Tam & Dao - Ajahn Sumedho (3)

Tâm & Đạo (Ajahn Sumedho)

Tam & Dao - Ajahn Sumedho

Vietnamese, with Unicode Times font

Tâm và Đạo

Quán tưởng về cuộc sống trong Đạo Phật

The Mind and The Way

Buddhist Relections on Life

Ajahn Sumedho

Susanta Nguyễn dịch

Montreal, Quebec, Canada

2004

K hi quán tự thân đ ã xả ly n ăm triền cái ấy, hân hoan sanh; do hân hoan n ên hỷ sanh; do tâm hoan hỷ, thân được khinh an; do thân khinh an, lạc thọ sanh; do lạc thọ, tâm được định tĩnh. -- Kinh Sa Môn Quả , Đoạn 75, Trường Bộ Kinh

PHẦN II - TÂM TỈNH THỨC

Chương 8

HÀNH THIỀN

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

Nhiều người hành thiền với thái độ mong cầu l à họ sẽ đạt được một cái g ì đó hay đạt đến một cảnh giới n ào đó. Điều nầy không đáng ngạc nhiên vì thái độ của những người phàm phu như chúng ta là luôn nhắm đến sự thành đạt. Xã hội và trường học đ ã huân tập chúng ta nhìn cuộc đời như l à môi trường trong đó chúng ta phải phấn đấu để th ành đạt hay trở n ên một cái gì đó. Trên bình diện thế gian, đây l à một điều tự nhi ên và dễ hiểu. Chúng ta phải đi học để biết đọc v à biết viết. Chúng ta phải làm đủ mọi việc để trở n ên một cái gì đó hay đạt một cái g ì đó, nhưng giác ngộ (Niết B àn) không phải là cái mà chúng ta có thể nắm bắt hay thành đạt . Đây là một điều khó hiểu. Và chúng ta không thể dùng trí thức để hiểu được điều nầy v ì tự bản chất, trí thức luôn gắn liền với tư duy hướng về sự thành đạt hay tư tưởng l àm sao để th ành tựu một cái gì đó.

HÀNH THIỀN VỚI TÂM KHÔNG MONG CẦU

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

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

Sở dĩ nhiều người gặp khó kh ăn trong lúc h ành thiền vì họ vẫn mang theo cái tâm của người đời thường. Về bản chất, tâm người đời thường l à tâm luôn luôn đi t ìm kiếm và mong cầu một cái gì đó. Thậm chí có những người đ ã hành thiền nhiều n ăm nhưng trong lúc ngồi thiền, họ vẫn bị thi êu đốt bởi khát vọng muốn hiểu "Họ l à ai? Họ là cái gì? Họ sống để l àm gì?" Đức Phật không dạy chúng ta về mục đích của cuộc đời nầy. Trái lại, Ngài chỉ hướng dẫn chúng ta tiến đến sự giác ngộ ho àn toàn. Vì thế, trong lời dạy cơ bản về Tứ Diệu Đế, Ng ài chỉ cho chúng ta thấy tất cả là vô ngã, chứ không tuyên bố chúng ta là ai và bản chất thật sự của chúng ta là gì. Mà ngay cả nếu Đức Phật có nói r õ ràng và chính xác chúng ta là ai đi nữa, chúng ta cũng sẽ không thể n ào hiểu được điều nầy, trừ khi chúng ta h ành thiền và tự chúng ta chứng ngộ.

TẤT CẢ LÀ VÔ NGÃ

Đức Phật chỉ cho chúng ta thấy rằng tất cả mọi vật trên đời nầy là vô ngã. Trong tiếng Pali, từ "tất cả mọi vật" nầy chính là n ăm khandhas, m à chúng ta có thể dịch là n ăm nhóm, năm hợp thể, hay năm uẩn. N ăm uẩn nầy l à sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Chúng ta không là gì hết ngoại trừ n ăm uẩn nầy v à "cái không là gì hết nầy" chính là cái mà chúng ta gọi là anatta hay vô ngã. Tất cả những gì bạn có thể nhận thức, thấy, và biết được qua năm giác quan, hay những g ì bạn có thể dùng đầu óc để suy nghĩ -- nói khác đi tất cả những hiện tượng vật lý v à tâm lý sinh ra rồi mất đi -- đều được bao gồm trong năm uẩn. N ăm uẩn nầy bao gồm cái vũ trụ m à chúng ta có thể thấy và biết được qua sáu giác quan của chúng ta

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

Theo cái nhìn chế định hay tục đế, dĩ nhi ên, thân thể nầy là "cái ngã" của chúng ta. Khi tôi nói về tôi, tôi nói về thân thể nầy; tôi không nói về một cái gì khác ngoài tôi. Nhưng

khi xem xét và quán tưởng thân thể của chúng ta, chúng ta sẽ tự mình thấy và hiểu được chân lý vô ng ã. Chúng ta sẽ không còn lầm lạc cho thân thể, cảm giác, nhận thức, khát vọng, và ý thức nầy chính là chúng ta. Chúng ta biết một cách rõ ràng, hoàn toàn, và không nghi ngờ gì nữa là không có một thực thể tồn tại độc lập được gọi l à tôi hay ta mà chỉ có sự vận hành của n ăm uẩn. Nói khác đi, tất cả đều không có tự ng ã. Đây chính là sự giác ngộ hoàn toàn, và chúng ta hành thiền là để có sự giác ngộ nầy.

PHÁP HỮU VI VÀ PHÁP VÔ VI

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

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

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

Tâm chúng sanh cũng như thế ấy. Tâm là vô biên và vô hạn; nó có thể chứa đựng tất cả mọi vật. Nhưng chúng ta lại tự trói buộc mình vào những điều kiện hữu hạn của tâm như tư tưởng, quan điểm, v à ý kiến. Tâm luôn có chỗ dành cho mọi lý thuyết, ý kiến, và quan điểm; Tất cả những cái nầy là những điều kiện sinh rồi diệt, v à không có cái nào là trường tồn và vĩnh cửu. Do đó, tâm luôn có chỗ cho tất cả mọi người v à mọi vật, cho tất cả tôn giáo, quan điểm chính trị, tư tưởng, v à tất cả loại người. Nhưng con người luôn muốn kiểm soát, giới hạn, và tuyên bố: "Chỉ có những người nầy mới được

chấp nhận, c òn những người kia không có quyền ở đây." Trong quá trình sở hữu, chiếm đoạt, v à bám víu, chúng ta tự trói mình vào những điều kiện v à chính những điều kiện nầy sẽ dẫn chúng ta đến chỗ diệt tận v à phiền não.

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

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

Nhưng trong khi hành thiền, thái độ chính l à sự chấp nhận, nhẫn nhục và nhẫn nhục đến tận c ùng với những điều kiện, cho d ù những điều kiện nầy đang trở n ên khó chịu và nhàm chán. Nếu chúng ta luôn muốn đi t ìm một cái gì đó lý thú v à hấp dẫn hơn, chúng ta sẽ tiếp tục đi v òng vòng. Đây chính là vòng luân hồi sinh tử (Samsara) mà Đức Phật đ ã chỉ ra cho chúng ta.

QUÁN SÁT CÁI BÌNH THƯỜNG

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

Đức Phật dạy chúng ta hành thiền trên những việc bình thường, chứ không phải trên những gì khác thường và xa lạ. Thí dụ như một trong những kỹ thuật hành thiền Đức

Phật dạy l à quán niệm hơi thở (tiếng Pali là anapanasati) hay quán niệm hơi thở vào và hơi thở ra bình thường của con người. Có những kỹ thuật khác như thiền trong tư thế ngồi, đứng, đi, hay nằm. Đây là những kỹ thuật hành thiền dựa trên những sự việc hết sức bình thường, thậm chí rất dễ nhàm chán. Khi hành thiền trên những điều kiện b ình thường nầy, chúng ta phải kiên nhẫn vô hạn; Lúc đó, công việc duy nhất của chúng ta là chánh niệm trên hơi thở vào và hơi thở ra. Chúng ta không làm gì hết ngoài việc chánh niệm trên những gì đang xảy ra trong hiện tại -- với thân đang ngồi, đứng, đi, hay nằm.

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

QUÁN SÁT SỰ VẬN HÀNH CỦA THAM ÁI

Tôi nhớ khi còn là một cậu bé nhỏ, tôi thấy một món đồ chơi v à đ ã nói với mẹ tôi, "Nếu mẹ mua cho con đồ chơi đó, con hứa l à sẽ không bao giờ đ òi mua đồ chơi nữa." Lúc đó, tôi thật sự tin l à nếu có được món đồ chơi đó, tôi sẽ ho àn toàn thỏa mãn và sung sướng và sẽ không đ òi hỏi bất cứ cái gì khác! Vì thế mẹ tôi mua cho tôi món đồ chơi đó. Tôi nhớ là đ ã chơi món đồ chơi đó được ít lâu nhưng sau đó, tôi đ ã qu ăng bỏ nó qua một b ên, và lại đi t ìm một đồ chơi khác m à tôi thích. Tôi nhớ rõ là lúc mẹ tôi mua món đồ chơi cho tôi, tôi tin chắc chắn l à tôi sẽ hoàn toàn thỏa mãn và sẽ không bao giờ muốn cái gì khác nữa -- nhưng tôi cũng nhớ rỏ là tôi đ ã không thỏa mãn như tôi nghĩ. Mặc dù tuổi còn nhỏ, kinh nghiệm nầy đ ã ghi một dấu ấn trong đời tôi v à đến ng ày nay, tôi vẫn còn nhớ bài học nầy: mặc dù tôi đ ã được những g ì tôi muốn, nhưng chính sự kiện là tôi đ ã có được những g ì tôi muốn đ ã mang theo nó niềm thất vọng. Tôi thất vọng vì sau đó, tôi lại phải lo đi t ìm một cái gì khác để thỏa m ãn mình.

Trong khi hành thiền, chúng ta quán sát sự vận động của tham ái nhưng không phán đoán hoặc chống lại tham ái. Có người cho là tất cả tín đồ Phật giáo đều chống lại v à tìm cách triệt tiêu tham ái, nhưng Đức Phật không dạy chúng ta triệt ti êu tất cả hay biến tất cả thành hư vô. Đức Phật dạy chúng ta tỉnh thức. Chúng ta không bát bỏ hay tiêu diệt tham ái. Chúng ta quán tưởng tham ái và hiểu rằng nó chỉ là một điều kiện được sinh ra rồi diệt đi trong thế giới tự nhi ên nầy.

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

TRÍ TUỆ CỦA CHƯ PHẬT

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

Trí tuệ biết rằng pháp hữu vi là pháp hữu vi và pháp vô vi là pháp vô vi. Chỉ đơn giản thế thôi. Bạn chỉ cần biết hai điều: pháp hữu vi và pháp vô vi. Khi hành thiền, bạn không nên nhắm để th ành đạt cái g ì cả. Bạn chỉ nên mở rộng và hướng tâm về việc hành thiền. Khi bạn chợt nhận ra là mình đang ngồi thiền với tâm mong cầu một cái gì đó, đó cũng l à một sự chứng ngộ. Khi hành thiền với tâm ở rộng, bạn sẽ thấy những gì đang thật sự xảy ra. Nhưng nếu bạn ngồi thiền suốt n ăm với ý đồ sẽ trở th ành một cái gì đó hay đạt được một cái g ì đó, bạn chắc chắn sẽ thất vọng. Nếu không có thái độ đúng đắn trong lúc h ành thiền, bạn sẽ phí công vô ích vì cuối cùng bạn vẫn không có trí tuệ để học hỏi từ những lỗi lầm của m ình.

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

*

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

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

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

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

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

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

Từ kinh nghiệm đó, tôi hiểu l à trong lúc hành thiền, thấy được ánh sáng hay có được những tri kiến sáng suốt không phải l à điều quan trọng. Điều quan trọng trong lúc hành thiền là làm sao phát triển tâm chánh niệm, chấp nhận những giới hạn của mình, và sống nhu thuận theo dòng chảy của cuộc đời -- thay vì đi t ìm cầu những kinh nghiệm say sưa và xuất trần. Tôi đ ã thay đổi thái độ khi gặp ng ài Ajahn Chah. Thay vì đi t ìm những kinh nghiệm hỷ lạc xuất trần và những kinh nghiệm tâm linh cao cấp xa xôi nào đó, tôi tập chấp nhận cuộc sống b ình thường hàng ngày -- cuộc sống đầy nóng bức v à muỗi mòng.

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

-ooOoo-

Chương 9

QUÁN NIỆM HƠI THỞ

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

Nếu một con thú đ ã quen sống tự do trong thiên nhiên hoang dã và bất thình lình bị trói cột lại, nó sẽ tức giận và chống lại những gì ràng buộc nó. Như con thú hoang, cái tâm chưa thuần phục của chúng ta cũng quen sống theo bản n ăng v à thói quen riêng

của nó. Nó không lợi ích cho ai cả. Tuy nhiên, khi một con ngựa hoang được thuần hóa, nó sẽ trở n ên hữu ích cho con người. Tâm chúng ta cũng thế. Nếu cứ để tâm chạy theo thói quen v à không cố gắng thuần phục nó, chúng ta sẽ không khác nào một con thú hoang -- không hữu ích cho ai cả, ngay cả chính chúng ta.

Để thuần phục tâm, chúng ta phải kiềm hãm nó lại. Chúng ta buộc nó phải tập trung trên một đối tượng duy nhất. Hơi thở là đối tượng rất tiện lợi cho việc h ành thiền vì chức n ăng sinh học của hơi thở l à liên tục, cho dù chúng ta tập trung hay không tập trung trên nó. Nó không phải là cái mà chúng ta có thể tạo ra hay tưởng tượng. Nó luôn luôn diễn ra một cách tự nhiên để chúng ta có thể hướng đến như một đề mục h ành thiền bất cứ lúc nào. Nếu chúng ta tập trung trên nhịp thở bình thường, điều nầy sẽ có tác dụng lắng dịu, chúng ta sẽ cảm thấy rất y ên tĩnh và bình an. Nhưng chúng ta thường không chú ý đến hơi thở. Hơi thở là cái rất bình thường và vì thế, cũng giống như mọi sự vật bình thường khác, chúng ta thường không chú ý đến chúng. Hơi thở không phải là cái gì hấp dẫn và kích động, v ì thế anapanasati hay quán niệm hơi thở vào và hơi thở ra là một phương pháp thiền vi tế.

CHÁNH NIỆM TRÊN HƠI THỞ BÌNH THƯỜNG

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

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

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

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

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

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

HÃY TẬP KIÊN NHẪN

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

Thái độ đúng đắn trong khi quán niệm hơi thở là phải hết sức, hết sức kiên nhẫn. Chúng ta phải có cảm tưởng là chúng ta dùng tất cả thì giờ có được tr ên cuộc đời nầy để chỉ quán sát hơi thở vào mà thôi. Chúng ta không cần phải đạt đến cái g ì cả. Chúng ta luyện tâm như một bà mẹ hiền dạy dỗ đứa con thân yêu. Người mẹ hiền nầy biết rằng nếu bà nỗi giận và đánh đập đứa con th ì con bà sẽ hoảng sợ và trở nên rối loạn. Do đó, khi con b à đi chơi hoang, b à mạnh dạn kéo nó về nhưng không nỗi giận. Với tâm kiên nhẫn như thế, chúng ta sẽ không đập phá, tức giận khi không định tâm được trong lúc quán niệm hơi thở (anapanasati). Thay vào đó, chúng ta sẽ có th êm trí tuệ và kiên nhẫn qua cách ứng xử kiên nhẫn và có trí tuệ đối hơi thở mong manh v à dường như là vô nghĩa của chúng ta.

Chúng ta có thể mong cầu là sẽ ngồi thiền giống như hình ảnh của Đức Phật, ngồi cao tr ên tòa sen, ánh sáng tỏa khắp châu thân, và có thể ngồi hàng giờ trong tư thế kiết già tuyệt đẹp. Cách thể hiện tư thế thiền như thế quả thật là hấp dẫn. Nhưng trong đạo

Phật, ý nghĩa khi êm hạ của việc hành thiền là tự nó, nó không là cái gì đặc biệt cả, v à theo tiêu chuẩn của thế gian nầy, nó cũng không có gì đáng được chú ý. Nó không phải là cái mà người đời sẽ đưa l ên báo với cái tựa lớn: " Đại đức Sumedho chánh niệm tr ên hơi thở vào lúc 8 giờ sáng ngày hôm nay!" Nhưng theo tôi, tin về một người chánh niệm trên hơi thở quả thật là tốt lành, tốt lành hơn hầu hết các tin được đưa l ên hàng đầu tr ên các báo.

HÃY KIÊN NHẪN VỚI SỰ NHÀM CHÁN

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

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

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

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

HÃY KIÊN NHẪN VỚI SỰ THẤT VỌNG

Đôi khi có người đến thiền viện với tâm đạo thật nhiệt thành và phấn chấn, và nói là họ muốn dâng hiến cả cuộc đời cho giáo pháp. Nhưng các bạn đó n ên coi chừng -- vị nào mà quá nhiệt thành và phấn chấn không chóng thì chầy sẽ trở nên thất vọng và chán nản. Việc hành thiền sẽ rất dễ dàng khi bạn có đầy nhiệt tâm v à cảm phục đối với vị sư hướng dẫn; nhưng khi bạn tiếp tục tu tập sâu hơn, việc hành thiền sẽ trở nên đơn

điệu v à nhàm chán. Lúc đầu, bạn cố gắng sắp xếp cuộc sống để d ành nhiều thời gian hơn cho việc thiền tập, nhưng sau đó bạn sẽ thấy chính bạn l à người sửa lại nếp sống để d ành ít thời gian hơn cho việc hành thiền. Dĩ nhiên, chúng ta ai cũng luôn có những việc quan trọng phải làm trong đời, nhưng lúc đó, điều thật sự xảy ra l à việc hành thiền mà đ ã một thời hấp dẫn và lý thú đang trở n ên nhàm chán. Và chúng ta tìm cách trốn tránh khỏi tình trạng nhàm chán nầy.

Các t ăng ni đ ã từng sống trong T ăng đo àn đều trải qua thời kỳ chán nản v à thất vọng nầy. Nhưng một trong những thuận lợi của các t ăng ni l à bạn không thể dễ dàng rời khỏi t ăng đo àn. Và vì ít nhiều dấn thân với việc tu tập hơn nên khi thật sự chán ngấy với mọi việc, bạn có khả n ăng chịu đựng nhiều hơn. Trong T ăng đo àn hay thiền viện, có những nhân tố thuận lợi có thể giúp duy trì và giữ bạn lại hành thiền cho đến khi bạn hiểu được giai đoạn "thở ra" của cuộc đời -- giai đoạn nh àm chán, thất vọng, và thậm chí tuyệt vọng. Từ góc độ đó, bạn sẽ bắt đầu có tuệ giác v à hiểu được con đường đi ra khỏi khổ đau.

Chỉ khi nào sẵn sàng chịu đựng sự thất vọng v à tuyệt vọng, bạn mới có thể thật sự thấy và biết. Nếu lầm lạc nghĩ là, "Tôi không tin vào phương pháp hành thiền nầy nữa," bỏ đi v à chạy theo một phương pháp thiền hay ho thú vị khác hay một tôn giáo khác, bạn sẽ đi loanh quanh. Bạn sẽ đi từ vị sư nầy đến vị sư khác, từ phương pháp thiền nầy đến phương pháp thiền khác. Đời sống của bạn có thể đầy thích thú và phấn khởi, bạn có thể rất hăng hái và phấn chấn -- nhưng rồi những gì sẽ xảy ra? Nó cũng sẽ trở nên nhàm chán và buồn thảm.

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

Tuệ giác chỉ có thể có được khi chúng ta h ành thiền và quán sát những gì đang thật sự xảy ra trong cuộc sống của chính chúng ta. Chúng ta phải học tập về những gì đang xảy ra trong cuộc sống -- cho dù đây l à một quá trình gian khổ và đau đớn -- cho chính chúng ta, giống như chúng ta tập đi bằng những cái té ng ã đau điếng. Trẻ con không thể tự nhiên mà đi được. Chúng phải tập đi bằng cách b ò, vịn vào tường hoặc bàn ghế, tự mình đứng dậy, té xuống, v à tự mình đứng dậy lại. Trong hành thiền cũng y hệt như thế. Bạn phát triển trí tuệ bằng cách quán sát vô minh -xuyên qua một quá trình

phạm những sai lầm, hãy quán tưởng và học hỏi từ những sai lầm, và lại kiên trì tiếp tục.

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

LUYỆN TÂM TRONG CUỘC SỐNG HẰNG NGÀY

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

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

Đây chính là cách luyện tâm. Hơi thở là đối tượng luôn luôn có mặt để chúng ta quán sát. Thay vì đi nghe nhạc hay tìm đọc một quyển sách, bạn h ãy trở về với chính thân thể của bạn. Bạn tập trung quán niệm trên một cái gì đó gần gũi v à kề sát bên bạn thay vì ở xa xôi tận đâu đâu. Rồi khi tâm bạn đ ã định, tâm chánh niệm tr ên hơi thở sẽ đi sâu hơn v ào cảnh giới tịch tĩnh và yên lặng của tâm. Bạn sẽ chứng nghiệm được sự rỗng không (tiến g Pali là sunnata.) Bạn có thể thật sự lắng nghe được sự tịch lặng của tâm. Và khi chứng nghiệm được điều nầy, bạn có thể hướng tâm về cái trống không --

về pháp vô vi hay pháp không điều kiện -- thay vì hướng đến hơi thở hay những điều kiện khác đang sinh khởi trong tâm.

HÃY THẤY CÁC PHÁP NHƯ NÓ ĐANG XẢY DIỄN

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

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

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

*

* Câu hỏi : Trong cuộc sống, tôi luôn bận rộn. Khi đi l àm về nhà, tôi thấy không còn đủ sức để l àm thêm việc gì nữa. Tâm tôi đi loanh quanh v à đầu óc tôi quay mòng mòng. Tôi nghĩ mình không thể hành thiền được, v ì khi ngồi xuống hành thiền thì tâm tôi hoặc đi lang thang, nghĩ hết việc nầy đến việc nọ hoặc buồn ngủ. Thế thì tôi phải làm gì để có thể h ành thiền khi tâm bị tán loạn vào cuối một ngày làm việc như thế?

Trả lời : Xin bạn hãy xem hành thiền là ghi nhận sự vật như nó đang xảy diễn tại đây v à ngay bây giờ. Công phu hành thiền luôn luôn bắt đầu với sự ghi nhận l à bạn đang ở

đâu trong giây phút hiện tại, do đó nếu tâm bạn đang lao xao lộn xộn v ào cuối một ngày làm việc, bạn chỉ cần ghi nhận là tâm bạn đang lao xao lộn xộn. Hãy ghi nhận cảm giác khó chịu và bực bội khi bạn không muốn thấy cái tâm bấn loạn của mình. Đó là cách hành thiền đúng đắn. Với thái độ nầy, bạn sẽ thấy h ành thiền là rất hữu ích.

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

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

Nếu bạn dành quá nhiều thì giờ suy nghĩ về việc làm thế nào để h ành thiền tốt và về những điều kiện cần thiết bảo đ ãm cho việc hành thiền tốt đẹp, th ì khi những điều kiện nầy không c òn nữa, bạn sẽ có cảm giác là mình không thể nào hành thiền được. Vì thế bạn phải thay đổi cách nh ìn, không nên cho rằng việc hành thiền chỉ tốt đẹp khi chúng ta hội đủ những điều kiện tốt đẹp, m à trái lại, bạn nên xem việc hành thiền như là một cách để li ên hệ với cuộc đời như nó đang xảy diễn, như nó đang l à chính nó -- cho dù lúc đó, cuộc đời l à tốt đẹp nhất, xấu xa nhất, hay chỉ l à cái rất giản dị và bình thường đối với chúng ta.

-ooOoo-

Chương 10

THANH LỌC TÂM

Khi quán niệm hơi thở (anapanasati), bạn trụ tâm trên hơi thở. Nếu muốn, mỗi lần bạn có thể tập như thế khoảng mười phút. Khi hành thiền lâu hơn mười phút, bạn có thể quán hơi thở trong mười hay mười l ăm phút đầu, cho đến khi tâm định v à lắng xuống. Nếu tâm vẫn chưa an, bạn hãy tìm cách xem lại trong phương pháp thực hành có gì trục trặc. Bạn phải nhận ra được trạng thái tâm của m ình lúc ấy; bạn sẽ thấy rằng tâm có thể dễ định hơn v ào một thời điểm n ào đó trong ng ày. Nếu tâm khó định, có thể l à vì bạn đang mệt mỏi, hay thân thể không được khỏe. Sau bửa ăn, tâm khó định v ì n ăng lượng của cơ thể được d ành ưu tiên cho việc tiêu hóa thức ăn.

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

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

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

QUÁ TRÌNH THANH LỌC TÂM

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

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

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

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

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

Trong thiền minh sát, chúng ta không lựa chọn gì hết. Chúng ta để cho tất cả -- ngay cả những gì tầm thường và vô giá trị -- hiện ra trong tâm, rồi buông bỏ nó. Chúng ta thấy và biết những điều kiện nầy đơn thuần như chỉ l à những điều kiện. Và vì thế, tự bản chất, thiền minh sát là một việc làm đầy bi mẫn. Chúng ta không tìm cách chiếm hữu và chấp thủ vào mỗi sự vật như thể nó là một thực thể có thật, là một con người có thật

hay là một cái gì "thuộc về chúng ta". Thay vào đó, chúng ta chỉ thấy v à biết mỗi sự vật như là một điều kiện sinh rồi diệt. Ngay cả nếu có những tư tưởng hay cái nhìn đi ên loạn, chúng ta vẫn có thể để cho chúng hiện l ên trong tâm rồi quán sát thay vì đ è nén hay chạy theo sự sai khiến của chúng. Ức chế hay mê lầm chạy theo những tư tưởng và tình cảm là hai thái cực; Trung Đạo theo như lời Đức Phật dạy l à sự thấy biết thuần túy những điều kiện như l à những điều kiện.

Cho phép mọi sự vật hiện ra có nghĩa là để cho những tư tưởng m à bạn không thích hay những nỗi lo âu sợ hãi hiện lên trong tâm. Để làm được việc này, bạn phải thành tâm nghĩ về những tư tưởng nầy. Vì thế, hãy suy nghĩ một cách có ý thức về những điều m à bạn đ ã giấu giếm một cách bí mật và hy vọng là người đời không một ai sẽ biết về chúng, về những g ì mà bạn sợ sệt và không dám nghĩ đến. Những tình cảm bị ức chế và đ è nén nầy chính là những động lực đ ã bí mật điều khiển cuộc đời bạn, vì thế bạn phải chủ tâm làm cho chúng hiện lên trong tâm để có thể nhận diện được ch úng. Nhưng khi chúng hiện lên rồi, bạn phải lắng nghe rồi buông xả thay vì bám vào chúng và cho chúng là một cái gì đó đặc biệt khác thường. Hãy xem chúng chỉ là những điều kiện đến rồi đi trong tâm.

HÃY LÀ NHÂN CHỨNG CỦA NHỮNG ĐIỀU KIỆN SINH KHỞI TRONG TÂ M

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

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

Có thể hiện nay bạn chỉ hiểu một cách lý thuyết và có một ít tuệ giác để hiểu được điều nầy, nhưng nếu quả thật muốn thoát ly sinh tử, bạn phải chịu đựng v à quán sát những điều kiện dường như không thể n ào chịu đựng được của tâm thức. Bạn sẽ dùng trí tuệ để quan sát sự sinh v à diệt của các điều kiện trong thân v à tâm, xem xét chúng thật kỹ để qua sự thấy v à biết về chúng, bạn có thể để cho chúng tự ra đi.

HÃY CAN ĐẢM XEM XÉT SỰ THẬT

Trong khi hành thiền, chúng ta phải có can đảm để cho những lo âu sợ h ãi và lòng sân hận trồi lên và hiện ra trong tâm. Những điều m à chúng ta không thích -- chẳng hạn như sự nhàm chán, ngu xuẩn, buông lung và hoài nghi -- là những điều m à chúng ta thường đẩy sang một b ên hoặc đ è nén và nhận chìm sâu xuống tận đáy của tâm thức. Chúng ta không muốn bị phiền nhiễu bởi những gì tầm thường, đi ên loạn, và ngu muội; chúng ta muốn hướng sự chú ý về những gì quan trọng và tốt đẹp. Chúng ta không muốn biết rằng chúng ta đang có những tư tưởng rồ dại v à ngu xuẩn.

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

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

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

Chính vì thế, chúng ta xem tâm như một tấm gương: nó phản ảnh tất cả mọi vật và sự việc. Nhưng những hình ảnh được phản chiếu trong gương không phải l à tấm gương. Những gì xấu xa nhất có thể hiện lên trong tấm gương nhưng nó vẫn không làm hư hại

tấm gương. Có thể những hình ảnh trong gương không mấy gì đẹp đẽ để nh ìn ngắm, nhưng nó chỉ là phản ảnh. Không chóng thì chầy, nó sẽ ra đi, v à rồi mọi việc sẽ bình thường trở lại. Chính vì thế mà chúng ta phải có khả n ăng chịu đựng để nh ìn thấy những hình ảnh xấu xa gớm ghiếc đi qua tâm. Chúng ta phải hiểu chúng chỉ là những phản ảnh trong tâm, chứ không phải là những vấn đề cá nhân của chúng ta, v à càng không phải là nhân cách của chúng ta. Chúng chỉ là những điều kiện được tạo tác v à sinh khởi, giống như cái thế gian mà chúng ta đang sống, thế thôi.

QUÁN TƯỞNG NHỮNG HÌNH ẢNH TỪ BÊN NGOÀI

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

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

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

GIẢ TỪ NHỮNG ĐIỀU KIỆN GÂY ĐAU KHỔ KHÓ CHỊU

Thỉnh thoảng, khi bạn quán sát và mở rộng tâm thức, tất cả những gì bị đ è nén trong tâm có thể ào ạt trào lên. Trong n ăm đầu ti ên tu tập ở miền đông bắc Thái lan, tôi đ ã trải qua những trận thanh lọc tâm khá nặng nề khi tôi cho tất cả những gì chứa chất

trong tôi từ lâu trào ra trong tâm thức. Tôi chỉ ngồi đó, v à những điều kiện gớm ghiếc nầy cứ tiếp tục hiện ra. Tôi nhớ lại tất cả những gì tôi đ ã làm, ngược dòng thời gian về tận những ngày thơ ấu. Cuối cùng, tôi có một cái nhìn rất lạ, gần giống như cái nhìn của những người mắc bệnh "phân liệt tâm thần (schizophrenia)." Khi ngồi và quán sát, tôi thấy mẹ tôi và tất cả những người mà tôi quen biết đang từ trong trí n ão của tôi đi ra. Tôi chợt nghĩ, " Đây chính l à bệnh đi ên, tôi sắp bị đi ên rồi!" Nhưng không biết tại sao, tôi vẫn không lo ngại về điều nầy, tôi không ho ãng sợ chút nào cả; Ngược lại, tôi bắt bầy cảm thấy lý thú và hoan hỷ về việc nầy. Cha tôi, mẹ tôi, chị tôi -- tất cả mọi người mà tôi đ ã biết -- đang từ trong trí não của tôi bước ra! "Giã từ những người thân thương nhé!" Sáng ngày hôm sau, tôi cảm thấy như vừa trút đi một áp lực hết sức nặng nề. Cảm giác thoải mái nầy giống như cảm giác khi một ung nhọt đầy mủ gớm ghiết vừa vỡ ra, và sự đau nhức đột nhi ên biến mất. Tôi ngắm nhìn chung quanh, và mọi vật trở nên đẹp đẽ lạ thường! Cái cốc nhỏ mà tôi đang cư trú thật ra chỉ l à một túp lều tranh thô kệch và xiêu vẹo, nhưng lúc đó nó giống như một lâu đ ài nguy nga tráng lệ. Ngay cả cái nhà tắm của tôi cũng trở nên xinh đẹp lạ thường, ánh sáng mặt trời xuy ên qua tấm vách đan bằng tre chiếu v ào cái chậu nhỏ bằng nhựa làm cho nó có vẻ thoát tục và nhẹ nhàng làm sao. Tôi đi bách bộ ra ngo ài và cả cánh rừng nhỏ như ngời sáng hẳn lên. Từ hồi bé đến giờ, tôi chưa bao giờ thấy thế giới chung quanh đẹp đẽ đến thế.

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

ĐỐI DIỆN VỚI NHỮNG BÓNG MA

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

Ở Thái Lan, khi điều n ày xảy ra, người ta cho là hồn ma hiện về, vì thế gia đ ình sẽ cúng dường trai t ăng. Chư t ăng sẽ đến nh à thí chủ và tụng kinh, "Nguyện cầu cho tất cả chúng sinh được thoát khỏi khổ đau v à phiền não." Và lúc nào cũng thế, bóng ma sẽ biến mất sau đó. Tôi không hiểu tại sao, bạn có thể suy đoán th êm về việc nầy -- nhưng thái độ khoan dung v à từ ái luôn là hành động mang lại nhiều phước báu. Vì thế, khi thấy mình đang bị một vong linh n ào đó ám ảnh, bạn n ên làm một việc phước thiện -- như cúng dường chư t ăng hay chư ni, hay giúp đỡ một người ngh èo khổ nào đó -- và

nguyện rằng "Con xin hồi hướng phước báu nầy đến những vong linh khổ nạn nầy."

Từ lúc mới sinh ra, người Thái Lan đ ã quen tin là có ma quỷ trên đời. Họ có những câu chuyện đầy tưởng tượng v à hoang đường về ma quỷ v à luôn nói về thế giới ma quỷ. Ngay cả những người có học vấn cao trong xã hội Thái cũng tin là có ma quỷ; đó là một phần văn hóa của họ. Nhưng trong tuổi thơ của tôi, không ai dạy tôi tin vào những điều nầy. Khi tôi còn nhỏ, cha mẹ tôi nói là không có ma quỷ trên đời nầy. Vì thế nên khi có dịp đến Thái Lan nơi m à người ta cho rằng có nhiều ma quỷ kinh hãi lắm, tôi chưa hề thấy một con ma nào. Khi chúng tôi xây thiền viện Bung Wai, tôi được gửi v ào ở trong rừng nơi mà người ta đồn l à những loài ma quái ác nhất thường lãng vãng. Tôi cũng không biết về điều n ày mãi cho đến ng ày thứ ba sau khi ở đó, người ta mới bảo l à có một con ma ghê gớm lắm đang trú ngụ trong khu rừng m à tôi đang ở. Nhưng dưới cái nhìn của tôi, khu rừng mà tôi đang ở v à tu tập là tuyệt đẹp. Nhưng người tin là có ma sẽ thấy ma khi họ đi v ào khu rừng đó.

Thế thì hiện tượng ma quỷ là gì? Tâm chúng ta phản ứng như thế nào với vấn đề nầy? Tôi không yêu cầu bạn phải tin hay không tin vào những điều nầy, nhưng tôi mong bạn hiểu cách vận h ành của tâm. Khi đ ã được huân tập nh ìn cuộc đời như thế n ào thì những gì bạn tin là có thật sẽ sinh khởi trong tâm bạn. Nếu sống trong một gia đ ình dạy bạn tin là có ma từ lúc nhỏ, bạn sẽ rất dễ tin vào những gì người khác nói với bạn, bạn sẽ không đặt nghi vấn về vấn đề nầy. Ngay cả khi vào đại học v à hiểu cuộc đời sâu sắc hơn, ở b ình diện tình cảm bạn vẫn sợ ma vì đây l à cái nhìn được huân tập từ nhỏ. Tất cả chúng ta đều có những lo sợ v à quan kiến được huân tập từ lúc c òn thơ ấu. Và chúng ta phải để cho những lo sợ hay những quan kiến nầy trồi l ên và hiện ra trong tâm nếu chúng ta muốn thoát khỏi những kiềm kẹp của chúng.

BIẾT ĐƯỢC PHÁP HỮU VI V À PHÁP VÔ VI

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

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

Thế thì pháp vô vi là gì? Bạn không thể thấy, ngửi, nếm, xúc chạm, nghe, hay suy nghĩ về pháp vô vi nhưng nó là nơi mà tất cả pháp hữu vi hội tụ về. Nó không thuộc về cảm giác. Nó là sự an tịnh. Nó không sinh khởi hay hoại diệt, không có sự bắt đầu hay chấm dứt. Chính nó là cội nguồn mà từ đó tất cả các pháp hữu vi được sinh khởi. Khi để tất cả

sự việc hiện l ên trong tâm và ra đi, bạn đang để cho chúng trở về với pháp vô vi hay pháp không điều kiện.

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

*

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

Trả lời : Chúng ta nên để ý đến vai tr ò của Chánh tinh tấn hay tinh tấn đúng đắn, chứ không phải ý chí hay quyết tâm tinh tấn. Trong thế giới phương Tây, chúng ta luôn có đầy quyết tâm v à ý chí. Nhưng quyết tâm và ý chí nầy nhất định không phải l à Chánh tinh tấn.

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

Chánh tinh tấn đến từ chánh niệm v à chánh niệm luôn chứa đựng khả năng chịu đựng. Nếu sử dụng n ăng lượng vừa phải trong một ho àn cảnh nào đó, bạn sẽ có khả năng chịu đựng lâu d ài. Đôi khi, bạn phải sử dụng một năng lượng rất lớn trong một lúc nào đó, nhưng đó chỉ là những trường hợp đặc biệt và hiếm hoi. Trong xã hội hiện đại, nhiều lúc bạn có thể sử dụng rất ít năng lượng v à chỉ cần trôi theo dòng chảy của cuộc đời v ì xã hội có thể lo cho bạn -- bạn chỉ cần sống qua ngày là đủ. Chánh tinh tấn là biết sử dụng đúng năng lượng trong một thời điểm n ào đó v à trong một hoàn cảnh nào đó. Chính niệm sẽ chỉ cho chúng ta thấy khi nào chúng ta mệt mỏi quá độ v à cần phải đi ngủ, khi n ào phải dùng sức thật nhiều để l àm một việc cần nhiều sức lực, và khi nào chỉ cần sống với cái bình thường của cuộc đời -- cứ sống theo dòng diễn biến của mọi sự vật mà không theo thái cực nầy hoặc thái cực kia.

-ooOoo-

Chương 11

GHI NHẬN KHÔNG GIAN

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

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

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

Không gian luôn luôn có mặt ở đây. Nó tạo điều kiện cho chúng ta được gần nhau, tụ họp lại nhau trong căn ph òng, trong phần không gian bị giới hạn bởi bốn bức tường nầy. Không gian cũng có mặt ở ngoài c ăn ph òng; nó bao trùm toàn thể c ăn nh à, và cả vũ trụ nầy. Do đó, không gian không hề bị các sự vật r àng buộc và giới hạn; nó không bị giới hạn bởi bất cứ cái gì. Trong một góc độ n ào đó, chúng ta có thể xem căn ph òng nầy là cái chứa đựng không gian, nhưng thật ra, không g ì có thể chứa đựng được không gian cả, không gian l à bao la và vô tận.

TÂM VÔ BIÊN

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

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

Trong khi đó, tâm vô bi ên chứa đựng tất cả. Nó giống như không gian trong c ăn ph òng, cho dù chúng ta đem chất v ào hoặc vứt bỏ đi các đồ vật trong ph òng, nó vẫn cứ như thế và không bao giờ bị hư hại. Thông thường chúng ta nói "có không gian trong c ăn ph òng nầy", nhưng thật ra, chúng ta phải nói là c ăn ph òng nầy đang nằm trong không gian hay cả t òa nhà nầy nằm trong không gian mới đúng. Khi tòa nhà sụp đổ v à biến mất đi, không gian vẫn ở đó. Không gian bao bọc chung quanh tòa nhà, và ngay bây giờ, chúng ta đang d ùng c ăn ph òng nầy để chứa đựng không gian trong đó. Với cái nhìn nầy, chúng ta sẽ có một cái nhìn mới về cuộc đời. Chúng ta sẽ thấy là có những bức tường tạo nên hình thể của c ăn ph òng, và có không gian. Theo một cách nhìn nào đó th ì những bức tường giới hạn phần không gian trong c ăn ph òng. Nhưng nhìn theo một cách khác thì chúng ta sẽ thấy không gian quả là vô tận.

Không gian là cái gì mà bạn thường không để ý đến v ì nó không thu hút sự chú ý của bạn. Nó không phải là một bông hoa tuyệt đẹp hay một tai họa khủng khiếp; nó cũng không phải l à cái gì thật đẹp hay thật xấu xa để có thể thu hút sự chú ý của bạn. Bạn có thể bị chìm đắm trong một giây phút n ào đó bởi một cái g ì đó đầy sôi nổi kích động hay khủng khiếp đáng sợ; nhưng bạn đâu có bao giờ bị không gian l àm say đắm hoặc m ê lầm phải không các bạn? Để ghi nhận được khoảng không gian, tâm bạn phải lắng xuống; bạn phải quán tưởng về nó. Lý do là vì không gian không có những tính chất cực đoan thái quá; nó chỉ m ênh mông, bao la và trùm phủ lên tất cả mà thôi.

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

Nếu chúng ta chất đầy ấp đồ vật, hay d ùng xi m ăng để trám đầy căn ph òng nầy, thì c ăn ph òng sẽ mất đi không gian. Và rồi, dĩ nhiên, chúng ta sẽ không còn bình hoa đẹp hay bất cứ vật g ì khác để ngắm, cả gian ph òng sẽ trở thành một khối đồ vật hoặc một khối xi măng lớn v à cứng nhắc. Nó sẽ trở nên vô dụng phải không các bạn? Chính vì thế chúng ta cần cả hai, chúng ta vừa cần đồ vật, vừa cần không gian trong phòng; chúng ta cần nhận rõ giá trị của cả hai: các sắc pháp và không gian chứa đựng các sắc pháp. Cả hai cũng giống như một cặp vợ chồng xứng đôi vừa lứa, một cuộc hôn nhân

ho àn hảo, một sự hòa hợp hoàn thiện. Chúng ta phát triển trí tuệ bằng cách quán tưởng cả hai: các sắc pháp và không gian chứa đựng các sắc pháp ấy.

ÂM THANH CỦA SỰ YÊN LẶNG

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

Trong khi hành thiền, chúng ta sẽ có dịp quán tâm. Sự yên lặng của tâm giống như không gian trong c ăn ph òng vậy. Nó luôn luôn có mặt ở đó, nhưng rất vi tế -- nó không nổi bật để chúng ta có thể thấy dễ d àng. Nó không có những tính chất cực đoan để kích thích v à thu hút sự chú ý của chúng ta, vì thế chúng ta phải rất tỉnh giác và chú tâm để ghi nhận nó. Một cách để chú ý đến sự y ên lặng của tâm là ghi nhận âm thanh của sự yên lặng.

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

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

Bây giờ, tôi thật tình mong các bạn hãy xem xét và áp dụng phương pháp thấy và biết mới nầy để có thể thật sự biết thế n ào là buông bỏ, thay vì chỉ mong cầu là mình phải buông bỏ nhưng không biết phải buông bỏ như thế nào. Sau khi học Phật pháp, bạn biết rõ là mình phải buông bỏ nhưng vẫn không biết làm sao để buông bỏ một cách dễ d àng. Bạn có thể nghĩ, "Ôi thôi, tôi không thể buông bỏ được!" Với cách suy nghĩ và

phán xét nầy, bạn chỉ củng cố thêm cái ngã của bạn: "Chỉ có các bạn khác mới biết buông bỏ, còn tôi thì không thể làm như vậy. Tôi phải buông bỏ vì Sư Sumedho nói là mọi người phải buông bỏ." Cách suy nghĩ trên vẫn thể hiện cái nhìn dựa trên "tự ngã" phải không các bạn? Và nó chỉ là một tư tưởng, một điều kiện của tâm thức, một trạng thái tâm có mặt tạm thời trong không gian bao la vô tận của tâm thức.

KHÔNG GIAN CHUNG QUANH NHỮNG TƯ TƯỞNG

Hãy lấy một câu nói đơn giản, "Tôi l à," rồi bắt đầu ghi nhận, quán sát, v à suy tưởng trên vùng không gian nằm chung quanh hai chữ "tôi là" nầy. Thay vì đi t ìm một cái gì khác, bạn hãy duy trì sự chú ý trên vùng không gian bao chung quanh hay chữ nầy. Bạn hãy nhìn tiến trình tư duy, thật sự xem xét và tìm hiểu quá trình ấy. Bây giờ, bạn sẽ thấy là bạn không thể thấy được con người đang suy nghĩ ở trong bạn, v ì ngay giây phút mà bạn ghi nhận là bạn đang suy nghĩ, tiến tr ình suy nghĩ chấm dứt và biến mất ngay. Bạn có thể tiếp tục lo nghĩ, "Tôi không biết là điều n ày sẽ xảy ra hay không. Nếu điều nầy xảy ra th ì sự việc sẽ như thế nào? Ồ, tôi lại đang suy nghĩ rồi." v à khi bạn biết là bạn đang suy nghĩ, tiến tr ình suy nghĩ lại chấm dứt.

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

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

Phần lớn những đau khổ của chúng ta đều xuất phát từ thói quen suy nghĩ của chính chúng ta. Chúng ta không thể nào triệt tiêu tiến trình suy nghĩ bằng cách đ è nén nó. Vì là con người, chúng ta sẽ luôn tiếp tục suy nghĩ và suy nghĩ. Vì thế, điều quan trọng không phải l à tìm cách triệt tiêu tư tưởng, mà là thấy và biết được tiến tr ình tư tưởng. Và chúng ta thấy và biết được tiến tr ình tư tưởng bằng cách tập trung quán niệm trên

khoảng không gian của tâm, thay vì chỉ trụ tâm hay chú ý vào những luồng tư tưởng trong tâm.

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

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

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

CÁI THẤY VÀ BIẾT CỦA TÂM PHẬT

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

Thấy và biết bằng cách nầy là phương pháp rất thiện xảo và khéo léo vì nó giúp bạn chấm dứt được trận chiến tâm linh trong đó bạn đang t ìm cách quét sạch đi những tư tưởng bất thiện của m ình. Hãy để cho ác ma l àm xong nhiệm vụ của nó, hay nói khác đi, h ãy để cho những ô nhiễm ngủ ngầm trong tâm xuất hiện v à ra đi, v ì bây giờ bạn đ ã biết ác ma hay các phiền não đều l à vô thường. Chúng xuất hiện và sẽ ra đi nên

bạn không cần phải tiêu diệt nó. Ác ma hay thiên thần -- tất cả đều giống nhau. Trước kia, khi một tư tưởng xấu ác hiện ra, bạn liền than vãn: "Trời ơi, ác ma lại theo đuổi tôi. Tôi phải tìm cách tiêu diệt nó!" Giờ đây, cho d ù bạn đang xua đuổi ác ma hay ch ào đón thi ên thần, tất cả đều l à dukkha hay đau khổ. Nếu bạn có thái độ "mát mẻ v à bình thản" của tâm Phật -- tâm thấy biết các sự vật như nó đang xảy diễn -- thì tất cả sự vật sẽ biến thành Dhamma hay Pháp. Mọi vật trở thành sự thật như nó đang l à. Bạn thấy và biết tất cả trạng thái tâm đến rồi đi, cái xấu đi b ên cạnh cái tốt, cái thiện xảo đi b ên cạnh cái thô thiển và phàm phu.

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

*

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

Trả lời : Jhanas hay các tầng thiền chỉ là để giúp bạn phát triển tâm. Mỗi Jhana là mỗi tầng thiền trong đó ý thức của bạn được tinh luyện v à trở nên vi tế hơn. Và như là một tổng thể, các Jhanas giúp bạn tập trung tâm ý trên những đối tượng ng ày càng vi tế hơn. Không phải bằng ý chí mà bằng công phu chánh niệm và quán tưởng, bạn sẽ ý thức sâu sắc về bản chất và kết quả của những việc bạn đang l àm. Khi hành thiền chỉ, từ tầng thiền nầy đến tầng thiền khác, bạn sẽ phát triển khả năng tập trung chú ý tr ên những đối tượng ng ày càng vi tế hơn. Hành thiền chỉ sẽ giúp bạn phát triển khả n ăng tập trung tâm ý v à đạt được những trạng thái hỷ lạc do những tầng ý thức được tinh luyện vi tế mang lại.

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

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

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

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

-ooOoo-

Chương 12

SỐNG VỚI THỰC TẠI

Trong đạo Phật, Chân Lý hay Sự Thật c òn được gọi l à " Dhamma " hay Pháp . Pháp bao gồm tất cả cái có và cái không có. Khi suy nghĩ theo quan điểm nhị nguy ên, chúng ta thường cho là một sự vật hoặc phải là cái gì đó hoặc không l à cái gì hết, nhưng khi quán Pháp, tâm chúng ta phải mở rộng và tiếp thu tất cả, tiếp thu cái tổng thể trong đó quan hệ giữa cái có v à cái không có tồn tại và vận hành. Nếu chúng ta không thấy và biết được tổng thể nầy, cuộc sống của chúng ta sẽ ho àn toàn tùy thuộc hay hoàn toàn bị điều kiện bởi những kinh nghiệm sống ri êng lẻ của chúng ta, và chúng ta sẽ có xu hướng xem những kinh nghiệm sống riêng lẻ và bị điều kiện nầy l à thực tại và chân lý. Và vì thế trong cuộc sống, chúng ta sẽ trôi l ăn từ kinh nghiệm nầy đến kinh nghiệm khác, v à những kinh nghiệm nầy hoàn toàn không liên hệ gì đến những g ì vượt lên trên hoặc nằm ngoài chính bản thân của chúng.

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

KHÁT KHAO ĐƯỢC TOẠI NGUYỆN

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

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

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

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

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

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

Chúng ta cần đặt nghi vấn v à xem xét Tục Đế, chứ không n ên coi thường, tìm cách đẩy nó qua một b ên và không để ý đến nó. Chúng ta phải thật sự quan sát và xem xét nó. Đây chính là điều mà chúng ta làm trong lúc hành thiền. Chúng ta bắt đầu xem xét cái m à hình như rất tầm thường đối với một người b ình thường, tầm thường đến nỗi không ai th èm để ý đến nó. Nhưng, chúng ta nên thận trọng trong khi hành thiền vì chúng ta dễ có khuynh hướng đi t ìm những cái gì mới lạ hoặc ngoại lệ và độc đáo v à xem việc để ý đến những cái b ình thường đường như là không cần thiết. Vì thế, tôi yêu cầu bạn hãy cố gắng đặc biệt chú ý đến những cái b ình thường của cuộc đời.

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

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

QUÁN SÁT NHƯNG KHÔNG PHÁN ĐOÁN

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

Nền v ăn hóa của chúng ta khuyến khích v à nuôi dưỡng trong chúng ta thói quen đánh giá, phán xét, v à phê bình chính chúng ta và người khác. Nhưng con đường của Đức Phật l à con đường không phán xét, không ức chế, không đ è nén, không theo bên nầy hoặc bên kia, mà chỉ thuần ghi nhận. Đây là cách sống của một người có tâm tỉnh thức: Vị ấy chỉ quán sát và ghi nhận những gì đang xảy ra trong d òng sông tình cảm không ngừng trôi chảy nầy; Vị ấy có tình cảm và trí thông minh, có khả n ăng tư duy v à trí nhớ. Và nhờ quán tưởng như thế, chúng ta có thể tha thứ, buông bỏ, và giải thoát chúng ta khỏi gánh nặng của cuộc sống và tất cả những đau khổ luôn đi k èm với

những si mê và lầm lạc do tham ái và dính mắc mang lại.

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

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

CHẤP NHẬN THỰC TẠI

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

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

nó.

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

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

HÃY BUÔNG BỎ QUÁ KHỨ

Trong xã hội, chúng ta được huân tập để tin rằng ký ức hay trí nhớ l à vật sở hữu thật sự của chúng ta, hay thuộc về chúng ta. Chúng ta thường quên đi những sự kiện tầm thường trong cuộc sống h àng ngày, và chỉ nhớ rất rỏ những sự kiện thật tốt đẹp trong đời như khi chúng ta được một giải thưởng n ào đó hay đang đắm say trong một mối t ình lãng mạn nào đó. Chúng ta cũng thường nhớ lại những điều xấu xa m à chúng ta đ ã làm hay người khác đ ã làm tổn thương đến chúng ta.

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

Lấy một thí dụ, khi một người nào đó l àm một cái gì hết sức kinh khủng đối với bạn v à bạn rất giận anh ta về việc nầy, nhưng bạn quyết định l à thôi, bạn sẽ bỏ qua và không suy nghĩ về việc nầy. Bạn cứ thử đẩy sự kiện tr ên ra khỏi tâm bạn bằng cách cố gắng không nghĩ về nó nữa. Có thể bạn sẽ làm được như thế trong một giây phút n ào đó, v à rồi thình lình nó lại bùng dậy trong tâm bạn. Bạn lại muốn dẹp nó sang một bên, nhưng chính cái ý muốn dẹp bỏ đó sẽ l àm sinh khởi tiến trình chấp thủ trong tâm bạn.

Vì thế những gì bạn nên làm không phải là tìm cách đẩy sự sân hận ra khỏi tâm; bạn phải chấp nhận cơn giận.

Bạn sẽ tìm thấy sự an tịnh và lắng dịu qua việc chấp nhận sự đau đớn m à bạn đang chịu đựng v à cuối cùng buông bỏ nó; sự lắng dịu và thoải mái không đến từ việc t ìm cách bát bỏ sự đau khổ m à từ việc để cho sự đau khổ tự nó xảy diễn ra trong tâm bạn. Bất cứ cái gì mà bạn chấp nhận chịu đựng đến lúc n ào đó, nó sẽ ngừng nghỉ, v à sự ngừng nghỉ nầy sẽ mang lại một cảm giác thoải mái dễ chịu vì bạn đ ã để cho mọi sự vật trôi chảy v à chuyển động theo đúng bản chất của nó. Lúc đó bạn đang sống một cách h ài hòa và nhu thuận với cuộc đời, với thi ên nhiên, và vạn pháp.

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

Chúng ta tin có quá khứ vì chúng ta có thể nhớ lại quá khứ. Tuy nhiên, tôi đề nghị bạn hảy nh ìn quá khứ dưới một nhãn quan khác. Thay vì nhìn quá khứ như là "cái của bạn" và như là "một thực tại," bạn hãy nhìn quá khứ như là chính nó, như là cái gì đó đến rồi đi qua tâm trong giây phút hiện tại. Đó mới thật sự là cái gì đang xảy diễn. Thực tại là tất cả những gì bạn nhớ lại trong quá khứ đang đến rồi ra đi trong tâm bạn. Ký ức sẽ không sống lâu hoặc kéo dài nếu bạn không bám vào nó. Ký ức chỉ đến rồi ra đi, thế thôi.

CÓ CÁI NHÌN ĐÚNG VỀ TƯƠNG LAI

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

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

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

Tương lai là sự chờ mong và hy vọng. Chúng ta có thể bi quan hay lạc quan, nhưng bi quan và lạc quan thường đi đôi v à hỗ trợ lẫn nhau. Cho dù có lạc quan đến đâu đi nữa, bạn sẽ vẫn phải đấu tranh với xu hướng bi quan đang kéo ngược bạn lại ngay sau đó. Ngày nào mà chúng ta chưa giác ngộ, đây sẽ l à kinh nghiệm của chúng ta về tương lai. Kinh nghiệm sống với niềm hy vọng và nỗi lo sợ luôn đi đôi với nhau. Chỉ khi nào chúng ta hiểu được sự vận h ành của các pháp và sống tỉnh thức với trí tuệ, sáng suốt, và thông minh, chúng ta mới thoát khỏi sự chi phối của hai lực tâm lý song hành và đối nghịch nầy. Với cái nh ìn trí tuệ nầy về tương lai, chúng ta sẽ không có gì để lo âu cả.

THỨC TỈNH VÀ SỐNG TRONG HIỆN TẠI

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

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

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

v ăn hóa x ã hội bên ngoài, nhưng nó luôn có công n ăng tiếp thu, đón nhận cuộc đời v à học hỏi từ kinh nghiệm trong suốt cuộc đời của chúng ta.

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

*

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

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

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

Đôi khi chúng ta lý tưởng hóa đời sống ở các tu viện, nhưng đời sống tu viện không thể n ào hoàn hảo. Đôi khi tăng chúng sống hòa thuận nhau, trong đó mọi người đều hành động và ứng xử một cách trưởng thành và chân thật. Được gần những bạn đồng tu mà bạn có thể tin tưởng và kính trọng quả là một điều an lạc và bạn có thể trở nên quyến luyến và dính mắc với sự an lạc đó. Rồi khi có một vị t ăng khó chịu nào đó đến ở tu viện v à không thuận theo nội quy của t ăng đo àn, bạn sẽ nổi giận và nghĩ rằng, "Tôi không chịu được điều nầy. Chúng ta phải đuổi vị tăng phá hoại nầy ra khỏi tu viện để bảo vệ tăng đo àn quý báu của chúng ta nơi đó mọi người sống thuận thảo v à cùng nhau tu tập. Chúng ta không muốn bất cứ phần tử phá hoại và chia rẽ nào len lỏi vào t ăng đo àn." Nhưng chính những tư tưởng nầy sẽ làm chúng ta đau khổ. Vì thế, chúng ta phải tập mở rộng tâm thức để sẵn s àng chấp nhận những phá hoại và đổ vỡ trong đời sống tu viện.

Thí dụ, bạn có thể dính mắc với bầu không khí tĩnh lặng của những khóa thiền dài ngày. Trong thiền đường y ên lặng, nơi đó mọi người ngồi y ên tĩnh, bất cứ tiếng động n

ào, dù nhỏ đến đâu đều có thể nghe được. Vì thế, bạn có thể bực mình khi nghe tiếng lạo xạo của một cái áo khoát ny-lông hay một ai đó ồn ào trong khi ăn uống. Bạn nghĩ, "Trời ơi, tôi chỉ mong vị đó không l àm ồn nữa." Lúc đó, bạn đang khởi tâm sân hận với cái thực tại ồn ào đang xảy diễn, bởi v ì bạn muốn sự yên lặng tuyệt đối được tiếp tục duy tr ì. Và khi sự yên lặng bị phá vỡ, bạn thấy rằng mình đ ã bị dính mắc với sự yên lặng. Khi nói chúng ta chấp nhận tất cả khả n ăng phá vỡ sự tĩnh lặng của thiền viện không có nghĩa l à bạn sẽ tông cửa chạy ra khỏi thiền đường v à tìm cách phá phách để chấm dứt sự tĩnh lặng, nhưng l à mở rộng tâm để chấp nhận tất cả khả năng phá vỡ sự tĩnh lặng thay v ì bám chặt vào sự tĩnh lặng mà bạn đang chi êm ngưỡng.

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

-ooOoo-

Chương 13

CÁC ĐỀ MỤC TU TẬP H ÀNG NGÀY

Vì đa số kinh điển Phật giáo tập trung viết về đời sống tu tập của người xuất gia, nên đôi khi các Phật tử tại gia có cảm tưởng l à họ bị bỏ quên, là họ có nhiều bất lợi và không thể nào phát triển đời sống tâm linh được. Thậm chí có người cho rằng tu tập theo đạo Phật l à công việc dành riêng cho chư t ăng v à ni. Vì thế, rất nhiều người đ ã hỏi tôi làm thế nào để cư sĩ tại gia có thể thực h ành giáo pháp. Tôi trả lời là chúng ta có thể thực hành giáo pháp ở bất cứ nơi nào, ở tu viện hoặc tại gia, trong bộ y của người xuất gia hoặc trong đời sống thường ng ày của người cư sĩ. Luôn có cách để chúng ta tiếp cận với Pháp, hành thiền, giữ giới, bố thí, và phát triển đạo quả.

TIẾP CẬN VỚI PHÁP

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

trong cuộc đời.

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

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

Vì thế khả n ăng quán chiếu v à suy tưởng rất là quan trọng. Đây là con đường giúp chúng ta đi ra khỏi khổ đau. Con đường đi ra khỏi khổ đau không phải l à làm sao để có tất cả những g ì tốt đẹp nhất m à là làm sao có thể sử dụng tất cả những gì chúng ta đang có với trí tuệ: đó là con người hiện tại của chúng ta với tất cả tính tốt và xấu, và hoàn cảnh mà chúng ta đang sống, cho dù chúng ta là nam tu sĩ, nữ tu, hay cư sĩ tại gia, giàu hay nghèo, có công ăn việc l àm hay thất nghiệp.

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

HÀNH THIỀN

Đôi khi người ta xem hành thiền là một gánh nặng đè thêm trên cuộc sống vốn đã quá bận rộn và quá nhiều công việc nầy. Tuy nhiên thay vì xem hành thiền là một gánh nặng, bạn có thể thay đổi cách nh ìn. Và cách nhìn hay quan điểm l à những gì chúng ta luôn có thể thay đổi. Ngày nào mà bạn vẫn cho rằng hành thiền là một công việc mà bạn phải làm thì nó sẽ là gánh nặng; nó sẽ là cái gì đó m à bạn phải làm mặc dù bạn rất bận. Bây giờ, bạn chỉ cần thay đổi thái độ v à lấy quyết định l à đối với bạn, h ành thiền cũng quan trọng như việc ngủ nghỉ vào ban đ êm hay ăn uống v ào ban ngày. Dù đôi khi, chúng ta có cảm tưởng h ành thiền là không quan trọng tý nào. Nhưng thật ra, về

lâu dài, hành thiền là quan trọng nhất, quan trọng hơn cả việc ăn uống v à ngủ nghỉ. Hành thiền là quan trọng vì nó cho bạn có dịp nghỉ ngơi và thoát khỏi tất cả bổn phận và trách nhiệm nặng nề trong cuộc sống. Nó giúp bạn buông bỏ mọi việc và có thì giờ để ngừng lại v à quán sát chính bạn. Nó giúp bạn thấy được những g ì đang ám ảnh bạn -- tất cả n ăng lực, t ình cảm, trạng thái phóng dật và trạo cử, hoài nghi và lo âu -- thay vì bị chìm đắm trong đó. Nếu làm đúng, h ành thiền sẽ giúp bạn không chìm đắm v à chạy theo những tâm bất thiện nầy, mà ngược lại, có thể ghi nhận được chúng. Hành thiền sẽ giúp bạn để những tâm sở nầy xảy ra v à cuối cùng buông bỏ chúng. Nếu làm được như thế th ì hành thiền sẽ trở thành điều m à bạn luôn hướng đến, giống như bạn mong chờ một bữa ăn vậy. Bạn sẽ thật sự yêu thích hành thiền vì nó cho bạn cơ hội phá vỡ những vòng lẩn quẩn phát sinh từ những xung lực tâm ý mù quáng mà bạn thường bị mắc kẹt trong cuộc sống hàng ngày.

GIỮ GIỚI

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

- không sát sanh;

- không trộm cắp;

- không tà dâm (ngoại tình và đa dâm)

- không nói dối; và

- không dễ duôi uống ruợu và các chất say.

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

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

Nhiều người cho là con người có quyền giết những côn trùng mà họ không ưa thích. Nhưng tâm bất bạo động (tiếng Pali l à ahimsa) sẽ giúp bạn thấy được sự b ình yên và

tĩnh lặng; nó sẽ giúp bạn nhạy cảm và cởi mở trong quan hệ với những sinh vật khác. Do đó, giới không sát sanh (tiếng Pali l à panatipata) hướng dẫn chúng ta ứng xử và quan hệ với những sinh vật khác trong đời sống h àng ngày.

Giới thứ hai (tiếng Pali là adinnadana) là không trộm cắp hay không lấy của không cho. Rõ ràng, giới thứ hai nầy áp dụng cho những trường hợp thô thiển như cướp nhà b ăng hay l ùa bắt súc vật của người khác. Nhưng nó cũng có nghĩa vi tế hơn, đó l à tôn trọng tài sản của người khác. Khi giữ giới thứ hai, bạn sẽ không mất thì giờ thèm thuồng nhìn ngắm tài sản của người khác. Trong xã hội chúng ta ai cũng tranh đua để có cái m à người chung quanh có. Vì thế, rất khó cho chúng ta không thèm muốn và ham thích những gì thuộc về người khác; Chúng ta được khuyến khích bằng mọi cách để ganh tỵ với t ài sản của người khác. Vì thế, chúng ta thường khởi tâm tham và luôn muốn có cái gì đó tốt đẹp hơn. Đây không phải là tâm thanh tịnh. Đây không phải là cách sống thích hợp cho sự phát triển tâm linh. Vì thế chúng ta nên tôn trọng tài sản và những gì thuộc về người khác.

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

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

nó để có thể d ùng nó phục vụ lợi ích, chứ không phải để phá hoại con người.

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

Giới thứ n ăm (tiếng Pali l à surameraya majjapamadatthana) là không dễ duôi uống rượu và dùng các chất say. Có người cho là theo Trung Đạo, chúng ta có thể uống rượu nhưng uống vừa phải v à điều độ để không bị say. Có người khác như các t ăng ni theo Phật giáo nguy ên thủy chẳng hạn thì không được uống bất cứ chất say n ào, trừ khi đó l à chất thuốc trị bịnh. Giới nầy quan trọng vì trong khi tu tập, chúng ta không nên để các chất ma túy v à chất say ảnh hưởng và tác động đến tâm thức của m ình.

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

Khi hành thiền, chúng ta bắt đầu với những trạng thái hiện tại của thân v à tâm và quán sát nó; chúng ta chấp nhận nó như là nó. Cho dù biết rằng hành thiền không thể nhanh chóng đưa chúng ta h òa nhập vào vũ trụ như ma túy và cần sa, nhưng chúng ta vẫn không dùng ma túy. Ma túy và cần sa không phải là Trung Đạo cho d ù chúng rất hiệu quả ngay lúc đó. Trí tuệ, sự hòa hợp và thống nhất với vũ trụ chỉ có với Chánh tư duy nghĩa là với cái nhìn mọi vật như chính nó, chứ không phải bằng ma túy. Chánh tư duy sẽ giúp chúng ta thấy rằng tuyệt vọng chỉ là một điều kiện của tâm thức m à chúng ta có thể buông bỏ, chứ không phải là cái mà chúng ta phải tiêu diệt và triệt hạ.

KHẲNG ĐỊNH V À GÌN GIỮ NỀN TẢNG ĐẠO ĐỨC CỦA CHÚNG TA

Trong lịch sử loài người, đây một thời kỳ đặc biệt bất b ình thường, trong đó h ình như ai cũng có thể làm bất cứ điều g ì, ngoại trừ bạo động giết người -- và ngay cả việc giết

người cấm kỵ này cũng ngày càng trở nên bình thường và phổ quát! Điều nầy quả thật đã nuôi sống các tờ báo hàng ngày với những tin giật gân về các vụ giết người đẫm máu! Trong quá trình tiến hóa của nhân loại, chúng ta đang ở v ào thời điểm m à con người không biết làm thế nào để đem thế giới xích lại gần nhau. Mặc dù có Liên Hiệp Quốc, chúng ta cũng không tin ở hiệu n ăng của tổ chức nầy; chúng ta không thể nương tựa v ào sự lãnh đạo của Li ên Hiệp Quốc. Không có một định chế hay cơ sở n ào mà mọi người trên thế giới ngày nay có thể kính trọng và ngưỡng mộ.

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

Chúng ta thường hiểu về giới như cái gì tiêu cực không nên làm; như không sát sanh hay bạo động; không trộm cắp; không t à dâm; không nói dối; không dễ duôi uống rượu và các chất say. Khi thọ giới bằng tiếng Pali, chúng ta dùng chữ " veramani ," có nghĩa là " cố ý tránh xa ." Tuy nhiên, giữ giới trong đạo Phật không có nghĩa l à chọn một tư thế tuyệt đối đúng đắn rồi phán rằng, "Ngươi không được l àm như thế." Trái lại, điều quan trọng l à người giữ giới tự nguyện tránh xa việc giết hại các chúng sanh khác. Về tâm lý, việc áp đặt giới sẽ tác động tr ên bạn như thế nào? Khi vừa nghe Thượng Đế phán rằng, "Ngươi không được sát sanh," tự nhi ên chúng ta sẽ phản ứng ngược lại và nghĩ đến việc sát sanh. Lịch sử của chúng ta là đầy máu v à nước mắt, và nhân danh Thượng Đế, con người đ ã chém giết nhau rất nhiều. Nhưng giữ giới không sát sanh là điều để chúng ta suy tưởng. Khi thọ giới không sát sanh, bạn nghĩ rằng, "Từ bây giờ tôi sẽ cẩn thận hơn, tôi sẽ sống thế nào để không h ãm hại mạng sống của những chúng sanh khác." Đó là lời cam kết mà bạn tuyên bố và tự hứa. Không phải Thượng Đế ra lệnh bạn m à đó l à cái gì đến từ tấm l òng, từ sự tự trọng và liêm sỉ của bạn như một con người, từ tấm lòng bi mẫn, và từ sự tôn trọng sinh mệnh của người khác. Do đó, bạn không sát sanh, không phải v ì sợ sẽ bị trừng phạt nhưng vì những suy nghĩ và hiểu biết về cuộc đời, v ì nhận thức rằng những chúng sinh khác cũng muốn được sống như bạn.

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

và đập mạnh v ào đầu nó.

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

Khi suy tưởng theo cách nầy, bạn sẽ thấy là nỗi lo sợ khủng khiếp không phải là chuyện riêng của một chúng sanh nào đó. Nỗi lo sợ của con cá cũng giống hệt như nỗi lo sợ của chúng ta khi mạng sống bị đe dọa. Bạn sẽ bắt đầu tôn trọng sinh mạng của các lo ài thú vật; bạn sẽ hiểu là thú vật cũng có tình cảm và nhạy cảm. Sợ hãi là tình cảm mà tất cả chúng ta ai cũng trải qua trong cuộc đời, v à chúng ta có thể thấy được điều nầy trong đời sống của các thú vật khi chúng trải qua kinh nghiệm sợ h ãi đó. Từ những suy nghĩ đó, chúng ta sẽ không muốn l àm bất cứ chúng sanh nào sợ hãi cả. Chúng ta sẽ không tác ý hãm hại mạng sống các chúng sanh khác.

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

BỐ THÍ VÀ RỘNG LƯỢNG

Là Phật tử, chúng ta cần mở rộng trái tim của mình. Ngoài việc cố ý tránh xa những hành động v à lời nói nhằm hãm hại người khác, chúng ta phải rất rộng lượng. Đức bố thí (tiếng Pali là dana) rất được ca ngợi trong đạo Phật. Ở tất cả các nước Phật giáo, bạn sẽ thấy dân chúng vô cùng rộng lượng và bố thí. Trẻ con được khuyến khích bố thí từ lúc mới lọt l òng mẹ. Bạn sẽ thấy các bà mẹ bồng bế trẻ con đến những nơi chư tăng đi bát để các em dâng những mẩu thức ăn nhỏ xíu v ào bát của chư t ăng. Vì được tập

bố thí từ lúc nhỏ n ên đạo lý chia sẻ những g ì mình có với người khác đ ã trở thành một phần bản chất của các em.

Đức tính bố thí và rộng lượng của nhân dân Thái lan đã gây ấn tượng sâu sắc trong đời tôi. Nếu tôi gặp n ăm em bé nhỏ trong l àng và cho một trong n ăm em đó một lon nước ngọt, th ì không cần ai bảo, trong mười lần, chín lần các em sẽ tự chia lon nước ngọt với nhau để c ùng uống. Về phần tôi, khi còn ở tuổi đó, tôi không thể l àm như vậy. Tôi sẽ nói, "Ông ấy cho tôi thì nó là của tôi." Và nếu chị tôi muốn uống một chút, tôi sẽ nói, "Chị không được uống đâu." Nhưng ở Thái Lan, đặc biệt l à ở miền quê nơi mà những giá trị truyền thống của đạo Phật vẫn c òn được duy tr ì và gìn giữ, trẻ con được hun đúc v à huân tập ngay từ nhỏ tinh thần bố thí vô cùng cao thượng và đẹp đẽ. Chúng rất hoan hỷ chia nhau chai nước ngọt. Ngay cả nếu mỗi em chỉ được uống một ngụm nhỏ, chúng cũng vô c ùng sung sướng. Chúng rất thưởng thức ngụm nước nhỏ ấy. Khi suy nghĩ về việc ấy, bạn sẽ thấy rằng thà uống một ngụm nước nhỏ mà hoan hỷ và sung sướng còn hơn là một mình uống cả chai nước, và không chia cho ai cả.

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

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

CON ĐƯỜNG PHÁT TRIỂN TÂM LINH

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

khi có điều g ì bất thường hay những đổi thay l àm chúng ta mất tự tin. Nhưng với tâm mở rộng để tiếp nhận cuộc đời v à quán tưởng sự vận hành của các pháp, chúng ta có thể thích ứng với bất cứ hoàn cảnh nào -- cho dù hoàn cảnh nầy xấu hơn hay tốt hơn. Tâm từ bi, tính liêm khiết và lòng tự trọng sẽ là bản chỉ đường cho chúng ta. Nó sẽ giúp chúng ta điều chỉnh hợp thời v à đúng lúc với bất cứ điều g ì xảy ra trong cuộc đời.

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

*

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

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

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

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

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

-ooOoo-

Đầu trang | Phần I | Phần II | Phần III | Mục lục

Chân thành cám ơn đạo hữu Susanta đã gửi tặng bản vi tính (Bình Anson, 05-2006)

[Trở về trang Thư Mục]

last updated: 30-05-2006

Nguồn: Giảng Sư (giangsu.io.vn) — văn bản trích từ kho sách cổ và kinh điển.