài, nhưng bên trong của họ lại rất chậm tiến. Có thể chúng ta, những xã hội giàu có, lại đang sống trong sự nghèo túng.

Nhưng bạn có thể hành động để cứu gỡ tình trạng nghèo khó này bằng phương pháp thiền quán về tâm từ. Cũng như thường lệ, nơi bắt đầu phải là ở chính ta. Bạn hãy mời gọi lòng từ ái, tính chấp nhận và thương yêu khơi hiện trong trái tim mình. Biết không, bạn sẽ phải thực hành việc ấy thật nhiều lần, nó cũng giống như khi ngồi thiền, bạn phải tiếp tục đem tâm mình trở về với hơi thở. Tâm ta không dễ gì chịu tuân phục, vì đôi khi những vết thương trong lòng rất sâu đậm. Nhưng bạn hãy cứ thử, như là một thí nghiệm trong khi thiền tập, một lúc nào đó hãy ôm mình trong chánh niệm và sự chấp nhận, cũng như bà mẹ ôm ấp một đứa con đang khóc, bằng một tình thương không bờ bến và vô điều kiện. Bạn có thể nào nuôi dưỡng sự tha thứ cho chính mình không, nếu không thể là cho kẻ khác? Bạn có thể nào cho phép mình được hạnh phúc trong giây phút hiện tại này không? Bạn đang cảm thấy an vui, sự kiện ấy có làm bạn khó chịu không? Nền tảng của hạnh phúc có hiện diện trong giờ phút này không?

Phương pháp quán tâm từ có thể được thực hành như sau, nhưng bạn nên nhớ đừng bao giờ lầm lẫn chữ nghĩa với hành động.

Bắt đầu bằng cách ngồi cho yên ổn trong thân và trong hơi thở. Kế tiếp, từ nơi com tim hoặc nơi bụng, mời gọi cảm xúc hoặc hình ảnh từ ái và thương yêu tỏa chiếu ra, cho đến khi nào nó tràn ngập con người của bạn. Cho phép bạn được ôm ấp bởi chánh niệm của chính mình. Bạn cũng xứng đáng được yêu thương

và cung chiều như bất cứ một đứa bé nào khác. Hãy để cho ý thức của bạn biểu lộ được cả hai năng lượng, lòng nhân từ của cha và lòng nhân từ của mẹ. Trong giây phút này, bạn hãy ghi nhận và tôn trọng con người của chính mình và ban cho ta một tình thương mà có lẽ ta đã thiếu khi còn thơ. Hãy để cho ta được phơi ấm trong năng lượng của tâm từ, hít nó vào và thở nó ra, như là có một sợi dây của sự sống, tuy bị hư hao lâu năm nhưng cuối cùng mang lại được cho ta một sự dinh dưỡng mà ta hằng thiếu thốn.

Mời gọi cảm giác an lạc và chấp nhận đến khi có mặt trong bạn. Có người cảm thấy rất hữu ích khi thỉnh thoảng tự niệm thầm những lời như: "Cầu mong cho tôi không lo âu, không oán hận. Cầu mong cho tôi không phiền não. Cầu mong cho tôi được khỏe mạnh và an tịnh". Nhưng bạn nên nhớ rằng, những lời ấy chỉ để khơi động tâm từ trong ta. Chúng là một cái giếng mong ước của ta - là những ý định muốn giải thoát ngay bây giờ, ít nhất là trong giây phút này, ra khỏi những khổ đau do ta tự tạo lấy, hoặc đã huân tập vì sợ hãi và thất niệm.

Một khi bạn trở thành là một hiện thân của tình thương và ánh sáng từ ái tỏa chiếu suốt con người bạn, khi bạn có thể tự ôm ấp mình bằng lòng từ bi và sự chấp nhận, chừng ấy bạn có thể an trú ở nơi này mãi mãi, uống nguồn nước ngọt, tắm trong dòng suối mát, tự làm tươi mới thêm, tự nuôi dưỡng và vui sống hơn. Nó có thể là một phương pháp tu tập có tác dụng chữa thương rất lớn cho thân và tâm ta.

Và bạn cũng có thể tiến thêm một bước nữa xa hơn. Sau khi đã thiết lập một trung tâm tươi mát trong ta, bạn có thể để cho sự thương yêu, từ ái đó tỏa chiếu ra bên ngoài và hướng nó về bất cứ một nơi nào bạn muốn. Trước hết, bạn có thể hướng nó đến những người ruột thịt trong gia đình. Nếu bạn có con, hãy giữ hình ảnh của chúng trong tâm, cầu chúc cho chúng luôn được may mắn, không bao giờ gặp những khổ đau không cần thiết, sẽ tìm được con đường đi của chúng trong cuộc đời, rằng chúng sẽ kinh nghiệm được tình thương và sự chấp nhận trong cuộc sống. Rồi kế đó, thực tập hướng tâm từ đến vợ hay chồng, anh em và những người thân thích.

Bạn cũng có thể hướng tâm từ đến cha mẹ mình, dù các người đã mất hay còn sống, cầu chúc cho họ được may mắn, cầu chúc cho họ không cảm thấy cô đơn hoặc đau đớn, kính trọng họ. Nếu có thể và bạn cảm thấy nó lành mạnh và khai phóng, bạn hãy tìm một chỗ trong tim mình để tha thứ cho bậc cha mẹ, về những nỗi sợ hãi và khổ đau mà họ đã gây nên vì vô ý thức, vì những giới hạn của họ.

Và chúng ta cũng không cần phải dừng lại ở đây. Bạn có thể phóng tiếp tâm từ đến bất cứ một ai, đến những người mình biết và cả những người không quen biết. Nó có thể hữu ích cho những người ấy, nhưng chắc chắn là sẽ hữu ích cho ta, vì nó giúp ta trau luyện và mở rộng con người cảm xúc của mình. Sự mở rộng ấy mỗi lúc sẽ được già dặn hơn, khi ta có thể hướng tâm từ đến những người đang có khó khăn, đến những người đang có nhiều oan trái, và cả những ai đã đe dọa hoặc làm khổ mình. Bạn cũng có thể tập hướng tâm từ đến một nhóm người - như là những ai đang bị đàn áp, đang chịu khổ đau, cuộc sống đang bị kẹt giữa chiến tranh, bạo động hay căm thù. Bạn biết rằng, những người ấy không khác gì với mình, họ cũng có nhiều người thân yêu, cũng có hy vọng, cũng có một nhu cầu muốn được chở che, no ấm và tự do. Và bạn cũng có thể mở rộng tâm từ của mình ra để phủ trùm luôn cả trái đất này, đến sự huy hoàng cũng như nỗi đau thâm lặng của nó, trong dòng suối, con sông, không khí, đại dương, rừng núi, cây cỏ, thú vật, của chung hoặc riêng.

Thật ra phương pháp quán tâm từ, cũng giống như sự sống này, nó không có một giới hạn tự nhiên nào hết. Vì đó là sự khai triển không ngừng của một ý thức về sự tương duyên và liên hệ của vạn vật với nhau. Và nó cũng là hiện thân của chính nó. Khi bạn có thể thương yêu một chiếc lá, một đóa hoa, một con chó, một nơi chốn, một người nào đó hoặc chính bạn, trong một giây lát, bạn sẽ tìm thấy được hết tất cả mọi người, mọi nơi chốn, mọi khổ đau, mọi hòa hợp trong chính giây phút ấy. Phương pháp tu tập của ta không phải là để cố gắng thay đổi một cái gì hoặc đạt đến một mục tiêu nào, mặc dù bề ngoài có vẻ như vậy. Thật ra chuyện ta làm là vén mở cho thấy những gì luôn luôn có mặt. Tình thương và lòng từ ái lúc nào cũng có mặt ở nơi đây, thật ra nó ở mọi nơi. Nhưng nhiều khi khả năng tiếp xúc và được tiếp xúc của ta, lại bị chôn vùi bên dưới những sợ hãi, khổ đau, những tham lam và sân hận, bên dưới một ý niệm sai lầm rằng ta là một cá thể độc lập và cô đơn.

Khi ta khơi dậy những cảm xúc từ ái ấy trong thiên tập, là chúng ta đang tự nói giã để vượt ra khỏi những giới hạn và sự si mê của mình, cũng giống như trong Yoga, chúng ta nói giã những sự chống cự của các bắp thịt, dây chằng và gân cốt. Và trong sự nói giã đó, đôi khi rất đau đớn, chúng ta sẽ được mở rộng ra, trưởng thành, tự chuyển hóa mình và chuyển hóa được thế giới.

*Tôn giáo của tôi là lòng từ ái. Đạt Lai Lạt Ma.*

Thực tập: Trong sự tu tập của bạn, đến một lúc nào đó, bạn nên tiếp xúc với lòng từ ái bên trong mình. Thử xem bạn có thể nhìn xuyên qua được những chống đối của mình đối với phương pháp này, nếu có, hoặc những lý do về sự

khó thương, khó được chấp nhận đối với mình. Bạn hãy xem chúng chỉ là những ý nghĩ. Bạn hãy thử nghiệm, cho phép ta được tắm trong sự ấm áp và tính chấp nhận của lòng từ ái, như một đứa trẻ thơ nằm êm ấm trong vòng tay của người mẹ hoặc cha. Kế đó, thử hướng nó đến những người khác và ra thế giới chung quanh. Phương pháp tu tập này không có giới hạn, và cũng như những phương pháp khác, nó sẽ được tăng trưởng và sâu sắc hơn nhờ sự chăm sóc thường xuyên, cũng như những cây lá trong một khu vườn được bón phân, tưới nước. Bạn nên nhớ rằng, ta không cố gắng để cứu giúp bất cứ một ai khác trên trái đất này. Ta chỉ cần giữ họ trong chánh niệm của mình, tôn trọng họ, cầu chúc họ được may mắn, mở rộng ra với nỗi đau đớn của họ với lòng từ bi và chấp nhận của ta. Nếu trong quá trình ấy, bạn cảm thấy sự tu tập đòi hỏi mình phải có một thái độ khác biệt trong cuộc sống, thì những hành động ấy cũng phải thể hiện được lòng từ bi và chánh niệm.

(Hết Phần Hai).

## Phần III: Tinh Thần Chánh Niệm

### 1.- Ngồi Cạnh Ánh Lửa Hồng

Ngày xưa, sau khi mặt trời lặn khuất, nguồn ánh sáng duy nhất mà con người còn lại, ngoại trừ ánh trăng và những vì sao lấp lánh trên cao, là lửa. Trải qua hàng triệu năm, loài người chúng ta đã ngồi quanh những đống lửa, nhìn vào ánh lửa bập bùng cháy, màu đỏ than hồng, với bóng tối và không gian cô lạnh phía sau lưng. Có lẽ những phương pháp thiền tập chính thức đã được phát xuất từ đây chăng?

Lửa là một niềm an lạc của chúng ta, nó là nguồn gốc của nhiệt lượng, của ánh sáng và sự bảo vệ - dù nguy hiểm, nhưng nếu cẩn trọng, nó có thể kềm chế được. Ngồi cạnh đống lửa sau một ngày mệt nhọc, đem lại cho ta một sự thoải mái. Trong vùng không gian ấm áp và ánh sáng bập bùng, chúng ta có thể kể cho nhau nghe những câu chuyện và nói về ngày vừa qua. Hay ta cũng có thể ngồi yên, nhìn hình ảnh trong tâm mình phản chiếu trong ngọn lửa biến đổi không ngừng, một vùng tỏa sáng của thế giới màu nhiệm. Lửa làm bóng tối trở nên bớt đáng sợ, nó giúp ta cảm thấy an ổn và bảo đảm hơn. Lửa rất đáng được tín cẩn, nó có tác dụng làm ta yên tâm, phục hồi, trầm tư và cũng rất thiết yếu cho sự sinh tồn của ta.

Nhưng tiếc thay, trong cuộc sống ngày nay chúng ta đã đánh mất đi sự thiết yếu đó, và cùng với nó là những cơ hội để tạo nên sự tĩnh lặng cho ta. Trong thế giới xô bồ ngày nay, những đống lửa không còn là thực tiễn nữa. Khi hoàng hôn buông xuống, ta chỉ cần đơn giản bật lên một công tắc đèn. Chúng ta có thể thắp sáng thế giới này lên bao nhiêu cũng được, và rồi lại tiếp tục với những sinh hoạt, với những bận rộn của mình. Cuộc sống ngày nay không còn cho phép ta có thì giờ cho chính mình nữa, trừ khi ta biết cương quyết nắm bắt nó. Chúng ta không còn bị bắt buộc phải tạm gát lại những gì đang làm, vì trời không còn ánh sáng... chúng ta mất đi giờ phút mỗi tối ấy để sống chậm lại và ngưng nghỉ những sinh hoạt ban ngày. Ngày nay, chúng ta rất hiếm còn được những cơ hội quý báu để cho tâm mình tĩnh lặng xuống bên cạnh một đống lửa hồng.

Thay vào đó, vào mỗi cuối ngày chúng ta ngồi chung quanh một chiếc máy truyền hình, một năng lượng điện tử xanh yêt ớt, so với sự sáng ngời của lửa. Chúng ta chịu khuất phục dưới sự oanh tạc tới tấp của những âm thanh và

hình ảnh, chúng phát xuất từ đầu óc của kẻ khác, và tràn ngập tâm ta bằng những tin tức vớ vẩn, với những cuộc thám hiểm, náo động và tham vọng của kẻ khác. Máy truyền hình cướp mất đi phần không gian ít ỏi còn lại trong ngày của ta, mà có thể để dành cho sự tĩnh lặng. Nó nuốt hết thời gian, không gian và sự yên lặng của ta, là một thứ thuốc mê đưa ta vào một trạng thái thụ động vô ý thức. Báo chí hàng ngày cũng thế. Tự chúng không phải là xấu, nhưng vì ta thường cho phép chúng cướp đi những giờ phút quý báu mà ta có thể sử dụng để sống trọn vẹn hơn.

Nhưng sự thật thì ta không cần phải đầu hàng trước những mê hoặc, cám dỗ của những thú vui và sự ồn ào bên ngoài như thế. Chúng ta có thể phát triển những thói quen nào có thể giúp ta trở về tiếp xúc lại với niềm ao ước sâu xa của mình, về một cái gì ấm áp, tĩnh lặng và an lạc. Khi ta ngồi với hơi thở của mình, thí dụ thì đó cũng giống như là ngồi bên một đống lửa hồng vậy. Và khi nhìn sâu vào hơi thở, ta cũng có thể thấy được ít nhất những gì trong ánh lửa, những phản ảnh của các ý nghĩ đang nhảy múa trong tâm. Nó cũng tỏa ra một sức ấm. Và nếu thật sự ta không cố gắng để đạt một điều gì hết, chỉ đơn giản cho phép mình được có mặt nơi đây, trong giờ phút này, như nó là, chúng ta sẽ có thể dễ dàng bắt gặp lại được một sự tĩnh lặng cổ xưa nào đó, người ta đã kinh nghiệm được khi ngồi bên một ánh lửa hồng.

## **2.- Hòa Diệu**

Trong khi tôi vừa queo vào bãi đậu xe của bệnh viện, trên bầu trời đã có hàng trăm con vịt trời bay ngang qua. Chúng bay thật cao, tôi không hề nghe tiếng kêu gọi đàn của chúng. Điều đầu tiên tôi nhận thấy là rõ ràng chúng biết chúng đang đi về đâu. Chúng bay về hướng Tây Bắc và nhiều đến nỗi đội hình của chúng kéo dài đến tận phía trời Đông, khi ánh sáng bình minh thánng mười một rạng rỡ nơi chân trời. Nhìn con vịt trời đầu tiên bay ngang qua, cảm xúc vì vẻ đẹp quý phái của chúng, tôi lấy đại giấy bút trong xe ra, vội vã ghi lại đội hình của chúng bằng cái nhìn và nét vẽ vụng về của tôi. Vài nét bút vội vàng cũng là đủ... chút nữa thôi chúng sẽ biến mất khỏi bầu trời.

Hàng trăm con vịt trời bay theo đội hình chữ V, nhưng có nhiều con khác bay theo một sự sắp xếp phức tạp hơn. Đường bay của chúng hạ xuống thấp rồi lại cất cánh lên cao trong một sự hòa diệu rất duyên dáng, giống như một tấm vải lụa uốn mình trong gió. Rõ ràng là những con vịt trời có truyền thông với nhau. Vì hình như mỗi con đều biết rõ vị trí của nó, thuộc nơi đâu và phải ở nơi nào trong đội hình phức tạp và biến đổi thường xuyên ấy.

Tôi cảm thấy mình rất có phước được chứng kiến hình ảnh ấy. Giây phút này là một món quà rất quý báu. Tôi đã được phép nhìn thấy và được chia sẻ một cái gì tôi biết rất là quan trọng, không phải là lúc nào ai cũng có được. Một phần là sự hoang dã của chúng, một phần là sự hòa điệu, trật tự và vẻ đẹp mà chúng biểu hiện.

Trong khi tôi chứng kiến hành trình ấy, kinh nghiệm thông thường về thời gian của tôi chợt dừng lại. Cách sắp xếp của những con vẹt trời, mà các nhà khoa học gia thường gọi là "hỗn loạn", cũng giống như sự cấu tạo của những khối mây hoặc hình dáng của cây cối. Nơi đó có một trật tự, và bên trong tàng chứa một sự vô trật tự, nhưng cũng một cách rất là có trật tự. Đối với tôi thì hình ảnh đó là một món quà tặng ký diệu và nhiệm mầu. Ngày hôm nay, trong khi đi đến sở làm, thiên nhiên đã biểu lộ cho tôi thấy tính tự nhiên của vạn vật trong một lãnh vực nhỏ bé, nhắc cho tôi nhớ rằng cái biết của con người không có là bao, và chúng ta ít khi biết tán thưởng sự hòa hợp trong vạn vật, hoặc là có thể nhận diện được chúng.

Chiều nay, về nhà đọc tờ báo hàng ngày, tôi nhận thấy cái hậu quả tàn khốc của việc đốn cây khai thác những khu rừng già trên vùng cao nguyên ở miền nam nước Phi Luật Tân. Hậu quả ấy đã hiển lộ khi trận bão dữ đi ngang qua vào cuối năm 1991, khi vùng đất tro tro, không còn khả năng giữ nước lại, đã để mặc cho một khối lượng nước lớn gấp bốn lần bình thường, đổ tràn ngập xuống vùng đồng bằng, làm chết đuối hàng ngàn người dân nghèo. Bạn đừng bao giờ nói rằng: "Tại nó xảy ra như vậy!" Vấn đề là nhiều khi chúng ta không dám chấp nhận trách nhiệm của mình ở trong đó. Khinh thường sự hòa hợp của thiên nhiên là một sự liều lĩnh lớn!

Tính chất hòa điệu của thiên nhiên bao giờ cũng có mặt ở chung quanh ta và trong ta. Ý thức được việc ấy sẽ mang lại cho ta một hạnh phúc lớn. Nhưng ta chỉ biết tán thưởng khi nó không còn nữa, hoặc trong ký ức mà thôi. Như cơ thể ta chẳng hạn, nếu mọi việc đều bình thường, ta sẽ không bao giờ để ý đến. Không nhức đầu, ít khi nào là một vấn đề để ta chú tâm đến. Những khả năng như đi, đứng, nhìn, nghe, suy nghĩ... thường thì chúng ít cần đến sự săn sóc của ta, vì vậy chúng hay bị nhòa lẫn vào vùng không gian của sự tự động máy móc và vô ý thức. Chỉ có sự đau đớn, sợ hãi hoặc mất mát mới có thể đánh thức ta dậy và mang thực tại trở về với sự chú tâm của ta. Nhưng đến chừng ấy thì không dễ gì ta còn có thể nhận thấy được sự hòa hợp nữa! Không khéo ta còn lại bị lôi cuốn theo sự động loạn, nó như một dòng suối chảy xiết, như một thác nước đổ, một chặn đường gian nan trong dòng sông của cuộc sống.

Cũng như một người nào đó nói: "Bạn không biết những gì mình đang có, trừ khi bạn đã đánh mất nó đi..."

Khi tôi bước xuống xe, trong lòng tôi cúi đầu cảm tạ những người khách lữ hành trên cao ấy, vì đã mang lại cho vùng trời của một bệnh viện văn minh và hiện đại này, một liều thuốc tươi mát của miền thiên nhiên hoang dã.

Thực tập: Hãy vén lên tấm màn vô ý thức và cảm nhận một sự hòa hợp trong giây phút hiện tại này. Bạn có thấy nó trong những áng mây, trong bầu trời, con người, thời tiết, trong thực phẩm, trong thân ta, và trong hơi thở này không? Hãy nhìn và nhìn vào cho thật kỹ đi, ngay ở đây và trong lúc này!



### 3.- Buổi Sáng Sớm

Mặc dù ông không sở làm để đến, cũng không có con cái để săn sóc và đưa đến trường, không có lý do nào bên ngoài bắt ông phải dậy sớm, nhưng khi sống tại Walden, ông Thoreau có thói quen thức dậy thật sớm để xuống tắm ở hồ vào lúc mặt trời mọc. Ông làm vì những lý do nội tại, như là một giới luật tâm linh: "Đó là một sự tu tập và là một trong những việc mà tôi có khiếu nhất".

Benjamin Franklin cũng đã từng ca tụng những đức tính như sức khỏe, giàu có và sáng suốt mà ta có thể đạt được nhờ biết dậy sớm, trong câu cách ngôn nổi tiếng của ông. Nhưng ông không chỉ nói suông mà còn thực hành nữa.

Việc dậy sớm không có nghĩa là ta sẽ có thêm thì giờ để dồn nhét thêm những bận rộn, công việc vào một ngày của mình. Sự thật ngược lại như thế. Ta sẽ có dịp để thưởng thức sự tĩnh lặng và cô tịch của giờ phút ấy, và có thể sử dụng thời gian đó để mở rộng tâm thức, để quán niệm, để thật sự có mặt và cố ý không làm gì hết. Sự an bình, bóng tối, bình minh và tĩnh lặng - tất cả những điều đó giúp cho buổi sáng sớm là một thời gian đặc biệt cho sự thực tập chánh niệm.

Hơn nữa, thức dậy sớm sẽ giúp cho ta có cơ hội làm chủ được một ngày. Nếu bạn có thể bắt đầu một ngày với một chánh niệm vững vàng, thì khi bạn cần phải đi đây đó làm việc, chắc chắn hành động của bạn sẽ được phát xuất từ chính sự vững vàng và tĩnh lặng đó. Bạn sẽ có thể duy trì được một chánh niệm vững chãi, một sự an lạc và quân bình trong nội tâm trọn cả ngày, cho dù công việc và trách nhiệm có nặng nề đến đâu. Một ngày chắc chắn sẽ được tốt đẹp hơn, nhất là khi bạn không phải vội vã nhảy ra khỏi giường và lao đầu ngay vào những đòi hỏi của cuộc sống.

Việc thức dậy sớm mỗi buổi sáng có một năng lực rất to tát, nó ảnh hưởng vô cùng sâu đậm tới cuộc sống của ta, cho dù ta có thực tập chánh niệm hay không. Chỉ cần nhìn mặt trời bình minh mọc mỗi sáng tinh sương, tự nó cũng là một tiếng chuông tĩnh thức cho ta rồi.

Nhưng tôi khám phá ra rằng, buổi sáng sớm là một thời gian rất kỳ diệu để thực hành thiền tập. Chưa có ai thức dậy hết. Sự nào nhiệt của thế giới cũng chưa thật sự bắt đầu. Tôi bước ra khỏi giường và thường thường bỏ ra chừng một giờ cho chính mình, để không làm gì hết. Sau hai mươi tám năm trời, nó vẫn chưa mất đi sức quyến rũ đối với tôi. Thịnh thoàng, cũng có lúc tôi cảm

thấy khó mà dậy sớm, thân hoặc tâm tôi bị dẫn co. Nhưng giá trị ở chỗ tôi vẫn cứ làm, cho dù mình có thích hay không.

Một trong những đức tính chánh của sự thực tập đều đặn là ta sẽ đạt được một thái độ xả bỏ đối với những trạng thái nhất thời của tâm ý. Ta cương quyết thức dậy sớm ngồi thiền mỗi ngày, cho dù mình cảm thấy muốn hay không. Sự thực tập ấy giúp ta có một tiêu chuẩn cao hơn - nhắc nhở ta về sự quan trọng của chánh niệm, và sự cảm dỗ của thói quen sống trong thất niệm, vô ý thức của mình. Việc dậy sớm để thực tập không làm gì hết, tự nó cũng là một quá trình tôi luyện. Quá trình ấy phát ra một nhiệt lực đủ nóng để sắp xếp lại những hạt nguyên tử trong con người của mình, tạo nên một hàng rào pha lê vững chắc để bảo vệ thân tâm, một hàng rào giữ cho ta được thành thật và nhắc nhở rằng, cuộc sống này còn nhiều việc to tát hơn là sự thành đạt của mình.

Kỷ luật ấy sẽ giữ cho ta được vững vàng, không bị lệ thuộc vào phẩm chất của ngày hôm qua và những việc gì sẽ xảy ra trong ngày hôm nay. Tôi luôn cố gắng bỏ ra chút thì giờ để thực hành thiền tập, cho dù chỉ trong vài phút, vào những ngày có biến cố vui buồn lớn, khi tâm tôi và hoàn cảnh chung quanh hoàn toàn bị náo động, khi có nhiều việc cần phải làm và cảm xúc dâng cao. Được như thế, tôi mới có thể thật sự cảm nhận được ý nghĩa của những giây phút ấy, và đôi khi có thể lèo lái vượt qua được.

Khi ta thực tập chánh niệm vào buổi sáng sớm, là ta tự nhắc nhở mình rằng, mọi việc luôn luôn thay đổi, những điều tốt xấu sẽ đến rồi đi và ta lúc nào cũng có khả năng biểu lộ được một bình diện bất biến, của trí tuệ và an lạc, dù phải đối mặt với bất cứ một tình trạng nào. Mỗi sáng tinh sương ta thức dậy sớm để thực hành thiền tập là một biểu hiện của bình diện ấy. Đôi khi tôi nói về nó như là một cái gì rất "thông thường", nhưng sự thật thì khác rất xa! Chánh niệm là những gì ngược hẳn lại với thói quen thường lệ của mình.

Nếu bạn còn chần chừ chưa muốn thức dậy sớm hơn một tiếng, thì bạn có thể thử nửa tiếng, mười lăm phút, hoặc năm phút thôi cũng được. Tinh thần mới là quan trọng. Năm phút thực tập chánh niệm vào mỗi buổi sáng cũng có thể rất giá trị. Và chỉ cần hy sinh năm phút của giấc ngủ thôi, cũng có thể giúp ta thấy được cái tính mê ngủ của mình. Ta thấy rằng, mình phải cần bao nhiêu là sự tự chủ và quyết tâm để có được một chút thì giờ, để tỉnh thức mà không làm gì hết. Vì dù sao đi nữa, cái tâm suy nghĩ của ta có trăm ngàn lý do chính đáng để khất lại ngày sau, như là ta đâu có thật sự đạt được cái gì, sáng hôm nay cũng

chẳng có gì quan trọng lắm, và có lẽ lý do thật sự hơn hết là, tại sao mình không ngủ thêm một chút nữa cho khỏe rồi ngày mai hãy bắt đầu?

Muốn vượt qua những trở ngại trong tâm mà ta đã biết trước ấy, ta cần phải tự quyết định vào đêm hôm trước rằng, mình sẽ thức dậy cho dù có nghĩ gì đi chăng nữa. Đó cũng là hương vị đặc biệt của đức tự chủ và thật sự có chủ đích. Ta làm vì đã tự hứa với mình và ta sẽ làm vào giờ đã ấn định, cho dù một phần của tâm ta có ưa thích hay không. Sau một thời gian, sự tu tập ấy sẽ trở thành một phần của con người ta. Đây chỉ đơn giản là một lối sống mới mà ta đã chọn. Nhưng nó không có nghĩa là "phải làm", vì ta không hề bó buộc mình. Những giá trị cũng như hành động của ta đã thay đổi, thế thôi.

Nếu bạn chưa sẵn sàng để thức dậy sớm, hoặc là có chẳng đi nữa, bạn bao giờ cũng có thể sử dụng giây phút vừa thức giấc của mình, bất cứ lúc nào, như là giây phút của chánh niệm, giây phút đầu tiên của một ngày mới. Ngay trước khi bạn cử động, hãy cố gắng tiếp xúc với hơi thở của mình. Cảm giác thân mình đang nằm trên giường. Thẳng người ra. Và bạn hãy tự hỏi: "Tôi có tỉnh chưa? Tôi có biết rằng tôi được ban tặng cho một ngày mới không? Tôi có tỉnh thức để nhận lãnh nó không? Việc gì sẽ xảy ra trong ngày hôm nay? Ngay bây giờ tôi cũng chẳng biết. Mặc dù tôi đang suy nghĩ về việc gì cần phải làm, tôi có thể nào mở rộng ra với cái không biết này không? Tôi có thấy ngày hôm nay là một cuộc khám phá mới không? Tôi có nhận thấy rằng thời gian này có đầy đủ hết mọi tiềm năng không?"

Buổi sáng là những khi tôi tỉnh thức và bên trong tôi có một bình minh... Chúng ta phải biết học cách tỉnh thức ấy và giữ cho mình được tỉnh thức, không phải bằng những phương tiện máy móc, nhưng là bằng một sự mong đợi bất tận vào một bình minh sẽ không hề bỏ quên ta, dù ta đang đắm chìm trong một giấc ngủ say. Tôi không còn biết đến một sự kiện nào đáng khích lệ hơn là cái khả năng chắc chắn của con người nâng cao sự sống của mình bằng một nỗ lực có ý thức. Khả năng vẽ lên một bức tranh, tạc một bức tượng, tạo nên một vài đối tượng mỹ thuật, là cao đẹp lắm. Nhưng nếu ta có thể tạc hoặc vẽ được cái bầu không khí và môi trường mà ta nhìn xuyên qua, khả năng ấy còn tuyệt diệu hơn, vượt bậc nữa... Làm sao để ảnh hưởng được phẩm chất của một ngày, đó mới là một nghệ thuật cao quý.

Thoreau, Walden.

Thực tập: Bạn hãy tự hứa với mình và cương quyết thức dậy sớm hơn thường lệ. Làm bấy nhiêu thôi cũng sẽ thay đổi được đời bạn. Hãy để thời gian ấy, dù

dài hay ngắn, là thời gian để sống, để tỉnh thức. Bạn không muốn bỏ gì vào khoảng thời gian này hơn là chánh niệm và ý thức. Không cần phải lo nghĩ về những việc cần phải làm trong ngày và sống "trước" hiện tại của mình. Đây là lúc của sự vô thời gian, của tĩnh lặng hiện tại, và có mặt với chính mình.

Và khi vừa thức dậy, trước khi bước chân xuống giường, bạn hãy tiếp xúc với hơi thở của mình, ý thức những cảm giác trong thân, ghi nhận mọi ý nghĩ và cảm xúc đang có mặt, hãy dùng chánh niệm soi sáng giây phút này. Bạn có cảm nhận được hơi thở của mình không? Bạn có ý thức được sự bình minh trong mỗi hơi thở vào? Bạn có biết tán thưởng cảm giác hơi thở đang ra vào tự do nơi thân trong giây phút này không? Tự hỏi mình: "Bây giờ, tôi có thật sự tỉnh thức chưa?"

## 4.- Tiếp Xúc Trực Tiếp

Chúng ta ai cũng mang theo mình những hình ảnh và ý niệm về thực tại. Đa số chúng được thu thập từ người khác, từ những lớp học, từ sách đã đọc, hoặc từ truyền hình, ra đô, báo chí, từ nền văn hóa nói chung. Chúng cho ta một ấn tượng về những sự vật chung quanh mình và về việc gì đang xảy ra. Và kết quả là chúng ta chỉ nhìn thấy tư tưởng của mình hoặc của kẻ khác, thay vì là những gì đang thực sự hiện diện ngay trước mặt hoặc bên trong ta. Chúng ta ít khi nào chịu tìm kiếm hoặc xét lại cảm nhận của mình, vì ta tự cho rằng mình đã biết và hiểu hết tất cả. Và vì vậy ta tự đóng kín mình lại, không còn biết đến sự kỳ diệu và sinh động của những cuộc gặp gỡ mới. Không khéo chúng ta có thể quên rằng, sự tiếp xúc trực tiếp là một cái gì có thể được. Ta sẽ không còn tiếp xúc được với những gì là cơ bản nhất, mà không hề hay biết Chúng ta có thể sống trong một thực tại huyền mộng do mình tạo nên, mà không hề ý thức được sự mất mát, một hố sâu, khoảng cách không cần thiết ngăn cách ta với kinh nghiệm của mình. Không ý thức được việc ấy, ta suốt đời sẽ là một kẻ nghèo nàn về tâm linh. Và khi ta tiếp xúc trực tiếp được với thế giới chung quanh mình, sẽ có những sự kiện nhiệm mầu xảy ra.

Viki Weisskopf, một người hướng dẫn và cũng là một người bạn của tôi, một nhà vật lý học nổi tiếng, có kể lại một chuyện rất sâu sắc về sự tiếp xúc trực tiếp:

Vài năm trước đây, tôi có nhận được lời mời đến giảng thuyết tại đại học đường Arizona ở Tucson. Tôi rất vui mừng và chấp nhận ngay, vì đây là một cơ hội tốt để viếng thăm đài thiên văn trên đỉnh Kitts Peak, nơi đó có một kính thiên văn rất mạnh, mà tôi từng mơ ước sẽ có dịp được sử dụng thử. Tôi yêu cầu trường đại học sắp xếp cho tôi một buổi viếng thăm đài thiên văn này, để tôi có thể quan sát những vì tinh tú qua chiếc kính viễn vọng ấy. Nhưng họ trả lời rằng việc ấy không thể thực hiện được, vì chiếc kính viễn vọng lúc nào cũng được sử dụng để chụp hình và cho những sinh hoạt nghiên cứu khác, không có thì giờ cho việc quan sát khơi khơi như vậy. Nếu vậy, tôi viết thư trả lời, là tôi sẽ không đến giảng thuyết được. Chừng vài ngày sau, tôi được báo tin cho hay rằng, mọi việc đã được sắp xếp theo lời yêu cầu của tôi. Một buổi tối trời trong thật đẹp, chúng tôi lái xe lên núi. Những vì sao và dãy Ngân hà sáng lóng lánh trên cao, tôi có cảm tưởng gần đến nỗi mình có thể với tay lên bắt được. Tôi vào căn nhà mái vòm của đài thiên văn và nói với người chuyên viên điều khiển chiếc kính viễn vọng bằng máy điện tử, tôi muốn được quan sát Thổ tinh

và một số thiên hà khác. Thật là một niềm vui lớn khi được nhìn bằng chính đôi mắt mình, với đầy đủ hết những chi tiết mà tôi chỉ có thể thấy trước đó qua hình ảnh. Trong khi say mê quan sát, tôi chợt để ý rằng căn phòng bắt đầu có đông người tụ tập, và họ chờ nhau để đến phiên được nhìn vào chiếc viễn vọng kính như tôi. Tôi được kể rằng, những nhà thiên văn này làm việc nơi đây, nhưng họ chưa bao giờ có cơ hội để trực tiếp nhìn vào đối tượng mà họ đang nghiên cứu. Tôi chỉ có thể hy vọng rằng, lần gặp gỡ này, sẽ giúp họ ý thức được tầm quan trọng của những tiếp xúc trực tiếp như thế.

Thực tập: Nhớ rằng cuộc sống của mình cũng thú vị và nhiệm mầu như là mặt trăng và những vì tinh tú. Cái gì đứng giữa bạn và kinh nghiệm trực tiếp với sự sống của bạn? Bạn có thể làm gì để thay đổi được khoảng cách ấy?

## **5.- Bạn Còn Muốn Nói Thêm Điều Gì Với Tôi Không?**

Lẽ dĩ nhiên, sự tiếp xúc trực tiếp cũng rất là quan trọng trong mối tương quan giữa bác sĩ và bệnh nhân. Chúng tôi cố gắng hết sức để giúp các sinh viên y khoa hiểu được sự quan hệ này, để họ khỏi bỏ chạy trong kinh hoàng vì nó có dính líu đến tình cảm cá nhân, cũng như đòi hỏi một khả năng biết lắng nghe thật sâu sắc. Chúng tôi nhắc nhở các bác sĩ tập sự nên đối xử với bệnh nhân của mình như là con người, chứ không phải là một bài toán về chứng bệnh, hoặc cơ hội để họ thử nghiệm sự phán đoán và chữa trị của mình. Có biết bao nhiêu chuyện có thể chen vào giữa sự tiếp xúc trực tiếp của ta. Và có rất nhiều bác sĩ đã thiếu sự huấn luyện này trong lãnh vực y khoa của họ. Họ vẫn không ý thức được tính chất quan trọng của một sự truyền thông hữu hiệu, cũng như sự chăm sóc đối với bệnh nhân. Chúng ta thường nghĩ rằng mình lo cho sức khỏe của bệnh nhân, nhưng thật ra là ta chỉ lo lắng cho bệnh tình của họ. Và dù ta có chăm sóc gì chẳng nữa, nó vẫn là một sự thiếu thốn lớn, nếu đối tượng của ta bị loại bỏ ra ngoài chương trình.

Má tôi có kinh nghiệm này, về việc không tìm ra một bác sĩ nào thật sự quan tâm về nỗi lo lắng của bà. Bà rất bức tức kể lại rằng, có một lần bà bị giải phẫu xương hông, và được thay vào bằng hông nhân tạo. Sau một thời gian, bà vẫn không thể đi đứng bình thường được và rất đau đớn. Má tôi đã gọi vị bác sĩ giải phẫu của mình nhiều lần để than phiền. Cuối cùng bà được hẹn để vào gặp ông ta. Vị bác sĩ sau khi nghiên cứu tấm ảnh quang tuyến X, bảo rằng mọi sự đều rất tốt đẹp, và không hề nghĩ đến chuyện khám nghiệm lại cái hông và chân bằng xương bằng thịt của bà, mặc dù bà than phiền rất nhiều lần. Tấm

ảnh chụp bằng quang tuyến X đủ để thuyết phục vị bác sĩ là má tôi không hề có lý do gì để đau đớn hết, mặc dù bà rất là khổ sở.

Các bác sĩ có thể vô ý thức đi trốn phía sau những dụng cụ, máy móc y khoa, hoặc những thử nghiệm và danh từ kỹ thuật chuyên môn của họ. Họ rất ngại khi tiếp xúc trực tiếp với bệnh nhân như là một con người, một cá nhân với đầy đủ lo âu và sợ hãi, nỗi quan tâm và thắc mắc, dù có nói ra hoặc thình lạng. Có thể họ nghi ngờ khả năng của mình, vì đây là một lãnh vực mới chưa từng được thăm dò. Một phần cũng có thể vì họ không quen đối diện với những tư tưởng, sự sợ hãi, nỗi quan tâm và nghi ngờ của chính họ, cho nên đối với những gì của người khác, chúng cũng rất là đe dọa. Và cũng có thể họ cảm thấy mình không có thì giờ để mở ngõ cho những chiếc đê sắp vỡ tuôn ấy, hoặc là tự ngờ khả năng đối phó thích ứng của mình. Nhưng điều mà những bệnh nhân cần, rất đơn giản, là sự lắng nghe và có mặt của ta, biết coi con người là quan trọng, chứ không phải chỉ có căn bệnh mà thôi.

Với ý định đó, chúng tôi dạy những sinh viên y khoa của mình, một trong nhiều điều khác, là hỏi câu khiêu gợi sự trả lời nơi người nghe: "Ông hay bà còn có điều gì muốn nói thêm với tôi không?" sau mỗi cuối giờ phỏng vấn. Chúng tôi khuyến khích họ nên ngừng lại, và im lặng một chút, hoặc lâu hơn nữa nếu cần thiết, cho bệnh nhân có được một khoảng không gian tâm linh để xét lại nhu cầu của mình, và cũng như họ thật sự nghĩ gì. Những điều này rất ít khi nào các bệnh nhân chịu đề cập tới ngay lần đầu, lần thứ hai, hoặc có lẽ là sẽ không bao giờ, nếu họ cảm thấy vị bác sĩ không biết lắng nghe hoặc quá vội vã.

Trong một khóa huấn luyện các nhân viên chuyên khoa về phương pháp phỏng vấn bệnh nhân, chúng tôi được chiếu cho xem một cuốn phim nói về những cuộc phỏng vấn của các sinh viên y khoa với bệnh nhân của mình, được thu hình để học hỏi. Cuốn phim gồm có nhiều cuộc phỏng vấn của các sinh viên y khoa khác nhau, nhưng chỉ gom chiếu lại phần họ hỏi bệnh nhân mình câu chốt: "Ông hay bà còn có thêm điều gì muốn nói với tôi không?" Trước khi được cho xem cuốn phim tài liệu này, chúng tôi được yêu cầu hãy cẩn thận ghi nhận việc gì thật sự xảy ra.

Xem đến đoạn phim thứ ba, tôi phải cố gắng lắm mới khỏi lẩn ra đất mà cười. Hầu như trong tất cả đoạn phim, các sinh viên y khoa đều thực hành đúng những gì mình đã được dạy, là chấm dứt buổi phỏng vấn với câu hỏi chốt: "Ông hay bà còn có thêm điều gì muốn nói với tôi không?", nhưng chính họ lại

lắc đầu trong khi đặt câu hỏi ấy, như gián tiếp nói với bệnh nhân mình rằng: "Thôi đủ rồi, làm ơn đừng kể thêm gì nữa hết".

Vì vậy, ta không bao giờ có thể dấu diếm được bất cứ điều gì. Ta phải thật sự biết lắng nghe.

## 6.- Thẩm Quyền Của Bạn

Lúc mới vào làm việc tại bệnh viện, tôi được phát cho ba chiếc áo khoác dài màu trắng, bên ngoài có hàng chữ "Dr. Kabat-Zinn/Phân khoa y học" được thêu thật đẹp trên túi áo. Và chúng được treo phía sau cánh cửa văn phòng tôi từ mười lăm năm nay, chưa bao giờ được dùng tới.

Đối với tôi, những chiếc áo trắng này là một biểu tượng mà tôi không bao giờ cần đến trong ngành của mình. Tôi đoán có lẽ chúng cần thiết cho các vị bác sĩ, giúp làm gia tăng thêm cái hào quang thẩm quyền của họ và nhờ đó tạo một ảnh hưởng tốt đối với các bệnh nhân. Và cái hào quang ấy lại càng gia tăng bội phần, nếu họ có thêm một chiếc ống nghe (stethoscope) treo lưng lẳng ngoài túi áo. Những vị bác sĩ trẻ tuổi đôi khi nghiên cứu nghệ thuật này rất kỹ, họ cố đeo chiếc ống nghe làm sao cho thật tự nhiên trên cổ, và gác ra phía sau lưng ngang vai.

Nhưng trong một y viện chuyên khoa về ngành làm giảm sự căng thẳng (stress reduction clinic), thì chiếc áo trắng là một chướng ngại rất lớn. Tôi đã phải làm việc tối đa để phản ánh những cái tên mà người ta đã đặt cho tôi, như là "Ông Thoải Mái", hoặc "Bác sĩ Biết Hết Tất Cả", hoặc là "Ông Tình Thương và Trí Tuệ". Một trong những điểm chính yếu của việc sử dụng chánh niệm để giảm sự căng thẳng - là khuyến khích và thách thức người ta trở thành nguồn thẩm quyền của chính họ, biết chịu trách nhiệm về cuộc đời, về thân thể và hạnh phúc của mình. Thật ra mỗi người chúng ta bao giờ cũng là nguồn thẩm quyền của chính mình, nếu ta biết ý thức được những gì đang xảy ra trong ta và chung quanh ta. Vì vậy, ta cần phải học hỏi rất nhiều về con người ấy - những gì ta cần biết để tăng trưởng, để chữa lành vết thương và để có thể chọn lựa hữu hiệu trong cuộc sống. Và những gì ta cần học hỏi lúc nào cũng nằm trong tầm tay ta, hay nói đúng hơn là nằm ngay nơi đây trong hơi thở của mình.

Muốn có một sự sống lành mạnh và an lạc, ta cần phải biết lắng nghe cẩn thận hơn và tin tưởng vào những gì mình nghe thấy. Bạn có nghe được những thông điệp của cuộc đời bạn không? Chúng bao giờ cũng là những thành tố còn thiếu sót trong khoa y học, Chúng tôi thường khuyên các bệnh nhân nên



có niềm tin và phải biết tự đóng góp vào cho sự lành mạnh của chính họ. Chúng tôi gọi đó là "huy động nguồn nội lực của bệnh nhân", để giúp họ tự chữa thương, hoặc để có thể đối phó thích ứng hơn, nhìn sáng tỏ hơn, cứng rắn hơn, dám đặt vấn đề hơn và xử sự khôn khéo hơn. Lẽ dĩ nhiên, nó không thể hoàn toàn thay thế cho sự chăm sóc của ngành y khoa chuyên môn được. Nhưng nó là một bổ sung rất cần thiết, nếu bạn muốn sống một cuộc sống lành mạnh thật sự - nhất là trong một hệ thống y tế còn rất nhiều khiếm khuyết này.

Phát triển được thái độ ấy có nghĩa là ta làm chủ được đời mình, và từ đó ta sẽ chấp nhận thẩm quyền của mình hơn. Nó đòi hỏi một điều là ta cần phải biết tin tưởng nơi ta. Mà buồn thay, nhìn cho sâu, đa số chúng ta lại không có được sự tự tin đó.

Năng lực của chánh niệm có thể mang lại cho ta niềm tin ấy, nó chữa lành được mặc cảm tự ti của ta. Vì thật ra tự ti chỉ là một đánh giá sai lầm, một nhận thức không đúng về thực tại. Bạn có thể thấy được rất rõ điều này khi nhìn sâu vào cơ thể mình, hoặc là theo dõi hơi thở trong khi thiền tập. Bạn sẽ nhanh chóng khám phá ra rằng cơ thể mình cũng là một phép lạ. Trong mỗi giây phút, nó thực hiện biết bao nhiêu là kỳ công, mà không cần đến sự cố gắng của ta. Vấn đề tự ti phần lớn bắt nguồn từ những ý nghĩ đã bị tô màu bởi quá khứ. Ta có thói quen đi tìm kiếm những khiếm khuyết của mình và phóng đại chúng lên to tướng. Và cũng lúc ấy, ta lại xem thường những đức tính tốt của mình, hoặc đôi khi không thèm biết gì đến chúng. Có lẽ chúng ta vẫn còn bị vướng kẹt trong những vết thương sâu đậm của quá khứ, và vô tình quên đi hoặc không hề ý thức được rằng mình cũng có nhiều đức tính rất hay, rất đẹp khác nữa. Vết thương xưa tuy quan trọng, nhưng những tính tốt của ta cũng quan trọng không kém, như là tình thương, lòng từ ái của ta đối với người khác, tuệ giác của cơ thể, khả năng suy nghĩ và phân biệt của ta. Và chúng ta có một khả năng phân biệt, nhận thức, thương yêu, cao thượng hơn là mình nghĩ. Dù vậy, thay vì có một cái nhìn quân bình, chúng ta thường bị kẹt trong thói quen tạo ấn tượng rằng, người khác bao giờ cũng hay ho và tốt đẹp, còn ta thì lúc nào cũng thua kém.

Tôi cảm thấy rất ngại ngùng khi người chung quanh đưa tôi lên quá cao. Tôi cố gắng phản chiếu lại những ấn tượng đó về tôi, hy vọng rằng người ta sẽ ý thức được việc làm ấy, để thấy rằng năng lượng tích cực của họ dành cho tôi thật ra là của chính họ. Sự tích cực ấy là của họ. Nó là năng lượng của họ, và người ta nên giữ gìn lấy để sử dụng, cũng như nên biết ơn cái cội nguồn ấy. Tại sao họ

lại phải cho đi sức mạnh của mình? Thú thật tôi không cần thêm gì nữa, tự tôi, tôi cũng đã có đủ vấn đề lắm rồi!

Người ta thường đo lường lòng kính trọng của nhau bằng những gì kẻ khác có, mà không bằng những gì họ là... Không gì có thể đem lại cho bạn sự an lạc ngoại trừ bạn.

Ralph Waldo Emerson.

## 7.- Nơi Bạn Đến Là Bây Giờ Và Ở Đây

Có bao giờ bạn nhận thấy rằng, mình không thể nào trốn tránh được bất cứ một vấn đề gì không? Rằng, không chóng thì chầy, những sự việc ta không muốn đối phó, cố gắng tránh né, hoặc phủ đậy lại và giả vờ như là chúng không hề có mặt, rồi một ngày kia sẽ bắt kịp ta - nhất là khi chúng có liên quan đến những tập quán hoặc nỗi sợ của mình. Chúng ta thường có một ý niệm lãng mạn rằng, nếu nơi này ta không vừa ý, ta chỉ cần đi sang nơi khác thì mọi việc tức khắc sẽ thay đổi. Nếu việc làm của ta không tốt, đổi việc khác. Nếu người bạn đời của ta không vừa ý, chọn người bạn đời khác. Nếu thành phố ta ở không tốt, dọn đi nơi khác. Nếu con cái của ta là một vấn đề, giao chúng cho người khác lo. Ta nghĩ rằng, cái lý do tạo nên sự đau khổ cho mình nằm ở bên ngoài - như việc làm, nơi chốn, hoàn cảnh hoặc người khác. Chúng ta tưởng rằng, khi ta đổi chỗ ở, thay hoàn cảnh, thì mọi việc sẽ tự động trở nên tốt đẹp hơn, và ta có thể bắt đầu trở lại và lập một cuộc đời mới.

Nhưng quan niệm đó có một vấn đề mà ta quên, là lúc nào ta cũng mang theo khối óc và con tim mình, và cái mà người ta gọi là nghiệp quả, ở bất cứ một nơi nào mà ta đến. Ta không bao giờ có thể trốn tránh được chính ta, cho dù có cố gắng bao nhiêu. Lý do gì bạn lại nghĩ rằng, sự việc sẽ có thể khác đi hoặc tốt đẹp hơn ở một nơi xa xôi nào đó? Sớm muộn gì những khó khăn xưa cũng sẽ phát khởi lên, nhất là khi chúng bắt nguồn từ tập quán suy nghĩ, quan sát và hành động của ta. Rất thường khi, cuộc sống của ta không còn sinh động, vì ta không còn biết sống nữa, vì chúng ta không dám nhận lãnh trách nhiệm về những việc xảy ra và đối phó với những khó khăn của mình. Chúng ta quên rằng, mình thật sự có thể đạt được một sự trong sáng, hiểu biết và chuyển hóa ngay giữa những gì là bây giờ và ở đây, cho dù chúng là bất cứ một vấn đề gì chẳng nữa. Nhưng dù sau khi ta đem những khó khăn, vấn đề của mình đi đổ cho hoàn cảnh và kẻ khác, thì nó bao giờ cũng dễ dàng và ít đe dọa đối với cái tôi của mình hơn.

Việc đi tìm lỗi, trách móc hoặc tin rằng ta cần một sự thay đổi ở bên ngoài, ta cần giải thoát ra những lực lượng đã giữ, ngăn chặn không cho ta phát triển và có hạnh phúc, chuyện ấy rất là dễ. Ta cũng có thể tự trách mình, và dùng nó như là một phương cách tối hậu để trốn tránh trách nhiệm, cho rằng mình đã làm hư hao quá nhiều, và không có thể sửa chữa được nữa. Trong cả hai trường hợp, ta đều tin rằng mình không có khả năng sửa đổi và phát triển và

ta cần phải thôi làm kẻ khác đau khổ bằng cách tự rút lui ra khỏi hoàn cảnh ấy.

Sự tổn thương gây nên bởi cái nhìn sai lầm đó, có mặt khắp nơi trong cuộc sống. Hãy thử nhìn chung quanh mình, bạn có thấy những tình thân thuộc bị gãy đổ, gia đình sứt mẻ, con người mất hết hy vọng, những kẻ lang thang không gốc rễ, lạc loài, đi từ nơi này đến chốn nọ, từ công việc này sang công việc khác, từ mối tương quan này đến mối liên hệ kia, từ quan niệm giải thoát này đến quan niệm khác... với hy vọng mong manh rồi sẽ có một người nào đó, một công việc, một nơi chốn hoặc một quyển sách nào đó sẽ làm cho mọi việc trở nên tốt đẹp hơn.

Thật ra, thiên tập tự nó không ban cho ta khả năng thoát được khỏi những thói quen ấy: đi tìm kiếm ở một nơi khác cho câu trả lời hoặc giải đáp cho những khó khăn của ta. Trong sự tu tập, đôi khi người ta cũng hay theo đuổi phương pháp này đến phương pháp nọ, hoặc từ một vị thầy này đến vị thầy khác, truyền thống này đến truyền thống khác, mong tìm kiếm một cái gì đó đặc biệt, một pháp môn tối thượng, một mối quan hệ cá biệt, một giây phút "giác ngộ" tạm thời nào đó có thể mở tung được cánh cửa giác ngộ. Nhưng việc ấy có thể trở thành một ảo vọng nguy hại, một cuộc đi tìm bất tận, để ta trốn tránh khỏi phải đối diện với những vấn đề đau đớn nhất. Đôi khi vì sự sợ hãi và vì khao khát muốn có một vị tôn sư giúp đỡ, người ta thường bị vướng mắc vào những mối tương quan không lành mạnh. Họ sẵn sàng chịu lệ thuộc vào vị thầy của mình. Nhưng bạn nên nhớ rằng, dù cho một vị thầy tài giỏi đến đâu, cuối cùng bạn vẫn phải tự mình tu tập lấy, và sự tu tập ấy phải bắt nguồn từ chính sự sống của bạn.

Có một số người lạm dụng thời gian tu học của mình. Thay vì xem đó như một cơ hội để tự quán chiếu, họ xem khóa tu như một thời gian để củng cố lại những thói quen và tập quán thường ngày của mình. Vì trong khóa tu, mọi việc có thể trở nên dễ dàng hơn. Những nhu yếu trong đời sống của ta đều được người khác lo hết. Thế giới này thấy có ý nghĩa hơn. Tôi chỉ cần ngồi thiền, đi thiền hành, giữ chánh niệm, sống trong hiện tại, được người khác lo cho miếng ăn, thức uống, được lắng nghe những lời minh triết từ những bậc đã có một quá trình tu tập dài lâu và một đời sống tuệ giác. Và rồi tôi sẽ được chuyển hóa, biết sống với mình một cách trọn vẹn hơn, biết chấp nhận cuộc đời hơn và có một cái nhìn sáng tỏ về những vấn đề của mình hơn.

Nói chung những việc ấy cũng không phải là sai. Một khóa tu học nhiều ngày với một vị thầy giỏi, có một giá trị rất to tát và một tác dụng chữa trị lớn lao,

nếu ta chịu quán chiếu bất cứ những gì khởi lên trong khóa tu. Nhưng ở đây cũng có một sự nguy hiểm mà ta cần phải cẩn thận. Những ngày tu học của ta có thể trở thành một sự rút lui khỏi cuộc đời và xã hội, và sự "chuyển hóa" của ta vì vậy rất là nông cạn. Nó có thể kéo dài được chừng vài ngày, vài tuần, hoặc vài tháng sau khi khóa tu chấm dứt, và rồi mọi sự đâu lại hoàn đó như xưa. Và ta lại chờ đợi đến một khóa tu kế, một vị thầy giỏi nào đó, hoặc một chuyến hành hương sang Á Châu, hay là một ước mơ sẽ có một ngày ta trở thành một người tốt hơn, mọi việc sẽ được sáng tỏ hơn.

Lối nhìn và suy nghĩ ấy là một cạm bẫy rất phổ thông. Trên con đường dài, bạn không bao giờ có thể trốn thoát được chính bạn, chỉ có một sự chuyển hóa mà thôi. Cho dù bạn có sử dụng bất cứ một phương tiện nào, dù đó là thiền tập, ma túy, rượu, ly dị, đổi công ăn việc làm... không một biện pháp nào có thể giúp bạn phát triển, trừ khi bạn dám hoàn toàn đối diện với hoàn cảnh hiện tại và duy trì chánh niệm. Cho phép những sự gồ ghề của hoàn cảnh mài dũa đi những góc cạnh còn gồ ghề của bạn. Nói một cách khác hơn, bạn phải dám để cho sự sống này trở thành vị thầy của mình.

Đây là con đường của sự tu tập trong bất cứ một tình cảnh nào của ta với những gì đang xảy ra bây giờ và ở đây. Vì sự thật tất cả chỉ là vậy thôi: nơi chốn này, mối tương quan này, nỗi khó khăn này, công việc này... Sự thử thách của việc tu tập chánh niệm là làm sao đối phó với ngay tình cảnh mà ta đang có mặt - dù cho nó có khó chịu, chán nản, giới hạn hoặc bất tận, và dính mắc đến đâu chẳng nữa. Và ta phải biết cố gắng hết sức, hết năng lực của mình, để tự chuyển hóa, trước khi quyết định buông bỏ để lên đường. Bạn nên nhớ rằng, chỉ có bây giờ và ở đây, sự tu tập cũng như công phu của ta mới có hiệu quả.

Thế cho nên nếu bạn nghĩ rằng, sự tu tập của mình quá nhàm chán, không tiến bộ, rằng nơi này không có điều kiện thích hợp, và bạn đang ước phải chi mình đang ở trong một hang động nào đó trên Hy mã Lạp Sơn, hoặc trong một tu viện ở rừng sâu, hoặc một trung tâm tu học nào đó giữa thiên nhiên, thì mọi việc sẽ được tốt đẹp hơn, sự tu tập của bạn sẽ được vững mạnh hơn... bạn hãy nên suy nghĩ lại. Vì khi bạn đến được hang động ấy, tu viện ấy rồi, thì cũng chỉ có bấy nhiêu thôi, cũng thân này, cũng tâm này, cũng cùng một hơi thở này, mà bạn đã và đang có trong giây phút hiện tại này đây! Có lẽ sau chừng mười lăm phút trong hang động bạn sẽ cảm thấy cô đơn, thêm ánh sáng, nóc nhà có thể bị dột, trời có thể nóng quá hoặc lạnh quá. Nếu bạn đi tu học, có thể bạn sẽ không thích vị thầy, thức ăn không hợp khẩu vị, phòng ngủ thiếu tiện nghi...

Bao giờ cũng sẽ có một cái gì đó làm bạn bất mãn. Như vậy sao bạn không buông bỏ nó đi, và chấp nhận rằng có lẽ nơi mà ta đang ở đây là tốt nhất rồi? Và trong giây phút ấy, bạn sẽ tiếp xúc được với chính mình và có thể mời gọi năng lực của chánh niệm bước vào và chữa trị. Chừng nào hiểu được việc ấy, thì những hang động, tu viện trong rừng, các trung tâm tu học... mới có thể thật sự giúp ích cho bạn. Và dĩ nhiên là ở bất cứ một nơi chốn nào khác, thời điểm khác, tất cả cùng đều là như vậy.

Chân tôi trượt trên một vách đá cao, ngay trong giây phút ấy, tôi cảm thấy như những mũi kim đâm xuyên qua tim và thái dương mình, thời gian vô tận tiếp xúc được với giây phút hiện tại. Tư tưởng và hành động không khác gì nhau, và đá, không khí, tảng băng, mặt trời, nỗi sợ và tôi, tất cả chỉ là một. Cái nhiệm mầu là làm sao để kéo dài giây phút ý thức sáng tỏ ấy vào những thời gian tầm thường khác trong cuộc sống. Trong mỗi phút giây kinh nghiệm của một con chim ưng, một con chó sói đang săn mồi, chúng là trung tâm của vạn vật, không còn cần một bí quyết nào của sự sống chân thật nữa. Trong ngay hơi thở này của chúng ta, có tàng chứa cái yếu chỉ mà những vị đại sư hằng cố gắng trao truyền lại, mà một vị Lạt Ma gọi đó là "sự chính xác, mở rộng và tuệ giác của giây phút hiện tại". Mục đích của thiền tập không phải là để giác ngộ, mà là để biết chú tâm, dù trong những giây phút tầm thường nhất, thật sự có mặt, thật sự hiện hữu và mang chánh niệm của giây phút hiện tại này vào trong mỗi sự kiện của đời sống.

Peter Matthiessen, The Snow Leopard

## 8.- lên Thang Lầu

Trong đời sống hàng ngày chúng ta có rất nhiều cơ hội để thực tập chánh niệm. Đối với tôi, việc đi lên thang lầu là một dịp rất tốt. Khi ở nhà, tôi làm việc ấy có đến cả trăm lần. Tôi làm việc ở dưới lầu, nhưng thường khi tôi cần phải lên lầu để lấy một cái gì đó, tìm một vật gì, hoặc nói chuyện với ai, nên tôi cứ lên và xuống thang lầu rất thường xuyên.

Tôi khám phá ra rằng, tôi thường bị lôi kéo bởi ý muốn đi đến một nơi khác, hoặc bởi một sự việc nào đó, tôi nghĩ rằng nó cần được xảy ra. Khi tôi bắt gặp mình đang phóng nhanh lên lầu, từng hai nấc thang một, có lúc tôi có chánh niệm đủ để nhận thức được sự vội vàng đó. Tôi ý thức được hơi thở hào hển của mình, biết được tim mình đang đập nhanh cũng như là tâm ý. Tôi thấy

rằng con người tôi trong giây phút đó, đang bị thúc đẩy bởi một mục tiêu vội vã nào đó, mà có khi tôi quên bằng mắt khi đã lên đến nơi.

Khi tôi ý thức được con sóng của năng lượng vội vã ấy trong chánh niệm, lúc đang còn đứng dưới thang lầu hoặc khi mới vừa bước lên, tôi sẽ cố ý đi chậm lại. Không những tôi chỉ bước từng nấc thang một, mà còn thật là chậm, có lúc một hơi thở vào ra cho mỗi bước chân, tự nhắc nhở rằng mình không có một nơi nào cần phải đến, và không có gì cần thiết đến nỗi mình không thể chờ đợi được, để có thể thật sự sống trọn vẹn với một giây phút này mà thôi.

Tôi để ý thấy rằng khi tôi nhớ để làm việc ấy, tôi có thể tiếp xúc được với quá trình lên thang lầu của mình và được vững vàng hơn khi lên đến nơi. Tôi cũng khám phá ra được một điều này là không có một sự vội vã nào từ bên ngoài hết. Chỉ có trong tâm ta, nó bị thúc đẩy bởi sự thiếu kiên nhẫn hoặc những sự lo lắng vô ý thức. Những sự vội vã trong tâm rất là tinh tế, tôi phải lắng nghe thật kỹ mới có thể nhận diện được và chúng cũng mạnh mẽ lắm, không có thể làm lay chuyển nổi. Nhưng dù vậy, ta bao giờ cũng có thể có chánh niệm về chúng cũng như những hậu quả của chúng, việc ấy sẽ giúp ta khỏi bị hoàn toàn lôi cuốn theo. Và lẽ dĩ nhiên, tôi cũng có thể thực tập trong khi đi xuống thang lầu nữa. Trong khi đi xuống ta sẽ dễ bị đi nhanh hơn, và cố ý đi chậm lại sẽ là một sự thử thách.

Thực tập: Hãy sử dụng những việc làm hàng ngày nào có tánh cách đều đặn trong nhà, để làm cơ hội cho ta thực tập chánh niệm. Khi ta đi ra cửa, trả lời điện thoại, tìm kiếm ai, đi vào nhà tắm, giặt đồ... đều là những cơ hội để ta có thể chậm rãi lại và tiếp xúc với giây phút hiện tại. Ghi nhận sự thúc đẩy trong tâm mỗi khi ta nghe tiếng chuông điện thoại hoặc chuông cửa reo. Tại sao bạn cần phải vội vàng trả lời nó ngay, cho phép nó lôi kéo bạn ra khỏi sự sống mà bạn đang có mặt trong giây phút trước đó? Sự chuyển tiếp ấy có thể nào được làm từ tốn hơn không? Bạn có thể thật sự có mặt với những gì mình đang sống không?

Và bạn cũng nên tập có mặt với những công việc như tắm rửa hoặc ăn uống. Khi bạn tắm, bạn có thật sự là đang tắm không? Bạn có cảm giác được nước đang chảy trên da, hay là bạn đang phiêu du ở một nơi nào khác, trôi dạt trong sự quên lãng, mà không hề biết là mình đang tắm. Ăn uống cũng là một cơ hội rất tốt để thực tập chánh niệm. Bạn có nếm được mùi vị của thức ăn không? Bạn có ý thức được mình đang ăn nhanh hay chậm, nhiều hay ít, lúc nào, ở đâu và ăn những gì không? Bạn có thể nào biến trọn một ngày thành những cơ hội để sống trong hiện tại, hoặc mang ta trở về với phút giây hiện tại không?

## 9.- Công Việc Của Tôi Trên Trái Đất Này Là Gì?

Công việc của tôi trên trái đất này là gì? Đó có lẽ là một câu hỏi ta nên tự hỏi đi hỏi lại nhiều lần. Bằng không, có thể chúng ta đang làm một công việc của người khác mà không hề hay biết. Và có lẽ người khác chỉ là một sự tương tượng của ta hoặc cũng đang bị giam cầm như ta.

Là một loài vật biết suy nghĩ, được gói ghém trong một đơn vị sinh vật mà ta gọi là cơ thể, và cùng một lúc được sáp nhập vào sự biến đổi không ngừng của sự sống, chúng ta có một khả năng duy nhất là chịu trách nhiệm về chính sự sống của mình. Nhưng chúng ta cũng có một khả năng khác có thể để cho sự suy nghĩ làm che lấp hành trình của mình trong cuộc sống ấy. Chúng ta sẽ không bao giờ nhận được tính chất cá biệt của cuộc sống mình - nếu ta vẫn cứ sống trong bóng tối của tập quán suy nghĩ và bị chi phối bởi những điều kiện chung quanh.

Buckminster Fuller, người đã phát minh ra mái nhà hình vòm cầu bằng toán học, vào năm ba mươi hai tuổi, một đêm bên bờ hồ Michigan, ông đã nghĩ đến việc tự tử. Chuyện kể rằng, sau những thất bại liên tiếp khiến ông nghĩ rằng mình đã làm hư hao cuộc đời mình quá nhiều, cách hay nhất là giả tử hết tất cả, để vợ và đứa con gái còn nằm nôi khỏi phải chịu khổ đau thêm nữa. Trong những năm qua, bất cứ một công việc nào ông nhận lãnh hoặc dính líu tới đều bị đổ bể và tan thành cát bụi, mặc dù ông có một sức tưởng tượng và sáng tạo rất mạnh. Tài năng đó của ông chỉ được công nhận sau này. Nhưng cuối cùng, thay vì tự chấm dứt đời mình, ông Fuller quyết định rằng từ đêm đó ông sẽ tiếp tục sống, nhưng coi như là mình đã chết rồi.

Xem như là đã chết rồi, ông không còn phải lo lắng về chuyện thành bại của mình nữa. Từ đó ông có thể đem hết tâm lực ra để sống như một đại biểu của vũ trụ. Cuộc đời còn lại, ông xem như là một món quà. Thay vì sống cho chính mình, ông lúc nào cũng tự hỏi: "Quả đất này đang cần điều gì mà chỉ có tôi mới có thể thực hiện được? Và chúng sẽ không bao giờ xảy ra, nếu tôi không nhận lãnh trách nhiệm ấy?" Suốt cuộc đời còn lại, lúc nào ông cũng tự hỏi câu ấy và tiếp nhận những gì đến với ông. Khi ta có thể sống theo lối đó, phục vụ nhân quần như là một công nhân của vũ trụ, ta có thể tu sửa và đóng góp cho mọi người bằng chính con người của ta, sự sống của ta. Nhưng nó không còn có tính cách cá nhân nữa, mà chỉ là một phần của toàn thể vũ trụ rộng lớn đang tự biểu lộ chính nó.



Chúng ta thường ít khi nào tự hỏi và suy ngẫm một cách nghiêm chỉnh về những gì con tim mình thật sự muốn. Tôi muốn đặt nó trong hình thức của một câu hỏi: "Công việc của tôi trên trái đất này là gì?" hoặc là : "Tôi yêu thích công việc nào tôi sẵn sàng trả tiền để làm?" Nếu tôi không tìm được một câu trả lời nào khác hơn là: "Tôi không biết", thì tôi sẽ tiếp tục tự hỏi. Nếu bạn bắt đầu suy ngẫm về câu hỏi đó vào năm hai mươi tuổi, thì khi bạn được bốn mươi, năm mươi hoặc sáu mươi, có lẽ sự suy tư ấy đã dẫn dắt bạn đến những nơi mà bạn không bao giờ bước chân tới, nếu bạn sống một cuộc đời bình thường, hoặc chỉ biết theo kỳ vọng của cha mẹ mình.

Bạn có thể đặt câu hỏi đó vào bất cứ lúc nào và ở bất cứ một lứa tuổi nào. Dù ở vào một thời điểm nào trong cuộc đời, câu hỏi ấy sẽ có một ảnh hưởng rất sâu xa đến những quan điểm của bạn về sự việc cũng như sự lựa chọn của bạn. Việc ấy không có nghĩa là những gì bạn làm sẽ thay đổi, nhưng rất có thể bạn sẽ thay đổi cách nhìn của mình, sự nắm bắt của mình, và có lẽ đường lối làm của mình. Một khi ông chủ của bạn là vũ trụ này thì sẽ có nhiều việc lý thú xảy ra, cho dù bạn có bị ai đó cúp lương đi chăng nữa. Nhưng bạn phải biết thật kiên nhẫn. Lối sống mới này đòi hỏi một thời gian để phát triển. Nhưng lẽ dĩ nhiên, trước hết ta phải bắt đầu đi cái đã. Khi nào và ở đâu? Bây giờ và ở đây bao giờ cũng là thời gian và không gian tốt nhất.

Chúng ta không bao giờ có thể đoán được sự quán xét này sẽ dẫn ta tới đâu. Ông Fuller hay nói rằng, những gì có vẻ dường như đang xảy ra trong giờ phút này, thường thường không bao giờ là toàn thể câu chuyện. Ông lấy thí dụ về một con ong chẳng hạn, đối với nó việc đi lấy mật là chuyện quan trọng nhất. Nhưng cùng một lúc, con ong cũng là một phương tiện mà thiên nhiên sử dụng để chuyên chở phấn hoa đến những nhụy bông. Mọi sự vật trên vũ trụ này đều có liên hệ mật thiết với nhau, đó là một nguyên lý thiên nhiên cơ bản. Không có một sự vật nào trên đời này là đơn độc hết. Mọi việc luôn luôn biểu lộ trên nhiều lãnh vực khác nhau. Chúng ta phải cố gắng hết sức mình để nhận diện được sự thăng trầm và phức tạp ấy của cuộc sống, và tập đi theo những con đường nào là chân thật và vững vàng.

Ông Fuller tin vào một nền tảng cấu trúc của thiên nhiên, nơi đó mọi hình thái và chức năng của sự vật đều có một liên hệ gắn bó chặt chẽ với nhau. Ông tin rằng, bản đồ thiết kế của thiên nhiên rất bổ ích và có một liên hệ cụ thể đến cuộc sống của chúng ta trong nhiều lãnh vực. Trước khi ông qua đời, khoa tinh thể học (Crystallographic) sử dụng quang tuyến X đã chứng minh được rằng, nhiều loại siêu vi khuẩn đã được kết cấu theo cùng một nguyên lý do đạt vị trí

(geodesy), mà ông đã khám phá được khi tìm tòi trong môn toán thuộc về hình khối đa diện (Polyhedron).

Rất tiếc ông đã không sống lâu để chứng kiến, nhưng ngoài những khám phá và phát minh có tác động lớn của ông, một lãnh vực mới trong ngành hóa học đã được mở ra, nhờ sự khám phá bất ngờ của một hợp chất giống như quả banh túc cầu, tương tự như thán tố. Nó mang những tính chất quan trọng đặc biệt mà sau này được gọi là Buckminsterfullerene, tên của ông. Đùa chơi với sự tò mò, đi theo con đường mình chọn, sự suy tư của ông đã đưa đến những khám phá và thế giới mà ông không bao giờ có thể ngờ tới. Bạn cũng thế. Ông Fuller không bao giờ cho mình là đặc biệt, chỉ là một người thích đùa chơi với những ý kiến và hình tượng mà thôi. Câu châm ngôn của ông là: "Nếu tôi có thể hiểu được, thì bất cứ ai cũng có thể hiểu được".

Hãy tự tin nơi mình, đừng bao giờ bắt chước một ai cả. Bạn có thể dễ dàng tặng cho mỗi giây phút của cuộc sống này, cái năng lượng tích tụ mà bạn đã nuôi dưỡng cả một đời mình. Nhưng nếu bạn bắt chước tài năng của kẻ khác bạn chỉ đóng góp được phân nửa những gì mình có... Hãy làm những gì được giao phó cho mình, bạn sẽ không bao giờ có thể nào hy vọng hoặc liều lĩnh quá mức được.

Ralph Waldo Emerson, Self-Reliance

## 10.- Ngọn Analogue

Có những ngọn núi bên ngoài ta và cũng có những ngọn núi bên trong ta. Chỉ mỗi sự hiện diện của chúng thôi cũng đã đủ vẫy tay mời gọi thử thách ta rồi. Có lẽ bài học trọn vẹn mà núi dạy cho ta là chúng ta mang trọn cả một ngọn núi bên trong mình, núi ở trong lẫn ở ngoài. Có lúc ta cố công tìm kiếm nhưng không bao giờ gặp, khi nào ta có đầy đủ nghị lực và sự chuẩn bị để đi tìm một con đường, trước là đến chân núi, sau là đỉnh cao. Hình ảnh leo núi là một ẩn dụ rất sâu sắc cho những hành trình đi tìm trong cuộc sống, một hành trình tâm linh, một con đường phát triển, chuyển hóa và hiểu biết. Những cam go gian khổ mà ta gặp phải trên đường là những thử thách cần thiết, chúng giúp ta tự cởi mở ra và từ đó nói rộng biên giới của mình hơn. Cuối cùng thì chính cuộc sống này là một ngọn núi, một vị thầy, cung hiến cho ta những cơ hội tuyệt vời để giúp ta tu sửa, để phát triển trong năng lực và tuệ giác. Chúng ta sẽ học hỏi và trưởng thành rất nhiều một khi ta đã chọn đặt chân vào hành trình này. Ở đây, sự rủi ro rất cao, sự hy sinh rất lớn, mà kết quả thì không có

gì chắc chắn. Cuối cùng thì chính quá trình leo núi tự nó là một sự khám phá, chớ không phải chỉ là khi nào ta đã đứng trên đỉnh núi cao.

Trước hết chúng ta cần phải quan sát xem chân núi như thế nào và sau đó ta mới phải đối diện với những dốc cao, và cuối cùng, hy vọng là đỉnh núi. Nhưng không ai có thể ở trên đỉnh mãi được. Hành trình đi lên sẽ không hoàn toàn nếu không có đi xuống, khi ta bước lùi lại để có thể nhìn được toàn thể ngọn núi từ xa. Khi đã đứng trên đỉnh núi cao, ta sẽ tiếp nhận được một quan điểm mới, và nó có thể sẽ thay thế cái nhìn của ta mãi mãi.

Trong một câu chuyện còn dở dang có tên là Núi Analogue, René Daumal có diễn tả lại một phần cho cuộc hành trình nội tâm này. Phần mà tôi còn nhớ thật rõ về câu chuyện là những điều luật mà người leo núi Analogue cần phải tuân theo. Ví dụ, trước khi tiếp tục leo lên một địa điểm trại cao hơn, ta phải bổ sung lại cho đầy đủ căn trại mà ta sắp rời bỏ, để cho người đến sau. Và ta phải tìm cách chia sẻ kiến thức của mình về những gì biết được từ trên cao, để những người bên dưới có thể được lợi lộc từ những điều ta đã học hỏi được trong hành trình của mình.

Tôi nghĩ chuyện ấy cũng giống như những điều chúng ta làm khi đi dạy vậy. Ta cố hết sức để chỉ cho người khác những gì mình đã biết cho đến bây giờ. Thật ra đó chỉ là một tờ báo cáo, một bản đồ kinh nghiệm của ta, nó không hề là chân lý tuyệt đối. Và từ đó hành trình thám hiểm rộng mở. chúng ta đều cùng đang leo trên ngọn Analogue. Và chúng ta rất cần đến sự giúp đỡ của nhau.

## 11.- Sự Liên Hệ Một Thiết

Dường như từ tuổi thơ chúng ta cũng đã biết rõ rằng, mọi việc trên cuộc đời này đều có một liên hệ, gắn bó rất chặt chẽ với nhau. Rằng cái này xảy ra vì cái kia xảy ra, muốn cái này xảy ra thì cái kia phải xảy ra. Ở Tây phương có một câu chuyện cổ tích nói lên được sự kiện này. Có con chồn nọ lén uống hết sữa trong thùng của một bà lão, trong khi bà bận đi lượm củi. Khi khám phá ra, bà ta giận dữ bắt con chồn và cắt đứt đuôi nó. Con chồn khóc lóc xin lại cái đuôi, bà nói sẽ khâu lại cho sau khi nó trả sữa lại cho bà. Nghe vậy con chồn chạy đến gặp một con bò và xin chút sữa, con bò nói đem về cho nó cỏ thì nó sẽ cho sữa. Con chồn chạy ra cánh đồng xin chút cỏ, cánh đồng nói hãy đem cho ta chút nước. Con chồn vội đến bên một dòng suối để xin, dòng suối nói hãy đem bình đến đây lấy. Câu chuyện lại tiếp diễn cho đến khi có một bác nông phu, vì

thương hại, cho con chôn những hạt lúa để đem cho con gà, đánh đổi lấy những quả trứng đem cho người bán hàng rong, anh bán hàng rong đổi cho một sợi dây chuyền đem về đưa cho một cô con gái để lấy chiếc bình... và cuối cùng con chôn lấy lại được cái đuôi và sung sướng chạy đi. Cái này phải xảy ra thì cái kia mới có thể xảy ra. Không có cái gì phát xuất từ khơi khơi được. Mọi việc đều có một quá khứ, lai lịch của nó. Ngay cả lòng thương của bác nông phu trong câu chuyện cũng phải có một phát xuất từ đâu.

Khi ta nhìn sâu vào bất cứ một quá trình nào, ta cũng sẽ thấy được sự thật ấy. Không có ánh sáng mặt trời sẽ không có sự sống. Không có nước sẽ không có sự sống. Không có thực vật sẽ không có sự quang hợp (photosynthesis), không có sự quang hợp sẽ không có dưỡng khí. Không có cha mẹ sẽ không có ta. Không có xe cộ sẽ không có thực phẩm cho thành phố. Không có hàng xe sẽ không có xe. Không có nhân công sẽ không có sắt thép cho hàng xe. Không có quặng mỏ sẽ không có sắt thép cho nhân công. Không có thực phẩm sẽ không có nhân công. Không có mưa sẽ không có thực phẩm. Không có mặt trời sẽ không có mưa. Không có những điều kiện cho sự sắp xếp của các vì tinh tú, những hành tinh trong vũ trụ, sẽ không có mặt trời, không có trái đất. Nhưng những mối liên hệ này không phải lúc nào cũng giản dị và nằm trên một đường thẳng. Thường thường thì chúng dính líu với nhau như một màng nhện chằng chịt và vô cùng vi tế. Vì vậy sự sống của ta là một màng lưới tương quan gắn bó rất mật thiết, mà không có một nơi nào là điểm khởi đầu, hoặc điểm chấm dứt tuyệt đối cả.

Vì vậy, chúng ta có thể thấy được sự vô lý cũng như nguy hiểm, khi ta để cho tư tưởng của mình biến một sự việc hoặc hoàn cảnh nào đó thành một cá thể cô lập, không ý thức gì về sự tương quan chằng chịt cũng như tính cách biến đổi của chúng. Bất cứ một việc gì cũng có dính líu đến bất cứ một việc nào khác, và nó cũng tàng chứa hết, cũng như được tàng chứa bởi mọi vật khác. Còn gì hơn nữa, vì mọi vật đều đang chuyển dịch. Những vì tinh tú sinh ra, trải qua các thời kỳ rồi diệt đi. Các hành tinh cũng có một nhịp điệu hình thành và hoại diệt riêng của chúng. Những chiếc xe mới chưa ra khỏi xưởng mà cũng đã đang trên đường đi đến chỗ phế thải rồi. Ý thức này sẽ làm gia tăng sự tán thưởng của ta đối với luật biến đổi của vạn vật, nó giúp ta bớt xem thường sự vật, hoàn cảnh cũng như tình trạng thân, và biết quý trọng chúng hơn. Chúng ta sẽ tôn quý cuộc đời này hơn, con người, ý kiến và mỗi giây phút hơn, nếu ta có thể nhìn sâu và thấy được rằng, bất cứ những gì mình tiếp xúc đều có thể nối liền ta với toàn thể vũ trụ, và tất cả mọi việc, con người, nơi chốn, hoàn

cảnh đều chỉ có mặt nơi đây trong chốc lát mà thôi. Nó biến giây phút này trở thành vô cùng lý thú. Mà thật ra, nó khiến cho giây phút này là tất cả.

Chánh niệm về hơi thở là một sợi dây, trên đó những hạt chuỗi kinh nghiệm, tư tưởng, cảm thọ, hiểu biết và ý thức của ta được xỏ qua. Xâu chuỗi ấy là một cái gì mới đối với ta - nói cho đúng thì nó là một cách nhìn mới, một lối sống mới, lối kinh nghiệm mới giúp cho ta có được cách hành xử mới trong cuộc đời. Đường lối mới ấy của ta dường như có thể nối liền lại tất cả những sự kiện gì có vẻ như là cô lập. Nhưng thật ra, trong cuộc sống này không có gì là cô lập mà cần phải được nối liền lại hết. Chính cái nhìn sai lầm của ta đã tạo nên và duy trì sự cách biệt phân chia ấy.

Cái nhìn và lối sống mới này sẽ giúp ta ráp lại những mảnh vụn của cuộc sống vào đúng vị trí của chúng. Mỗi giây phút sẽ được tôn trọng với sự trọn vẹn của nó, nằm trong một sự trọn vẹn khác to tát hơn. Sự tu tập chánh niệm chỉ đơn giản là một cuộc đi tìm, khám phá cho ra đường mối của màng lưới nối liền mọi việc ấy lại với nhau. Rồi đến một lúc nào đó ta sẽ thấy rằng, thật ra mình không cần phải tìm kiếm gì hết. Chúng ta chỉ ý thức được một sự tương quan mà nó bao giờ cũng có mặt. Ta đã leo lên đến một cao điểm giúp mình có thể thấy được toàn diện cảnh vật, và từ đó có thể ôm giữ giây phút hiện tại này trong chánh niệm. Hơi thở và giây phút hiện tại tương nhập vào nhau, như sợi dây và hạt chuỗi, chúng tạo nên một cái gì to tát hơn.

Cái này sáp nhập vào cái kia, những nhóm tan chảy nhập thành các nhóm sinh môi, cho đến một lúc những gì ta nghĩ là sự sống gặp gỡ và đi vào những gì ta cho rằng không phải là sự sống: ốc hến và đá, đá và đất, đất và cây cối, cây cối và mưa và không khí... Và điều lạ lùng là hầu hết những cảm giác mà ta gọi là tôn giáo, hầu hết những sự phản đối huyền bí mà ta cho là những phản ứng cao thượng và mơ ước của loài người chúng ta, thật ra chính là một sự hiểu biết và cố gắng nói lên rằng, con người có liên hệ với tất cả vạn vật, nó gắn bó chặt chẽ với mọi loài, biết tới hoặc không biết tới. Việc ấy nói thì nghe rất giản dị, nhưng cảm thọ sâu sắc của nó đã làm nên một Jesus, một St. Augustine, một St. Francis, một Roger Bacon, một Charles Darwin và một Einstein. Mỗi người, tùy theo nhịp điệu và giọng nói của mình, đã khám phá và tái xác nhận với một kiến thức kỳ diệu rằng, tất cả chỉ là một và một là tất cả - một phiêu sinh vật (plankton), một động vật nhỏ li ti sống trôi nổi theo dòng nước trong đại dương, và một hành tinh đang xoay và một vũ trụ đang mở rộng, tất cả đều được cột chặt lại với nhau bằng sợi dây vô cùng của thời gian.

John Steinbeck và Edward F. Ricketts. Sea of Cortez

## 12.- Bất Bạo Động - Ahimsa

Một người bạn của tôi trở về, sau mấy năm sống ở Nepal và Ấn Độ, vào năm 1973, đã nói như sau: "Nếu tôi không thể làm gì hữu ích cho cuộc đời, thì ít ra tôi cũng sẽ cố gắng bớt gây tổn hại chừng nào tốt chừng ấy".

Tôi đã bị truyền lây bởi ý niệm về bất hại, Ahimsa, ngay lúc ấy tại nơi phòng khách của tôi. Và tôi không bao giờ quên được giây phút đó. Mặc dù tôi đã từng được nghe nói về thuyết bất bạo động trước đó. Thái độ bất hại này nằm ngay nơi trái tim của pháp môn Yoga và cũng là lời tuyên thệ của các sinh viên y khoa trước khi họ trở thành bác sĩ thực thụ (Hippocratic Oath). Nó cũng là nguyên tắc nền tảng cho cuộc cách mạng của thánh Gandhi và sự tu tập của cá nhân ông. Nhưng hình như vì sự chân thành trong lời nói của người bạn tôi, cùng với một cái gì đó không phù hợp từ một con người mà tôi nghĩ là tôi biết, đã gây cho tôi một ấn tượng rất mạnh. Tôi chợt thấy rằng đó là một lối sống rất đẹp đối với thế giới chung quanh cũng như cho chính bản thân tôi. Tại sao ta không thử cố sống sao để ít gây tổn thương cũng như khổ đau được chừng nào tốt chừng ấy? Nếu chúng ta có thể sống theo nguyên tắc đó, thì có lẽ mức độ bạo động và điên rồ trong tư tưởng cũng như trong cuộc sống của ta, đâu có đến nỗi tệ hại như ngày hôm nay. Và chúng ta cũng sẽ biết thương yêu mình hơn, trên tọa cụ cũng như trong cuộc đời.

Cũng như mọi quan niệm khác, bất bạo động và bất hại có thể là một nguyên tắc rất tuyệt diệu, nhưng chính việc sống đúng theo nó mới thật sự có giá trị. Bạn có thể thực tập sự từ ái của nguyên tắc bất bạo động đối với chính bạn và đối với những người chung quanh bất cứ lúc nào.

Có bao giờ bạn cảm thấy mình khó khăn với chính mình và khinh thường mình quá không? Hãy nhớ đến Ahimsa trong giây phút ấy. Ghi nhận nó rồi buông bỏ đi.

Bạn có bao giờ nói về một người nào đó sau lưng họ không? Ahimsa.

Bạn có cảm thấy rằng mình tự thúc đẩy quá mức, chẳng chú ý gì đến sức khỏe cũng như hạnh phúc của mình không? Ahimsa.

Bạn có làm cho một người nào đó khổ đau không? Ahimsa. Đem áp dụng lý thuyết bất bạo động với những người không có gì là nguy hại đối với ta bao giờ cũng dễ. Nhưng khi đối diện với những người hoặc hoàn cảnh nào có vẻ đe dọa, ta sẽ phản ứng ra sao, đó mới thật sự là bài thử nghiệm.

Ý muốn làm khổ hoặc làm hại kẻ khác được phát xuất từ một nỗi sợ trong ta. Muốn thực hành sự bất bạo động, ta cần phải nhìn thấy rõ nỗi sợ của mình, để hiểu và làm chủ nó. Làm chủ nó có nghĩa là ta dám nhận lãnh trách nhiệm. Nhận lãnh trách nhiệm có nghĩa là ta không đổ cho nỗi sợ hoàn toàn sai xử hành động và quan điểm của mình. Chỉ có chánh niệm về sự dính mắc và ghét bỏ của chính ta, và ý muốn đối diện với những trạng thái này trong tâm, dù có đau đớn đến đâu, mới có thể giải thoát ta ra khỏi vòng khổ đau này. Nếu ta không biết duy trì sự tu tập hàng ngày, những ý tưởng dù tốt lành đến đâu cũng rất là mong manh, chúng rồi sẽ bị lòng tư lợi đè bẹp mất.

Bất bạo động, Ahimsa, là một phẩm chất của linh hồn, và vì vậy nó cần phải được thực hành bởi mọi người trong mọi lãnh vực của cuộc sống. Nếu nó không thể được thực thi trong tất cả mọi khoa, thì nó không có một giá trị thực dụng nào.

Nếu bạn không thể thương yêu được vua George đệ ngũ, hoặc thủ tướng Winston Churchill, thì bạn có thể bắt đầu nơi vợ, chồng, hoặc con của mình. Hãy đặt hạnh phúc của họ trước hạnh phúc của bạn trong mỗi giây phút của cuộc sống, và từ đó để cho vòng thương yêu ấy mở rộng ra. Khi bạn đã cố gắng hết sức mình, sẽ không có chuyện thất bại. Mahatma Gandhi

### 13.- Nghiệp Quả - Karma

Tôi có lần nghe các thiền sư dạy rằng, sự tu tập thiền quán hàng ngày có thể chuyển được những nghiệp quả xấu của mình thành những nghiệp quả tốt. Tôi luôn xem lời tuyên bố ấy như là một lời quảng cáo rất kỳ quặc. Và phải mất nhiều năm trời, tôi mới thật sự hiểu được lời nói ấy. Chắc có lẽ nghiệp của tôi là vậy!

Nghiệp quả, Karma có nghĩa là cái này xảy ra vì cái kia xảy ra. B có một liên hệ nào đó đối với A. Bất cứ một hậu quả nào cũng có nguyên do đi trước. Và mỗi nguyên do sẽ gây nên một hậu quả có một kích thước tương xứng với nó, ít nhất là ở trình độ phi lượng tử (non-quantum). Nói chung khi ta nói về nghiệp quả của một người nào đó, nó có nghĩa là tổng số của đường hướng sống của họ, cùng với những yếu tố quan trọng xảy ra chung quanh, gây nên bởi những điều kiện sẵn có như hành động, ý nghĩ, cảm xúc, cảm nhận và lòng ham muốn. Nhiều khi người ta lại hay lầm lẫn nghiệp quả với ý niệm về số mạng. Nghiệp quả giống như sự huân tập của một số xu hướng, chúng giam cầm ta trong một số thói quen nhất định nào đó, và các thói quen này lại tiếp tay vào

việc làm tăng gia sự huân tập của những xu hướng ấy. Thế nên, rất dễ cho ta bị kèm hãm bởi nghiệp quả của mình, và ta cho rằng nguyên nhân là do ở một cái gì đó bên ngoài như vì người khác, hoặc vì hoàn cảnh ngoài tầm kiểm soát của ta. Ta không bao giờ chịu nhận là do nơi mình. Nhưng chúng ta đâu cần phải làm tù nhân của những nghiệp quả xưa! Vì nghiệp quả có thể thay đổi được. Ta lúc nào cũng có thể tạo nên những nghiệp quả mới. Nhưng chỉ có một thời gian duy nhất để bạn có thể thực hiện được việc đó mà thôi. Bạn có thể đoán được thời gian đó là khi nào không?

Chánh niệm có thể thay đổi được nghiệp quả. Khi ta ngồi yên, ta không cho phép những ý nghĩ của mình biến đổi trở thành hành động. Trong giây phút ấy, ta chỉ theo dõi chúng mà thôi. Nếu quan sát ta sẽ thấy rằng, những ý nghĩ thúc đẩy trong tâm ta sinh ra rồi sẽ diệt đi, chúng có một sự sống riêng, chúng không phải là ta mà chỉ là tư tưởng, và ta không phải chịu sự sai xử của chúng. Khi ta không còn cung cấp và phản ứng theo những sự thúc đẩy ấy, mình sẽ có cơ hội thấy được trực tiếp rằng tự tánh của chúng chỉ là tư tưởng. Quá trình này sẽ tiêu hủy hết những ý nghĩ tiêu cực bằng ngọn lửa định lực, an tĩnh và vô hành. Và cùng một lúc ấy, những tuệ giác và tư tưởng tích cực sẽ được nuôi dưỡng và bảo vệ bằng chánh niệm. Chánh niệm vì thế có thể sắp xếp lại những mắt xích trong sợi dây nhân quả, và từ đó có thể cởi trói ta, giải thoát ta, và mở ra những đường hướng mới trong mỗi giây phút của cuộc sống. Thiếu chánh niệm, chúng ta sẽ dễ dàng bị đà tiến của quá khứ xô đẩy vào hiện tại, không hề ý thức được sự dính mắc của mình, và không có một lối thoát. Ta cho rằng những khổ đau của mình đều do lỗi lầm của kẻ khác, hoặc của cuộc đời, và vì thế mà quan điểm và cảm thọ của ta bao giờ cũng hợp lý. Và giây phút hiện tại không bao giờ có thể là một sự bắt đầu mới, vì ta không cho phép!

Cuối cùng, chính sự thất niệm của ta đã giam cầm ta. Chúng ta mỗi lúc càng cách xa những tiềm năng chân thật của mình, và mỗi lúc lại càng bồi đắp thêm cho tập quán trọn đời là "vô minh" ấy, không nhìn thấy, chỉ biết phản ứng và trách móc mà thôi.

Làm việc với những tội phạm trong các nhà tù, tôi được dịp chứng kiến những hậu quả của các nghiệp "xấu" rất rõ. Mặc dù trong nhà tù cũng chẳng khác gì với bên ngoài bao nhiêu. Mỗi tù nhân đều có một câu chuyện, mà bao giờ cũng là cái này dẫn đến cái kia. Mà truyện thì bao giờ cũng phải vậy! Cái này dẫn tới cái kia. Nhiều người vẫn không hiểu được việc gì đã xảy đến với họ, họ đã làm lỡ chỗ nào! Thường thường đó là một chuỗi biến cố rất dài, bắt đầu từ cha mẹ và gia đình, rồi đến luật đường phố, nghèo khó và bạo động, tin vào người mà



ta không nên tin, muốn kiếm tiền mau, uống rượu, hút ma túy để trốn tránh khổ đau, sự trống vắng... Chúng làm mờ mịt và sai lạc tư tưởng của họ, cũng như cảm giác, hành động và giá trị, từ đó họ không còn nhận thức được những ý nghĩ nào là khổ đau, tàn ác, tiêu cực và tự huỷ hoại mình.

Và rồi trong một giây phút, đã được dẫn tới bởi những giây phút trước đó, họ đột nhiên "không còn biết gì hết", phạm vào một tội lớn, để rồi kinh nghiệm biết bao là những hậu quả ảnh hưởng đến tương lai của mình. Bất cứ việc làm nào của ta cũng mang đến hậu quả, cho dù ta có ý thức được hay không, cho dù ta có bị bắt gặp hay không. Thật ra lúc nào ta cũng bị bắt. Bị bắt bởi nghiệp quả của chính mình. Chúng ta tự xây dựng nhà tù cho mình mỗi ngày. Ta có thể nói rằng, những người tôi gặp trong tù, họ đã tự chọn cho mình con đường ấy. Và chúng ta cũng có thể nói rằng, họ đã không có một sự lựa chọn nào khác hơn. Họ không hề ý thức rằng họ có được một sự chọn lựa. Những sự kiện ấy trong đạo Phật gọi là thiếu chánh niệm, hay là vô minh. chính vì ta thiếu chánh niệm nên không ý thức được rằng, những ý nghĩ của mình, nhất là khi chúng bị nhuộm màu sắc tham lam và sân hận, dù cho chánh đáng đến đâu, cũng có thể làm sai lệch tâm ta cũng như cuộc đời ta. Những trạng thái tâm thức ấy sẽ ảnh hưởng đến tất cả mọi người, đôi khi to tát mạnh mẽ, nhưng thường khi rất tinh tế. Chúng ta có thể đang bị giam cầm bởi một tâm thức bị những mây mù của ý kiến và khái niệm che phủ, mà ta lại bám chặt vào chúng như là chân lý.

Muốn thay đổi nghiệp quả của mình, ta cần phải thôi để làm cho những gì làm mờ mịt thân tâm, cũng như tô màu mọi hành động của mình, đừng xảy ra nữa. Việc ấy không có nghĩa là ta phải làm những việc tốt. Nó có nghĩa là ta biết được mình là ai và ta không phải là nghiệp quả của mình, dù đó có là gì chẳng nữa trong giây phút này. Nó cũng có nghĩa là ta ý thức được những gì thật sự xảy ra. Có nghĩa là thấy rõ được thực tại.

Chúng ta nên bắt đầu nơi nào? Sao bạn không chọn nơi tâm mình? Vì dù sao chính nơi đó là môi trường của mọi tư tưởng, cảm thọ, sự thúc đẩy và tri giác của ta được chuyển sang hành động trong cuộc đời. Mỗi khi bạn ngưng lại những hành động của mình và thực tập dừng lại, ngay trong giây phút này và ở đây, với một ý định ngời xuống, là ta đã bẻ gãy được dòng luân lưu của nghiệp quả cũ, và từ đó ta tạo nên một nghiệp quả mới lành mạnh hơn. Gốc rễ của sự chuyển hóa nằm ngay nơi đó, một khúc quanh quan trọng trong cuộc đời.

Chính hành động dừng lại ấy, giây phút của sự vô hành, của một sự quan sát thuần túy, giúp cho bước chân ta đứng thật vững vàng đối với tương lai. Vì

sao? Vì chỉ khi nào ta thật sự có mặt trọn vẹn trong hiện tại, thì tương lai của ta mới có thể được trong sáng, rõ ràng và từ ái, và nó cũng bớt bị chi phối bởi sự sợ hãi, đau đớn, cũng như có thêm nhân phẩm và sự chấp nhận. Chỉ có những gì xảy ra trong bây giờ mới sẽ xảy ra sau này. Nếu bây giờ ta không có chánh niệm, tĩnh lặng và từ ái, khi ta đang có cơ hội tốt để bồi dưỡng, thì làm sao ta lại có thể có được chúng, khi ta bị căng thẳng hoặc gặp những khó khăn?

Ý nghĩ rằng linh hồn ta sẽ hòa nhập với niềm hạnh phúc lớn chỉ vì cơ thể ta tan rã là một ảo vọng. Những gì ta tìm thấy bây giờ, ta sẽ tìm thấy trong lúc ấy.

Kabir

## 14.- Tất Cả Là Một

Khi chúng ta tiếp xúc được với sự nguyên vẹn, ta sẽ cảm thấy mình là một với tất cả. Khi ta cảm thấy mình là một với tất cả, ta sẽ cảm thấy nguyên vẹn.

Khi ta ngồi hoặc nằm yên, bất cứ lúc nào ta cũng có thể tiếp xúc và siêu vượt được thân thể này, hòa nhập với hơi thở và vũ trụ, kinh nghiệm được mình trọn vẹn và có thể nhập vào một cái nguyên vẹn khác to lớn hơn. Nắm được tính chất tương quan chặt chẽ của mọi vật với nhau, sẽ đem lại cho ta một ý thức sâu xa về tính lệ thuộc, một cảm nhận ta là một phần rất thân thiết với tất cả và thấy được nơi đâu ta đến cũng là nhà. Chúng ta có thể sẽ tìm thấy và bỏ ngõ trước thời gian vô tận ngàn đời vượt ra ngoài sanh tử, và cùng một lúc kinh nghiệm được tính chất ngắn ngủi của cuộc đời, sự mong manh của tấm thân này, giây phút này và của mỗi người chúng ta. Khi ta tiếp xúc được với sự nguyên vẹn của mình trực tiếp qua thiền tập, ta có thể chấp nhận được thực tại chung quanh, có được một sự hiểu biết và tình thương sâu sắc, và bớt đi những nỗi thống khổ và lo âu hơn.

Sự nguyên vẹn là nguồn gốc của tất cả. Khi nhận thức được tự tánh nguyên vẹn của mình rồi, ta sẽ thấy rằng mình không cần phải đi đâu hoặc làm gì cả. Ta hoàn toàn có tự do để chọn con đường nào của mình. Sự tĩnh lặng luôn luôn có mặt trong hành động cũng như sự vô hành của ta. Chúng ta thấy nó lúc nào cũng nằm nơi đây, và mỗi khi ta tiếp xúc với nó, nắm được nó, lắng nghe nó, thì thân ta cũng sẽ tiếp xúc, cùng nắm và lắng nghe với ta. Tâm ta cũng sẽ lắng nghe và giây phút ấy ta biết được thế nào là an lạc. Trong sự cởi mở và tiếp nhận ấy, ta tìm thấy được một sự quân bình và hòa hợp đang hiện diện ngay ở đây, và thời gian vô tận đang hiển lộ trong giây phút hiện tại.

Siddhartha lắng nghe. Chàng bắt đầu chú tâm lắng nghe, miệt mài trong tình lặng, hoàn toàn hấp thụ, tiếp nhận tất cả. Chàng cảm thấy rằng, mình bây giờ đã thật sự học được nghệ thuật lắng nghe. Những âm thanh này, chàng đã nghe chúng nhiều lần trong quá khứ, những giọng nói khác nhau của dòng sông, nhưng hôm nay chúng có vẻ khác biệt. Chàng không còn phân biệt được những giọng nói khác nhau nữa - tiếng vui ca với tiếng than thở, tiếng trẻ thơ với tiếng trưởng thành. Tất cả đều lệ thuộc vào nhau: tiếng than vãn của những ai sầu khổ, tiếng cười vang của bậc minh triết, tiếng khóc la của kẻ phẫn uất, tiếng rên rỉ của người đang hấp hối. Tất cả đều nương tựa vào nhau, quấn quýt, đan dệt vào nhau trong ngàn đường lối. Và tất cả những giọng nói, những mục đích, những lạc thú, những cái tốt đẹp và xấu xa, tất cả những cái đó nhập lại thành thế giới này. Chúng là dòng biến cố, là âm nhạc của sự sống. Khi Siddhartha miệt mài lắng nghe dòng sông, theo bài ca của muôn ngàn tiếng hát, khi chàng không chỉ lắng nghe theo tiếng khóc hay tiếng cười, khi chàng không chỉ lắng nghe một âm thanh duy nhất nào, nhưng là lắng nghe hết tất cả, trọn vẹn, đồng nhất, khi ấy bài ca của ngàn giọng hát chỉ gồm có mỗi một chữ mà thôi.

Herman Hesse, Siddhartha

*Điều ta cần biết học lại, là quan sát và tự mình khám phá, cái ý nghĩa của sự nguyên vẹn.*

**David Bohm, Wholeness and the Implicate Order.**

*Tôi rộng lớn. Tôi chứa đựng hết tất cả.*

**Walt Whitman, Leaves of Grass**

## **15.- Tự Tính Của Mỗi Vật**

Sự nguyên vẹn không thể nào kinh nghiệm một cách chuyên chế được, vì nó đa dạng vô cùng, nó phản chiếu và tàng chứa hết tất cả. Như chiếc màn của trời Để Thích là một biểu tượng cho vũ trụ này. Chiếc màn ấy làm bằng trần châu, mỗi hạt châu lại phản chiếu và tàng chứa hết tất cả những hạt châu khác trong tấm màn. Có người muốn chúng ta phải tôn kính, thật đồng đều, trước bàn thờ của sự duy nhất. Họ sử dụng ý niệm đồng nhất như một chiếc xe hủ lô cán dẹp hết tất cả những sự khác nhau của mọi vật. Nhưng chính từ những tính chất đặc biệt của cái này và cái kia, từ những thuộc tính cá biệt của chúng -

trong đạo Phật, ta gọi đó là tự tính của mỗi vật - mà tất cả là nền văn hóa, thơ phú, nghệ thuật, khoa học và sự sống, sự nhiệm mầu cũng như sự phong phú, có thể hiện hữu.

Tất cả mọi khuôn mặt đều giống nhau, nhưng dù vậy ta vẫn có thể nhận diện dễ dàng tính chất duy nhất, cá biệt của mỗi cá nhân. Và chúng ta cũng rất quý trọng sự khác biệt này. Đại dương là một cá thể nguyên vẹn, nhưng nó có vô số những con sông nhỏ, mỗi mỗi đều khác nhau; nó có những dòng nước, độc lập, luôn luôn thay đổi; đáy biển là một phong cảnh riêng biệt không nơi nào giống nơi nào; và bờ biển cũng thế. Bầu khí quyển này là nguyên vẹn, nhưng nó có những dòng lưu chuyển rất đặc biệt, mặc dù chúng ta chỉ cảm thấy chúng như là những làn gió. Sự sống trên quả đất này là nguyên vẹn, nhưng nó được biểu hiện trong những cơ thể giới hạn bởi thời gian và không gian, nhỏ vi tế hoặc hiển lộ, cây cỏ hoặc cầm thú, đã tuyệt chủng hoặc vẫn còn sinh tồn. Vì vậy không có một nơi nào là duy nhất. Sẽ không một đường lối nào là duy nhất, sự tu tập nào là duy nhất, phương pháp học nào là duy nhất, cách thương yêu nào là duy nhất, đường lối phát triển nào là duy nhất, cách sống nào là duy nhất, cách cảm nhận nào là duy nhất, cũng như một cái biết nào là duy nhất. Chính sự cá biệt ấy, ta gọi là tự tính của sự vật, mới là quan trọng.

*Con chim bạc má, Nhảy nhót lại kê bên tôi.*

**Thoreau**

*Người đàn ông đang hái củ cải...chỉ đường...bằng một củ cải*

**Issa**

*Ao cổ...Cóc nhảy vào...Tôm!*

**Basho**

*Nửa đêm. Không sóng...không gió, chiếc thuyền không...chờ đây ánh trăng.*

**Đạo Nguyên**

Chắc bạn đã hiểu rồi chứ gì?

## 16.- Cái Gì Đây?

Tinh thần quan sát là nền tảng của một lối sống chánh niệm. Nhưng sự quan sát không chỉ là một phương cách để giải quyết vấn đề. Nó là một phương tiện giúp ta tiếp xúc được với sự bí mật của sống và sự có mặt của ta ở nơi này. Ta thật sự là ai? Ta đang đi về đâu? Nó có nghĩa lý gì? Thế nào là người... đàn ông, đàn bà, trẻ thơ, cha mẹ, một người học trò, một công nhân, một ông chủ, một tội nhân, một kẻ không nhà? Nghiệp quả của tôi là gì? Tôi đang ở đâu. Con đường nào là của tôi? Công việc của tôi trên trái đất này là gì?

Quán sát không có nghĩa là ta đi tìm một câu trả lời, nhất là những câu trả lời hời hợt có được từ một suy tư nghèo nàn. Nó có nghĩa là hỏi mà không cần được giải đáp, chỉ cần suy ngẫm và cân nhắc, cru mang sự thắc mắc đó trong ta, để cho nó được thán nhuần, sủi bọt, nấu chín và soi sáng bởi chánh niệm, như mọi việc khác.

Bạn không nhất thiết cần phải ngồi yên mới có thể quán sát được. Sự quán sát và chánh niệm có thể xảy ra cùng một lúc trong cuộc sống thường ngày của ta. Thật ra, sự quán sát và chánh niệm chỉ là một, chúng tùy theo góc cạnh nhìn của ta. Bạn có thể suy ngẫm về những câu hỏi như là "Tôi là ai?", "Cái này thật sự là gì đây?", "Tôi đang đi về đâu?", hoặc là "Công việc nào là của tôi?" trong khi bạn đang sửa xe, đi dạo, rửa chén, đi xin việc làm, ngồi xem những đứa con của mình đùa giỡn trong một buổi tối sáng trăng.

Trong cuộc sống ta sẽ phải đối diện với mọi thứ vấn đề: lớn nhỏ, tròn méo... Chúng có từ những việc rất nhỏ nhen cho đến lớn lao, và vĩ đại có thể đàn áp ta. Sự tu tập là làm sao ta có thể đối diện với chúng bằng sự quan sát, trong chánh niệm. Nó có nghĩa là ta cần đặt những câu hỏi như: "Ý nghĩ này, cảm thọ này, khó khăn này, thật sự là gì?", "Tôi sẽ đối phó với nó ra sao?" hoặc là tôi có dám đối diện với nó không hay là chấp nhận nó không?"

Bước đầu tiên là chấp nhận rằng ta có sự khó khăn, có nghĩa là ta đang có một sự căng thẳng hoặc bất an nào đó. Có khi phải mất đến bốn mươi năm, năm mươi năm ta mới có thể tạm công nhận được một vài vấn đề mà mình đang cru mang. Sự quán sát không có một thời gian nhất định. Nó cũng giống như một cái nồi đang để trên ngăn giá. Nó sẵn sàng để sử dụng khi nào bạn cần mang nó xuống, bỏ đồ vào và nấu lên.

Quán sát có nghĩa là ta đặt câu hỏi và lập đi lập lại nhiều lần. Ta có can đảm để đối diện với vấn đề không, bất cứ đó là một việc gì, và đặt câu hỏi nó thật sự là

gi? Việc gì đang thật sự xảy ra? Nó đòi hỏi ta phải biết nhìn cho thật sâu sắc và duy trì sự quán chiếu ấy trong một thời gian, với chánh niệm. Nó sai lầm chỗ nào? Gốc rễ của vấn đề nằm ở đâu? Bằng chứng đâu? Chúng liên hệ nhau ra sao? Thế nào là một giải pháp tốt đẹp? Ta hãy tiếp tục quán sát, quán sát và quán sát.

Nhưng bạn nên nhớ quán sát không phải là suy nghĩ để tìm tòi một sự giải đáp, mặc dù nó sẽ khơi lên rất nhiều ý nghĩ có thể giống như những câu trả lời. Quán sát có nghĩa là ta biết lắng nghe những tư tưởng của mình, mà câu hỏi ta đã khơi dậy. Việc ấy cũng giống như ta đang ngồi bên cạnh dòng suối tư tưởng của mình, lắng nghe tiếng nước chảy qua những khe đá, lắng nghe, lắng nghe và theo dõi, thỉnh thoảng có một vài chiếc lá hoặc cành khô nhỏ trôi qua.

## 17.- Lập Nên Một Cái Ngã

*Giá trị thật sự của một con người, được xác định bằng sự đo lường và cảm nhận nơi người ấy, đã giải thoát ra khỏi được cái Tôi của mình bao nhiêu?*

[b]Albert Einstein, The World As I See It.

"Tôi" và "của Tôi" là những sản phẩm của tư tưởng chúng ta. Larry Rosenberg, một người bạn của tôi tại thiền viện Cambridge Insight Meditation Center, gọi đó lập Ngã. Ông ta nói rằng, chúng ta có một khuynh hướng không thoát được cũng không thay đổi được, là từ bất cứ một sự việc gì, một hoàn cảnh gì, ta cũng có thể lập nên từ đó một cái "Tôi" và "của Tôi", và ta sinh hoạt trong cuộc đời với ý niệm hạn hẹp ấy, phần lớn chỉ là mộng tưởng, và sự tự vệ. Không có một giây phút trôi qua nào lại không có việc đó xảy ra. Nhưng vì quá thông thường, nó đã trở thành một phần của cơ cấu cuộc đời, hoàn toàn không ai để ý đến, cũng như một con cá không hề biết tới nước, mặc dù nó đang chìm đắm trong đó. Bạn cũng có thể tự mình nhận xét được việc này, dù bạn đang ngồi thiền trong yên lặng hay là sống trong cuộc đời chùng dăm ba phút. Bất cứ trong một giây phút nào, một kinh nghiệm nào, tư tưởng của ta sẽ xây dựng từ đó thành một giây phút "của tôi", kinh nghiệm "của tôi", con "của tôi", ước muốn "của tôi", ý kiến "của tôi", đường lối "của tôi", thẩm quyền "của tôi", tương lai "của tôi", kiến thức "của tôi", thân "của tôi", tâm "của tôi", nhà "của tôi", đất "của tôi", cảm thọ "của tôi", xe "của tôi", hoặc vấn đề "của tôi".

Nếu bạn quan sát quá trình lập ngã ấy trong chánh niệm, bạn sẽ thấy rằng cái mà ta gọi là Ngã, là Tôi, thật ra chỉ là một cấu tạo của tâm, và nó không thường hằng. Nếu bạn nhìn cho sâu thử tìm kiếm một cái Tôi vững vàng, không thể

phân chia, một cái "Tôi" đứng sau những kinh nghiệm "của Tôi", bạn sẽ khám phá ra rằng chúng chỉ là những tư tưởng. Bạn có thể cho rằng ta là cái tên gọi của mình, nhưng việc ấy cũng không đúng. Tên của ta chỉ là một nhãn hiệu. Và tuổi tác, ý kiến của ta, nam hay nữ... thì cũng chỉ có thể thôi. Không có cái nào có thể làm nền tảng cho cái Tôi.

Khi bạn quán sát cho thật sâu sắc, dò theo những đường mối dẫn và để thử xem ta là ai hoặc là gì, chắc chắn bạn sẽ khám phá ra rằng không có một nơi nào thật sự là vững chắc. Giả sử bạn đặt câu hỏi: "Ai là người hỏi tôi là ai?", cuối cùng câu hỏi ấy sẽ dẫn đến câu trả lời là : "Tôi không biết". Cái Tôi ấy dường như là một cấu trúc được biết đến bằng những thuộc tính của nó, mà không có một thuộc tính nào, dù riêng rẽ hoặc cùng chung lại với nhau, lại có thể cấu tạo nên một con người. Hơn nữa, cái cấu trúc "Tôi" ấy lại có một khuynh hướng tan rã và kết tụ lại hầu như trong mỗi giây mỗi phút. Ngoài ra nó cũng còn có một khuynh hướng cảm thấy mình thua sút, nhỏ bé, bất an và bất định, vì tự chính hiện hữu của nó đã quá mong manh. Việc ấy tạo nên những khổ đau cho ta, vì thiếu chánh niệm ta không ý thức được rằng mình đang bị dính mắc vào cái "Tôi" và "của Tôi" sâu đậm đến chừng nào.

Và rồi lại có những vấn đề của các sự việc xảy ra chung quanh ta nữa. Cái "Tôi" của ta sẽ cảm thấy sung sướng khi hoàn cảnh chung quanh ủng hộ cho một niềm tin rằng nó là tốt, và cảm thấy chán nản khi bị chỉ trích, gặp khó khăn, cản trở hoặc thất bại. Có lẽ đây cũng là một nguyên do chánh cho những thương tích trong lòng tự trọng của nhiều người. Thật ra chúng ta không quen với quá trình cấu tạo này của sự lập ngã. Vì thế ta rất dễ bị mất quân bình và cảm thấy bị tổn thương, thua sút, khi nhu cầu được chấp thuận, được cảm thấy quan trọng của ta, không được cung cấp hoặc ủng hộ đầy đủ. Và ta lại đi tìm sự an ổn của nội tâm qua những phần thưởng ở bên ngoài, qua sự chiếm hữu vật chất và nương tựa vào những người thương. Thế nhưng, dù bận rộn cố gắng để thực hiện những việc ấy, ta vẫn không bao giờ cảm thấy được thật sự yên ổn trong lòng. Đạo Phật dạy rằng, thật ra không có một cái Tôi nào riêng rẽ và cô lập hết, chỉ có một tiến trình xây dựng cái Tôi đang tiếp diễn liên tục mà thôi. Nếu ta ý thức được rằng, quá trình lập ngã ấy là một tập quán thâm căn cố đế và ta tự cho mình một ngày nghỉ, thôi cố gắng trở thành một nhân vật nào đó, chỉ cần gián dị kinh nghiệm, những gì đang thật sự xảy ra, thì có lẽ ta sẽ trở nên hạnh phúc hơn và thánh thoi hơn.

Trong thời đại mới này ở Tây phương, người ta thường hay nói "Trước hết bạn phải là một người nào đó (somebody), rồi bạn mới có thể trở thành không là ai

hết (nobody) được", đó là một quan niệm theo tôi nghĩ là hết sức sai lầm. Nó có hàm ý là ta cần phải có một cảm nhận vững vàng về một cái ngã, rồi ta mới có thể khám phá được tính chất trống vắng của "vô ngã". Nhưng vô ngã không hề có nghĩa là "không là ai hết". Nó chỉ có nghĩa là mọi việc trên cuộc sống này đều có tương quan liên hệ mật thiết với nhau và không có một cái "Tôi" nào riêng biệt và độc lập. Tôi chỉ có thể là tôi trong sự tương quan với những sự việc và biến cố khác trong đời sống - như cha mẹ, tuổi thơ, tư tưởng, cảm thọ, những sự kiện bên ngoài, thời gian... Hơn thế nữa, ta bao giờ cũng là một nhân vật nào đó rồi, bất cứ là gì đi nữa. Ta là người mà ta đang là. Những người ấy không phải là tên gọi của ta, tuổi tác của ta, tuổi thơ của ta, niềm tin của ta, nỗi sợ của ta. Những sự kiện ấy chỉ là một phần nhỏ, chứ không toàn vẹn.

Vì vậy, khi ta nói rằng mình không nên cố sức để trở thành một nhân vật nào đó, mà chỉ cần kinh nghiệm trực tiếp những gì đang thật sự xảy ra, có nghĩa là ta nên bắt đầu bây giờ và ở đây, với những gì mình đang có. Thiền tập không có nghĩa là ta cố gắng để trở thành một nhân vật nào khác, và cũng không phải là để biến ta trở nên một xác chết vô tri, không có khả năng sống trong cuộc đời và đối phó với những khó khăn của cuộc sống. Thiền tập là để nhìn thấy được thực tại như nó là, không bị bóp méo bởi ý niệm và tư tưởng của ta. Một phần của quá trình đó là ta nhận thấy rằng, mọi vật đều có một sự liên hệ mật thiết với nhau, và mặc dù cảm nhận về cái Tôi cũng không phải là thật, là bền vững và thường hằng. Vì vậy, nếu ta thôi không cố gắng bắt mình trở thành những gì mình không phải, vì một nỗi sợ thua sút nào đó, thì con người của ta sẽ được nhẹ nhàng hơn, an lạc hơn và dễ thở hơn.

Phương cách xử sự của chúng ta sẽ ít có tính cách cá nhân hơn. Khi có việc gì xảy ra, cố đừng nhìn nó dưới ánh mắt của một cái tôi, thử xem sao. Có thể là nó chỉ xảy ra, thế thôi. Có thể nó không hề nhắm gì tới ta hết. Hãy quan sát tâm ta trong những lúc ấy. Nó có dính mắc gì đến những cái "Tôi" và "của Tôi" không? Hãy tự hỏi mình "Tôi là ai?" hoặc "Cái Tôi cho là của mình đó, nó thật sự là gì?"

Chánh niệm có thể giúp ta quân bình được quá trình lập ngã và làm giảm ảnh hưởng của nó. Bạn hãy nhớ rằng, cái Tôi cũng vô thường như mọi thứ khác. Bất cứ một cái gì ta cố nắm bắt mà có dính líu đến cái tôi, sẽ vượt khỏi bàn tay ta. Ta không thể nào bắt được vì nó luôn luôn thay đổi, tan hoại rồi sinh hợp trở lại, nhưng lúc nào cũng khác đi một chút, tùy theo hoàn cảnh của giây phút ấy. Nó cũng giống như trong thuyết hỗn loạn (Chaos theory), có diễn tả một tình trạng mà trong đó có tàng chứa một trật tự, nhưng chính nó lại không theo



một trật tự nào. Và nó không bao giờ tái lập lần thứ hai. Bất cứ khi nào ta nhìn, nó cũng sẽ có một chút khác biệt.

Tự tánh của cái Tôi là vô thường, luôn biến đổi và không bền vững. Nhưng nhờ vậy, nó đem lại cho ta một niềm hy vọng. Nó có nghĩa là ta không cần phải quan trọng hóa mình quá đáng, và biết rằng, những tiểu tiết trong đời sống cá nhân của ta, không nhất thiết phải là trung tâm vận hành của vũ trụ. Khi ta nhìn nhận và buông bỏ những ý tưởng chấp ngã ấy, là ta ban cho vũ trụ này thêm một chút không gian để cho sự việc có thể xảy ra. Và cũng vì ta thể nhập vào vũ trụ và tham dự vào sự biểu lộ của nó, nên những hành động tự kỷ, tự hoại, bất an, lo lắng quá mức của ta, cũng có thể làm trì trệ sự biểu lộ ấy, và khiến cho thế giới mộng tưởng của một cái Tôi có thể được nhìn thấy và cảm nhận như là thật.

## 18.- Giận Dữ

Cái nhìn tuyệt vọng và sự im lặng van xin tôi đừng nổi giận, hiện rõ trên gương mặt mười một tuổi của đứa con gái tôi, khi tôi bước xuống xe tại nhà đứa bạn nó, một buổi sáng sớm chúa nhật. Lời van xin thâm lặng ấy thấm sâu qua ý thức của tôi, nhưng không hoàn toàn chế ngự được sự bức dọc và tức giận, mà nó nhận thấy đang bộc phát trong tôi. Đứa con gái sợ tôi sẽ làm một trận và làm xấu hổ trước mặt bạn bè nó. Trong lúc ấy, tôi cảm thấy có một sức đẩy quá mạnh để có thể hoàn toàn dừng lại, mặc dù sau này tôi ước gì đã làm được việc đó. Tôi ước gì mình đã để cho cái nhìn của đứa con gái trong giây phút ấy xúc chạm và chuyển hướng cho tôi thấy được cái gì thật sự quan trọng - là cảm thấy rằng nó có thể nương tựa vào tôi và tin ở tôi, thay vì phải lo sợ tôi sẽ phản bội hoặc đe dọa mối giao du của nó. Nhưng lúc ấy tôi quá bức tức vì cảm thấy mình bị lợi dụng bởi đứa bạn gái của nó, đã hẹn trước nhưng lại không sửa soạn có mặt đúng giờ. Tôi không còn đếm xỉa gì đến hoàn cảnh khó xử của đứa con gái mình.

Tôi bị cuốn xoay trong cơn lốc của sự tức giận, cho rằng mình đã bị khinh thường. Cái "Tôi" của tôi không thích bị bắt chờ đợi hoặc bị lợi dụng. Tôi bảo nó là tôi sẽ không làm trận gì với ai cả, nhưng tôi muốn nói chuyện cho ra lẽ ngay bây giờ, vì tôi cảm thấy mình đã bị lạm dụng. Ngay buổi sáng sớm ấy, tôi bức tức hỏi má của đứa bạn con tôi về sự trễ nải, trong khi cơn giận đang sôi sục. Thế nhưng, thì ra má của nó đã ngủ quên, và cơn giận của tôi cũng tan biến thật mau chóng.

Và từ đó vấn đề cũng đã được giải tỏa theo. Nhưng trong ký ức của tôi thì không, nó vẫn còn gìn giữ, và hy vọng rằng sẽ là mãi mãi, cái nhìn ấy trên gương mặt của đứa con mình, mà tôi không thể đọc kịp để có thể có mặt trọn vẹn trong giây phút ấy. Phải chi tôi có thể làm được việc đó thì có lẽ con giận đã chấm dứt ngay khi ấy và ở đó rồi.

Chúng ta thường phải trả một giá rất đắt cho quan điểm nhỏ hẹp của mình, cho rằng mình là "phải". Nỗi bực tức tạm thời của tôi thật ra đâu có gì quan trọng so với lòng tin cần của con gái tôi. Nhưng trong giây phút ấy sự kỳ vọng của nó cũng vẫn bị dẫm đạp lên như thường. Thiếu sự chăm sóc và chánh niệm, những cảm thọ của một tâm ý nhỏ nhen sẽ hoàn toàn không chế giây phút hiện tại. Việc ấy xảy ra luôn luôn. Nỗi đau mà ta tạo nên cho chính chúng ta. Mặc dù ta ít khi nào chịu chấp nhận, nhất là về mình, nhưng buồn thay, những con giận nhỏ nhất lại thường là những việc ta hay dễ duôi và bị lôi cuốn theo rất dễ dàng.

## **19.- Một Bài Học Về Đồ Ăn Của Mèo**

Nhà tôi có nuôi những con mèo. Và tôi rất ghét nhìn thấy đĩa đồ ăn của chúng nằm trong bồn rửa chén, chung với đám chén bát của chúng tôi. Tôi không hiểu vì lý do gì chuyện ấy đối với tôi rất là quan trọng. Có lẽ vì tôi không quen nuôi thú vật trong nhà từ nhỏ. Hoặc tôi nghĩ đó là một vấn đề vệ sinh tối thiểu cần phải có. Khi nào tôi phải rửa đĩa đồ ăn của chúng thì bao giờ tôi cũng rửa hết chén, đĩa, ly, tách của chúng tôi trong bồn, rồi sau đó mới tới phiên chúng. Dù sau đi nữa, mỗi khi tôi bắt gặp đĩa đồ ăn của chúng trong bồn là tôi rất bực mình, và tôi phản ứng ngay.

Trước hết là tôi nổi giận. Rồi sau đó con giận trở nên có tính cách cá nhân hơn, tôi chia hướng nó về bất cứ ai mà tôi nghĩ là thủ phạm, thường thường là vợ tôi. Tôi cảm thấy bị tổn thương vì nhà tôi không tôn trọng ý muốn của tôi. Tôi bảo nhà tôi biết bao nhiêu lần và yêu cầu thật nhẹ nhàng, nhưng chuyện ấy vẫn xảy ra. Vợ tôi nghĩ rằng hành động của tôi tức cười và hơi quá lố, và khi nhà tôi xin thêm chút thì giờ để giải quyết, thì nàng cứ để cho đĩa đồ ăn của mèo nằm ngâm trong bồn rửa chén.

Mỗi khi tôi bắt gặp đồ ăn của mèo trong bồn là cuộc tranh luận leo thang nhanh chóng thành một cuộc cãi vã dữ dội. Phần lớn vì tôi cảm thấy tức giận và tổn thương, và trên hết con giận "của tôi" và cái đau "của tôi" rất là chánh đáng, vì tôi biết rằng "tôi" đúng. Đồ ăn của mèo không thể nào để chung trong

bồn rửa chén được! Mỗi khi việc ấy xảy ra, cái Ngã ở trong tôi trở nên mạnh vô cùng.

Lúc sau này tôi để ý thấy rằng, vấn đề ấy không còn chi phối tôi nhiều như xưa nữa. Mặc dù tôi không hề cố gắng thay đổi cách xử sự của mình đối với việc ấy. Tôi vẫn có cùng một cảm nghĩ đó đối với đồ ăn của mèo, nhưng tôi cũng đã nhìn sự việc dưới một ánh mắt khác, với một ý thức rộng lớn hơn và một tinh thần cởi mở hơn. Bây giờ mỗi khi nó xảy ra, vẫn còn làm tôi bực mình, nhưng tôi thấy có chánh niệm về phản ứng của mình trong giây phút ấy và theo dõi nó. "Thì chỉ có vậy thôi", tôi tự nhắc nhở mình!

Tôi quan sát cơn giận mỗi khi nó bắt đầu khởi lên trong tôi. Tôi thấy rằng thường thường nó bắt đầu bằng một cảm giác bất mãn nhẹ. Sau đó tôi nhận thấy có một cảm tưởng bị phản bội khuấy động lên khá mạnh. Người trong gia đình đã không tôn trọng lời yêu cầu của tôi, và tôi thấy cá nhân mình bị xúc phạm. Dù sau đi nữa tình cảm của tôi phải được người trong gia đình để ý đến chứ, phải không?

Tôi đã thử nghiệm với những phản ứng của mình lúc đứng bên chậu rửa chén, bằng cách theo dõi chúng cẩn thận, mà không để bị sai xử. Tôi có thể nói rằng, cảm giác bất mãn ban đầu không đến nổi tột đỉnh và nếu tôi ở với nó, thờ với nó, và cho phép mình thật sự cảm nhận, nó sẽ biến mất trong vòng đôi ba phút. Tôi cũng ghi nhận rằng, chính cảm giác bị phản bội, và ước muốn của tôi bị ngăn trở, những việc ấy đã làm tôi tức giận hơn là chuyện đồ ăn của mèo. Vì vậy, tôi khám phá là thật ra không phải đồ ăn mèo là nguồn gốc của cơn giận. Vì tôi cảm thấy mình không được người khác lắng nghe và tôn trọng. Buồn cười thay, nó không có liên hệ gì đến đồ ăn của mèo như tôi nghĩ!

Và tôi nhớ rằng vợ con tôi nhìn vấn đề này dưới một ánh mắt rất khác. Họ cho là tôi chỉ làm lớn chuyện chẳng ra gì. Họ sẽ cố gắng tôn trọng ước muốn của tôi khi nào họ cảm thấy nó hợp lý, còn những khi khác họ cứ việc làm theo ý họ, có lẽ chẳng nghĩ gì đến tôi.

Và tôi cũng thôi xem đó là một việc có tính cách cá nhân. Khi nào tôi thật sự không muốn thấy đồ ăn của mèo trong bồn, thì tôi xắn tay áo lên và rửa hết chén bát ngay lúc ấy. Còn bằng không tôi cứ bỏ đó và đi nơi khác. Chúng tôi không còn phải cãi lầy về vấn đề ấy nữa. Sự thật là nhiều khi tôi còn mỉm cười mỗi khi bắt gặp chuyện ấy xảy ra. Dù sao đi nữa, nó cũng đã dạy tôi rất nhiều.

Thực tập: Hãy quan sát phản ứng của bạn trong những trường hợp làm bạn bực mình hoặc nổi cơn giận. Ghi nhận rằng, ngay cả khi ta nói về một việc gì

có thể làm mình nổi giận, là ta đã giao quyền hành của mình cho kẻ khác. Những trường hợp đó là một cơ hội rất tốt để ta kinh nghiệm chánh niệm như là một cái nồi, ta có thể bỏ mọi cảm tình của mình vào và có mặt với chúng, để cho chúng được nấu từ từ, tự nhắc nhở là ta được chín hơn, dễ tiêu hóa hơn, dễ hiểu hơn, ta chỉ cần giữ yên chúng trong chiếc nồi của chánh niệm.

Quan sát những trường hợp mà cảm thọ ta là sản phẩm của quan điểm của mình về sự vật, và rất nhiều khi quan điểm ấy lại không được trọn vẹn. Bạn có thể nào để cho một vấn đề được tự nhiên, không cần bắt buộc mình phải là đúng hoặc sai? Bạn có kiên nhẫn và can đảm đủ để thử bỏ những cảm thọ mạnh hơn rồi mạnh hơn nữa vào nồi, giữ chúng yên trong đó và nấu cho chín, thay vì phóng chiếu chúng ra bên ngoài và bắt thế giới này phải giống như là mình muốn bây giờ? Bạn có thấy rằng sự tu tập này có thể giúp bạn tự hiểu mình qua những lối khác nhau, và giải thoát ta ra được khỏi những quan điểm nhỏ hẹp và cũ kỹ?

## **20.- Làm Cha Mẹ Là Một Sự Tu Tập**

A.- Tôi bắt đầu học thiền vào năm mình được hai mươi mấy tuổi. Những ngày ấy tôi có nhiều thời giờ, tôi có thể tham dự đều đặn những khóa tu thiền kéo dài mười ngày hoặc hai tuần. Trong những khóa tu này, mỗi ngày các thiền sinh chỉ biết lo ngồi thiền và đi kinh hành trong chánh niệm, xen vào bằng những buổi ăn chay, hoàn toàn trong tĩnh lặng. Chúng tôi được hướng dẫn bởi những vị thiền sư nhiều kinh nghiệm, mỗi tối các ngài ban cho những bài pháp thoại, giúp thiền sinh đào sâu và mở rộng thêm sự tu tập của mình. Và thỉnh thoảng các vị ấy cũng gặp gỡ riêng mỗi người để xem sự tu tập của chúng tôi tiến triển ra sao?

Tôi rất yêu thích những khóa tu này, vì nó giúp tôi gác lại hết những việc khác trong đời sống, đi đến một nơi tươi mát và thanh tịnh ngoài miền quê, được chăm sóc, và sống một cuộc đời vô cùng giản dị và trầm lặng. Nơi đây chương trình chánh của tôi chỉ có tu tập, tu tập và tu tập.

Nhưng bạn đừng nghĩ rằng nó là dễ. Thường thì tôi phải chịu đựng nhiều cơn đau ở thân vì phải ngồi yên trong nhiều giờ, và không có gì có thể so sánh được với cái đau tinh thần mà đôi khi khởi lên những lúc tâm và thân mình trở nên yên lặng và ít bận rộn.

Khi chúng tôi quyết định có con, tôi biết rằng tôi phải gác chuyện đi tu tập lại, ít nhất là trong một thời gian. Tôi tự dặn lòng, lúc nào tôi cũng có thể trở lại

khung cảnh thanh tịnh tu học ấy, khi con tôi trưởng thành đủ để không cần đến mình nữa. Hình ảnh một ông già trở về đời sống tu viện bao giờ cũng mang một nét rất thơ mộng. Viễn tượng là mình sẽ từ giả những khóa tu, hay ít nhất cũng sẽ phải bớt lại nhiều, không làm tôi phiền muộn gì, mặc dù tôi rất yêu quý chúng. Tôi quyết định rằng mình có thể xem việc có con như là một khóa tu thiên vậy, mà thật ra thì nó có đủ hết những yếu tố của một khóa tu, trừ ra sự thỉnh lặng và giản dị.

Đối với tôi thì như thế này: Ta có thể xem mỗi đứa bé như là một em bé Phật hay một vị thiên sư, một vị thầy chánh niệm dạy riêng cho mình. Vị thầy ấy xuất hiện vào cuộc đời ta, mà sự hiện diện và hành động của ngài bảo đảm sẽ thử thách cũng như thử thách hết mọi niềm tin và giới hạn của ta, mang lại những cơ hội giúp ta thấy được những vướng mắc của mình để buông bỏ. Mỗi đứa bé sẽ ban cho ta một khóa tu kéo dài ít nhất là mười tám năm, mà không thể nào bỏ về ngang được. Chương trình của khóa tu thì rất là nghiêm khắc và luôn luôn đòi hỏi ở ta một thái độ hy sinh và từ ái. Cuộc đời của tôi trước khi có con chỉ cần lo cho những nhu cầu và ước muốn cá nhân, hoàn toàn bình thường đối với một thanh niên. Trở thành bậc cha mẹ rõ ràng là một thay đổi lớn lao nhất trong cuộc đời tôi cho đến ngày hôm nay. Làm tròn bổn phận cha mẹ của mình đòi hỏi một cái thấy sáng suốt nhất, biết để cho những sự việc như - là, cũng như một sự buông bỏ lớn lao nhất mà tôi chưa bao giờ bị thử thách.

Ví dụ, những đứa bé lúc nào cũng cần và đòi hỏi sự chăm sóc của ta. Những nhu cầu của chúng phải được thỏa mãn đúng theo chương trình của chúng, không phải của ta, và mỗi ngày, chứ không phải chỉ khi nào ta cảm thấy thích. Quan trọng hơn hết, những đứa bé và trẻ thơ rất cần sự có mặt trọn vẹn của ta để có thể phát triển và lớn lên mạnh mẽ. Chúng cần sự bông ả càng nhiều càng tốt, ru hát, đùa giỡn, vỗ về của ta, đôi khi trong những đêm khuya khoắt hay sáng sớm, khi ta cảm thấy mệt mỏi, kiệt sức chỉ muốn ngã lưng xuống giường, hoặc khi ta có những bổn phận, công việc gấp rút và quan trọng khác cần đến sự chú ý của mình. Những nhu cầu sâu xa và luôn thay đổi của đứa bé là những cơ hội tuyệt vời để cho bậc cha mẹ tập có mặt trọn vẹn trong chánh niệm, thay vì hoạt động như một người máy. Chúng ta phải biết cảm nhận được sự sống của mỗi đứa bé, và để cho sự linh hoạt, sống động và ngây thơ của chúng khơi dậy những điều ấy ở nơi ta. Tôi cảm thấy rằng, làm cha mẹ là một cơ hội tuyệt vời để tu tập chánh niệm thâm sâu, nếu tôi có thể cho phép gia đình và con cái tôi trở thành những vị thầy của mình, cũng như biết học hỏi

và lắng nghe cẩn thận những bài học của cuộc sống, mà chúng sẽ đến rất nhanh và rất mãnh liệt.

Cũng như những khóa tu nhiều ngày, ta sẽ có những thời gian thoải mái và những thời gian khó khăn, những giây phút kỳ diệu và những giây phút đau đớn. Cuối cùng, cái nguyên lý đem đời sống làm cha mẹ như một khóa tu, và tôn trọng những đứa bé và hoàn cảnh gia đình như là vị thầy của mình đã tự chứng minh được giá trị cũng như địa vị của nó, hết lần này đến lần khác. Làm cha mẹ là một công việc rất cực nhọc. Ngày xưa, đó là một công việc đủ cho mười người làm, mà thường thì chỉ có hai người, hoặc nhiều khi chỉ có một để cáng đáng mà thôi, và không có sách vở nào kèm theo với đứa bé để hướng dẫn ta cách săn sóc. Đây là một công việc khó nhất trên trái đất này, để ta có thể làm cho đúng, cho hay. Mà phần nhiều ta cũng không biết mình có làm đúng không, hoặc làm đúng, làm hay có nghĩa là thế nào! Và chúng ta cũng không có một ai được chuẩn bị trước hoặc huấn luyện để làm cha mẹ hết, chỉ có sự tự học trong khi thực hành, khi phải đối diện với chuyện này chuyện kia xảy ra.

Ban đầu chúng ta cũng còn có được một vài cơ hội quý báu để tạm nghỉ ngơi trong chốc lát. Nhưng rồi công việc sẽ đòi hỏi sự đối phó thường xuyên của ta. Những đứa bé lúc nào cũng thử thách mức giới hạn của ta, để học hỏi, tìm hiểu thế giới chung quanh cũng như về chính nó. Và còn thêm nữa, khi những đứa bé phát triển và tăng trưởng, chúng sẽ thay đổi. Khi ta vừa tìm ra phương cách tốt đẹp để đối phó với một hoàn cảnh nào đó, thì chúng cũng đã thay đổi, chuyển sang một trường hợp mới mà ta chưa từng gặp bao giờ. Vì vậy lúc nào ta cũng phải giữ chánh niệm và có mặt để tránh khỏi bám víu vào một quan điểm đã không còn thích hợp nữa. Và dĩ nhiên, không có một quy tắc hay công thức đơn giản nào là duy nhất để xử sự cho "đúng" trong thế giới làm cha mẹ. Nó có nghĩa là lúc nào ta cũng phải đối diện với những hoàn cảnh thử thách và hoàn toàn mới lạ, và cùng một lúc, ta cũng sẽ đối diện với những việc làm lặp đi lặp lại hết lần này sang lần khác.

Công việc làm cha mẹ sẽ còn nhiều thử thách hơn nữa, khi những đứa bé trưởng thành và phát triển ý kiến cũng như ý muốn riêng của chúng. Chăm sóc cho những nhu cầu của đứa bé là một chuyện rất là đơn giản, nhất là khi chúng chưa biết nói và thật dễ thương đáng yêu. Còn đối phó với những đứa lớn hơn một chút, không còn mấy dễ thương và đáng yêu, là một chuyện khác hẳn. Trong trường hợp này ta phải biết nhìn cho rõ và đáp ứng bằng một sự thông minh, vì dù sau đi nữa ta cũng là người lớn, và lúc nào cũng sẽ có một

sự va chạm giữa hai ý muốn, chúng có thể tranh luận loanh quanh, chọc ghẹo nhau, đánh lộn, chống đối, cãi lời, đối phó với những hoàn cảnh cần sự hướng dẫn của ta, mặc dù có thể chúng sẽ không thềm nghe theo. Nói tóm lại, nó cần một sự đối phó thường xuyên mà ta sẽ không còn thì giờ cho chính mình nữa. Những trường hợp ta cảm thấy sự điềm tĩnh cũng như sự sáng suốt của mình bị "đào lộn" thì nhiều vô số. Không có một lối thoát nào, một chỗ trốn nào, một sự che dấu nào có thể giúp ích cho mình hoặc cho chúng được. Những đứa con sẽ nhìn thấy hết tất cả những gì là của ta, từ sát bên trong và rất cận kề, như là những nhược điểm, cách cư xử, lỗi lầm, mâu thuẫn và những thất bại của ta.

Nhưng những khó khăn ấy không phải là chướng ngại cho việc làm cha mẹ hoặc sự tu tập chánh niệm của ta. Chúng chính là sự tu tập chánh niệm, nếu ý thức được điều đó. Bằng không, đời sống làm cha mẹ có thể trở nên một gánh nặng mệt mỏi, và vì thiếu sức mạnh và mục tiêu rõ rệt, ta có thể không thấy được và tôn trọng những cái hay đẹp trong con cái mình cũng như là trong ta. Những đứa trẻ có thể dễ bị thương tích và mất đi tuổi thơ, nếu nhu cầu và tâm hồn đáng yêu của chúng bị chối bỏ liên tục và không được biết đến. Những thương tích ấy sẽ tạo thêm vấn đề cho chúng và cho cả gia đình, như là sự thiếu tự tin, thiếu tự trọng, không có khả năng truyền thông và tranh đua. Những khó khăn ấy sẽ không biến mất khi chúng lớn lên mà nhiều khi lại còn gia tăng thêm. Và là bậc cha mẹ, chúng ta lại không biết cởi mở để thấy những dấu hiệu của sự thương tích ấy, và vì vậy ta không thể nào chữa lành những vết thương xuất phát từ hành động thiếu ý thức của ta. Cũng có khi nó rất là tinh tế, ta có thể dễ dàng trốn tránh và đổ thừa cho một nguyên do khác, rồi từ đó không chịu nhận lãnh những trách nhiệm thật sự là của mình.

Rõ ràng là khi bấy nhiêu năng lượng của ta tuôn ra bên ngoài, chắc chắn phải có một nguồn năng lượng nào đó thịnh thoảng đổ vào bên trong, thì mới có thể nuôi dưỡng và làm hồi sinh lại những bậc cha mẹ. Nếu không thì quá trình ấy sẽ không thể nào duy trì lâu dài được. Nhưng nguồn năng lượng ấy phát xuất từ đâu? Tôi nghĩ nó đến từ hai nơi: nhờ sự giúp đỡ ở bên ngoài từ người thân, bạn bè, nhà giữ trẻ và thỉnh thoảng từ những việc làm mà mình ưa thích; và nguồn năng lượng từ bên trong mà ta có thể có được nhờ thực hành thiền tập, nếu ta có thể bỏ ra chút thì giờ trong cuộc sống để giữ thanh tịnh, để có mặt, để ngồi lại, hoặc tập Yoga, để tự nuôi dưỡng mình.

Tôi ngồi thiền vào mỗi sáng sớm, vì đây là thời gian tất cả nhà đều yên tĩnh và tôi không bị ai quấy rầy, và cũng vì nếu tôi không ngồi thiền lúc ấy, thì có thể tôi vì quá bận rộn hoặc mệt mỏi mà sẽ không muốn ngồi nữa. Tôi cũng còn

khám phá ra rằng, ngồi thiền vào buổi sáng sớm sẽ quyết định cho phẩm chất của trọn ngày. Nó sẽ là một sự nhắc nhở cũng như một sự xác nhận cho những gì thật sự quan trọng trong đời sống, và nó sắp đặt cho chánh niệm có thể lan rộng sang những lãnh vực khác trong ngày.

Nhưng khi chúng ta có con nhỏ trong nhà thì buổi sáng sớm cũng chỉ như mọi thời gian khác mà thôi. Ta không thể cố chấp vào bất cứ một chuyện gì, vì việc nào ta muốn làm dù đã sắp đặt chu đáo đến mấy, cũng sẽ bị gián đoạn và đôi khi còn phải hoàn toàn bị bỏ dỡ. Những đứa con nhỏ của tôi ngủ rất ít. Đường như lúc nào nó cũng thức rất khuya và lại dậy thật sớm, nhất là nếu hôm ấy tôi quyết định sẽ ngồi thiền. Hình như chúng rình xem nếu tôi dậy thì chúng cũng sẽ thức dậy theo. Có ngày tôi phải thức dậy vào bốn giờ sáng mới có thể yên ổn ngồi thiền hoặc tập Yoga. Có những hôm tôi quá mệt mỏi, bỏ hết và thấy rằng chỉ có giấc ngủ mới quan trọng hơn cả. Và cũng có khi tôi ngồi thiền với đứa con trong lòng mình, và để cho chúng quyết định tôi sẽ ngồi được bao lâu. Chúng nó rất thích được quán mình trong chiếc mền ngồi thiền, chỉ có cái đầu nhỏ lú ra, nhiều khi chúng ngồi yên rất lâu, trong khi tôi theo dõi hơi thở vào ra không phải của riêng tôi mà là của cả hai đứa.

Ngày ấy tôi tin rằng, và bây giờ cũng thế, sự chánh niệm về thân và hơi thở của tôi, và sự xúc chạm trong khi ôm đứa con trong lòng, giúp nó cảm nhận được sự an ổn, cũng như khám phá được sự tĩnh lặng và một cảm giác được chấp nhận. Và sự thanh thản của chúng, chắc chắn là trong sạch và chân thật hơn tôi nhiều, vì tâm chúng chưa bị bận rộn bởi những ý nghĩ, lo lắng của người lớn, giúp tôi trở nên an ổn hơn, thanh thản hơn và có mặt hơn. Khi chúng lớn hơn một chút, tôi có thể tập Yoga trong khi chúng cõng trên lưng, leo lên vai hoặc đu đưa trên tay tôi. Có khi đùa giỡn trên sàn nhà, chúng tôi tình cờ khám phá ra thêm những tư thế Yoga mới cho cả hai cùng tập. Sự đùa giỡn thực tập không ngôn từ và trong chánh niệm này là một nguồn vui và hạnh phúc lớn cho tôi, một người cha, và là một mối liên hệ sâu sắc mà chúng tôi cùng chia sẻ.

Khi những đứa con của mình càng lớn bao nhiêu, chúng ta lại càng quên đi rằng chúng là những vị thiên sư bấy nhiêu. Sự thực tập giữ chánh niệm, không phản ứng, và thấy rõ phản ứng của mình, sẽ càng lúc càng trở nên khó khăn hơn, khi ta dần dà mất đi tiếng nói của mình trong cuộc đời của chúng. Những thói quen, tập quán xa xưa lại bùng sống dậy thật mạnh mẽ, trước khi tôi kịp có ý thức về chúng. Kiểu mẫu về một người đàn ông trong gia đình, về thẩm quyền, làm sao thể hiện được quyền hành của mình, hạnh phúc của tôi trong gia đình ra sao, những mối tương quan giữa mọi người của mọi lứa tuổi và



nhu cầu của họ... Mỗi ngày là một sự thử thách mới. Có lúc tôi cảm thấy mình bị tràn ngập, nhưng cũng có lúc rất là cô đơn. Chúng ta cảm thấy có một hố sâu càng lúc càng mở rộng. Dù biết rằng sự cách biệt ấy là cần thiết cho sự trưởng thành và khám phá của đứa bé, dù biết rằng sự kiện ấy là lành mạnh, nhưng ta vẫn cảm thấy đau đớn. Đôi khi tôi quên rằng mình là người lớn và hành động như một đứa con nít. Mấy đứa con của tôi đã nhắc nhở và đánh thức tôi dậy rất nhanh, những khi chánh niệm của mình bị lơ là.

Làm cha mẹ và đời sống gia đình là một môi trường tuyệt vời cho sự thực tập chánh niệm. Nhưng nó không phải dành cho những người yếu đuối, ích kỷ, lười biếng hoặc mơ mộng không thực tế. Làm cha mẹ là một tấm gương bắt ta phải tự soi lấy chính mình. Nếu bạn có thể học được từ những gì mình thấy, bạn sẽ có một cơ hội rất tốt để tiến triển.

Một khi ta đã hiểu và chấp nhận rằng dù giữa hai người gần gũi nhau nhất cũng đang có mặt những khoảng cách vô tận, chúng ta sẽ có thể có một cuộc sống kỳ diệu bên nhau, nếu ta biết yêu quý cái khoảng cách giữa hai người ấy, vì nó giúp mỗi người có thể nhìn thấy được người kia một cách toàn vẹn trên nền trời.

Rainer Maria Rilke, Letters

*Muốn đạt được một sự trọn vẹn đòi hỏi ta phải bỏ ra cả con người của mình. Không có thể ít hơn thế được, không có một điều kiện nào dễ hơn, không có một sự thay thế nào, cũng không có thể mặc cả được*

### **C. G. Jung**

Thực tập: Nếu bạn là bậc cha mẹ, hoặc ông bà, hãy thử tập xem con cháu mình như là những vị thầy. Đôi khi nên quan sát chúng trong tinh lặng. Lắng nghe chúng cẩn thận hơn. Đọc những tác động của chúng. Đánh giá tính tự trọng của chúng bằng cách theo dõi thái độ của chúng, chúng vẽ những hình ảnh gì, nhìn thấy gì, xử sự như thế nào. Nhu cầu của chúng trong giây phút này là những gì? Trong thời gian này trong ngày là gì? Ở giai đoạn này của cuộc đời chúng là những gì? Hãy tự hỏi: "Ta có thể giúp ích gì cho chúng được?". Rồi theo sự hướng dẫn của con tim mình. Và bạn nên nhớ rằng, lời khuyên răn của bạn là điều cuối cùng mà chúng muốn nghe, trừ khi đúng lúc, đúng thời và nếu bạn khéo léo. Bạn hãy lúc nào cũng có mặt trọn vẹn, cởi mở và có mặt, những điều

đó là món quà rất lớn cho chúng. Và ôm chúng trong chánh niệm cũng rất là bổ ích.

B.- Lẽ dĩ nhiên, ta cũng là một vị thầy rất quan trọng trong cuộc đời của những đứa con mình như chúng là thầy của ta vậy. Và ta nhận lãnh trách nhiệm này bằng cách nào sẽ ảnh hưởng rất lớn cho cuộc đời của chúng, cũng như là của chính ta. Tôi nghĩ rằng làm cha mẹ là làm một người giám hộ, theo nghĩa rộng, nhưng chỉ tạm thời mà thôi. Khi ta xem con cái như là "của mình", và hành xử chúng như là những sở hữu, để kiểm soát và uốn nắn theo nhu cầu của ta, thì tôi tin rằng chúng ta đang có một vấn đề rất lớn. Dù muốn dù không thì những đứa trẻ bao giờ cũng vẫn chính là chúng, mặc dù chúng cần tình thương và sự hướng dẫn của ta để có thể trở thành một con người toàn vẹn. Một người giám hộ hoặc người hướng dẫn giỏi cần rất nhiều trí tuệ và kiên nhẫn để có thể trao lại cho thế hệ kế tiếp những gì thật sự là quan trọng. Có một số người - trong đó có tôi - cần phải có một chánh niệm liên tục và sự thương yêu, để có thể bảo vệ và nuôi dưỡng những đứa bé trong khi chúng phát triển sức mạnh, quan điểm và tài năng của chúng, trên một con đường mà sau này tự chúng có thể khám phá thêm thâm sâu hơn.

Có những người rất ham thích phương pháp thiền tập, và họ rất muốn dạy cho con mình cách ngồi thiền. Điều này cũng có thể là một lỗi lầm lớn. Đối với tôi thì phương pháp hay nhất để truyền trao tuệ giác, phương pháp thiền tập, hay bất cứ cái gì cho con mình, nhất là khi chúng còn bé thơ, là tự mình phải sống đúng như thế: tự thể hiện những gì mình muốn truyền trao và im miệng lại. Vì khi ta càng nói về thiền tập bao nhiêu, càng ca tụng bao nhiêu, hoặc là khẳng khẳng bắt chúng phải làm theo, là ta càng khiến cho chúng ghét bỏ nó bấy nhiêu, có khi là trọn đời. Những đứa trẻ sẽ cảm nhận được sự vương mắc của ta, một thái độ ép buộc và muốn thực hiện những niềm tin của riêng ta, chứ không phải là của chúng. Chúng biết con đường ấy là của ta chứ không dính dáng gì đến chúng. Và khi lớn lên, chúng có thể sẽ nhận thấy nơi đó một sự giả tạo, một khoảng cách rất xa giữa những gì ta nói và những gì ta làm.

Nếu bạn thật sự thực hành thiền tập, chúng sẽ ý thức và nhận thấy điều ấy, và sẽ chấp nhận đó như là một phần của cuộc sống, như một sinh hoạt thường ngày. Đôi khi những đứa bé cũng sẽ tập tành và bắt chước những hành động khác của cha mẹ mình. Điều quan trọng là sự ham muốn học hỏi và thực hành thiền tập phải được bắt đầu phần lớn từ nơi chúng, và được thực hiện theo mức độ ưa thích của chúng.

Một sự truyền dạy chân thật thường thường không cần đến ngôn ngữ. Những đứa con tôi đôi khi tập Yoga chung, vì chúng thấy tôi tập đều đặn. Nhưng nhiều khi chúng có những công chuyện khác quan trọng hơn và cũng chẳng thèm ngó ngang gì đến. Chuyện ngồi thiền cũng thế. Nhưng chúng biết về thiền tập. Chúng có ý niệm thế nào là thiền tập. Chúng cũng biết tôi tôn trọng và chính mình thực hành việc ấy. Và khi nào muốn, chúng cũng sẽ biết cách ngồi thiền vì đã từng ngồi với tôi từ thuở còn bé.

Nếu thật sự tu tập, bạn sẽ khám phá ra rằng, đôi khi cũng có những lúc thích hợp để ta khuyên dạy con mình về chuyện thiền tập. Những lời khuyên ấy có thể có hiệu quả, cũng có thể là không, nhưng chúng sẽ gieo trồng những hạt giống cho sự đâm hoa kết trái sau này. Một trong những trường hợp tốt là khi con chúng ta đang gặp chuyện sợ hãi hoặc cảm thấy khó ngủ. Đừng bao giờ làm quá lối, nhưng bạn có thể dạy cho chúng quan sát hơi thở, chậm lại một chút, tưởng tượng như đang thả trên một chiếc thuyền nhỏ trôi trên những ngọn sóng, theo dõi nỗi sợ hoặc cái đau, dùng trí tưởng tượng để "đùa chơi" với hoàn cảnh, rồi nhắc nhở chúng rằng đó chỉ là những hình ảnh trong đầu mà thôi, cũng giống như một cuộn phim vậy. Và chúng có thể thay đổi truyện phim, ý nghĩ, hình ảnh, màu sắc, và có thể sẽ cảm thấy vui vẻ trở lại nhanh chóng hơn và tự tin hơn.

Đôi khi phương pháp này có hiệu quả đối với những đứa trẻ chưa đến tuổi đi học, đến lúc năm, sáu hoặc bảy tuổi, có thể chúng sẽ cảm thấy mắc cỡ hoặc cho đó là vớ vẩn. Nhưng giai đoạn ấy cũng sẽ qua, và rồi có lúc chúng sẽ cảm thấy thích hợp trở lại. Dù sau đi nữa thì những hạt giống cũng đã được gieo trồng, dạy cho chúng biết rằng có những con đường nội tâm để đối phó với sự sợ hãi và đau đớn, và thường khi chúng sẽ trở lại với sự hiểu biết này sau khi đã lớn lên. Chúng học được từ một kinh nghiệm trực tiếp là mình không phải chỉ là ý nghĩ và cảm thọ mà thôi. Và điều ấy sẽ giúp cho chúng có được thêm nhiều sự chọn lựa, để tham dự và ảnh hưởng đến kết quả của những hoàn cảnh khác nhau. Chúng hiểu rằng, vì tâm người khác náo động, nó không có nghĩa là tâm của ta cũng sẽ phải giống như thế.

## 21.- Một Vài Cạm Bẫy Trên Đường

Nếu bạn đi theo con đường tu tập chánh niệm, trở ngại lớn lao nhất trên đường hành trình ấy chắc chắn sẽ là cái tâm suy nghĩ của bạn.

Ví dụ, sẽ có những lúc bạn nghĩ rằng mình đã đạt đến một trình độ nào đó, nhất là khi bạn có được những giây phút an lạc, có thể đã vượt quá những kinh nghiệm thông thường. Bạn có thể mang trong đầu ý nghĩ, hoặc đôi khi phát biểu rằng, mình đã đạt được cái gì rồi, rằng phương pháp thiền tập đã có hiệu quả. Cái Tôi của ta bao giờ cũng cũng muốn xác nhận và tuyên dương những cảm giác đặc biệt và sự hiểu biết mới ấy, bất cứ chúng là gì. Khi việc ấy xảy ra, ta không còn thực hành thiền tập nữa, mà ta đang trưng bày, quảng cáo. Chúng ta rất dễ bị dính mắc vào nơi đây lắm, sử dụng thiền tập để nuôi dưỡng cái tánh tự kiêu của mình.

Một khi bị vướng mắc, ta sẽ không còn nhìn thấy sự vật được rõ ràng. Dù là một tuệ giác trong sáng, một khi đã bị ảnh hưởng bởi thứ suy nghĩ tự kỷ này, nó sẽ bị lu mờ thật mau chóng và mất đi tính chân thật. Thế cho nên, ta lúc nào cũng phải tự nhắc nhở rằng, mọi thứ tô màu cho cái "Tôi" và "của Tôi" chỉ là những dòng nước lũ của tư tưởng, chúng có thể cuốn ta trôi xa con tim mình và sự tinh khiết của một kinh nghiệm trực tiếp. Sự nhắc nhở này sẽ giữ cho chánh niệm luôn có mặt với ta, vào nhất lúc ta cần đến nó và có thể đang sống trong quên lãng. Nó giữ cho ta nhìn thật sâu, với một tinh thần quán xét và tò mò chân thật, lúc nào cũng tự hỏi: "Đây có nghĩa là gì?"

Và cũng có thể đôi khi ta nghĩ rằng, sự tu tập của mình chẳng đi đến đâu. Không có việc gì ta mong muốn xảy ra, mà lại xảy ra. Nó có một cảm giác vô vị và chán chường. Và ở đây cũng thế, vấn đề là ở sự suy nghĩ của ta. Thật ra không có gì là sai với chuyện ta cảm thấy vô vị, chán chường hoặc chẳng đi đâu hết. Cũng như không có gì sai với cảm nghĩ là ta đã đạt được một cái gì, mà thật ra có thể là sự tu tập của ta đã có những dấu hiệu vững vàng và thâm sâu hơn. Cạm bẫy là ở chỗ khi ta đem thổi phồng những kinh nghiệm và ý nghĩ ấy lên, và bắt đầu tin chúng là đặc biệt. Chỉ khi nào ta bị vướng mắc vào kinh nghiệm của mình thì sự tu tập của ta mới bị đứng dừng lại và sự sống của ta cũng sẽ bị khô cứng theo.

Thực tập: Khi nào bạn nghĩ rằng mình đang tiến bộ hoặc mình chẳng đi đến đâu, bạn có thể tự hỏi những điều này: "Tôi phải đạt được đến đâu?", "Ai là người phải đạt được một điều gì?", "Tại sao lại có những trạng thái tâm thức

mà ta khó có thể chấp nhận và có mặt hơn những trạng thái tâm thức khác?", "Tôi có thật sự thực tập chánh niệm trong giây phút hiện tại không, hay chỉ là bị dính mắc trong hình thức tu tập, rồi nhận lầm hình tướng với thực chất của nó?". "Tôi có sử dụng thiền tập như một phương tiện không?"

Những câu hỏi này có thể giúp bạn cắt xuyên qua được những trạng thái bị dính mắc ấy, những thói quen vô ích, và những cảm xúc mạnh không chế sự tu tập của ta. Chúng có thể đem ta trở lại với sự tươi mát và cái đẹp chân thật của mỗi giây phút. Có lẽ bạn đã quên hoặc không hiểu được rằng, thiền tập là một hoạt động của con người mà trong đó ta không cần phải đạt đến một nơi nào hết, chỉ đơn giản cho phép ta được có mặt ở tại đây và như ta đang là. Đây là một liều thuốc đắng, nhất là khi bạn không hài lòng với những gì đang xảy ra hoặc nơi chốn mình đang có mặt. Nhưng đôi khi ta cần phải uống toa thuốc đắng ấy.

## **22.- Chánh Niệm Có Phải Là Tâm Linh Không?**

Nếu bạn tra chữ tâm linh (spirit) trong tự điển, bạn sẽ thấy nó bắt nguồn từ tiếng Latin, Spirare, có nghĩa là thở. Hơi thở vào là sự khởi đầu và hơi thở ra là sự chấm dứt. Từ đó chúng ta có vô số những hình ảnh liên kết tâm linh với hơi thở, như là năng lượng chủ yếu, tâm thức, linh hồn, ơn phước bề trên, một cái gì thần thánh, thiêng liêng và không thể diễn tả được. Nhưng chúng ta đã nhận thấy, sự quý giá và to tát của món quà ấy có thể sẽ không bao giờ được biết tới, nếu sự chú tâm của ta bị lôi kéo đến một nơi chốn nào khác. Tác dụng của chánh niệm là để đánh thức ta dậy với tính chất linh động của sự sống trong mỗi phút giây mà ta đang có. Với chánh niệm, mọi việc khởi đầu. Thật ra không có một việc nào lại không nằm trong lãnh vực của tâm linh.

Tôi luôn tránh sử dụng danh từ tâm linh được chùng nào tốt chùng ấy. Tôi thấy nó không cần thiết và cũng chẳng thích hợp trong công việc của mình ở nhà thương, đem sự thực tập chánh niệm vào môn y khoa và sự trị liệu, cũng như trong những môi trường hoạt động khác của tôi, như là với các cộng đồng thiếu số, ở nhà tù, trường học và với những tổ chức chuyên nghiệp, thể thao gia... Tôi cũng không thấy danh từ tâm linh thích hợp gì lắm đối với đường lối tu tập, phát triển và đào sâu của chính tôi.

Nhưng ta cũng không hề chối bỏ rằng, thiền tập có thể được xem như là nền tảng của một phương pháp "tu tập tâm linh". Chỉ có điều tôi không hài lòng với sự thiếu chính xác, không hoàn toàn, và nhiều khi là lối giải nghĩa sai lầm

của danh từ ấy. Thiền tập có thể là một con đường uyên thâm để tự phát triển, để tinh luyện quan điểm, cũng như tri giác và tâm thức của mình. Nhưng theo tôi thấy, danh từ tâm linh đã tạo nên nhiều vấn đề hơn là nó có thể giải quyết.

Có người nói về thiền tập như một "kỷ luật của tâm thức". Tôi thích lối diễn tả đó hơn là tu tập tâm linh, vì danh từ tâm linh có thể khơi dậy những ý niệm khác nhau tùy theo mỗi người. Những ý niệm này dù muốn dù không, cũng đã quán bện vào trong niềm tin và những ước muốn nằm sâu trong tâm thức của mình, ít khi nào ta chịu khảo sát chúng cho kỹ. Ta đã để cho chúng ngăn cản không cho mình phát triển hoặc tin rằng mình thật sự có khả năng ấy.

Thỉnh thoảng cũng có những người đến gặp tôi trong nhà thương, họ nói rằng thời gian ở trong bệnh viện chuyên khoa về làm giảm sự căng thẳng, là một kinh nghiệm tâm linh lớn nhất mà họ đã từng có. Tôi rất mừng khi họ cảm thấy như vậy, vì nó xuất phát trực tiếp từ kinh nghiệm của chính họ về thiền tập, chứ không phải từ một lý thuyết, niềm tin hoặc một hệ thống tư tưởng nào. Tôi cho rằng mình hiểu người ấy muốn nói gì, nhưng tôi cũng biết rằng họ đang cố gắng diễn tả bằng ngôn từ những kinh nghiệm nội tâm vượt ra ngoài mọi nhãn hiệu. Và tôi cũng mong ước rằng bất cứ một kinh nghiệm hoặc tuệ giác nào, nó sẽ tiếp tục sống, mọc rễ và tăng trưởng trong họ. Hy vọng họ ý thức được sự tu tập không phải là để ta đi đâu hết, dù đó là những kinh nghiệm tâm linh an lạc và thâm sâu chẳng nữa. Hy vọng họ sẽ hiểu rằng chánh niệm vượt ra ngoài mọi ý thức, mong ước và ghét bỏ, rằng bây giờ và ở đây là một sân khấu mà sự việc đang khai triển không ngừng nghỉ.

Ý niệm về tâm linh có thể giới hạn tư tưởng của ta thay vì mở rộng nó ra. Chuyện ấy rất thông thường, vì từ đó ta sẽ phân biệt cái này là tâm linh còn cái kia thì không. Khoa học có thuộc về tâm linh không? Làm cha mẹ có là tâm linh không? Con chó có tâm linh không? Thân ta có tâm linh không? Tâm ta có tâm linh không? Sanh con thì sao? Chuyện ăn uống có tâm linh không? Vẽ, chơi nhạc, đi dạo, nhìn một đóa hoa thì sao? Thờ có thuộc về tâm linh không, hay là leo núi? Câu trả lời rõ ràng là nó hoàn toàn tùy thuộc vào phương cách tiếp xúc của ta, có chánh niệm và ý thức hay không!

Chánh niệm cho phép mọi vật chiếu tỏa sáng như là danh từ "tâm linh" đã gọi lên. Einstein có nói về một "cảm giác vũ trụ tôn giáo" mà ông đã kinh nghiệm được, khi suy tư về sự kết cấu cơ bản của thế giới vật lý. Nhà di truyền học nổi tiếng Barbara McClintock, công trình của bà đã từng bị khinh thường và bỏ qua trong nhiều năm, cho đến khi bà được công nhận bằng giải thưởng Nobel

vào tuổi tám mươi, có nói về "một cảm giác đối với các sinh vật" trong một cố gắng khám phá và tìm hiểu sự phức tạp của tính di truyền trong cây bắp. Tôi nghĩ, cuối cùng thì tâm linh có nghĩa là kinh nghiệm được trực tiếp sự toàn vẹn và sự liên hệ mật thiết của mọi vật, thấy được cái một và tất cả thể nhập vào nhau, không có một cái nào là riêng rẽ và dư thừa. Nếu bạn có thể thấy được điều ấy thì mọi việc đều là tâm linh theo nghĩa sâu xa nhất. Phát triển khoa học cũng là tâm linh. Sự rửa chén cũng vậy. Chính kinh nghiệm nội tâm mới đáng kể và bạn phải thật sự có mặt. Những cái khác chỉ là tư tưởng mà thôi.

Nhưng cùng một lúc bạn cũng phải cẩn thận, coi chừng khuynh hướng tự dối lừa, tự mê hoặc, tự kiêu của mình, và những sự thúc đẩy đi lợi dụng và sự tàn nhẫn đối với kẻ khác. Thời đại nào cũng đã có quá nhiều khổ đau gây nên bởi những kẻ bị dính mắc vào một quan điểm duy nhất về cái "chân lý" tâm linh. Và còn bao nhiêu nữa được gây ra bởi những kẻ núp sau tấm áo choàng tâm linh, sẵn sàng hại người khác cho tham vọng của mình.

Hơn thế nữa, ý hướng về tâm linh của ta thường bao giờ cũng mang một màu sắc thiêng liêng hơn mọi điều khác. Những quan điểm nhỏ nhoi còn kẹt trong chữ nghĩa này, lại hay đặt để tâm linh lên trên những tính chất "thô lậu", "ô nhiễm", "mê lầm" của thân, tâm và vật chất. Bị rơi vào quan điểm ấy, người ta có thể lợi dụng danh nghĩa của tâm linh để đi trốn tránh cuộc đời.

Trong lãnh vực thần thoại, ý niệm về tâm linh có mang một đặc tính hướng thượng và bốc lên, như James Hillman và các nhà đề xướng môn Archetypal Psychology có đề cập đến. Năng lượng của tâm linh thăng hoa, vượt lên trên những tính chất trần tục của thế giới này, để tiến tới một thế giới vô sắc, đầy ánh sáng và tỏa chiếu, một thế giới không có nhị nguyên, nơi đó mọi vật thể nhập lại làm một, thành một vũ trụ đồng nhất. Nhưng vì sự đồng nhất không phải là một kinh nghiệm thông thường của con người, nên câu chuyện không hề chấm dứt ở đó. Thường thì đó gồm có chín phần là mơ tưởng và chỉ có một phần là kinh nghiệm trực tiếp mà thôi. Hoài bão của một sự đồng nhất về tâm linh, đặc biệt là ở tuổi trẻ, thường bị thúc đẩy bởi sự ngây thơ và mơ mộng, một khao khát muốn thoát khỏi mọi khổ đau và trách nhiệm của cuộc đời, mà trong đó có cả sự ảm thấp và tối tăm.

Ý tưởng về sự siêu việt (transcendence) có thể là một sự vượt thoát rất lớn. Đó là lý do trong nhà Phật, đặc biệt là Thiên tông, có nhấn mạnh về sự trở về với đời sống thường ngày, hoàn tất một vòng tròn, hay còn được gọi là "thông tay vào chợ". Nó có nghĩa là ta đứng vững vàng ở bất cứ một nơi nào, trong một hoàn cảnh nào, không trên cũng chẳng dưới, chỉ đơn giản có mặt nhưng thật

trọn vẹn. Trong nhà thiền có câu "Phùng Phật sát Phật, phùng Tổ sát Tổ", là nếu ta có gặp Phật hay Tổ trên đường thì cứ thẳng tay giết các ngài. Nó có nghĩa là bất cứ một sự dính mắc nào trong khái niệm về Phật, về giác ngộ cũng đều còn cách xa mục tiêu. Bạn còn nhớ bài tập về thiền núi không? Hình ảnh ngọn núi mà ta sử dụng không phải chỉ là một đỉnh cao cách xa mọi nền tảng của sự sống. Nhưng nó ăn sâu vào nền tảng, đâm rễ vào đất đá, một thái độ sẵn sàng ngồi yên và chịu đựng mọi tình trạng thời tiết, sương mù, mưa gió, nóng, lạnh, tuyết đá, hoặc nói theo từ ngữ của nội tâm là sự thất vọng, buồn lo, giận dữ, bối rối và đau khổ.

Theo tôi nghĩ, đất đá là một biểu tượng cho linh hồn (soul) hơn là cho tâm linh (spirit). Chiều hướng của nó là đi xuống, và hành trình của linh hồn là một biểu tượng trở xuống, đi vào lòng đất. Nước cũng thế, là một biểu tượng của linh hồn, thể hiện yếu tố hướng hạ như trong bài thiền tập về mặt hồ, nước tích chứa ở những chỗ trũng thấp, có tính cách tiếp nhận, thường là lạnh lẽo và ẩm thấp.

Cảm nhận của linh hồn được mọc rễ trong cái nhiều hơn là trong cái một, nó phát xuất từ một tự thể phức tạp và mơ hồ. Nhưng câu chuyện về linh hồn là những câu chuyện của một hoài bão, của sự liều chết, của sự chịu đựng tằm tối và đối diện với bóng đêm, của sự bị chôn vùi dưới lòng đất hoặc đáy nước, của sự lạc lõng và đôi khi hoàn toàn bối rối, nhưng lúc nào cũng kiên trì và bền gan. Và chính nhờ sự bền gan ấy, cuối cùng ta cũng tiếp xúc lại được với tự thể châu báu của mình, ta bước ra từ bóng đêm và lòng đất tối tăm mà ta rất sợ hãi, nhưng phải đối diện. Tự thể quý báu ấy của ta lúc nào cũng có mặt ở đây, nhưng nó phải được khám phá lại một lần nữa, mới tinh, qua sự trầm mình trong bóng tối và khổ đau. Thật ra nó bao giờ cũng là của ta, cho dù người khác hoặc chính ta có nhận thấy được hay không.

Những truyện thần tiên trong mọi nền văn hoá phần nhiều là truyện về linh hồn hơn là về tâm linh. Như người lùn trong truyện "Dòng nước của sự sống" là một hình ảnh của linh hồn. Truyện Cô Bé Lọ Lem cũng là truyện về linh hồn. Trong suốt truyện, có một sự chuyển hóa diễn biến trong nội tâm của nhân vật chánh, một sự trưởng thành, một sự tôi luyện và sau đó một con người mới toàn vẹn hơn xuất hiện. Đó là một con người đã được phát triển hoàn toàn, thể hiện được sự đồng nhất của linh hồn và tâm linh, của thẳng và trầm, sắc và vô sắc.

Thực hành thiền tập tự nó là một tấm gương phản chiếu hành trình tiến hóa và phát triển này. Nó phải trải qua biết bao nhiêu những thăng trầm. Không



những bất ta đối diện mà phải còn ôm chặt lấy nỗi đau và bóng tối, cũng như hạnh phúc và ánh sáng. Nó nhắc nhở chúng ta nên sử dụng bất cứ những gì xảy đến trong bất cứ một trường hợp nào, như là một cơ hội để quán chiếu, để mở rộng, để phát triển trong sức mạnh và tuệ giác, và để đi theo con đường của chính mình.

Đối với tôi, những danh từ "linh hồn" và "tâm linh" là những cố gắng để diễn tả kinh nghiệm làm người của mình, trong khi ta cố tự tìm hiểu và đi tìm một chỗ đứng cho mình trong cái thế giới kỳ lạ này. Không có một công trình tâm linh chân thật nào lại có thể thiếu phần linh hồn, cũng như không một công trình linh hồn nào lại không có phần tâm linh. Những con quỷ dữ, con rồng hung tợn, người lùn, bà phù thủy, hoàng tử và công chúa, ông vua, bà hoàng... trong truyện thần tiên, tất cả những nhân vật ấy, đều đang có mặt nơi đây, trong giờ phút này, để sẵn sàng chỉ dạy ta. Nhưng chúng ta phải biết lắng nghe, và phải có thái độ của bậc anh hùng, dám mang một hoài bão lớn. Nhưng thật ra, dù ta có ý thức được hay không, nó cũng đã thâm nhập sâu xa vào trong cơ cấu của cuộc đời này, vì đó là sự sống của một con người toàn vẹn. Có lẽ một việc làm tâm linh nhất mà mỗi người chúng ta có thể làm, là nhìn bằng chính con mắt của mình, thấy được sự toàn vẹn và hành động với một nhân phẩm và lòng từ ái.